



Marie D'HENNEZEL

# Les Plantes pour tout Guérir

ET POUR BOOSTER  
SA SANTÉ

Rustica éditions





Marie D'HENNEZEL

*Les*  
*Plantes*  
*pour tout Guérir*

ET POUR BOOSTER  
SA SANTÉ

*Rustica éditions*



# Avant-propos

---

**« Pensez-vous que les plantes soignent ? »  
À cette surprenante question que l'on me pose souvent,  
je réponds sans aucune hésitation : oui !**

Si ce n'était pas le cas, comment expliquerait-on que plus de 80 % de la population mondiale se soignent encore avec succès grâce aux plantes médicinales, et que la plupart de nos médicaments chimiques sont issus de la recherche sur les plantes, dont on constitue une synthèse ?

Les plantes nous correspondent parfaitement car tous leurs composants sont dosés pour que nous puissions les assimiler sans effets néfastes. Il suffit de savoir quelle plante utiliser dans tel cas, de respecter les doses et de s'en servir à bon escient. Pour cela, il faut s'adresser aux spécialistes, mais aussi apprendre à se connaître, chercher les causes de nos maladies et leurs conséquences et ne pas s'intéresser seulement à leurs symptômes.

La plante médicinale a ceci de merveilleux qu'elle s'adresse souvent à la cause, au symptôme et à la conséquence de nos maux les plus variés. Ainsi, une seule plante peut avoir plusieurs vertus. Elle est aussi préventive : bien des maladies pourraient être évitées si nous consommions plus de plantes, par exemple comme le faisaient nos ancêtres, en cures régulières, que l'on appellerait aujourd'hui « détoxifiantes ».

Chaque plante possède une personnalité propre, et même si ses vertus sont similaires à celles de sa voisine, elle agit différemment. Une plante ne s'adresse pas au corps de la même façon qu'une molécule de synthèse administrée en vue d'une action ciblée sur un site récepteur donné car, comme l'a dit Aristote, « le tout est plus que la somme des parties ». Et Jean-Marie Pelt, dans son ouvrage *Les Langages secrets de la nature*, ajoute que « des propriétés nouvelles



et spécifiques naissent de la complexité, fût-ce même de l'association d'éléments tous inactifs lorsqu'ils sont pris isolément ».

Ce qui est plus étonnant encore, c'est que, dans chaque pays, poussaient naturellement les plantes adaptées aux besoins de santé des autochtones. Ainsi, en Europe on trouve celles qui correspondent aux maladies des Européens, en Afrique, celles des Africains, en Amérique, celles des Américains ou en Asie, celles des Asiatiques. Tandis qu'un certain nombre sont communes à tous. Pierre Lieuthagi, dans son ouvrage *L'Herbe qui renouvelle*<sup>1</sup>, développe la notion de « niche thérapeutique » : « Dans chaque terroir, une médicinale au moins, polyvalente ou spécifique [...], est associée à une maladie donnée, comme l'espèce animale ou végétale à un biotope défini ».

Si la réponse à la question du bienfait des plantes médicinales est clairement positive, il faut préciser qu'une telle plante doit être naturelle, dépourvue de résidus de pesticides, hormones et engrais chimiques, et exempte de métaux lourds. La terre qui la nourrit doit être saine et l'eau qui l'abreuve, pure. Seuls les produits portant la mention « bio » répondent à peu près à ces conditions.

Il faut aussi que le processus qui va de la plantation dans le sol à la fabrication du produit fini soit respectueux des éléments actifs contenus dans la plante, qui ne doivent pas être détruits.

Quand vient le moment de la récolte, il y a un temps à respecter pour chaque partie de la plante, car la sève, sang du végétal, n'est pas seulement soumise au rythme saisonnier mais aussi à des fluctuations journalières : les parties aériennes sont particulièrement chargées de suc le matin, les fleurs quand elles auront vu le soleil, les parties souterraines le soir. On choisit toujours, pour effectuer les récoltes des « simples », des jours ensoleillés et il ne faut récolter par jour que la quantité de végétal qui pourra être traitée aussitôt.

Les feuilles devront être coupées avant la floraison et après la rosée du matin ; les fleurs au moment de leur épanouissement, au milieu de la journée ; les racines tôt le matin ou tard le soir. Ce sont ces moments où la teneur en principes actifs est optimale.

En cas de séchage, il faut disposer les fleurs, soigneusement débarrassées des corps étrangers, les feuilles ou les racines, en évitant de les tasser, sur des claies, toujours à l'abri de la lumière. Le séchage doit s'opérer en douceur, pour que les plantes gardent minéraux et qualités.

En respectant ces quelques règles, les couleurs, les odeurs, les saveurs et les formes sont préservées, preuve de l'intégrité des éléments actifs contenus dans les plantes, qui arrivent intactes jusqu'à celui qui les consomme.

### **Sous quelle forme bénéficier des bienfaits des plantes ?**

La forme que je préfère, c'est la tisane. Autrefois, dans les campagnes, la plupart des familles cueillaient elles-mêmes les plantes médicinales et les consommaient en tisane.

Comme le raconte Alain Renaux<sup>2</sup> : « L'essentiel des soins par les plantes consistait en l'absorption de tisanes, durant une période de quelques jours [...]. L'eau, associée aux vertus de la plante, entraînait les impuretés à l'extérieur [...]. Le mot « nettoyage » revient souvent dans les paroles des personnes âgées et le souvenir de leurs maladies d'enfant semble définitivement associé aux tisanes [...]. De nombreuses plantes étaient préparées en décoction par crainte des microbes et, selon quelques personnes, pour faire « sortir » toutes les vertus de la plante [...]. »

Le docteur Alain Carillon, médecin phytothérapeute, affirme<sup>3</sup> que « la tisane est bien plus que de l'eau chaude, puisqu'elle contient tous les principes hydrosolubles de la plante [...]. La forme liquide assure une des meilleures biodisponibilités pour l'organisme, aussi bien en ce qui concerne la quantité que la rapidité d'absorption ».

Mais, quelle que soit la forme que l'on donne à la consommation de plantes médicinales – tisane, huile essentielle, hydrolat, teinture mère, sirop, extrait en comprimés ou granules – ce qui est important, c'est de leur faire confiance et de les consommer en conscience.

## Qu'est-ce qu'une **tisane** ?

C'est une boisson aux propriétés curatives dont les trois modes de préparation ont pour objectif d'extraire les principes actifs des plantes médicinales.

- **L'infusion** consiste à verser de l'eau bouillante sur les plantes ; on laisse ensuite tremper pendant quelques minutes avant de filtrer. La préparation peut alors être consommée.

- **La décoction** consiste à mettre les plantes dans l'eau qui bout et à les y laisser pendant quelques minutes ; puis, feu éteint, à les faire infuser encore trois minutes. Ensuite, il faut filtrer cette préparation. Cette méthode est plus efficace pour extraire les principes actifs des plantes que celle de l'infusion.

- **La macération** consiste à laisser les plantes dans l'eau froide pendant plusieurs heures puis à exprimer le liquide avant de le consommer.

<sup>1</sup> *L'Herbe qui renouvelle, un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence*, P. Lieuthagi, MSH, Paris, 1986 (p. 190)

<sup>2</sup> *Le Savoir en herbe : Autrefois, la plante et l'enfant*, Alain Renaux, Les Presses du Languedoc, 1998

<sup>3</sup> *Préface du livre Tisanes : guide pratique pour toute la famille*, Dr Claire Laurant-Berthoud, Éditions Jouvence, 2010



# *Achillée millefeuille*

## *Achillea millefolium* L.

---



**NOMS COMMUNS** : herbe à dinde, herbe à la saignée, herbe aux charpentiers, herbe aux coupures, herbe aux militaires, millefeuille, sourcil de Vénus

**FAMILLE** : Astéracées (Composées)

**ORIGINE** : L'achillée millefeuille pousse à l'état sauvage dans toutes les régions tempérées du monde.

Un peu d'histoire

Son nom provient d'Achille, héros de la mythologie grecque, qui, blessé au cours de la guerre de Troie, guérit sa plaie et celles de ses soldats, sur le conseil de la déesse Aphrodite, par application de cette herbe.

## Aspect botanique

Plante vivace et vigoureuse, l'achillée millefeuille, haute de 60 à 80 cm, jouit d'une durée de vie de plusieurs années. Le terme « millefeuille » vient de la forme de ses feuilles finement divisées, donnant ainsi l'impression qu'elles sont très nombreuses. L'achillée millefeuille fleurit au printemps et porte des fleurs, nommées capitules, blanches à cœur jaune ou rose.

## Utilisations

Les utilisations de l'achillée sont multiples.

**Les fleurs une fois séchées**, utilisées en tisane, soulagent les troubles menstruels, les dérèglements de la ménopause, soignent les rhumes et la grippe et ont une action tonique sur les troubles gastriques et la perte d'appétit.

En usage externe, après une décoction, les fleurs séchées lavent les plaies. En compresse, elles s'appliquent sur les hémorroïdes et stoppent les saignements d'origines diverses (nez, plaies...).

**La plante entière fleurie fraîche**, en teinture mère, aide à réguler les menstruations, à tonifier le système reproducteur féminin, à réduire les inconforts de la ménopause et à calmer les infections vaginales.

**Le suc frais**, extrait par pression, est un cicatrisant remarquable.

Sous la forme d'huile essentielle, les sommités fleuries sont utilisées en aromathérapie comme anti-inflammatoire, cicatrisant, antispasmodique. Elles se consomment également en cas de paresse du foie et de l'appareil digestif, de règles douloureuses ou peu abondantes et pour les prostatites.

## Préparations

En fonction de la partie utilisée, l'achillée millefeuille se prépare en tisane (infusion ou décoction), en teinture mère ou en huile essentielle.

**Pour un usage externe**, préparez une décoction de fleurs. Faites frémir un demi-litre d'eau, ajoutez 3 grosses pincées de fleurs, laissez bouillir 6 minutes puis, feu éteint, couvrez et laissez infuser encore 6 minutes. Filtrez la préparation et laissez refroidir.

**En guise de tisane**, faites une décoction légère, en suivant la recette ci-dessus, mais en réduisant les quantités à 3 pincées pour 1 litre d'eau et chaque durée à 3 minutes.

**Pour préparer une teinture mère**, faites macérer la plante entière fleurie fraîche dans un mélange d'eau et d'alcool pendant environ 3 semaines. Le mélange hydroalcoolique se charge en principes actifs de la plante. Filtrez-le ensuite.

**L'huile essentielle** s'obtient après une distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau. À ne pas utiliser sans l'avis d'un médecin ou d'un aromathérapeute.

## Une recette simple

Pour faire revenir les règles, préparez une tisane (décoction) avec de l'achillée millefeuille, de la vigne rouge et de la camomille. Plongez une pincée de chaque plante dans 1 litre d'eau frémissante, couvrez, laissez 3 minutes, puis feu éteint, faites infuser 3 autres minutes. Filtrez cette préparation dans un thermos et buvez cette tisane au cours de la journée. Faites une cure de deux fois 9 jours, avec une pause de 3 jours.

## Toxicité et précaution d'emploi

Des doses excessives de ces produits ne sont pas compatibles avec des traitements anticoagulants, ni hypotenseurs ou hypertenseurs. Plante contre-indiquée chez les femmes enceintes ou allaitantes.



# *Ail*

## *Allium sativum* L.

---



**NOMS COMMUNS** : ail cultivé, chapon, thériaque des pauvres

**FAMILLE** : Liliacées

**ORIGINE** : Probablement originaire d'Asie centrale, l'ail a été introduit en Europe dès les débuts de l'agriculture et se cultive un peu partout, mais sa consommation est beaucoup plus populaire dans les régions méditerranéennes.

## Un peu d'histoire

Selon Hérodote, l'ail figurait au menu des bâtisseurs de la grande pyramide de Gizeh, sous la IV<sup>e</sup> dynastie égyptienne, pour leur donner des forces et les protéger des épidémies. Les athlètes et les lutteurs grecs en croquaient aussi quelques gousses avant d'entrer dans l'arène, et les Romains l'utilisaient pour ses propriétés toniques.

Si Dioscoride, au I<sup>er</sup> siècle, vantait les vertus de l'ail, ceux qui en avaient mangé ne pouvaient toutefois entrer dans les temples.

Charlemagne conseillait sa culture dans ses capitulaires, et au Moyen Âge il poussait en abondance dans les jardins des monastères. En Suède, on attachait une gousse d'ail autour du cou des vaches pour les protéger des trolls.

## Aspect botanique

L'ail est une plante vivace bulbeuse de 30 à 90 cm de haut, pouvant s'étaler jusqu'à 30 cm de largeur, qui a des feuilles longilignes en forme de fer de lance de couleur gris-vert. Le bulbe est un ensemble de caïeux, appelés gousses, réunis par une tunique blanchâtre et disposés sur un plateau. Ses racines chevelues sont accrochées en dessous du plateau.

## Utilisations

De nos jours, on se sert surtout de l'ail en cuisine, mais les vertus médicinales de ces gousses sont nombreuses et efficaces.

Ecrasé, en décoction dans du lait ou de l'eau, ou sous forme de sirop, l'ail présente des vertus antibiotiques contre les affections respiratoires et pulmonaires, la grippe, la bronchite chronique, l'emphysème et la toux. Il soulage également les troubles digestifs de tout ordre.

Les gousses d'ail sont fébrifuges. On peut les utiliser en cas de fièvre liée au paludisme. Croquez 1 gousse matin et soir (six fois par jour maximum) jusqu'à la disparition de la fièvre.

L'ail est un hypotenseur : pour faire baisser la tension, buvez le matin à jeun un verre d'eau dans lequel a macéré toute la nuit une

gousse écrasée, et renouvelez tous les jours jusqu'à la reprise d'une tension normale.

L'ail a des vertus stimulantes, il fait baisser le taux de cholestérol et active les défenses immunitaires. L'usage d'ail frais est donc particulièrement recommandé en cuisine.

En sirop, à raison de 1 cuillerée à café trois fois par jour, l'ail est un remarquable vermifuge.

On l'emploie aussi en usage externe, frotté sur la peau, en protégeant les parties saines pour éviter leur nécrose, pour éliminer les cors aux pieds et les verrues.

## Préparations

L'ail se consomme généralement en condiment alimentaire, en jus, en décoction dans du lait, en sirop et en tisane.

**Le jus** s'obtient par pression des gousses fraîches.

**La décoction dans le lait** se prépare à raison de 10 g d'ail haché dans 1 litre de lait. Laissez bouillir doucement 3 à 5 minutes et buvez chaud tout au long de la journée.

**Le sirop d'ail**, pour ceux qui n'aiment pas le lait, a les mêmes usages que la décoction dans le lait. Versez 100 g d'ail broyé et 200 g de sucre bio dans 20 cl d'eau et faites bouillir jusqu'à l'obtention du sirop.

**La tisane** s'obtient, avec les mêmes proportions que pour la décoction dans le lait, en décoction de 6 minutes dans de l'eau bouillante, suivie d'une infusion de 3 minutes, feu éteint et récipient couvert.

## Une recette simple

La tisane de gousse d'ail constitue un excellent antiseptique intestinal et respiratoire. Plongez une tête d'ail écrasée dans 1 litre d'eau frémissante. Faites bouillir pendant 6 minutes, puis laissez infuser 3 minutes. Buvez 3 tasses de cette tisane par jour, jusqu'à la disparition des symptômes.



## Toxicité et précaution d'emploi

Une consommation excessive d'ail frais, en poudre ou en extrait, peut entraîner des brûlures d'estomac. L'ail n'est pas recommandé aux femmes allaitantes.

# *Angélique*

## *Angelica archangelica* L.

---



**NOMS COMMUNS** : angélique vraie, herbe aux anges, herbe du Saint-Esprit

**FAMILLE** : Apiacées

**ORIGINE** : L'angélique, originaire d'Europe du Nord et d'Asie, est présente en montagne jusqu'à 3 000 m.

### Un peu d'histoire

C'est l'archange Raphaël qui aurait fait connaître cette plante aux hommes. Ses vertus sont nombreuses et elle était autrefois considérée comme miraculeuse.

## Aspect botanique

L'angélique est une plante vivace cultivée comme une bisannuelle, qui meurt après sa floraison. De 1,30 à 2,50 m de haut, elle s'étale sur 1,20 m. Elle a de longues tiges cannelées creuses, de grandes feuilles vertes en losange, à pétioles creux. Ses fleurs minuscules jaune-vert forment des ombelles sphériques et fleurissent de mai à juillet.

## Utilisations

Toute la plante s'utilise.

**La tige** confite est une gourmandise renommée.

**La racine**, séchée et broyée en poudre, se consomme en tisane fortifiante pour combattre les indigestions, les ballonnements, faciliter l'évacuation des gaz intestinaux et stimuler l'appétit. Elle soigne les affections de l'appareil respiratoire et stimule la circulation du sang vers les vaisseaux capillaires.

On peut en extraire une huile essentielle aux effets antispasmodiques, anticoagulants et sédatifs (contre les troubles du sommeil).

**La graine**, en infusion ou décoction, a des effets comparables à la racine.

**Les feuilles fraîches**, en cataplasme, hâtent la cicatrisation des plaies.

## Préparation

**Pour la tisane**, faites une décoction de 3 pincées de graines ou de racine broyée dans 1 litre d'eau pendant 3 minutes. Couvrez et laissez infuser, feu éteint, 3 minutes. Filtrez dans un thermos. Ne dépassez pas 3 tasses par jour.

## Une recette simple

Associée en tisane avec l'acacia et le souci, l'angélique fait des miracles sur les troubles digestifs d'origine nerveuse et les ulcères gastriques ; en cure de 9 jours, suivis de 3 jours d'arrêt, puis une reprise de 9 jours.



## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune contre-indication, mais il est préférable d'éviter une exposition prolongée au soleil pendant une cure.

# *Aubépine*

## *Crataegus oxyacantha* L., *C. monogyna* Jacq.

---



**NOMS COMMUNS** : aubespín, bois de mai, cenellier, épine blanche, épine de mai, noble épine, poire d'oiseau

**FAMILLE** : Rosacées

**ORIGINE** : L'aubépine est originaire d'Europe mais on la trouve désormais dans toutes les régions tempérées de l'hémisphère nord.

### Un peu d'histoire

Célébrées, au pluriel car il existe plusieurs variétés, par de nombreux poètes et romanciers, les aubépines peuvent atteindre 500 ans et,

malgré leurs aiguillons rébarbatifs, restent le symbole de la délicatesse et de la beauté.

Du Moyen âge au XVIII<sup>e</sup> siècle, l'aubépine était réputée pour ses vertus diurétiques, pour soigner les calculs rénaux et vésicaux.

Ce sont les médecins américains Jennings et Clément à qui l'on doit, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, l'heureuse découverte des propriétés bienfaisantes de l'aubépine sur les problèmes cardiaques et circulatoires.

En France, ce sont les docteurs Huchard et Reilly qui, au début du XX<sup>e</sup> siècle, la prescrivaient contre l'athérosclérose, l'hypertension artérielle et les palpitations du cœur.

## Aspect botanique

L'aubépine est un arbrisseau de 2 à 4 m de haut dont l'écorce est brune à l'âge adulte. Ses feuilles caduques sont vertes, avec des lobes très profonds non dentés, et ses fleurs, blanches en corymbes.

## Utilisations

Autrefois, de l'aubépine, on employait l'écorce des jeunes rameaux et les fruits pour leurs vertus fébrifuges et astringentes. Aujourd'hui, on utilise plutôt les sommités fleuries séchées en tisane ou, fraîches, en teinture mère, pour leurs vertus cardiaques et circulatoires.

L'aubépine est un excellent sédatif, hypotenseur, régulateur cardiovasculaire, vasodilatateur des coronaires, spasmolytique vasculaire, fébrifuge, cardiotonique et antioxydant. Elle détend et dilate les artères coronaires, augmentant le flux sanguin vers le cœur et réduisant les symptômes de l'angine de poitrine. Elle contribue à réduire les risques de dégénérescence des vaisseaux sanguins. Elle régularise le rythme cardiaque. Elle permet aussi de réguler la tension artérielle, en l'abaissant en cas d'hypertension ou en l'élevant en cas d'hypotension.

Par son action sédative, l'aubépine aide à retrouver le sommeil et diminue l'anxiété des enfants et des adultes.



## Préparations

L'aubépine s'utilise sous plusieurs formes : en tisane, en teinture mère, en gélules, en comprimés – ces 3 dernières formes se trouvent en pharmacie. L'extraction des éléments actifs de la plante est cependant mieux exprimée par la tisane en décoction et par la teinture que par les gélules et comprimés.

**Pour préparer une tisane**, faites une décoction légère à raison de 3 pincées de fleurs séchées par litre d'eau, pendant 3 minutes, suivie d'une infusion de même durée, feu éteint et récipient couvert. Filtrez dans un thermos et buvez de cette tisane tout au long de la journée.

L'action de l'aubépine sur les problèmes cardiaques suppose une consommation prolongée de la tisane, en cure d'au moins 6 semaines. L'odeur enivrante de la plante au moment de la floraison se retrouve dans cette infusion à la saveur douce.

## Une recette simple

Pour les personnes souffrant de palpitations et de légère hypertension, voici une association proposée par le docteur Claire Laurant-Berthoud : mélangez dans une tisane, préparée selon la recette indiquée ci-dessus, de l'aubépine, du tilleul et de la prêle, à raison de 1 pincée de chaque. Buvez 1 litre par jour de cette préparation pendant 18 jours, avec une pause de 3 jours après les 9 premiers jours. Les troubles diminuent rapidement, pour complètement disparaître à la fin de la cure.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue à ce jour, cependant il est préférable de consulter son médecin en cas de problèmes cardiaques et de traitement pour le cœur.

# *Avoine cultivée*

## *Avena sativa L.*

---



**NOMS COMMUNS** : avoine, avoine byzantine

**FAMILLE** : Poacées (Graminacées)

**ORIGINE** : Originaires d'Europe, l'avoine est maintenant cultivée dans toutes les régions tempérées du monde.

### Un peu d'histoire

L'avoine sous forme de grain ou de fourrage est largement destinée aux animaux de la ferme et plus particulièrement aux chevaux, pour ses propriétés réputées stimulantes. Le grain est aussi consommé par l'homme depuis des milliers d'années, surtout dans les pays du nord

de l'Europe et les pays Anglo-Saxons, où il est préparé en porridge, biscuits et flocons, et bu sous forme de bière (oatmeal stout).

Les vertus médicinales de l'avoine sont découvertes tôt : au I<sup>er</sup> siècle après J.-C., le médecin et botaniste grec Dioscoride l'utilisait en cataplasme et recommandait son jus pour guérir les diarrhées. Nicholas Culpeper, médecin anglais du XVII<sup>e</sup> siècle, affirmait : « Un cataplasme à base de farine d'avoine et d'huile de baies soulage la gale et la lèpre. ».

La paille d'avoine servait autrefois à rembourrer les matelas, mais aussi à soigner les rhumatismes.

## Aspect botanique

L'avoine est une céréale qui peut atteindre 1,50 m de haut. Sur ses grandes tiges se présentent des nœuds dans lesquels s'insèrent des feuilles longues et fines, qui portent à leurs sommets des inflorescences en grappes, composées de fleurs hermaphrodites et de petits épis dans lesquels se trouvent les graines. L'avoine peut produire des racines adventices au niveau des nœuds. Son système racinaire fasciculé est puissant.

## Utilisations

Depuis quelques années, de nombreuses études ont démontré que l'avoine était un aliment bénéfique pour la santé. Une fibre particulière de cette céréale a des propriétés régulatrices de la glycémie et du taux de cholestérol sanguin. Il semble aussi que les protéines de l'avoine aient un effet bénéfique sur notre système nerveux.

Pour ses vertus médicinales, on utilise la graine d'avoine sous forme de son, la partie aérienne fleurie fraîche sous forme de teinture mère, et la partie aérienne avant floraison, séchée, sous forme de tisane.

**Le son d'avoine** est efficace pour guérir la constipation et certains l'utilisent comme adjuvant de régimes amincissants.

Les compresses faites avec une décoction calment les démangeaisons et l'eczéma. Pour ces mêmes maux, on peut aussi prendre un bain dans lequel on aura versé la décoction.

On utilise aussi grains et paille pour la confection de produits de soin pour la peau et de crème solaire.

## Préparations

Pour une tisane, faites une bonne décoction de 6 pincées des parties aériennes séchées de l'avoine avant la floraison. Laissez bouillir 3 minutes dans 1 litre d'eau, puis laissez infuser 3 minutes, feu éteint et récipient couvert. Filtrez ensuite cette préparation dans un thermos.

Produit de la macération des parties aériennes fleuries fraîches de l'avoine, on trouve la teinture mère en pharmacie. Sélectionnez les produits au label bio.

Enveloppe externe du grain, le son d'avoine se trouve facilement dans les magasins d'alimentation diététique bio et les pharmacies.

## Une recette simple

Pour améliorer un état de fatigue passager, une asthénie, un manque d'appétit ou une insomnie, préparez une décoction des parties aériennes séchées (prélevées avant la floraison) à raison de 6 pincées par litre d'eau. Buvez 3 tasses par jour de cette tisane, ou bien prenez cinq fois par jour un verre d'eau chaude dans lequel vous aurez versé 15 gouttes de teinture mère d'avoine.

## Toxicité et précaution d'emploi

L'avoine ne présente aucune toxicité, et son emploi ne procure aucun effet indésirable.

# *Bardane*

## *Arctium lappa* L.

---



**NOMS COMMUNS** : bouillon noir, glouteron, grande bardane, gratteron, gratte chat, grappon, oreille de géant, peignerolle

**FAMILLE** : Astéracées (Composées)

**ORIGINE** : On trouve la bardane dans toutes les régions tempérées du monde.

### Un peu d'histoire

Le nom savant de la bardane vient du grec arktos (« ours »), en référence à son aspect laineux, et de labein (« je prends ») ; en effet, ses gros capitules munis de crochets s'accrochent aux vêtements et aux cheveux. Les enfants s'amusent à s'en servir de projectiles et un



certain M. Velcro a inventé la bande du même nom en imitant la structure des crochets de la bardane.

Depuis l'Antiquité et tout au long des siècles, la bardane a été une plante très populaire, autant en usage externe – elle aurait guéri le roi Henri III d'une maladie de la peau – qu'en usage interne.

## Aspect botanique

Mesurant de 50 cm à 2 m, la bardane est une grande plante bisannuelle à la racine pivotante et charnue, et à la tige robuste. Elle a des feuilles simples, très amples, vertes dessus, grisâtres et veloutées dessous. Les fleurs rose-violet, groupées, sont des capitules sphériques, pédonculés, recouverts de bractées vertes terminées en pointes crochues. Les akènes sont petits, bruns, à aigrette.

## Utilisations

On utilise les racines et les feuilles de bardane, fraîches de préférence. On peut les utiliser séchées, mais dans ce cas, elles sont moins riches en principes actifs et il faut augmenter les quantités prescrites de moitié. Les fruits peuvent aussi parfois servir pour se soigner ou se nourrir.

Les feuilles fraîches, froissées, servent surtout en usage externe – cataplasme, lotion et enveloppement –, tandis que la racine fraîche se consomme en tisane. Comme cette plante est une bisannuelle, il vaut mieux effectuer les prélèvements la seconde année.

Traditionnellement, les herboristes employaient la bardane pour purifier l'organisme des impuretés qui pouvaient causer la maladie. On associe généralement cette action aux propriétés diurétiques, sudorifiques, dépuratives, antiseptiques et antitumorales attribuées à la racine (et parfois au fruit).

On ne compte pas le nombre de maux que peut soulager la bardane : les rhumatismes, l'arthrite, les furoncles, l'acné, l'impétigo, les panaris, les éruptions cutanées, l'eczéma, les maladies des voies respiratoires, les cystites, les calculs de la vessie, la paresse du foie, la chute des cheveux...

Une émulsion contenant un extrait de fruit de bardane a été testée chez des femmes âgées de 39 à 65 ans. L'étude a montré une réduction des rides du visage, en particulier des pattes d'oie, après 4 semaines d'application, ainsi qu'une amélioration de la santé de la peau.

## Préparations

Pour les problèmes de peau, de rhumatismes, d'arthrite, les maladies respiratoires et les infections urinaires, ainsi que pour stimuler la sécrétion biliaire, c'est la racine de bardane qui se consomme en tisane : coupez en petits tronçons une racine fraîche bien nettoyée, préparez une décoction de 6 minutes avec une poignée de ces tronçons dans 1 litre d'eau, et buvez 2 ou 3 tasses par jour de cette tisane. Pour la peau, en complément de ce traitement, on utilise cette préparation pour laver les parties infectées.

Pour préparer un cataplasme, faites bouillir des feuilles fraîches pendant 5 minutes dans de l'eau salée, puis appliquez-les, une fois refroidies, sur les contusions et les coups.

**Pour la lotion** contre la chute des cheveux, préparez une décoction de 15 g de feuilles et de racines fraîches hachées pour 1 litre d'eau, mélangez avec la même quantité de vinaigre de vin (bio), puis frictionnez vigoureusement le cuir chevelu avec cette préparation matin et soir.

## Une recette simple

La racine de bardane, en usage interne ou externe, est particulièrement efficace pour débarrasser les adolescents de leur acné.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue, mais la bardane est en général déconseillée aux enfants de moins de 5 ans.

*Basilic*  
*Ocimum basilicum* L.

---



**NOMS COMMUNS** : basilic aux sauces, basilic romain, grand basilic, herbe royale, pistou

**FAMILLE** : Lamiacées (Labiées)

**ORIGINE** : Originaire des Indes, réputé d'essence divine dans la religion brahmanique, le basilic est acclimaté dans le bassin méditerranéen depuis le début des temps historiques. En France, il est associé à sainte Anne, patronne des maraîchers.

## Un peu d'histoire

Cité au IV<sup>e</sup> siècle avant J.-C. parmi les centaines de plantes utilisées en Gaule, le pistou des Provençaux était sacré comme en Inde.

Dioscoride, médecin grec du I<sup>er</sup> siècle après J.-C., rapporte qu'en Afrique la consommation de basilic atténuerait les douleurs d'une piqûre de scorpion.

Chez les Romains, cette plante était utilisée pour combattre les flatulences, favoriser la montée de lait, comme diurétique et comme antidote contre les piqûres d'insectes.

## Aspect botanique

Le basilic est une plante annuelle buissonnante et ramifiée, d'une hauteur de 15 à 60 cm. Ses feuilles ovales et glabres sont d'une couleur vert vif et ses petites fleurs blanches bilabiées se présentent sous la forme de minces épis terminaux.

## Utilisations

Aromate très populaire, le basilic a un parfum qui rappelle un mélange de muscade, cannelle, vanille et girofle avec un fumet de résine. Sa saveur fine est légèrement poivrée et laisse un arrière-goût prononcé. Le basilic est employé frais et haché dans les salades, les courts-bouillons et les soupes de légumes et, bien sûr, dans les pâtes et la sauce tomate.

Sur le plan médicinal, les feuilles et sommités fleuries du basilic s'utilisent en tisane, en teinture mère et en huile essentielle.

Les préparations à base de basilic agissent principalement sur le système nerveux et l'appareil digestif, et possèdent des propriétés antibactériennes et antioxydantes. En externe, adjuvant de pommades cicatrisantes, il favorise la guérison des blessures.

Le basilic soulage les flatulences et, considéré comme antispasmodique, il aide à lutter contre les coliques, les maux d'estomac et les indigestions.

Par ses propriétés sédatives, le basilic est aussi considéré comme un anxiolytique soignant l'irritation, la dépression et les troubles du

sommeil.

Les feuilles éloignent les moustiques et sont vermifuges.

## Préparations

**Pour la tisane**, plutôt qu'une infusion, préparez une décoction légère : laissez frémir l'eau pendant 3 minutes, puis ajoutez la plante et laissez bouillir 3 minutes. Ensuite, feu éteint, couvrez et laissez infuser encore 3 minutes. Enfin, filtrez la préparation dans un thermos pour la boire tout au long de la journée.

Les sommités fleuries fraîches macérées dans un mélange d'eau et d'alcool (teinture mère) entrent dans la composition de pommades cicatrisantes.

Obtenue par distillation de la plante entière (sans la racine), l'huile essentielle de basilic, inhalée, rafraîchit l'esprit et stimule l'odorat. En massage, elle détend les muscles contractés et agit comme tonique nerveux.

## Une recette simple

En cas de dépression, buvez chaque jour 1 litre d'une décoction légère de feuilles de basilic séchées. Les symptômes disparaissent au bout de 3 semaines de ce traitement.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue, mais le basilic est déconseillé chez les nourrissons et les jeunes enfants en raison de sa teneur élevée en estragol. L'huile essentielle de basilic ne doit pas être ingérée.



# *Bouillon blanc*

## *Verbascum thapsus L.*

---



**NOMS COMMUNS** : cierge de Notre-Dame, grand chandelier, herbe à bonhomme, herbe de saint Fiacre, herbe de saint Pierre, blanc de mai, molène, queue de loup

**FAMILLE** : Scrofulariacées

**ORIGINE** : Le bouillon blanc est originaire d'Europe centrale et méridionale et d'Asie occidentale. De nos jours on le trouve dans toutes les régions tempérées du monde.

## Un peu d'histoire

Son nom proviendrait du gaulois Bujllo. Il est dédié à saint Fiacre, patron des jardiniers.

Pline l'Ancien au I<sup>er</sup> siècle après J.-C. le recommandait pour les lésions et les irritations pulmonaires et ses prescriptions sont restées ancrées dans les traditions médicinales populaires.

Sainte Hildegarde au XII<sup>e</sup> siècle le préconisait pour guérir les enrouements.

## Aspect botanique

On retrouve dans le nom populaire « cierge de Notre-Dame » l'allure du bouillon blanc : un cierge majestueux.

Cette plante bisannuelle, vigoureuse, laineuse, de 80 cm à 2 m, s'érige sur une tige simple et droite. Ses feuilles gris-vert sont en rosette basale. Ses fleurs jaune pâle s'épanouissent sur un gros épi compact et ses fruits sont des capsules ovoïdes.

## Utilisations

On utilise uniquement les fleurs du bouillon blanc.

Consommées en tisane, les fleurs sont un remède souverain pour soigner la bronchite, l'asthme, le rhume et la toux. Elles provoquent la transpiration et sont conseillées en cas de « coup de froid ».

Leurs vertus adoucissantes doublées d'une action antispasmodique permettent de les recommander aussi pour soulager les angoisses, les troubles du rythme cardiaque, les crampes d'estomac et les névralgies.

En usage externe, grâce à leurs propriétés adoucissantes, on emploie les fleurs en décoction concentrée, pour calmer les démangeaisons, gerçures, crevasses et piqûres d'insectes. En Allemagne, macérées dans de l'huile d'olive, les fleurs de bouillon blanc sont utilisées pour soigner les infections auriculaires et les hémorroïdes.

## Préparation

On prépare plutôt une tisane en décoction légère de 3 minutes dans l'eau frémissante, suivie d'une infusion de 3 minutes à feu éteint, à raison de 3 pincées de fleurs séchées pour 1 litre d'eau. Prenez soin de bien filtrer cette tisane car les poils sont très irritants. Buvez cette préparation tout au long de la journée.

L'odeur agréable de cette tisane se retrouve dans son goût délicieux qui rappelle le miel et reste longtemps en bouche.

## Une recette simple

Devant recevoir un jour, à Mazet, une équipe de journalistes, je me suis éveillée le matin précédent souffrant d'une sévère extinction de voix. J'ai sans tarder réalisé une tisane, en décoction, de fleurs de bouillon blanc et l'ai bue tout au long de la journée et de la soirée. Le lendemain matin, j'avais retrouvé ma voix et reçu là, s'il en était besoin, la confirmation du bien-fondé des préceptes de sainte Hildegarde de Bingen.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue à ce jour.

# *Bouleau*

## *Betula alba* L.

---



**NOMS COMMUNS** : arbre de la sagesse, biole, bouldard, bouleau blanc, bouleau odorant, bouleau verruqueux, sceptre des maîtres d'école

**FAMILLE** : Bétulacées

**ORIGINE** : Le bouleau est originaire d'Europe du Nord.

### Un peu d'histoire

Le nom scientifique *Betula* est d'origine celtique. Le nom commun « bouleau » dérive du latin et de l'ancien français boul. Le nom

scientifique de notre espèce la plus commune, *Betula papyfera*, signifie « bouleau à papier ». Le nom générique anglais birch provient d'un terme sanscrit, bhurga, qui signifie « ce sur quoi l'on peut écrire ».

Son nom commun « arbre de la sagesse » est lié à ses origines qui remontent à plus de 30 millions d'années, et au fait que le bouleau ait été utilisé de tout temps pour les besoins des hommes.

Les enseignants utilisaient autrefois une verge de bouleau pour corriger les élèves récalcitrants, d'où son nom populaire « sceptre des maîtres d'école ».

Au XII<sup>e</sup> siècle, sainte Hildegarde prescrivait des fleurs de bouleau pour soigner les ulcères et guérir les plaies récalcitrantes.

La sève, « eau de bouleau », était recommandée contre la lithiase urinaire au XVII<sup>e</sup> siècle par le célèbre médecin italien Matthiole.

## Aspect botanique

Le bouleau est un arbre au tronc élancé, de 20 à 30 m de haut. Il est reconnaissable par son aspect gracile et son écorce blanche. Cette dernière est lisse, argentée, craquelée à la base, et rappelle le papier. Ses feuilles sont glabres, triangulaires, foncées sur le dessus, dentées au sommet. Les chatons mâles, jaune orangé sont longs ; les chatons femelles, avec des stigmates rouges, pendants à maturité, sont courts.

## Utilisations

Pour leurs vertus médicinales, on utilise en tisane les bourgeons, l'écorce et les feuilles et, à l'état pur, la sève.

**La tisane de feuilles** est diurétique, soigne l'hydropisie, la goutte, les rhumatismes, les calculs rénaux et urinaires, les œdèmes et l'obésité par rétention d'eau. Elle favorise le désengorgement de tous les tissus et intervient en particulier contre la cellulite. Elle est aussi dépurative et soigne les plaies cutanées et dartreuses.

**La tisane d'écorce** possède des vertus sudorifiques et fébrifuges.



**La sève de bouleau** est dépurative et drainante. Elle capte et neutralise les toxines, les déchets des graisses saturées mais aussi les pesticides, les colorants et autres additifs industriels, les arômes artificiels ou encore les conservateurs chimiques accumulés dans l'organisme. C'est un antiseptique urinaire et rénal qui traite cystite et urétrite. Consommée au printemps, la sève agit sur le foie et les reins, permettant un drainage profond de l'organisme. Grâce à son incroyable teneur en vitamines, minéraux, oligoéléments et acides aminés, elle est naturellement tonique et revitalisante.

**Les feuilles fraîches**, en cataplasme, ont des vertus cicatrisantes.

## Préparations

**La tisane** se prépare, pour les feuilles comme pour l'écorce, en décoction légère de 3 minutes suivie d'une infusion de même durée, feu éteint et récipient couvert, à raison de 3 pincées pour 1 litre d'eau. Son odeur est légèrement aromatique et pénétrante.

**Pour récolter la sève** avant le développement des feuilles au printemps, percez un trou dans le tronc des jeunes arbres à l'aide d'une petite vrille. Enfoncez une paille dans le trou et recueillez la sève dans un récipient. Ne prolongez pas l'extraction plus de 2 ou 3 jours, puis bouchez le trou avec une cheville de bois. Pour la conserver, ajoutez à la sève des clous de girofle et un peu de cannelle. Consommez 4 à 6 cuillerées à soupe par jour. La sève laisse un goût frais dans la bouche.

## Une recette simple

Préparez une infusion en versant 1 litre d'eau chaude sur 40 g de feuilles de bouleau fraîches ou sèches. Laissez infuser pendant 10 minutes, puis ajoutez 1 g de bicarbonate de soude. En dissolvant les principes résineux, le bicarbonate augmente l'efficacité de la tisane. Buvez 3 tasses de cette tisane par jour.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue à ce jour.

# *Bourdaïne*

## *Frangula alnus* Mill.

---



**NOMS COMMUNS** : aulne noir, bois noir, bourgène, nerprun noir

**FAMILLE** : Rhamnacées

**ORIGINE** : Originare d'Europe (à l'exception des régions méditerranéennes et arctiques) et du nord-est des états-Unis, la bourdaïne pousse essentiellement dans les zones très humides et marécageuses.

Un peu d'histoire

C'est du latin frangere, qui veut dire « casser », que provient le nom scientifique de la bourdaine. En effet, les rameaux de cet arbuste sont fragiles et très cassants. Et c'est de l'ancien français bour, qui signifie « bâtard », qu'elle tient son nom français, car la bourdaine ressemble autant au nerprun qu'à l'aulne.

Son usage ne fut codifié qu'au XVI<sup>e</sup> par Matthiolo, qui mit en exergue les qualités de purgatif et de diurétique de la plante.

## Aspect botanique

Pouvant atteindre une hauteur de 4 m, la bourdaine est un arbrisseau au tronc dressé et aux rameaux souples et fragiles. Son écorce est brun-rouge quand elle est jeune, puis gris-noir (d'où son nom populaire) tacheté de blanc à l'âge adulte. Les feuilles, d'un très beau vert luisant, sont ovales, entières, caduques et alternes. Les fleurs très discrètes sont elliptiques, petites, verdâtres, hermaphrodites et réunies par deux à dix en faisceaux ombelliformes, qui donnent des drupes vertes, puis rouges, et enfin noires à maturité.

## Utilisations

De la bourdaine on utilise l'écorce en tisane.

La vertu majeure de ces écorces séchées est d'être laxative. En les consommant en décoction légère, on traite la constipation. Plus concentrée, cette tisane nettoie et purge le côlon intestinal.

La bourdaine en tisane est aussi cholagogue – elle favorise l'élimination de la bile – et circulatoire – elle soulage les hémorroïdes et les troubles circulatoires légers.

En usage externe, elle est cicatrisante, et la décoction utilisée en compresse ou en lotion permet d'éliminer les dartres, les infections de la peau et les abcès.

## Préparation

**La tisane de bourdaine** se prépare en décoction de 3 minutes pour la légère et 6 minutes pour la concentrée, suivie d'une infusion de 3 minutes, feu éteint et récipient couvert, à raison de 3 pincées

pour la légère et 6 pincées pour la concentrée d'écorce de bourdaine séchée et broyée. Buvez 2 à 3 tasses par jour.

La saveur de cette tisane est amère et boisée. Vous pouvez l'aromatiser avec de la menthe, un zeste de citron ou d'orange.

## Une recette simple

Pour venir à bout d'une constipation chronique, mélangez dans une tisane légère de la bourdaine, de la bruyère et de la reine-des-prés, à raison de 1 pincée de chaque plante pour 1 litre d'eau. Buvez 3 tasses par jour de cette tisane entre les repas.

## Toxicité et précaution d'emploi

Attention, il ne faut surtout pas employer l'écorce avant un an de dessiccation (séchage). L'écorce fraîche est toxique, elle provoque des vomissements, des nausées et des coliques.

Il faut de plus limiter la durée du traitement à 9 jours, sauf en mélange où la cure peut se prolonger, après un arrêt de 3 jours, 9 jours encore.

Le dosage de 3 pincées par litre d'eau peut être diminué selon la sensibilité de chacun.

# *Bourrache officinale*

## *Borago officinalis* L.

---



**NOMS COMMUNS** : bourrache, boursette, herbe à la suée, langue de bœuf, pain des abeilles

**FAMILLE** : Boraginacées

**ORIGINE** : La bourrache est originaire d'Espagne et du Maroc où on la signale déjà au Moyen Âge. Elle est répandue dans tout le bassin méditerranéen.

### Un peu d'histoire

L'origine du nom de la bourrache se trouverait, selon certains, contenu dans une contraction des mots arabes abou (père) et rach

(sueur), en référence à ses propriétés sudorifiques, alors qu'en réalité, elle tire son nom du latin burra qui signifie « étoffe grossière », en rapport avec son aspect velu. Son nom botanique borago vient du latin cor ago, qui signifie « je stimule le cœur ».

## Aspect botanique

La bourrache est une plante annuelle mesurant entre 30 et 80 cm de haut. La tige est creuse et velue. Les larges feuilles alternées portent de longs poils hérissés sur la surface, ce qui est propre à la famille des Boraginacées. La plante produit en abondance, de mi-juillet à mi-septembre, des petites fleurs en forme d'étoile qui passent du violet au bleu ciel, puis au rose. Comestibles, elles doivent être détachées du calice velu à cinq sépales et des akènes regroupés en quatre graines au centre de la fleur. Ces fleurs sont autostériles et la pollinisation doit être assurée par les insectes.

## Utilisations

Traditionnellement, on reconnaît aux fleurs des propriétés diurétiques, fébrifuges et sudorifiques. Elles sont également utilisées pour soulager les affections des voies respiratoires et les irritations cutanées.

Les fleurs sont appréciées en confiserie, en sirop ou, comme garniture, sur les pâtisseries et les salades.

Les herboristes utilisent les parties aériennes, c'est-à-dire les feuilles, les tiges et les fleurs fraîchement cueillies, en infusion, seules ou en mélange avec d'autres plantes.

Dans certaines régions, les feuilles sont aussi utilisées en alimentation comme des épinards, ajoutées aux salades ou employées comme herbes aromatiques pour relever les sauces et les soupes.

La graine pressée en huile serait une source d'acides gras oméga-6 et certaines études ont démontré les bienfaits de l'huile de bourrache pour soulager les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde. L'industrie propose l'huile de bourrache sous deux formes : l'huile vierge en bouteille et les gélules pour un usage interne.



On trouve également sur le marché différents produits cosmétiques à base d'huile de bourrache, à laquelle on attribue également des vertus tonifiantes et assouplissantes pour la peau.

La bourrache possède également d'autres vertus bienfaisantes dans nos campagnes :

- c'est une plante mellifère très attirante pour les abeilles ;
- elle a des propriétés antifongiques, contre la pourriture grise entre autres, ce qui en ferait une compagne intéressante pour le fraisier ;
- en production animale, elle est utilisée comme tonique.

## Préparations

La tisane – infusion ou décoction légère – se prépare avec les parties aériennes (feuilles, fleurs, tiges) séchées. Filtrez soigneusement pour éliminer les poils.

Les fleurs et les feuilles fraîches agrémentent les salades.

Les graines broyées donnent de l'huile.

## Une recette simple

Pour les infections pulmonaires, préparez une décoction d'un mélange de sommités fleuries de bourrache, de camomille et de tilleul. La bourrache soulage les bronches et les poumons, la camomille est un anti-inflammatoire et le tilleul a des vertus calmantes.

## Toxicité et précaution d'emploi

Les parties aériennes renferment de petites quantités de pyrrolizidine qui s'est avérée toxique au cours d'essais effectués sur des animaux. Le danger de toxicité croît lors d'un usage prolongé. Toutefois, les graines sont dépourvues de cette substance.

*Bruyère callune*  
*Calluna vulgaris* (L.) Hull.

---



**NOMS COMMUNS** : béruee, brande, bregère, breuvé, bruyère, bucane, grosse, péterolle

**FAMILLE** : Éricacées

**ORIGINE** : Originaires d'Europe, d'Asie et d'Amérique du Nord, la bruyère compte plus de dix espèces en Europe.

### Un peu d'histoire

Dès le Moyen Âge, les forêts de chênes défrichées laissent place à la lande favorable au développement de la bruyère callune. Toits, matelas, litières animales et balais sont fabriqués ; le mot « callune » vient d'ailleurs du grec kallynô (« je balaie »).

La bruyère est le vrai remède de la sphère urinaire ; erico en grec (« je brise ») évoque sa faculté à dissoudre la pierre de la vessie.

## Aspect botanique

La bruyère est un sous-arbrisseau ligneux, tortueux, de 20 cm à 1 m, aux feuilles persistantes, petites, imbriquées sur quatre rangs, d'une couleur vert vif. Ses petites fleurs roses sont en grappes unilatérales, dressées.

## Utilisations

On utilise en tisane les sommités fleuries.

Les vertus diurétiques et antiseptiques de celles-ci soignent cystites, coliques néphrétiques, lithiase et les catarrhes chroniques de la vessie.

La bruyère a une action drainante des toxines. Elle soulage les rhumatismes et élimine les excès d'acide urique.

Des bains additionnés d'une décoction de sommités fleuries de bruyère soulagent les rhumatismes chroniques.

## Préparations

**Pour la tisane**, portez à ébullition 1 litre d'eau, puis ajoutez 3 pincées de sommités fleuries de bruyère sèches. Laisser bouillir pendant 3 minutes puis, feu éteint et récipient couvert, laissez infuser encore 3 minutes.

**Pour le bain**, jetez une brassée de sommités fleuries dans l'eau, laissez un peu infuser et prenez ce bain deux fois par jour, pendant 3 semaines.

## Une recette simple

En cas d'inflammation de l'appareil rénal ou de crise de coliques néphrétiques, faites une décoction, selon la recette ci-dessus, d'un mélange de bruyère, queues de cerises et reine-des-prés, à raison de 1 pincée de chacune des plantes pour 1 litre d'eau. Prenez cette tisane à raison de 4 tasses quotidiennes, pendant 9 jours. La douleur devrait disparaître au bout de 3 jours.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue à ce jour.

## *Camomille romaine* *Chamaemelum nobile All.*

---



**NOMS COMMUNS** : anthémis odorante, camomèle, camomille noble, camomille odorante

**FAMILLE** : Astéracées (Composées)

**ORIGINE** : La camomille romaine, originaire d'Europe occidentale, se cultive maintenant dans toutes les régions tempérées du monde.

### Un peu d'histoire

Chaque fois que l'on parle de tisane, on pense à la camomille que nos grands-mères affectionnaient particulièrement, à juste titre car ses

vertus sont nombreuses.

C'est l'une des rares plantes qui n'est mentionnée qu'à partir du XVI<sup>e</sup> siècle – comme une mauvaise herbe – en Angleterre. Depuis, on la cultive un peu partout pour ses propriétés digestives, calmantes et anti-inflammatoires.

## Aspect botanique

La camomille est une plante vivace, tapissante et compacte de 10 à 30 cm de haut. Cette aromatique pubescente possède des feuilles vert blanchâtre une à deux fois divisées en lobes courts et étroits. Les fleurs de l'espèce sauvage sont des capitules aux fleurs jaunes avec des ligules blanches qui ont un réceptacle conique muni de paillettes entre les fleurs. Celles de l'espèce cultivée dite « à fleurs pleines » ou « à fleurs doubles » sont toutes blanches, en forme de pompon.

## Utilisations

Ce sont les capitules que l'on utilise en tisane ou sous forme d'onguent.

Essentiellement digestive, la tisane de fleurs séchées de camomille doit être prise avant les repas. La plante active les sécrétions et calme les spasmes.

La tisane de camomille redonne de l'appétit, facilite les digestions difficiles, calme les spasmes des voies digestives, les nausées et les vomissements, vient à bout de la constipation et de la diarrhée, et active le foie et la vésicule biliaire.

On peut utiliser la tisane de camomille comme vermifuge pour les enfants en lui ajoutant, pour un litre de tisane, 1 cuillerée à soupe de jus de citron, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et 1 cuillerée à soupe de miel : 1 tasse le matin à jeun 2 jours de suite, à renouveler 15 jours après.

Sédative et analgésique, la camomille est très efficace pour calmer les névralgies faciales, les migraines, les maux de tête, en particulier chez les enfants, les règles douloureuses, ainsi que les douleurs dues à la fièvre qu'elle diminue en même temps.



En usage externe, une décoction concentrée de fleurs de camomille permet de guérir les crevasses, les plaies, les panaris, les ulcères des jambes et les aphtes, ainsi que les conjonctivites et les inflammations des paupières.

L'huile d'olive dans laquelle on fait macérer des fleurs de camomille, utilisée en massage, soulage les douleurs de la goutte, des entorses et des rhumatismes.

Une décoction de camomille, mélangée au shampooing, éclaircit les cheveux blonds et leur donne de jolis reflets dorés.

## Préparations

**Pour préparer la tisane**, faites une décoction légère de 3 minutes dans de l'eau frémissante, suivie d'une infusion de 3 minutes, feu éteint et récipient couvert, à raison de 3 pincées de fleurs de camomille séchées pour 1 litre d'eau.

Cette tisane dégage une odeur de cédrat comme si on se trouvait à côté de la palette d'un peintre. Son goût est amer comme celui de la chicorée et reste longtemps en bouche comme dans le corps, où se diffusent les mille vertus de cette petite fleur discrète.

**Pour fabriquer un onguent**, laissez macérer pendant 3 jours au soleil 60 g de fleurs séchées de camomille dans un 1/2 litre d'huile d'olive vierge issue de l'agriculture biologique, puis faites chauffer cette préparation 2 heures au bain-marie. Laissez ensuite refroidir et filtrez. Utilisez ce macérât comme onguent de massage pour soulager les douleurs.

## Une recette simple

Afin d'atténuer l'amertume de la camomille, ajoutez à la décoction 1 pincée de poudre de réglisse ou de feuilles séchées de menthe poivrée et 1 cuillerée à soupe de miel.

## Toxicité et précaution d'emploi

Dépourvue de toxicité, la camomille peut cependant provoquer, en surdosage, des nausées, des vomissements et des maux de tête.

N'utilisez pas l'huile essentielle de camomille par voie interne sans l'avis de votre médecin.

*Capucine*  
*Tropaeolum majus* L.

---



**NOMS COMMUNS** : cresson d'Inde, cresson du Mexique, cresson du Pérou, fleur d'amour, grande capucine

**FAMILLE** : Tropaéolacées

**ORIGINE** : Originaires d'Amérique du Sud, la capucine fut acclimatée dans nos contrées au XVII<sup>e</sup> siècle, à Cologne dans un premier temps, sous le nom de « cresson des Indes ». Employée comme condiment, elle décorait les salades. Elle est cultivée partout dans le monde comme plante ornementale.

## Un peu d'histoire

Rapportée au XVI<sup>e</sup> siècle par les conquistadors de Pizarre, la capucine porta le nom de « fleur sanguine du Pérou ».

Son nom savant vient du grec tropaion, qui signifie « trophée », car la fleur et la feuille rappellent le casque et le bouclier composant les trophées dont on décore les monuments. Son nom français vient de ce que l'éperon de sa fleur évoque la forme d'un capuchon.

Dans les Andes, la capucine était utilisée comme désinfectant, cicatrisant et expectorant.

## Aspect botanique

La capucine est une plante annuelle, vigoureuse, grimpante ou rampante, qui a des feuilles alternes aux bords ondulés, de couleur vert clair. Ses fleurs sont grandes, en entonnoir à longs éperons solitaires, jaunes, orange ou pourpres. Les fruits sont globuleux et constitués de trois loges contenant chacune une graine (tri-akènes).

## Utilisations

De la capucine on utilise les fleurs, les feuilles et les graines.

**Les fleurs** se consomment en tisane ou en salade, et s'utilisent en lotion capillaire, seules où associées à d'autres.

Antibiotiques naturels, ce qui a le mérite de ne pas détruire la flore intestinale, préparées en infusion, les fleurs et les feuilles accroissent la résistance aux infections bactériennes, soignent les bronchites, l'emphysème, les infections de la vessie et les inflammations des ganglions lymphatiques du cou. On les recommande aussi aux personnes âgées et aux convalescents pour les revigorer. On leur prête même des vertus aphrodisiaques.

Macérées dans l'alcool à 90° pendant 2 semaines, fleurs, feuilles et graines servent de lotion capillaire stimulante du cuir chevelu.

## Préparation

Fleurs et feuilles séchées se préparent en infusion en raison de la fragilité des premières. Jetez 3 pincées du mélange de fleurs et feuilles dans 1 litre d'eau bouillante, laissez frémir pendant 6 minutes. Filtrez dans un thermos et buvez cette tisane tout au long de la journée.

Son odeur est épicée et son goût fin ressemble à une épice d'Inde. Elle laisse une sensation piquante et fraîche qui reste longtemps en bouche.

## Une recette simple

Pour lutter contre les pellicules, préparez une lotion capillaire. Faites macérer 2 poignées d'un mélange de fleurs, feuilles et graines hachées dans 1 litre d'alcool à 90° bio. Filtrez soigneusement. Frictionnez-vous le cuir chevelu avec cette lotion pendant 3 semaines, tous les jours.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue à ce jour.

# *Cassis*

## *Ribes nigrum* L.

---



**NOMS COMMUNS** : gadelle noire, groseille noire

**FAMILLE** : Grossulariacées

**ORIGINE** : Le cassissier est originaire d'Europe et d'Asie du Nord.

### Un peu d'histoire

Le nom scientifique du cassis vient de l'arabe ribas (aigre). Lorsque ce fruit a été utilisé pour remplacer la casse, reconnue pour ses propriétés laxatives, le nom de cassis est né.

Déjà reconnu au XII<sup>e</sup> siècle pour ses nombreuses vertus, ce n'est qu'à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle que le cassis fut considéré comme une véritable panacée, sous forme d'infusion, de vin ou de liqueur. Si bien que tout le monde avait un pied de cassis dans son jardin.

En 1841, Auguste-Denis Lagoutte produisit à Dijon la première crème de cassis, rendue célèbre un siècle plus tard par le chanoine Kir.

## Aspect botanique

Le cassissier est un arbuste fruitier vivace non épineux pouvant atteindre une hauteur de 1,50 m. Il est cultivé dans les régions tempérées.

## Utilisations

Plusieurs parties de la plante peuvent être utilisées à des fins médicinales.

**Les fruits** renforcent le système immunitaire et permettent de lutter contre les infections respiratoires, la grippe et les maladies virales. Ces baies ont un effet antioxydant et provoquent une diminution de la tension artérielle. La pectine agit contre la diarrhée. Les cassis peuvent être consommés frais, mais leur goût étant peu attrayant, on les trouve le plus souvent sous forme de jus, d'extrait liquide ou de poudre.

**Les feuilles**, au goût agréable, une fois séchées, sont utilisées principalement en infusion et peuvent remplacer le thé. Elles sont diurétiques, favorisent l'élimination de l'acide urique, soulagent les rhumatismes, l'arthrite, la goutte et la tendinite. Elles permettent de contrer les effets de certaines allergies, de fluidifier le sang et d'abaisser la tension artérielle. Elles soignent aussi les troubles circulatoires de la ménopause.

Par voie externe, en cataplasme, elles soulagent les piqûres d'insectes, soignent les furoncles, les abcès et les plaies.

**Les bourgeons**, en gemmothérapie, sont efficaces contre les allergies, les migraines d'origine allergique, l'urticaire, le rhume des foins et les affections du foie.



Stimulant des glandes surrénales, du rein, du pancréas et du foie, le macérât de bourgeons de cassis est particulièrement utile pour le drainage des organes et de leurs tissus. Il agit efficacement au niveau respiratoire contre l'asthme, les bronchites chroniques, l'emphysème et les rhinites allergiques.

**Les pépins** procurent une huile utilisée pour renforcer le système immunitaire des personnes âgées, contre l'arthrite rhumatoïde, la neuropathie diabétique, la mastodynie cyclique et la maladie de Raynaud, ainsi qu'en prévention des maladies cardio-vasculaires, des inflammations et des pertes de mémoire.

## Préparations

En fonction de la partie utilisée, le cassis se présente en jus, en tisane, en macérât glycérimé ou en huile.

**Pour la tisane**, réalisez une décoction légère : portez à ébullition 1 litre d'eau, puis ajoutez les plantes. Laissez bouillir 3 minutes puis, feu éteint et récipient couvert, laissez infuser encore 3 minutes. Filtrez la préparation dans un thermos pour la boire tout au long de la journée.

**Le macérât glycérimé** concentré, réputé pour être la meilleure forme galénique, est obtenu par la macération du bourgeon frais dans un mélange solvant comprenant un tiers d'alcool, un tiers de glycérine végétale et un tiers d'eau, suivie d'une filtration. Son utilisation, qui peut être dangereuse, doit être recommandée par un médecin.

**L'huile de cassis** est une huile alimentaire extraite des pépins du fruit par pression à froid puis raffinage. Elle constitue notamment un excellent antirides en préservant la peau du vieillissement précoce, lui apportant de surcroît souplesse et élasticité. Vous la trouverez en pharmacie.

**Le jus de cassis** est récolté par pression, à chaud ou à froid (cette deuxième méthode permet de conserver enzymes et nutriments du fruit), puis clarifié.

## Une recette simple

Pour soigner une tendinite, mélangez des inflorescences de tilleul, des fleurs de reine-des-prés et des feuilles de cassis et préparez une décoction avec 1 pincée de chaque plante dans 1 litre à 1,5 litre d'eau. Faites une cure de deux fois 9 jours, avec une pause de 3 jours.

Si la tendinite persiste, après une nouvelle pause de 3 jours, continuez encore 9 jours.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue à ce jour.

# *Chardon-marie*

## *Silybum marianum Gaertn.*

---



**NOMS COMMUNS** : artichaut sauvage, chardon argenté, chardon de Notre-Dame, chardon marbré, épice blanche

**FAMILLE** : Astéracées (Composées)

**ORIGINE** : Le chardon-marie s'est développé sur le pourtour méditerranéen.

### Un peu d'histoire

Le nom savant de cette plante vient du grec sillybon, qui désignait un chardon dont les feuilles se mangeaient, et du latin marianus, de la Vierge Marie.

La légende dit que la Vierge Marie, voyageant de Judée en Égypte pour échapper à Hérode, aurait caché l'enfant Jésus sous un bosquet de chardons, où elle lui aurait donné le sein. Quelques gouttes de son lait tombèrent sur les feuilles qui, en souvenir, se marbrèrent de blanc le long des nervures.

## Aspect botanique

Mesurant de 30 cm à 1,50 m, le chardon-marie est une plante bisannuelle, dont la racine est longue et pivotante. Elle possède une tige robuste, des feuilles alternes, brillantes, d'un vert panaché de blanc le long de ses nervures, avec des épines et des cils épineux. Les fleurs en capitules solitaires, à bractées en longues pointes étoilées, sont pourpre violacé. Les akènes, noir luisant, parfois marbrés de jaune, sont surmontés d'une aigrette.

## Utilisations

Tout est bon dans le chardon-marie : racines, feuilles et graines à maturité.

La plante est tonique, stimule l'appétit et fait baisser la fièvre.

Elle est efficace contre les maladies du foie : dommages dus à la chimiothérapie, à l'alcool, jaunisse, hépatite, calculs biliaires...

Les vertus du chardon-marie sont encore plus précieuses pour tout l'appareil circulatoire. Le chardon est en effet hémostatique et tonifie les vaisseaux sanguins. Il soigne l'hypotension et tous les troubles liés au cœur.

On le recommande souvent contre le mal des transports, le rhume des foins ainsi que les crises d'asthme et d'urticaire.

## Préparations

Pour tous les troubles circulatoires, les affections du foie et les fièvres, les racines pilées, les feuilles ou les graines se consomment en tisane (infusion ou décoction) et en teinture mère.

**En décoction**, mettez une feuille, une racine ou 3 pincées de graines dans 1 litre d'eau bouillante, laissez frémir 3 minutes puis,

feu éteint et récipient couvert, faites infuser 3 minutes. Filtrez bien et buvez 3 tasses par jour.

Contre les saignements de nez, les hémorragies de l'utérus en dehors de la période des règles, les saignements hémorroïdaux, faites une décoction des graines concassées et prenez 1 cuillerée à soupe de cette tisane toutes les heures.

**En usage externe**, pour la cicatrisation des plaies et contre les infections, préparez une décoction de feuilles séchées et appliquez en compresse sur la blessure.

Pour tous les troubles hépatiques, il est recommandé de consommer le chardon-marie en teinture mère (s'achète dans toutes les bonnes pharmacies), à raison de 30 gouttes dans un verre d'eau.

Certains consomment les feuilles fraîches du chardon-marie en salade. Dans ce cas, elles doivent être soigneusement débarrassées de toutes leurs épines.

## Une recette simple

Contre le mal des transports, faites infuser 3 minutes une feuille, une pincée de graines et un fragment de racine de chardon-marie dans 1 litre d'eau bouillante. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de miel et buvez une tasse de cette infusion avant le voyage.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue à ce jour.

# *Châtaignier*

## *Castanea sativa* Mill.

---



**NOM COMMUN** : châtaigne

**FAMILLE** : Fagacées

**ORIGINE** : Le châtaignier est originaire d'Europe méridionale, du midi de la France et du versant sud des Alpes.

### Un peu d'histoire

Cet arbre, qui peut atteindre l'âge de 1 000 ans, serait originaire d'Iran.

Sainte Hildegarde disait : « Le châtaignier est parmi les arbres ce que le fenouil est parmi les herbes. Il est sain de la racine jusqu'au sommet, et recèle beaucoup de santé. »

Dans de nombreuses régions pauvres du midi de la France, le châtaignier était considéré comme l'arbre de vie. On utilisait son bois pour les charpentes et les meubles, ses feuilles comme nourriture et litière pour les animaux, ses fruits comme denrée principale (séchés, cuits ou en farine).

## Aspect botanique

Le châtaignier a un tronc massif, à écorce lisse quand il est jeune, puis fendillée, des feuilles vert brillant, lancéolées, longues, dont les nervures aboutissent à de fortes dents régulières. Il a des chatons mâles dressés, à cupules contenant une à trois fleurs femelles évoluant en fruits, recouverts par la bogue hérissée de piquants, qui les protègent. Une fois à maturité, cette enveloppe s'ouvre en quatre avec un à trois fruits à l'intérieur.

## Utilisations

Outre son utilisation en alimentation pour son fruit, en ébénisterie et menuiserie pour son bois, le châtaignier a aussi des vertus médicinales bien exploitées.

La châtaigne et les feuilles du châtaignier, utilisées en tisane en Amérique du Nord, ont des propriétés tant reminéralisantes que toniques, anti-diarrhéiques et même sédatives.

Elles peuvent agir en prévention de maladies cardio-vasculaires et du diabète de type 2.

## Préparations

La châtaigne, que l'on conserve aussi séchée, peut être bouillie, grillée, cuite en confiture et en purée, ou broyée en farine.

## Une recette simple

Les châtaignes grillées au feu de bois : pratiquez une entaille dans la première peau, placez les châtaignes dans une poêle à trous à long manche, puis la poêle sur les braises rougeoyantes d'un feu de bois. Remuez de temps en temps pendant 10 minutes.



# *Coquelicot*

## *Papaver rhoeas* L.

---



**NOMS COMMUNS** : chaudière d'enfer, graves olle, mahon, pavot coq, pavot coquelicot, pavot des champs, ponceau

**FAMILLE** : Papavéracées

**ORIGINE** : Le coquelicot est probablement originaire de Turquie et de Bulgarie. Il pousse maintenant un peu partout dans le monde.

### Un peu d'histoire

Coquelicot vient de l'ancien français coquerico désignant le coq, la couleur de la fleur rappelant celle de la crête du coq.

Depuis la Méditerranée orientale, le coquelicot a suivi l'avancée des cultures céréalières pour coloniser nos campagnes.

Depuis les temps les plus anciens, les Égyptiens consommaient les graines de pavot comme condiment et utilisaient les fleurs pour faire des guirlandes. Les Grecs découvrirent les propriétés médicinales du coquelicot. Ils utilisaient les capsules contre l'insomnie, les graines pour lutter contre la constipation et les fleurs pour adoucir les inflammations. Ils ont été imités par les Romains qui mêlaient les graines à leurs gâteaux et reconnaissaient les propriétés laxatives du coquelicot.

Les anciens consommaient également les feuilles de coquelicot en salade. En Toscane, cette coutume perdura jusqu'au XVI<sup>e</sup> siècle, époque où les thérapeutes redécouvrirent ses propriétés médicinales.

## Aspect botanique

Le coquelicot est une plante annuelle velue de 25 à 80 cm de haut. Dressée sur sa tige, elle possède des feuilles poilues profondément divisées, découpées en lobes lancéolés triangulaires de couleur vert clair. Ses fleurs sont rouge écarlate, souvent tachées de noir, chiffonnées dans le bouton à étamine noir bleuâtre. Le fruit est une capsule ovale, glabre, renfermant des petites graines noires.

## Utilisations

Sont principalement utilisées pour les besoins médicaux les pétales des fleurs séchées pour leurs propriétés légèrement narcotiques, calmantes, adoucissantes et un peu laxatives. Elles ont aussi le pouvoir d'apaiser la toux. Elles se préparent en tisane, mais on peut aussi les trouver sous forme de pastilles pour la gorge et de sirop.

On consomme encore quelquefois dans nos campagnes les jeunes feuilles en salade, et les graines du coquelicot sont toujours utilisées en pâtisserie et pour confectionner des pains aromatiques.

## Préparations

**La tisane** se prépare seulement en infusion compte tenu de la fragilité des pétales de fleurs. Faites bouillir 1 litre d'eau et jetez 3 pincées de pétales séchés. Laissez infuser 3 minutes, puis filtrez

dans un thermos. Buvez tout au long de la journée pour lutter contre la toux, la bronchite, la coqueluche, l'insomnie et la constipation.

On peut aussi utiliser cette infusion en compresse contre les infections oculaires.

Cette tisane étant fade et amère, je recommande de profiter des bienfaits du coquelicot en sirop.

## Une recette simple

Pierre Lieutaghi, ethnobotaniste, propose une recette de sirop de pétales de coquelicots : versez 1 litre d'eau bouillante sur 65 g de pétales secs et laissez infuser pendant 6 heures. Filtrez, puis ajoutez 180 g de sucre pour 100 g de liquide. Mélangez et laissez reposer. Dose quotidienne en cuillerées à café à répartir dans la journée :

- de 15 mois à 3 ans : 1 ;
- de 3 ans à 5 ans : 2 ;
- de 5 ans à 12 ans : 3 ;
- adultes : 5 à 10.

## Toxicité et précaution d'emploi

On relève quelques cas d'intoxication à forte dose, il faut donc être particulièrement prudent avec les enfants et demander l'avis d'un médecin.

*Échinacée*  
*Echinacea angustifolia* L.,  
*Echinacea purpurea* L.

---



**NOM COMMUN** : échinacée

**FAMILLE** : Astéracées (Composées)

**ORIGINE** : Toutes les échinacées sont originaires des plaines d'Amérique du Nord et se retrouvent maintenant un peu partout en Europe, cultivées à des fins médicinales et ornementales.

Un peu d'histoire

L'échinacée, plante endémique des Amériques, y servait de remède. On utilisait son rhizome contre les fièvres, les maux de dents et de gorge, les états infectieux et les morsures de serpents.

## Aspect botanique

L'échinacée est une plante vivace, rhizomateuse, dressée sur une tige simple de 40 à 80 cm. Ses feuilles lancéolées sont vert foncé et hérissées de poils raides. Ses capitules, semblables à des marguerites, sont composés de fleurs à grandes ligules rose foncé retombantes.

## Utilisations

**Les racines** des échinacées contiennent des substances immunostimulantes, qui activent les défenses du corps contre la maladie.

**Les fleurs** d'Echinacea purpurea ont des propriétés anti-infectieuses.

Les échinacées sont le plus souvent utilisées en teinture mère, mais on les consomme aussi sous forme de tisane, en décoction.

L'échinacée permet d'augmenter la résistance contre des infections telle que la grippe, la bronchite et la rhinite, de diminuer la fièvre et de restaurer des tissus conjonctifs enflammés.

## Préparations

**Pour la tisane**, faites avec la racine coupée en morceaux ou la fleur, séchées toutes les deux, une décoction légère de 3 minutes, suivie d'une infusion de même durée, feu éteint et récipient couvert, à raison de 3 pincées de l'une ou de l'autre pour 1 litre d'eau. Buvez tout au long de la journée.

**La teinture mère** s'obtient en faisant macérer racines ou fleurs fraîches bio dans un mélange d'eau et d'alcool.

## Une recette simple

Pour soigner une trachéite, préparez une décoction de racines suivant la recette ci-dessus et utilisez-la en gargarismes trois fois par jour jusqu'à la disparition des symptômes.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue à ce jour.

# Églantier

## *Rosa canina* L.

---



**NOMS COMMUNS** : gratte-cul, poil à gratter, rosier des bois, rosier des chiens, rosier sauvage

**FAMILLE** : Rosacées

**ORIGINE** : L'églantier est originaire d'Europe et des régions tempérées d'Afrique du Nord et d'Asie.

### Un peu d'histoire

La rose sauvage ou églantine est la reine des buissons et des haies. Son nom commun « rosier des chiens » (traduction du nom grec



kynorrhodon devenu cynorrhodon, qui désigne le fruit de l'églantier) est lié à son usage contre la rage pendant l'Antiquité.

On l'appelait aussi « gratte-cul » ou « poil à gratter » car les poils intérieurs du réceptacle sont irritants.

## Aspect botanique

L'églantier est un arbrisseau pouvant atteindre 3 m de haut. Il a des tiges dressées, arquées, munies d'aiguillons recourbés. Les feuilles, alternes, composées, comprennent cinq à sept folioles elliptiques dentées de couleur verte. Les fleurs ont une corolle simple à cinq pétales blanc rosé et de nombreuses étamines. Le réceptacle floral en forme d'urne contient les carpelles velus.

Vers le mois d'octobre, les faux fruits (cynorrhodons ou églantines) deviennent rouges. Ils contiennent les fruits véritables, petites graines ou akènes entourés de duvet argenté, résultant de la transformation des capelles.

## Utilisations

De l'églantier, on utilise le cynorrhodon (fruit), en tisane, en confiture et en sirop, après avoir ôté les graines et le duvet interne. Le fruit sec peut être râpé en poudre. Le duvet peut être utilisé.

On consomme aussi, en infusion, une sorte de galle chevelue, le bédégar, qui se trouve sur les tiges et qui est dû à une piqûre sur le bourgeon d'un insecte voisin de l'abeille.

Les vertus du fruit de l'églantier sont nombreuses. C'est un tonique, à la teneur en vitamine C bien supérieure à celle des agrumes (100 g de cynorrhodons valent 1 kg de citrons). Contre le scorbut, on consommait les fruits secs râpés en poudre.

En décoction, le cynorrhodon débarrassé des akènes permet d'augmenter la résistance de l'organisme aux maladies infectieuses. C'est un remède souverain contre la grippe, à raison de 3 à 4 tasses de tisane par jour.

Le fruit de l'églantier est diurétique : en poudre, les graines sont un vieux remède contre les calculs rénaux et les coliques néphrétiques,

de même que les cynorrhodons, débarrassés des akènes, en décoction concentrée.

Les cynorrhodons sont astringents et permettent de lutter contre les diarrhées et l'atonie digestive.

**Le duvet** enrobé dans du miel (dose de 15 cg), pris à jeun, est un excellent vermifuge pour les enfants, qui ne provoque aucune irritation de la muqueuse.

**Le bédégar** en infusion possède des vertus sédatives et facilite l'endormissement.

## Préparation

**La tisane** de cynorrhodon se prépare de deux façons suivant l'effet recherché. Pour sa vertu tonifiante et sa richesse en vitamine C, faites une infusion légère de 3 minutes, à raison de 3 cuillerées à soupe de fruits par litre d'eau.

Pour son caractère diurétique ou astringent, optez pour une décoction de 3 minutes, suivie d'une infusion de même durée, feu éteint et récipient couvert, avec les mêmes proportions.

C'est une délicieuse tisane à l'odeur suave et à la saveur acidulée.

## Une recette simple

Le sirop de cynorrhodon est un tonifiant spécialement recommandé pour les enfants. Il procure un apport nutritif important sous une forme rapidement assimilable et il est délicieux.

Pour 1 kg de fruits, comptez 500 g de sucre bio. Hachez les fruits et versez-les dans 2 litres d'eau bouillante. Laissez frémir pendant 5 minutes. Laissez ensuite tiédir, puis filtrez et réservez le jus de cuisson. Reversez la pulpe dans 1 litre d'eau et faites bouillir 15 minutes. Ajoutez le jus de la précédente cuisson, mélangez et filtrez. Portez de nouveau à ébullition jusqu'à ce qu'il ne reste qu'1 litre de liquide à peine. Ajoutez le sucre, mélangez pour bien le dissoudre et laissez frémir 10 minutes environ. Versez dans des petites bouteilles et stérilisez.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue à ce jour.

*Eucalyptus*  
*Eucalyptus globulus* Labill.

---



**NOMS COMMUNS** : arbre à fièvre, eucalyptus globuleux, gommier bleu de Tanzanie

**FAMILLE** : Myrtacées

**ORIGINE** : L'eucalyptus est originaire de Tasmanie en Australie. Il fut ensuite transplanté dans les régions subtropicales de l'Asie et du bassin méditerranéen. De nombreux pays ont rapidement intégré les usages médicaux des feuilles d'eucalyptus dans leur pharmacopée : Chine, Inde, Sri Lanka, Afrique du Sud, Île de la Réunion, Europe, etc.

### Un peu d'histoire

Connu pour assainir les zones marécageuses, il fut introduit dans le midi de la France au XIX<sup>e</sup> siècle. Il élimina ainsi les milieux de reproduction des insectes qui transmettaient la malaria, d'où son nom d'« arbre à la fièvre », ou *australian fevertree*.

C'était l'un des remèdes traditionnels des aborigènes mais aussi, pour eux, un arbre très utile pour récupérer de l'eau. Ils plaçaient l'une des extrémités d'une racine d'eucalyptus dans une mare d'eau et l'autre dans un récipient afin de remplir celui-ci grâce à l'action de pompe que la racine exerce. Ils utilisaient également les feuilles pour traiter la fièvre, les infections des voies respiratoires et panser leurs blessures.

### Aspect botanique

L'eucalyptus est un arbre à croissance rapide, qui atteint dans nos contrées 25 à 35 m de haut, alors que dans son pays d'origine il peut dépasser facilement 100 m. Son tronc est droit, à l'écorce lisse. Les feuilles les plus jeunes sont sessiles, cirées, opposées, vert clair. Ce sont les feuilles des branches âgées, pétiolées, longues, en forme de faucille vert plus foncé, qui sont officinales. Les fleurs sont en forme de toupie solitaire.

## Utilisations

Arbre très aromatique, l'eucalyptus dégage une odeur balsamique très agréable.

Ce sont les feuilles en forme de faucille, plus riches en principes actifs, qui sont utilisées en pharmacopée. Elles se consomment en tisane, en teinture mère, en huile essentielle et en poudre.

En raison de leurs propriétés antiseptiques et bactéricides, elles agissent sur toutes les affections des voies respiratoires (rhumes, gripes, maux de gorge, toux, bronchites et pneumonies) et celles des voies urinaires.

Elles font baisser la fièvre, d'où le nom d'arbre à fièvre, et permettent de diminuer le taux de glucose dans le sang.

Des données préliminaires ont établi que l'eucalyptus peut combattre la plaque dentaire et les bactéries qui la causent.

En usage externe, les feuilles peuvent être utilisées en pansement contre les blessures.

## Préparation

L'odeur de la tisane est très agréable et aromatique et son goût un peu amer laisse une sensation de fraîcheur dans la bouche. Faites plutôt une décoction de 3 minutes, suivie d'une infusion feu éteint et récipient couvert, plutôt qu'une simple infusion. Comptez 3 pincées de feuilles séchées et broyées par litre d'eau.

## Une recette simple

Celle que je préfère est celle de nos ancêtres parce qu'elle touche la médecine préventive. Les chaudrons se font rares, mais nos

casseroles modernes nous permettent encore de pouvoir faire mijoter tout au long de la journée une décoction de feuilles d'eucalyptus, afin que l'évaporation contenant l'huile essentielle, puissant antiseptique, assainisse la maison et protège la famille des maux de l'hiver.

## Toxicité et précaution d'emploi

L'eucalyptus à forte dose peut devenir toxique. Il est déconseillé chez les enfants de moins de 3 ans, ainsi que chez les femmes enceintes et allaitantes.

# *Fenouil*

## *Foeniculum vulgare* L.

---



**NOMS COMMUNS** : aneth doux, fenouil commun, fenouil des vignes, fenouil doux

**FAMILLE** : Apiacées

**ORIGINE** : Le fenouil, originaire du bassin méditerranéen et des rives occidentales de l'Europe, s'est répandu partout dans le monde.

### Un peu d'histoire

Les usages culinaires et médicinaux du fenouil datent de l'Antiquité égyptienne, grecque et romaine.



Très apprécié des Romains, Romulus, victorieux des Sabins, voulut entourer le temple qu'il érigea de champs de fenouil.

Six vers de l'École de Salerne, première école de médecine du Moyen Âge, résument l'essentiel de ses bienfaits :

« Le fenouil fait en nous quatre effets différents :  
Il purge l'estomac, il augmente la vue,  
De l'urine, aisément, il procure l'issue,  
Du fond des intestins il fait sortir les vents,  
Mais sa graine a surtout la vertu singulière  
De les pousser par le derrière. ».

## Aspect botanique

Le fenouil est une plante vivace d'une hauteur de 80 cm à 2 m, qui possède une tige ronde, rameuse, vert strié de bleu, luisante et pleine. Ses feuilles vert-bleu, très grandes, sont divisées en lanières filiformes. Ses fleurs jaunes, petites, en grandes ombelles, fleurissent de juin à septembre. Le fruit est oblong, gris foncé, fuselé, strié et glabre.

## Utilisations

En tisane, la feuille séchée est efficace contre les affections de la gorge et constitue un léger expectorant. Elle est aussi recommandée pour ses vertus digestives.

**La racine**, fortement diurétique, séchée et découpée en petits tronçons, se consomme en décoction pour lutter contre la rétention d'urine, les calculs de la vésicule biliaire, et redonner de l'appétit.

En tisane, la graine séchée est utilisée pour calmer les maux d'estomac, les ballonnements, stimuler l'appétit et contribuer à une bonne digestion. Elle favorise la production d'urine et facilite son évacuation. Elle aide à la production de lait chez les femmes allaitantes, provoque et régularise les règles.

La graine macérée dans une solution hydroalcoolique (teinture mère) est très efficace contre les infections oculaires et la conjonctivite.

La plante entière fraîche, en cataplasme, soigne les ecchymoses et soulage les seins engorgés et enflammés.

## Préparation

Le fenouil semble restituer dans son parfum tout le soleil emmagasiné. La tisane envahit la bouche, dès la première gorgée, de sa saveur anisée.

Préparez une infusion ou, mieux, une décoction légère : portez à ébullition 1 litre d'eau, jetez 3 pincées de feuilles séchées, de racines ou de graines. Laissez frémir pendant 3 minutes puis, feu éteint et récipient couvert, laissez infuser encore 3 minutes. Filtrez dans un thermos et buvez tout au long de la journée.

## Une recette simple

Contre les douleurs liées à la digestion, les ballonnements et les flatulences, associez en tisane le fenouil à la menthe verte et à la mélisse.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue, mais n'utilisez pas l'huile essentielle par voie interne sans avis médical.

# *Gattilier*

## *Vitex agnus-castus* L.

---



**NOMS COMMUNS** : agneau chaste, arbre au poivre, herbe au poivre, petit poivre, poivre de moine, poivre sauvage

**FAMILLE** : Verbénacées

**ORIGINE** : Le gattilier, originaire des régions méditerranéennes, pousse dans tous les pays à climat subtropical.

### Un peu d'histoire

Le nom « agneau chaste » rappelle la légende des temps homériques qui fit de cet arbre un des poisons des jeux de l'amour.

L'étymologie du nom scientifique vient du grec agnos (pur) et kastys (chaste). Quant à vitex, ce terme viendrait de vitilium, qui signifie « tressage », parce qu'on utilisait les branches, à la fois souples et résistantes, des divers arbustes de ce genre botanique pour fabriquer des clôtures en clayonnage.

Les bienfaits thérapeutiques du gattilier sont utilisés depuis l'Antiquité. On sait par les textes anciens que Dioscoride, médecin grec, extrayait les graines de la baie de gattilier et s'en servait pour fabriquer un remède destiné à apaiser le désir sexuel. On l'utilisait dans une optique analogue au Moyen Âge, où les baies étaient consommées par les moines voués au célibat. C'est à cette époque que remonterait le nom de « poivre de moine » que l'on donne parfois au gattilier. L'effet calmant des baies sur la libido n'a toutefois pas été démontré par des études scientifiques.

Le gattilier tombe par la suite quelque peu dans l'oubli, avant de revenir sur le devant de la scène des médecines douces en 1943. A cette époque, un laboratoire allemand entreprit d'extraire du gattilier l'une de ses principales substances, l'agnuside, pour soulager les douleurs prémenstruelles au niveau des seins. En 1950, on se sert en France d'extraits de gattilier pour soulager ces douleurs d'origine hormonale.

Le gattilier est aujourd'hui une valeur sûre parmi les plantes employées en phytothérapie pour les troubles du cycle menstruel et de la ménopause.

## Aspect botanique

Cet arbrisseau de 1 ou 2 m de haut a des feuilles caduques opposées, pétiolées, de cinq à sept folioles, lancéolées, entières, vert clair sur le dessus et plus ou moins blanchâtres sur le dessous. Ses fleurs rose pourpre ou blanches sont groupées en longues grappes terminales droites. Le fruit est comme un grain de poivre et contient quatre graines.

## Utilisations

C'est la graine du gattilier qui est utilisée en tisane et sous forme de comprimés.

Calmante, la graine se révèle très efficace en cas de douleurs mammaires, elle calme l'irritabilité liée au syndrome prémenstruel et lutte contre l'insomnie.

Puissant antispasmodique, elle régule le cycle féminin et se révèle efficace en cas de douleurs des règles sous forme de spasmes de l'utérus et lors des troubles de la ménopause ou de la pré-ménopause.

Le gattilier est recommandé dans toutes les périodes de la vie où le cycle menstruel est irrégulier, comme la pré-ménopause. Cependant ses vertus supposent des traitements de 2 ou 3 mois, voire plus, avant d'en ressentir les bienfaits.

## Préparation

**La tisane** de graines de gattilier se prépare en décoction de 3 minutes, suivie d'une infusion de même durée, feu éteint et récipient couvert, à raison de 3 pincées par litre d'eau. Son odeur est aromatique et agréable et son goût reflète bien l'appellation de poivre qu'on lui donne : piquant et poivré.

## Une recette simple

Je conseille, compte tenu de la lenteur de leur action, de consommer les graines de gattilier plutôt en comprimés qu'en tisane. C'est plus facile et moins contraignant.

## Toxicité et précaution d'emploi

Le gattilier est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ou qui suivent un traitement hormonal (pilule contraceptive ou œstrogènes), car la plante agit sur la fonction hormonale.

Effets secondaires possibles : nausées, irritations gastriques et troubles cutanés, diarrhée, crampes, maux de tête, augmentation du flux menstruel. À cause de son effet sur les récepteurs de dopamine, il est suggéré d'éviter de prendre du gattilier en parallèle de médicaments pour la maladie de Parkinson.

# *Hysope*

## *Hyssopus officinalis* L.

---



**NOM COMMUN** : hiope

**FAMILLE** : Lamiacées (Labiées)

**ORIGINE** : L'hysope, originaire d'Europe méridionale, d'Afrique du Nord et d'Asie occidentale, a été ensuite cultivée dans toute l'Europe et en Amérique du Nord.

### Un peu d'histoire

Plante sacrée, souvent citée dans la Bible sous le nom de 'êzôb, l'hysope est très connue depuis l'Antiquité. Dioscoride, au I<sup>er</sup> siècle de notre ère, la recommandait, associée aux figues et à la rue, pour lutter contre les affections respiratoires.

Elle faisait partie des herbes « sorcières » de la Saint-Jean qui servaient aux purifications. En poudre, elle protégeait la maison des influences maléfiques.

Sainte Hildegarde recommandait une préparation avec de l'hysope pour empêcher les débordements amoureux.

C'est l'école de médecine de Salerne (première école de médecine du Moyen Âge) qui a découvert ses vertus pectorales.

## Aspect botanique

Mesurant entre 20 et 60 cm de haut, l'hysope est un sous-arbrisseau vivace qui a des racines ligneuses, fortes, rameuses et fibreuses, une tige ascendante ramifiée, des feuilles opposées vert blanchâtre, petites, entières, oblongues, lancéolées, en étoile autour de la tige. Ses fleurs bleu-violet à l'aisselle des feuilles supérieures sont en longs épis terminaux. Ses fruits sont divisés en quatre parties, renfermant chacune une graine noire, rugueuse.

## Utilisations

De l'hysope, on utilise les sommités fleuries en tisane, principalement dans les affections bronchiques.

La plante est aussi tonique et souvent prescrite dans les cas de grande fatigue.

La décoction en compresse favorise la cicatrisation et fait disparaître les ecchymoses.

Autrefois, l'hysope séchée était utilisée comme condiment, mélangée aux potages, aux sauces et aux farces.

## Préparation

**La tisane** d'hysope se prépare en décoction légère de 3 minutes, avec 3 pincées de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau, suivie d'une infusion feu éteint et récipient couvert. Ne buvez que 2 ou 3 tasses par jour.

Son effluve très aromatique est fort et mentholé. Son goût savoureux rappelle celui du thym, mais plus doux, plus sucré et sans amertume.

Il est fleuri et explose en arrière-goût dans la bouche.

## Une recette simple

Pour lutter contre les affections pulmonaires, la bronchite et l'asthme, le Dr Claire Laurant-Berthoud recommande l'association de l'hysope, du thym et de la mauve. Préparez une décoction à raison de 1 pincée de chaque plante pour 1 litre d'eau. Buvez 3 tasses par jour de cette tisane, mais ne prolongez pas le traitement au-delà de 9 jours.

## Toxicité et précaution d'emploi

Attention, l'hysope doit être administrée avec prudence aux personnes nerveuses. L'huile essentielle ne doit pas être ingérée car elle peut provoquer des crises d'épilepsie.



# *Lamier blanc*

## *Lamium album* L.

---



**NOMS COMMUNS** : herbe archangélique, marachemin, ortie blanche, ortie folle, ortie jaune, ortie morte, pied de poule

**FAMILLE** : Lamiacées (Labiées)

**ORIGINE** : Originare d'Europe, le lamier blanc se rencontre partout, sauf dans la région méditerranéenne.

### Un peu d'histoire

Le nom scientifique lamium vient du grec lamia, qui signifie « monstre », « gouffre ». En effet, la fleur délicate du lamier a la

forme d'une gueule béante.

Le lamier blanc a été appelé jadis « archangélique » parce qu'on le savait capable de rendre le cœur joyeux, de donner un beau teint et de ranimer les ardeurs fatiguées.

Il est très connu sous le nom d'ortie blanche car, avant d'être en fleurs, il ressemble à une véritable ortie, mais ses feuilles ne piquent pas. Le lamier blanc est utilisé depuis le Moyen Âge pour ses vertus salvatrices sur les organes féminins.

## Aspect botanique

Le lamier blanc est une plante herbacée pérenne pouvant atteindre 50 cm à 1 m de haut. La tige, comme celle de beaucoup de Lamiacées, est de section carrée. Les feuilles ont une forme triangulaire, un aspect duveteux au toucher, et le bord dentelé. Le pétiole peut mesurer jusqu'à 5 cm de long. Les fleurs sont blanches et font 1 à 2 cm.

## Utilisations

On utilise uniquement les sommités fleuries du lamier blanc.

Consommé en tisane, le lamier blanc se révèle particulièrement efficace contre les rétentions d'urine, les diarrhées, les gastrites, les ballonnements et les hémorragies. On le recommande particulièrement aux femmes qui souffrent de règles douloureuses, irrégulières, et de pertes blanches abondantes.

Le lamier blanc combat aussi les insomnies nerveuses et revigore les anémiques.

En usage externe, on peut utiliser une décoction légère en compresse pour soigner les inflammations de la peau et des muqueuses, les varices et les hémorroïdes. Cette même décoction ajoutée à l'eau d'un bain de siège diminue les pertes blanches.

## Préparation

Pour préparer la tisane de lamier blanc, faites une décoction de 3 minutes dans de l'eau frémissante, suivie d'une infusion de 3 minutes, feu éteint et récipient couvert, à raison de 3 pincées de

sommités fleuries séchées de lamier blanc pour 1 litre d'eau. Filtrez dans un thermos et buvez tout au long de la journée.

## Une recette simple

Pour combattre l'anémie, une fatigue générale, physique ou psychique, ou durant une convalescence, mélangez dans une tisane selon la recette ci-dessus le lamier blanc avec de la prêle des champs et de la capucine, à raison de 1 pincée de chaque plante pour 1 litre d'eau. Faites une cure de deux fois 9 jours, en buvant 1 litre de cette tisane par jour, avec une pause de 3 jours.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité n'a été révélée en ce qui concerne les sommités fleuries. En revanche, l'huile essentielle de lamier blanc peut provoquer, en usage externe, des allergies et, en usage interne, ne peut s'utiliser que sur prescription médicale.

*Lavande ou lavande vraie*  
*Lavandula angustifolia* Mill.  
(Noms anciens : *L. officinalis*, *L. vera*)

---



**NOMS COMMUNS** : lavande commune, lavande des Alpes, lavande fine, garde-robe, nard d'Italie

**FAMILLE** : Lamiacées (Labiées)

**ORIGINE** : Traditionnellement, les lavandes poussaient en Provence, puis la culture s'est répandue en Europe de l'Est. La lavande vraie pousse à une altitude de 500 à 1 700 m, sur les versants ensoleillés des montagnes. Sa qualité est réputée augmenter avec l'altitude.

## Un peu d'histoire

Les Romains profitaient déjà des qualités aromatiques de la lavande aux thermes et ils en parfumaient leurs bains et leurs vêtements. Son nom est dérivé du latin lavare (laver). Le mot « lavandière » vient du fait qu'on ajoutait de la lavande à l'eau de lessive pour parfumer les vêtements.

Au Moyen Âge, les pouvoirs désinfectants de la lavande étaient reconnus et on en faisait des fumigations et des emplâtres destinés à combattre la peste.

Tonique réputé, elle était aussi appréciée comme antidiabétique dans certaines régions d'Espagne.

Dans les hôpitaux français, on utilisa pendant longtemps l'huile essentielle de lavande vraie pour désinfecter l'air.

La lavande est utilisée en médecine ayurvédique, en Inde, pour soulager les états dépressifs accompagnés de troubles digestifs. Au Chili, elle sert à réguler le flux menstruel.

## Aspect botanique

Pouvant aller jusqu'à 50 cm de haut, la lavande vraie est un arbuste buissonnant. Les feuilles, linéaires et gris-vert, font 3 à 5 cm. Au moment de la floraison (entre juillet et août), la plante développe des pédoncules non ramifiés, terminés par des épis dont la couleur varie du mauve pâle au violet. Le fruit renferme une graine noirâtre.

## Utilisations

Les sommités fleuries de lavande vraie ont de multiples usages dans l'industrie de la parfumerie, des cosmétiques, des détergents, et pour parfumer sorbets et glaces.

Sur le plan médicinal, on utilise ces sommités fleuries sous de nombreuses formes d'extraction de leurs éléments actifs : infusion, décoction, huile essentielle, hydrolat, teinture mère, gélules...

Anxiolytique, sédative et antispasmodique, la lavande en infusion soulage tous les troubles d'origine nerveuse : insomnie, migraine, mauvaise digestion, irritabilité.

La lavande est sudorifique, tonique, antiseptique et diurétique. On l'utilise pour soigner les laryngites, les bronchites, la coqueluche, l'asthme, les refroidissements, la grippe, lutter contre la fatigue et soulager les rhumatismes.

La décoction de fleurs de lavande vraie, en usage externe, soigne et cicatrise les plaies, les piqûres d'insectes, les brûlures, l'eczéma et l'acné. Elle était utilisée autrefois en cas de morsure de vipère.

En huile essentielle, les fleurs de lavande soignent l'agitation et l'insomnie, ainsi que les troubles digestifs d'origine nerveuse. Appliquée sur les tempes, elle soulage les douleurs migraineuses.

La lavande est utilisée comme antiparasitaire (mites), en teinture mère pour les frictions (poux, gale).

## Préparations

La tisane de lavande vraie se prépare en infusion en raison de la fragilité de la fleur. Versez 3 pincées de sommités fleuries dans 1 litre

d'eau bouillante et, feu éteint et récipient couvert, laissez infuser 6 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour ou au coucher.

Pour l'usage externe, réalisez une décoction de 3 minutes suivie d'une infusion de même durée, feu éteint et récipient couvert, à raison de 6 pincées de fleurs pour 1 litre d'eau.

Vous trouverez dans le commerce les autres préparations (issues de plantes bio).

## Une recette simple

Pour un endormissement rapide et un sommeil réparateur, versez 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie sur votre taie d'oreiller.

## Toxicité et précaution d'emploi

Chez certaines personnes sujettes aux allergies, la lavande peut provoquer une irritation ou une inflammation de la peau. L'huile essentielle doit s'utiliser toujours diluée dans de l'huile végétale bio.

# *Marronnier d'Inde*

## *Aesculus hippocastanum* L.

---



**NOMS COMMUNS** : châtaignier blanc, châtaignier de cheval, châtaignier de mer

**FAMILLE** : Hippocastanacées

**ORIGINE** : Le marronnier d'Inde n'est pas originaire de l'Inde, comme son nom l'indique, il nous vient des Balkans (Turquie et nord de la Grèce).

### Un peu d'histoire

Le marronnier d'Inde a été introduit en France au XVI<sup>e</sup> siècle par le botaniste Charles de L'Écluse. Il fut ensuite planté partout en Europe



pour sa valeur ornementale, puis pour l'exploitation de ses propriétés médicinales.

Le nom scientifique de cet arbre viendrait d'un chêne à glands comestibles que les anciens appelaient *aesculus hippocastanum*, qui signifie « châtaignier de cheval ». Cela peut s'expliquer par le fait que les cavaliers turcs donnaient sa graine, le marron, à leurs montures pour les soulager de la pousse, maladie respiratoire des animaux.

Depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle, en France, on tire des graines du marronnier d'Inde un extrait pour le traitement des hémorroïdes, et autres problèmes veineux.

## Aspect botanique

Mesurant de 10 à 30 m de haut, le marronnier d'Inde est un arbre à la racine pivotante et ramifiée. C'est l'un des premiers à ouvrir ses feuilles et ses fleurs après l'hiver. Son écorce est rugueuse et grisâtre. Sa cime est pyramidale. Les feuilles, opposées, ont un long pétiole. Elles sont palmées, divisées en cinq ou sept folioles ovales et dentées. Les grandes fleurs blanches tachées de jaune, de rose et de rouge, sont en grappe unique, longue, terminale.

Le fruit vert est une capsule à coque épineuse (la bogue), qui s'ouvre par trois valves et qui renferme en général une seule grosse graine marron (parfois deux).

## Utilisations

Aujourd'hui, on utilise essentiellement le marronnier d'Inde sous forme d'extrait de son fruit, le marron, contre l'insuffisance veineuse. Les feuilles et l'écorce de l'arbre renferment aussi des principes actifs mais la présence d'une toxine, l'esculine, qu'il faut extraire avant de les consommer, rend leur utilisation difficile.

C'est au cours des années 1960 que des chercheurs allemands entreprirent des recherches approfondies qui finirent par aboutir aux extraits normalisés et non toxiques utilisés de nos jours. Ces derniers sont réservés à la filière pharmaceutique qui en contrôle la production.

Tonique veineux, l'extrait de marron d'Inde réduit l'inflammation des hémorroïdes et combat l'insuffisance veineuse des membres inférieurs, traduite par des jambes lourdes ou de petits hématomes.

## Préparations

Le marron d'Inde s'utilise en extrait de plantes fraîches standardisées (EPS), en extrait sec ou en intrait, par extraction à chaud. On le consomme aussi en teinture mère et les bourgeons en macérât glycéринé.

On le trouve également sous forme de crème ou de gel pour des applications locales.

Extraits, teinture mère, et autres présentations sont vendus en pharmacie, car le marron d'Inde conserve un statut de médicament.

## Toxicité et précaution d'emploi

Le marron d'Inde est déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes, et aux enfants, à éviter en cas d'insuffisance rénale ou hépatique et de diabète insulino-dépendant. Il ne faut pas non plus l'associer aux traitements anticoagulants, au lithium et aux antidiabétiques, car il existe un risque d'interactions médicamenteuses.

# *Mauve*

## *Malva sylvestris* L.

---



**NOMS COMMUNS** : fausse guimauve,  
fromageon, grande mauve

**FAMILLE** : Malvacées

**ORIGINE** : La mauve, originaire d'Asie et  
d'Europe, s'est répandue ensuite en Australie  
et en Amérique.

### Un peu d'histoire

La mauve est connue depuis le VIII<sup>e</sup> siècle avant J.-C. comme légume et remède. Cicéron, Martial et surtout Pline ont fait sa réputation. Pythagore nous enseigne qu'elle modère les passions.

Charlemagne l'avait comme ornement dans ses jardins et ordonna sa culture dans les monastères.

L'Italie du XVI<sup>e</sup> siècle la nommait omni norbia (remède à toutes maladies).

## Aspect botanique

Mesurant de 20 à 70 cm de haut, la mauve est une plante bisannuelle, dressée sur une tige velue. Elle possède des feuilles alternes qui ont trois à sept lobes dentés vert foncé. Ses fleurs mauves, veinées de pourpre, sont munies d'un long pédoncule et sont groupées par deux ou plus à l'aisselle des feuilles. Le fruit est composé de nombreux carpelles devenant des akènes rangés en cercle autour d'un axe central dans le calice.

## Utilisations

On utilise, pour leurs vertus médicinales, les fleurs et les feuilles avant la floraison.

Les jeunes feuilles et les pousses de mauve étaient consommées autrefois, pendant les repas, cuites ou fraîches, en salade. Les racines étaient utilisées comme dentifrice.

La mauve, en tisane, possède des propriétés émollientes et adoucissantes et permet de traiter la constipation, tous les encombrements de l'appareil respiratoire (rhumes, bronchites et laryngites), les inflammations urinaires et celles de l'appareil digestif. Elle est souvent administrée pour sa vertu laxative aux personnes âgées et aux enfants.

Une découverte récente lui attribue également une action immunostimulante.

En usage externe, elle calme les affections oculaires, les aphtes et les inflammations des gencives.

## Préparation

Malgré la fragilité des fleurs, vous pouvez faire une décoction légère de 3 minutes, à raison de 3 pincées de fleurs séchées pour 1 litre

d'eau. Laissez ensuite infuser, feu éteint et récipient couvert, encore 3 minutes, puis filtrez dans un thermos.

Cette tisane dégage un effluve de terre qui vient d'être arrosée par une pluie d'orage. Son goût est sucré, légèrement métallique et boisé.

Cette décoction s'utilise aussi bien en interne qu'en externe.

## Une recette simple

Rien de tel que d'associer la mauve avec le thym et l'hysope pour venir à bout d'une bronchite, d'une toux persistante, d'une trachéite et même d'une crise d'asthme. Prenez 1 pincée de chacune de ces plantes pour 1 litre d'eau et réalisez la décoction selon la recette expliquée ci-dessus. La présence de l'hysope ne permet pas de prolonger l'usage de cette tisane au-delà de 9 jours.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité de la mauve connue à ce jour, même en cas d'utilisation prolongée.

# *Mélisse*

## *Melissa officinalis* L.

---



**NOMS COMMUNS** : citronnade, citronnelle, piment des abeilles, thé de France

**FAMILLE** : Lamiacées (Labiées)

**ORIGINE** : La mélisse est originaire d'Asie occidentale et du pourtour oriental de la Méditerranée. De nos jours, on la trouve un peu partout, à condition que le lieu soit ensoleillé.

Un peu d'histoire

Le nom de la mélisse vient du grec méliSSa qui signifie « abeille », car celle-ci butine souvent ses fleurs.

Les feuilles de mélisse ont été utilisées traditionnellement depuis Hippocrate (V<sup>e</sup> siècle avant J.-C.), puis au XV<sup>e</sup> siècle par Paracelse, pour améliorer les fonctions digestives, mais également pour leurs propriétés calmantes et relaxantes.

Avicenne, fameux médecin arabe, affirmait : « ...elle rend le cœur joyeux, content et affermit les esprits vitaux... », et la recommandait aussi pour ses vertus digestives.

Remède à la mélancolie, cette plante a une réputation qui s'étend largement au XVII<sup>e</sup> siècle grâce à l'Eau de mélisse, préparation des moines du couvent des Carmes de la rue de Vaugirard à Paris.

## Aspect botanique

La mélisse est une plante vivace haute de 30 à 80 cm, dressée sur une tige un peu poilue à section carrée. Elle possède des petites feuilles ovales gaufrées et dentelées, vert intense, qui exhalent un parfum doux et citronné quand on les froisse. Ses racines sont longues, traçantes et peu puissantes. Les fleurs blanches ont une corolle longue de 12 mm, à deux lèvres. Le calice est en forme de cloche.

## Utilisations

Les feuilles et les sommités fleuries de la mélisse s'utilisent en tisane.

Maurice Mességué la considère comme « la reine des herbes stimulantes » car elle renferme une essence qui est un tonique nerveux. À ce titre, on l'emploie pour toutes les affections nerveuses : insomnie, hystérie, mélancolie et dépression.

Comme elle est aussi antispasmodique, la mélisse met fin aux crispations douloureuses des organes : palpitations, bourdonnements d'oreilles, vertiges, crampes d'estomac, crampes d'intestins, maux de tête d'origine digestive, toux inextinguibles, crise d'asthme, crampes utérines aux moments des règles, et vomissements de la grossesse.

De nombreuses études ont montré l'utilité d'une consommation de mélisse, notamment chez les enfants lors d'épisodes de coliques, en réduisant significativement les spasmes gastro-intestinaux.

Les polyphénols de la mélisse sont antiviraux, ainsi, contre l'herpès qui produit des vésicules blanchâtres, une infusion appliquée régulièrement sur les lésions élimine les éruptions en quelques jours et en réduit la fréquence d'apparition.

L'Eau de mélisse des Carmes du XVII<sup>e</sup> siècle, dont la recette comprenait 14 plantes et 9 épices – il existe aujourd'hui plusieurs recettes de cette eau –, a de nombreuses autres vertus : elle est recommandée en cas d'apoplexie, de léthargie, d'épilepsie, de coliques et de digestion difficile.

## Préparations

Pour la tisane de mélisse, réalisez, plutôt qu'une infusion, une décoction légère. Laissez frémir l'eau pendant 3 minutes, puis ajoutez les plantes et laissez bouillir 3 minutes. Feu éteint et récipient couvert, laissez infuser encore 3 minutes, puis filtrez la préparation dans un thermos pour la boire tout au long de la journée.

L'odeur de cette tisane est celle du foin juste ramassé. Son goût est fin et doux comme le miel, laissant une légère amertume en fond de bouche.

Quant à l'Eau de mélisse, on la trouve facilement en pharmacie.

## Une recette simple

Contre le mal des transports, prenez un sucre sur lequel vous avez versé 2 gouttes d'Eau de mélisse, et la nausée disparaît.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue à ce jour.



# *Menthe poivrée*

## *Mentha piperita* L.

---



**NOMS COMMUNS** : menthe anglaise, menthe de Hongrie

**FAMILLE** : Lamiacées

**ORIGINE** : La menthe poivrée est originaire d'Europe, d'Afrique et d'Asie.

### Un peu d'histoire

Son nom vient du grec Minthe, nom d'une nymphe que Proserpine par jalousie transforma en fleur.

Très prisée par les Grecs et les Romains, la menthe poivrée ne fut redécouverte, en Europe occidentale, qu'au XVII<sup>e</sup> siècle, par le botaniste anglais Ray.

Les Romains qui en faisaient grand usage savaient qu'elle vivait l'âme, l'esprit et les sens.

## Aspect botanique

De 30 à 50 cm de haut, la menthe poivrée est une plante vivace couvrante, dont le rhizome est long, chevelu, rampant. Elle a des feuilles vertes aux reflets bordeaux au soleil, cuivrés à l'ombre, opposées, courtement pétiolées, ovales, lancéolées, dentées, situées sur une tige dressée qui se divise en rameaux opposés. Les fleurs en épis terminaux, courts, rose pourpre, se trouvent à l'extrémité des rameaux. Le fruit entouré d'un calice persistant est divisé en quatre parties.

## Utilisations

De la menthe poivrée, on utilise les feuilles en tisane et toute la partie aérienne en huile essentielle et en hydrolat.

Excellente pour tout le système digestif, la décoction de feuilles de menthe poivrée stimule la sécrétion des sucs digestifs et de la bile.

Toujours en tisane, la menthe poivrée décontracte les muscles intestinaux comme elle atténue les nausées, les ballonnements, les diarrhées, et se révèle très efficace contre les inflammations du côlon, dont les colites.

Les mêmes effets peuvent être obtenus avec 2 gouttes d'huile essentielle diluées dans un liquide ou versées sur un morceau de sucre.

La décoction ou l'hydrolat en compresse soulage les migraines, les névralgies faciales, les douleurs rhumatismales, les courbatures et les douleurs de la goutte. En bain de bouche, elle soigne les affections buccales. On l'emploie aussi en inhalation pour vaincre le rhume.

## Préparations

En décoction légère de 3 minutes, suivie d'une infusion de 3 minutes également, à raison de 3 pincées de feuilles pour 1 litre d'eau, la menthe poivrée calme et endort la douleur.

Plus concentrée, en décoction de 6 minutes, avec 6 pincées de feuilles, elle est utilisée comme tonique et stimulant digestif.

Le goût de la tisane est légèrement poivré, mais sans piquant, même s'il est un peu pimenté. Sa douceur est indéfinissable avec une explosion de fraîcheur qui reste longtemps dans la bouche. Un dessert en soi !

L'huile essentielle et l'hydrolat sont obtenus par distillation de la partie aérienne de la plante.

### Une recette simple

Pour rétablir la flore intestinale et prévenir tous les maux liés aux mauvaises digestions, préparez une décoction d'un mélange de menthe poivrée, fenouil et mélisse, à raison de 1 pincée de chaque plante pour 1 litre d'eau, en cure de deux fois 9 jours, avec une pause de 3 jours.

### Toxicité et précaution d'emploi

La menthe poivrée ne doit pas être administrée aux enfants de moins de 5 ans et l'huile essentielle ne doit pas être utilisée sans avis médical.

# *Millepertuis*

## *Hypericum perforatum* L.

---



**NOMS COMMUNS** : chasse-diable, herbe aux mille trous, herbe aux piqûres, herbe de la Saint-Jean, herbe percée

**FAMILLE** : Hypéricacées

**ORIGINE** : Originaires d'Europe, d'Asie et d'Afrique du Nord, le millepertuis pousse maintenant dans de nombreuses régions du monde sur des sols bien drainés et ensoleillés.

Un peu d'histoire

Autrefois, le millepertuis était considéré comme une plante magique qui chassait les mauvais esprits, d'où son nom de « chasse-diable ».

Plante sacrée des druides, son nom « millepertuis » (herbe à mille trous), vient du fait que si l'on regarde ses feuilles en transparence, il apparaît de nombreux points translucides, qui sont de petites poches à essence.

Le millepertuis est reconnu aujourd'hui comme un antidépresseur naturel.

## Aspect botanique

Le millepertuis est une plante vivace de 20 à 80 cm de haut. Elle a une tige ronde, ferme, rougeâtre, à deux lignes saillantes, abondamment ramifiée. Ses feuilles d'un vert moyen sont opposées, ovales, oblongues ou linéaires, bordées de points noirs et piquetées de nombreux points translucides qui sont des glandes à essence. Ces fleurs jaune or sont en panicules plutôt vers le haut de la tige, très fournies. Le fruit en capsule s'ouvrant jusqu'à la base contient de nombreuses graines noires.

## Utilisations

Le mode d'utilisation le plus fréquent des sommités fleuries du millepertuis est le baume. Ses compresses viennent à bout de toutes les écorchures, contusions, irritations de la peau, crevasses, affections buccales, brûlures, particulièrement celles dues aux coups de soleil, dont il calme les douleurs immédiatement.

En usage interne, la tisane de sommités fleuries de millepertuis séchées s'est avérée très efficace pour soigner les bronchites, l'asthme et la cystite chronique. Elle soulage aussi la gastrite, le mauvais fonctionnement de la vésicule biliaire et régule les règles.

De nos jours, son emploi le plus fréquent est celui d'antidépresseur. Cet « arnica des nerfs » est utilisé avec succès contre les troubles nerveux de toute sorte : dépression, tensions, névrites, névrose, insomnies et même énurésie.

## Préparations

La tisane se prépare en décoction légère de 3 minutes, suivie d'une infusion de 3 minutes également, feu éteint et récipient couvert, à raison de 3 pincées de sommités fleuries séchées par litre d'eau. Sa fragrance balsamique rappelle celle de l'encens.

Le baume est un macérât de sommités fleuries de millepertuis dans de l'huile végétale bio.

## Une recette simple

La recette la moins compliquée du baume de millepertuis est la suivante : faites macérer, dans un flacon en verre en plein soleil, 500 g de sommités fleuries de millepertuis dans 1 litre d'huile d'olive bio. Agitez souvent le flacon, puis filtrez cette macération à travers un linge très fin, dans des petites bouteilles opaques de 10 cl.

Depuis des années notre pharmacie familiale ne se sépare jamais de l'huile de millepertuis que l'on applique sur toutes les éraflures, les plaies superficielles, les ecchymoses et les brûlures qu'elle cicatrise remarquablement bien.

## Toxicité et précaution d'emploi

Attention, le millepertuis peut parfois être photo-sensibilisant ; il est recommandé de ne pas s'exposer au soleil pendant son utilisation, qu'elle soit interne ou externe.

# *Olivier*

## *Olea europaea* L.

---



**NOM COMMUN** : olive

**FAMILLE** : Oléacées

**ORIGINE** : Originaire des régions méditerranéennes, l'olivier est maintenant cultivé partout dans le monde.

### Un peu d'histoire

C'est en Asie occidentale, où il existait à l'état sauvage, que l'olivier a été domestiqué. Très apprécié dès l'époque sumérienne, il est un pilier des anciennes civilisations méditerranéennes.

Arbre de la sagesse et de la paix, arbre sacré quand il fut introduit en Italie via la Grèce, il est aujourd'hui cultivé sur les cinq continents,

dans une trentaine de pays.

## Aspect botanique

L'olivier est un arbre de 10 à 15 m de haut, dont la tige couverte d'une écorce lisse grise porte des rameaux tortueux blanc grisâtre. Les feuilles gris-vert et soyeuses en dessous sont opposées, persistantes, pétiolées, oblongues, coriaces et entières. Les fleurs blanchâtres dressées forment des grappes axillaires au bord des feuilles. Le fruit bien connu, l'olive, est ellipsoïde ou ronde et verte, puis noire en mûrissant. Le noyau osseux renferme une à deux graines.

## Utilisations

Le fruit de l'olivier est utilisé comme aliment et en huile depuis des temps très anciens. On connaît moins ses vertus médicinales ainsi que celles de la feuille, que l'on consomme en tisane.

L'huile d'olive consommée régulièrement a des effets bénéfiques sur le cholestérol. Pour les maladies cardio-vasculaires, elle est un élément préventif reconnu, ainsi que pour le vieillissement, la tension artérielle et l'ostéoporose. Elle renforce le système immunitaire et a des effets laxatifs.

La feuille d'olivier, consommée en tisane, améliore la circulation sanguine, prévient et traite l'hypertension et l'artériosclérose. Elle possède des vertus diurétique et cholagogue, et c'est un antidiabétique.

## Préparation

Avec les feuilles séchées, on pratique une décoction légère de 3 minutes, suivie d'une infusion de même durée, feu éteint et récipient couvert, à raison de 3 pincées pour 1 litre d'eau.

## Une recette simple

Pour lutter contre l'hypertension, vous pouvez, après avis médical, réaliser une infusion de feuilles d'olivier, à raison de 20 feuilles environ pour 1 litre d'eau. Portez à ébullition et laissez réduire de moitié. Filtrez et laissez refroidir. Consommez une tasse de cette tisane chaque matin pendant au moins 2 semaines.



## Toxicité et précaution d'emploi

Par prudence, les préparations contenant des extraits de feuilles d'olivier sont déconseillées aux femmes enceintes sans l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien.

La prise de feuilles d'olivier peut augmenter l'effet des médicaments hypotenseurs et hypoglycémiants, ou s'ajouter aux effets de plantes aux propriétés similaires. Si vous êtes sous traitement médicamenteux, prenez soin de le préciser à votre médecin ou à votre pharmacien avant de vous faire prescrire ou conseiller un traitement phytothérapique à base de feuilles d'olivier.

# *Origan*

## *Origanum vulgare* L.

---



**NOMS COMMUNS** : marjolaine bâtarde, marjolaine sauvage, pied-de-lit, thé rouge, thym de berger

**FAMILLE** : Lamiacées (Labiées)

**ORIGINE** : Originare d'Europe, l'origan a été exporté au Moyen-Orient.

### Un peu d'histoire

Le nom de l'origan vient du grec oros qui signifie « montagne », et ganos qui veut dire « éclat ». L'origan est en effet l'une des plus belles plantes de nos montagnes. Elle a été souvent confondue avec

la marjolaine vraie, qui ne pousse pas à l'état sauvage, leur aspect étant très proche et leurs vertus semblables.

Les peuples de l'Antiquité en faisaient usage en cuisine, pour son goût prononcé, et en reconnaissaient les vertus médicinales.

## Aspect botanique

De 30 à 80 cm de haut, l'origan est une plante vivace qui s'étale sur 45 cm, dressée sur une tige rameuse, rouge, à section carrée. Ses feuilles sont poilues, vert foncé, pétiolées, ovales et pointues. Ses fleurs, disposées en épis ovoïdes à l'extrémité des rameaux, sont de couleur rose à violacée. Les fruits sont formés de quatre carpelles en croix au fond du calice.

## Utilisations

L'origan est encore très utilisé en cuisine, surtout en Italie et au Portugal.

On utilise les sommités fleuries en tisane, inhalation, sirop et compresse.

C'est une plante calmante hors pair qui permet de soulager le stress, l'insomnie et les angoisses.

Antalgique, elle vient à bout des douleurs rhumatismales, des torticolis, de la migraine, mais aussi des entorses.

Antiseptique, elle lutte contre les maux de l'hiver (bronchite, rhume, angine) et les infections de la bouche, comme les aphtes.

L'origan est également recommandé pour les digestions difficiles, l'aérophagie et les fermentations intestinales.

Sous forme d'onguent, on s'en sert pour masser les douleurs rhumatismales et musculaires. En badigeon, sur les tempes et le front, l'origan calme les maux de tête.

## Préparations

Faites une décoction légère de 3 minutes, à raison de 3 pincées de sommités fleuries d'origan séchées pour 1 litre d'eau, suivie d'une

infusion de 3 minutes, feu éteint et récipient couvert. Filtrez et buvez cette tisane tout au long de la journée.

Son odeur est caractéristique d'une plante aromatique, mais elle est très fine et s'apparente à celle du camphrier. Une légère amertume reste en bouche après une explosion de force qui se dégage dès la première gorgée.

Les problèmes de digestion et les affections des voies respiratoires ne résistent pas à cette tisane très agréable à boire.

Cette décoction peut être inhalée pour lutter contre les rhumes et les affections respiratoires.

L'origan peut aussi se consommer en sirop contre la toux. Jetez 20 g de sommités fleuries d'origan séchées dans 1 litre d'eau bouillante, laissez infuser pendant 20 minutes, feu éteint et récipient couvert, puis passez et ajoutez 1,5 kg de sucre bio. Prenez 1 cuillerée à soupe toutes les 3 heures.

## Une recette simple

Pour une délicieuse boisson tonifiante et rafraîchissante, préparez une décoction légère de sommités fleuries d'origan. Ajoutez 10 % de jus de groseille bio et sucrez légèrement avec du sucre de raisin (ou autre fructose). En cas de sensation de fatigue, buvez 25 cl de cette préparation et votre lassitude s'envolera rapidement.

## Toxicité et précaution d'emploi

Attention, il ne faut pas utiliser l'huile essentielle d'origan en usage interne. Évitez aussi un usage prolongé ou un surdosage de la tisane.

# *Ortie dioïque*

## *Urtica dioica* L.

---



**NOMS COMMUNS** : grande ortie, ortie élevée, ortie piquante

**FAMILLE** : Urticacées

**ORIGINE** : L'ortie, originaire d'Eurasie, est aujourd'hui répandue dans les zones tempérées de tous les continents.

### Un peu d'histoire

Le terme Urtica tire son nom du latin uro qui signifie « je brûle », en allusion aux poils urticants de l'ortie qui renferment de l'acide formique. Cet effet disparaît à la transformation, cuisson ou séchage.

« Dioïque » signifie que fleurs mâles et fleurs femelles se trouvent sur des pieds séparés.

L'ortie est très glorifiée par les textes anciens. Dioscoride notamment, au I<sup>er</sup> siècle après J.-C., a loué ses effets contre les saignements de nez et les hémorragies diverses.

Utilisée comme colorant naturel vert en raison de sa haute teneur en chlorophylle, ses fibres servaient, elles, à la fabrication de papier et au tissage d'une toile très solide.

## Aspect botanique

L'ortie dioïque est une plante herbacée vivace, vigoureuse et à longue durée de vie. Sa taille peut atteindre plus de 1 m de haut. Les feuilles d'un vert frais sont opposées, dentées et velues sur les deux faces. Les tiges sont aussi couvertes de poils urticants. Les petites fleurs, unisexuées, verdâtres et disposées en grappes pendantes aux axes des feuilles (dans la partie supérieure de la tige pour les femelles et sous forme de chatons pour les mâles) apparaissent de juin à septembre. Le système racinaire est composé de longs rhizomes qui permettent à l'ortie de se propager rapidement. Le fruit est un akène rempli de minuscules graines brunâtres à noirâtres.

L'ortie préfère les sols humides et riches, ainsi que les lieux où la terre a été cultivée.

## Utilisations

L'utilisation de l'ortie est multiple : médicinale, agricole, alimentaire, cosmétique et même en teinturerie. En cuisine, les jeunes feuilles sont excellentes cuites, en potage, en salade ou comme légume.

Les feuilles sont riches en fer et en oligoéléments. En usage interne (tisane, teinture mère, capsules ou jus frais), elles sont utilisées pour tonifier et redonner de l'énergie, contre l'inflammation des voies urinaires, en traitement ou en prévention des calculs rénaux, contre l'anémie, l'insuffisance cardiaque et le rhume des foins.

Elles servent par voie externe à traiter les entorses, la tendinite et la névralgie, et à soulager les douleurs arthritiques et rhumatismales.

On les retrouve dans certains produits pour traiter les maladies de peau comme l'eczéma, le psoriasis, l'acné.

La racine est utilisée pour traiter les manifestations physiologiques de l'hyperplasie bénigne de la prostate et soulager les difficultés de miction.

Les parties aériennes sous différentes formes, sont utilisées pour les reins, la vessie et les voies urinaires en cas d'inflammation, pour prévenir et traiter les calculs rénaux et pour soulager les rhumatismes.

L'ortie est également utilisée dans les shampooings, pour sa capacité à stimuler la croissance des cheveux.

## Préparations

En infusion ou en décoction légère : portez à ébullition 1 litre d'eau, jetez 3 pincées de feuilles fraîches ou sèches et laissez frémir 3 minutes. Puis, feu éteint et récipient couvert, laissez infuser 3 minutes.

En teinture mère : placez une racine d'ortie déterrée au printemps ou à l'automne, lavée et tronçonnée en très petits morceaux, dans une bouteille jusqu'au goulot. Complétez la bouteille d'eau de vie de grains de 38 à 40° et laissez macérer 15 jours dans un endroit chaud, puis pressez le contenu et filtrez.

## Une recette simple

En bain de pieds ou de mains, l'ortie est souveraine contre les rhumatismes et la goutte. Faites macérer dans 5 litres d'eau, pendant 12 heures, 2 poignées de racines bien lavées et brossées et 2 poignées de tiges et de feuilles fraîches ou sèches. Portez la macération à ébullition pendant 2 à 3 minutes. Trempez vos pieds ou vos mains dans le liquide chaud pendant 20 minutes.

## Toxicité et précaution d'emploi

En cas de troubles prostatiques, la consommation de racines d'ortie exige un avis médical.

# *Passiflore*

## *Passiflora incarnata* L.

---



**NOMS COMMUNS** : fleur de la passion,  
grenadille

**FAMILLE** : Passifloracées

**ORIGINE** : Originaire du sud des États-Unis et  
d'Amérique latine, la passiflore est  
maintenant cultivée en Europe, surtout en  
Italie.

### Un peu d'histoire

Passiflore vient du latin passio (passion) et flora (fleur) : « fleur de la passion ». Son nom est en connotation avec les instruments de la



passion du Christ que la fleur de passiflore évoque : la corolle représente la couronne d'épines ; les pistils, les clous, et les étamines, les marteaux. La couleur de la fleur, blanc et mauve, symbolise la pureté du paradis.

On dit que dans la maison, cette fleur apporte la paix, et qu'elle attire l'amitié à celui qui la porte.

Déjà utilisée par les Aztèques pour ses vertus calmantes, ce n'est toutefois qu'au XIX<sup>e</sup> siècle qu'on la reconnaît en Europe pour ses propriétés sédatives.

## Aspect botanique

Atteignant une hauteur de 6 à 9 m, la passiflore est une plante vivace grimpante, herbacée et vrillée, aux tiges sarmenteuses et ligneuses. Ses feuilles alternes, à 3 lobes finement dentés, sont vert foncé. Les fleurs solitaires, rondes et pédonculées, sont mauves et blanches. Le fruit est ovoïde, orangé, et contient des graines noires.

## Utilisations

On utilise les parties aériennes de la passiflore au moment de la floraison, que l'on transforme en tisane, teinture mère ou comprimés.

La passiflore est largement recommandée en cas d'insomnie et de troubles du sommeil : prenez le soir 1 à 2 tasses d'infusion ou 30 gouttes de teinture mère dans un verre d'eau.

Sédative, la passiflore a un effet calmant et relaxant pour tous les angoissés, les grands émotifs ou hyperactifs, et en cas de surmenage intellectuel, à raison d'une tasse 3 fois par jour ou de 25 gouttes de teinture mère dans un verre d'eau 3 fois par jour.

Antalgique, la passiflore apaise les maux de tête, les douleurs dentaires et celles dues aux règles.

Son action antispasmodique et apaisante lui permet de soigner les troubles nerveux du cœur et de l'estomac comme les palpitations et les spasmes gastriques. Buvez dans la journée 3 tasses d'une décoction légère, une le matin, une dans l'après-midi et une le soir.

## Préparations

En tisane, faites une décoction légère de 1 minute, car la fleur est fragile, suivie d'une infusion, feu éteint et récipient couvert, de 6 minutes, à raison de 3 pincées de plante séchée pour 1 litre d'eau.

Vous trouverez en pharmacie et parapharmacie de la teinture mère (macérât de fleurs de passiflore dans un mélange d'eau et d'alcool), et des comprimés à base de passiflore. Suivez les indications accompagnant ces produits pour leur consommation et les précautions d'usage.

## Une recette simple

Pour retrouver un bon sommeil, buvez de la tisane de passiflore, préparée selon la recette ci-dessus, en cure de 9 jours à raison de 3 tasses par jour, dans l'après-midi et la soirée. Cette décoction a l'avantage de ne générer aucune accoutumance.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue à ce jour.

# *Pin sylvestre*

## *Pinus sylvestris* L.

---



**NOMS COMMUNS** : daille, pin sauvage, pin d'Écosse, pin de Genève, pin de Russie, pin du Nord, sapin rouge du Nord

**FAMILLE** : Abiétacées

**ORIGINE** : Originaire de toutes les régions montagneuses d'Europe et du nord de l'Asie, le pin sylvestre est maintenant planté aussi en plaine et pousse dans tout l'hémisphère nord.

Un peu d'histoire

Les pommes de ce très bel arbre, considéré comme le plus précieux des pins, avaient la réputation de favoriser la force physique, et les pignons, consommés avant une bataille, de rendre les guerriers invincibles.

Déjà prescrit par Hippocrate, par les médecins égyptiens et arabes et ceux du haut Moyen Âge pour soigner les maladies respiratoires, le pin sylvestre reste encore réputé de nos jours pour ses qualités désinfectantes des voies respiratoires.

## Aspect botanique

Mesurant 15 à 25 m de haut, le pin sylvestre est un arbre au tronc droit dont l'écorce rouge orangée s'écaille. La cime conique développe des branches verticillées quand il cesse de grandir. Ses feuilles vert foncé, persistantes, en aiguilles de 5 à 6 cm de long, sont groupées par deux à cinq. Les fleurs mâles sont réunies à la base des pousses alors que les femelles le sont sur leur sommet. Elles sont groupées en chatons et donnent des pignes à l'automne de l'année suivante. Les petites graines sont attachées à une aile qui fait trois fois leur taille.

## Utilisations

On utilise, du pin sylvestre, les bourgeons et les feuilles (aiguilles) en tisane que l'on peut boire, inhaler, utiliser en gargarismes ou même en bain, ainsi qu'en huile essentielle et en hydrolat.

La décoction de bourgeons a des effets balsamiques et calme les muqueuses enflammées des voies respiratoires. C'est un expectorant et antitussif : elle décongestionne les voies respiratoires supérieures en cas de bronchite, toux et laryngite.

Sur le plan urinaire, les bourgeons sont efficaces contre l'inflammation de la membrane muqueuse de la vessie.

Les feuilles en tisane sont un excellent antiseptique respiratoire, elles soignent les infections pulmonaires. Cette tisane aide aussi à lutter contre l'arthrite et la goutte.

En inhalation, la même décoction est très efficace en cas de rhume et, en gargarismes, pour soulager les maux de gorge, l'angine et la

laryngite.

## Préparations

La tisane de bourgeons ou de feuilles se prépare en décoction légère de 3 minutes, suivie d'une infusion de même durée, feu éteint et récipient couvert. Son odeur exalte la résine et son goût aromatique est doux quoique légèrement amer en arrière-bouche.

L'huile essentielle et l'hydrolat du pin sylvestre s'obtiennent à partir des aiguilles et pommes de pin, généralement par distillation à la vapeur d'eau.

## Une recette simple

En cas de rhume ou de refroidissement, prenez un bain chaud additionné d'une infusion d'aiguilles de pin sylvestre, à raison de 200 g d'aiguilles infusées pendant 15 minutes dans 2 litres d'eau bouillante.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue pour les bourgeons et les feuilles, en revanche l'huile essentielle ne doit être utilisée que sur prescription médicale.

*Grand plantain*  
*Plantago major* L.

---



**NOMS COMMUNS** : plantain, plantain des oiseaux

**FAMILLE** : Plantaginacées

**ORIGINE** : Originaire d'Europe et des régions tempérées d'Asie, le plantain est rarement cultivé ; sa récolte est essentiellement sauvage. Parmi les 250 espèces de plantain présentes dans le monde, trois sont plus courantes en France : le grand plantain, le plantain lancéolé et le moyen plantain, toutes trois dotées des mêmes propriétés. Seul le grand plantain est présenté dans cet ouvrage, mais leurs bienfaits sont identiques.

### Un peu d'histoire

Le nom de « plantain » vient de la ressemblance de la feuille du grand plantain avec l'empreinte que laisse la plante d'un pied humain.

Les anciens utilisaient les trois espèces de plantain tant en usage externe qu'en usage interne.

Sainte Hildegarde, très spirituelle, voyait en ces plantes une arme efficace contre la négativité et les envoûtements. Au siècle dernier, un pot de plantain dans les diligences anglaises assurait la sécurité des voyageurs.

À partir du XVI<sup>e</sup> siècle, les colons ont introduit le grand plantain dans le monde entier.

## Aspect botanique

De 10 à 60 cm de haut, le plantain est une plante vivace qui a des racines fibreuses et des feuilles groupées en rosette, épaisses, vert pâle, largement ovales. Sa longue hampe florale est terminée par un épi cylindrique constitué de petites fleurs à corolles grisâtres ou rougeâtres, qui donnent des graines enfermées dans de petites capsules, dont les oiseaux raffolent – d'où son nom de « plantain des oiseaux ».

## Utilisations

On utilise, du plantain, les feuilles séchées en tisane et les feuilles fraîches en compresse.

Ses propriétés adoucissantes et cicatrisantes justifient son emploi contre les démangeaisons, les piqûres d'insectes, les crevasses, les écorchures, les gerçures, les fistules et les hémorroïdes.

Ses vertus anti-inflammatoires en usage local le recommandent dans les cas d'irritation oculaire, d'inflammation des paupières et de conjonctivite.

En tisane, comme astringent, adoucissant et expectorant, on consomme les feuilles de plantain pour soigner les diarrhées, la dysenterie, les ulcères gastriques, les affections broncho-pulmonaires dont l'asthme, la bronchite, la pharyngite et la laryngite.

Comme diurétique, le plantain est prescrit pour guérir la cystite, et est utilisé comme antihémorragique dans les cas de saignement de nez, de toux sanguinolente et de sang dans les urines.

## Préparation

En tisane, faites une décoction légère de 3 minutes suivie d'une infusion de même durée, feu éteint et récipient couvert, à raison de 3 pincées de feuilles séchées pour 1 litre d'eau. Filtrez dans un thermos et buvez cette tisane tout au long de la journée.

## Une recette simple



Vivant à la campagne, j'ai souvent eu à intervenir sur les plaies et piqûres d'insectes de mes enfants. Je lavais des feuilles fraîches de plantain à l'eau bouillante et je les plaçais en compresse sur les blessures ou en frottais les piqûres. Pour leurs petites inflammations oculaires, je préparais un collyre en mettant une pincée de feuilles fraîches coupées dans une tasse d'eau bouillante que je laissais refroidir.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue à ce jour.

# *Prêle des champs*

## *Equisetum arvense* L.

---



**NOMS COMMUNS** : petite prêle, queue de cheval, queue de rat, queue de renard

**FAMILLE** : Équisétacées

**ORIGINE** : La prêle est originaire d'Europe, d'Afrique du nord, d'Amérique et du nord de l'Asie. C'est une plante commune qui apprécie surtout les sols très humides.

### Un peu d'histoire

La prêle est une des premières plantes de l'humanité, de l'ère primaire (de 600 à 375 millions d'années avant notre ère). Véritable

panacée pour les Romains, ceux-ci la conseillaient, sous forme de salade de ses jeunes pousses, comme reconstituant de l'organisme.

Plus tard, sa poudre, riche en sels minéraux, a servi aux ébénistes pour polir les bois précieux et aux ménagères pour récurer la vaisselle.

Son nom vernaculaire « queue de cheval », évoque un autre emploi de la plante : on l'attachait à la queue des chevaux afin qu'ils se défendent efficacement contre les mouches.

## Aspect botanique

Haute de 15 à 60 cm, la prêle est une plante vivace herbacée à racine traçante. Ce cryptogame a deux sortes de tiges. Les tiges fertiles du printemps, sans chlorophylle, brun-roux, épaisses, sont terminées par un épi oblong portant des sporanges. Les tiges stériles qui apparaissent plus tard sont vertes, grêles, dressées, creuses. Des segments les divisent, séparés par des nœuds. De ces nœuds partent des rameaux stables ou dressés, seule partie de la plante possédant des vertus médicinales.

## Utilisations

Ce sont les tiges vertes stériles de la prêle des champs que l'on utilise à des fins médicinales, en tisane, en poudre et en compresse faite avec la tisane.

Très riche en silice dont une large partie est soluble et peut être absorbée, la prêle des champs est un reminéralisant hors pair, recommandé en cas d'ostéoporose et de fracture osseuse, mais aussi pour les dépressifs, les anémiés et les convalescents.

Ses vertus diurétiques et dépuratives font que la prêle est utilisée en cas de rétention d'urine, pour éliminer les calculs rénaux, guérir l'inflammation rénale, la cystite, la gravelle, les coliques néphrétiques et soulager les rhumatismes et la goutte.

Comme hémostatique on la recommande contre les hémorragies : saignements de nez, hémorragies utérines, crachements de sang.

Grâce à ses vertus astringentes, la prêle est employée pour soulager l'inflammation des muqueuses de l'estomac et des intestins comme

les ulcères gastriques et les diarrhées.

En usage externe, ses propriétés cicatrisantes font qu'on la recommande pour cicatriser les plaies qui guérissent mal, les ulcères variqueux, les hémorroïdes saignantes et les irritations cutanées comme l'eczéma et les dartres.

## Préparations

Pour la tisane, faites une décoction légère de 3 minutes, suivie d'une infusion de même durée, feu éteint et récipient couvert, à raison de 3 pincées de tiges vertes stériles séchées pour 1 litre d'eau. Son parfum est fugace, et son goût iodé ressemble à celui de l'algue.

La tisane peut être utilisée aussi comme compresse en usage externe.

Les parties aériennes de la tige verte stérile séchée, broyées et réduites en poudre, sont en général proposées sous forme de gélules. La poudre n'est soluble ni dans l'eau ni dans l'huile.

## Une recette simple

Pour aider à la guérison des fractures, faites une décoction de 3 pincées des parties aériennes séchées de la prêle, plongées dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez bouillir 3 minutes en prenant soin de couvrir le contenant. Filtrez ensuite dans un thermos ; consommez 3 tasses par jour pendant 9 jours.

## Toxicité et précaution d'emploi

La prêle des champs est dépourvue de toxicité mais ne doit pas être confondue avec la prêle des marais qui renferme des éléments toxiques à faible dosage. La consommation de poudre de prêle des champs est déconseillée aux enfants.

*Reine-des-prés*  
*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim,  
*Spiraea ulmaria* L.

---



**NOMS COMMUNS** : barbe de chèvre ou de bouc, belle des prés, herbe ou fleur aux abeilles, herbe du pauvre homme, pied de bouc, spirée filipendule, spirée ulmaire, ulmaire, vignette

**FAMILLE** : Rosacées

**ORIGINE** : Originare d'Europe, d'Asie et d'Amérique du Nord, la reine-des-prés s'est développée partout dans le monde sauf sur le pourtour méditerranéen, trop sec.

## Un peu d'histoire

Reine, elle l'est à trois titres, nous dit Jean Palaiseul dans Nos Grand-mères savaient... : « Par son allure et sa taille qui la font régner sur toutes les autres plantes, par son parfum enivrant et par ses multiples vertus. »

Utilisée par les herboristes dès le Moyen Âge, elle devient populaire à la Renaissance pour soulager l'hydropisie et les « douleurs des jointures ».

L'origine de ses bienfaits a été découverte au XIX<sup>e</sup> siècle par Raffaele Piria qui a constaté, dans la reine-des-prés, la présence d'aldéhyde salicylique. Ce dernier se transforme, par oxydation, en acide salicylique. De cet acide, Charles Frédéric Gerhardt a tiré l'acide acétylsalicylique, c'est-à-dire le plus célèbre de nos médicaments, l'aspirine, dont le nom découle de l'un des noms scientifiques de la reine-des-prés : *Spirae ulmaria*.

## Aspect botanique

De 60 cm à 1,30 m de haut, la reine-des-prés est une plante vivace aux tiges raides. Elle a des feuilles vert foncé dessus, argentées dessous, composées de cinq à dix-sept folioles, dentées. Les fleurs sont petites, blanc crème, très odorantes, en corymbes irréguliers. Le fruit est contourné en spirale glabre, contenant des graines brunes.

## Utilisations

De la reine-des-prés, on utilise essentiellement les sommités fleuries en tisane et teinture mère.

La reine-des-prés a des vertus anti-inflammatoires et analgésiques. Elle soigne la migraine, la grippe, tous les maux liés aux refroidissements, et soulage rhumatismes et goutte.

Par ses propriétés diurétiques, elle soigne les cystites et la gravelle, élimine les œdèmes et la cellulite.

Pour ses qualités digestives, elle est utilisée contre les diarrhées et les irritations intestinales.

En usage externe, on peut utiliser la tisane pour faire un cataplasme sur les plaies et les douleurs articulaires.

## Préparations

La tisane de reine-des-prés ne peut se préparer qu'en infusion, en raison de la fragilité de la fleur, en comptant 3 pincées de sommités fleuries séchées par litre d'eau. Jetez les fleurs dans l'eau frémissante, laissez infuser pendant 5 minutes, puis filtrez dans un thermos. L'odeur de cette tisane réconfortante est complexe : un mélange de miel, d'amande et de pistache, avec une légère âcreté.

La teinture mère est un macérât de la plante dans une solution hydro-alcoolique. On la trouve en pharmacie et parapharmacie. Sélectionnez toujours les produits portant le label bio.

## Une recette simple

Pour apaiser un mal de tête, préparez une infusion de reine-des-prés dans un thermos et buvez plusieurs tasses jusqu'à ce que la douleur disparaisse complètement.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune autre toxicité connue que celle de l'allergie à l'aspirine.



# *Robinier faux-acacia*

## *Robinia pseudoacacia* L.

---



**NOMS COMMUNS** : acacia, acacia blanc, faux acacia

**FAMILLE** : Papilionacées

**ORIGINE** : Le robinier faux-acacia est originaire de la région des Appalaches, à l'est de l'Amérique du Nord. Depuis qu'il a été introduit en Europe, il y est généralement considéré comme une espèce invasive.

Un peu d'histoire

Des monts Appalaches d'Amérique du Nord, en 1601, Jean Robin, jardinier du roi de France spécialisé dans les plantes médicinales, reçut une graine de cet arbre qu'il planta place Dauphine à Paris. De nos jours, on peut encore admirer les rejets issus de ce spécimen transplanté au Jardin des Plantes de Paris.

Le nom du genre a été dédié par le naturaliste Carl von Linné à Jean Robin et à son fils Vespasien Robin, également botaniste.

## Aspect botanique

Haut de 10 à 30 m, le robinier faux-acacia est un arbre au tronc épais et à l'écorce profondément fissurée. Ses rameaux partant du bas sont lisses. Les feuilles vert clair sont grandes, alternes, entières, imparipennées, ovales, avec neuf à vingt-cinq folioles à leur base. Les deux stipules sont transformées en épines. Les fleurs blanc crème, à l'odeur pénétrante, forment des grappes pendantes, puis des gousses brunes glabres de dix à douze graines. Les racines vigoureuses sont traçantes, drageonnantes et consolident les sols bien drainés où poussent ces arbres.

## Utilisations

Les fleurs odorantes du robinier faux-acacia s'utilisent en parfumerie et les abeilles en produisent l'un des miels de printemps les plus réputés, le miel d'acacia, un miel liquide couleur d'ambre. On en fait aussi une friandise : les grappes de fleurs, cueillies en juin, sont trempées dans de la pâte à beignets, puis frites.

Les fleurs, les feuilles et l'écorce possèdent également des vertus médicinales appréciées.

Les fleurs séchées, consommées en infusion, sont astringentes et toniques et les feuilles, également séchées, prises en infusion, traitent les problèmes d'acidité gastrique.

L'écorce est aussi connue pour ses effets purgatifs et vomitifs. On en tire un remède homéopathique utilisé contre les troubles gastriques, *Robinia pseudo-acacia*, fabriqué à partir de l'écorce de l'arbre. Il est notamment recommandé en cas de régurgitation acide ou de digestion difficile et permet de remédier à la majorité des symptômes

d'éructation et de régurgitation acide. Il calme les vomissements répétitifs et les nausées.

## Préparation

Je n'utilise dans le robinier faux-acacia que les fleurs. Délicatement séchées compte tenu de leur fragilité, je les prépare en infusion en portant l'eau à ébullition puis, feu éteint et récipient couvert, en laissant infuser 5 minutes, à raison de 3 pincées de fleurs pour 1 litre d'eau.

L'odeur de cette tisane rappelle celle des senteurs d'automne, d'une promenade dans la forêt par une matinée brumeuse de septembre. Son goût est sucré comme celui de la fleur de trèfle qu'enfant nous aspirions avec bonheur. La finesse de sa saveur est comme un pétale qui se déposerait sur le palais, l'imprégnant de son effluve. En arrière-bouche, le goût est boisé.

## Une recette simple

Pour réaliser un sirop de fleurs d'acacia, faites infuser 150 g de pétales de fleurs dans 1/2 litre d'eau bouillante additionné d'un demi-citron bio coupé en lamelles, feu éteint et récipient couvert, pendant une nuit. Le lendemain, filtrez et pressez les fleurs, ajoutez 600 g de sucre bio et portez le jus à ébullition jusqu'à former un sirop que vous mettrez en bouteille à chaud. Ce délicieux sirop est digestif et tonique. Il doit être conservé au réfrigérateur.

## Toxicité et précaution d'emploi

Les racines du robinier faux-acacia sont toxiques. L'écorce, vomitive et purgative, ne doit pas être ingérée en l'état.

# *Romarin*

## *Rosmarinus officinalis* L.

---



**NOMS COMMUNS** : encensier, herbe aux couronnes, herbe des troubadours, rose marine

**FAMILLE** : Lamiacées

**ORIGINE** : Le romarin, originaire de l'Europe méditerranéenne, est désormais cultivé un peu partout dans le monde.

### Un peu d'histoire

Herbe sacrée pour les Romains, le romarin portait bonheur aux vivants, garantissait aux morts un séjour paisible dans l'au-delà et

servait d'encens dans les cérémonies religieuses.

Une légende dit que la Vierge Marie, pendant la fuite en Égypte, se serait reposée à ses pieds ou aurait étendu les langes de l'Enfant Jésus sur ses rameaux : « ... et c'est de ce jour que ses fleurs ont la couleur du ciel et apparaissent le jour de la passion ». Ainsi bénéficieraient d'une protection particulière ceux qui en parfumeraient leur maison.

Plus proche de nous, c'est la fameuse eau de la reine de Hongrie, de la fin du XIV<sup>e</sup> siècle, qui redonna santé et beauté à Donna Isabella, qui a fait la réputation du romarin.

## Aspect botanique

Haut de 50 cm à 1,50 m, le romarin est un arbrisseau aux tiges ligneuses. Ses feuilles vert sombre dessus, blanchâtres dessous, sont persistantes, sessiles, entières et coriaces. Les fleurs bleu pâle sont petites, en grappes axillaires à l'aisselle des feuilles.

## Utilisations

Bien connu du grand public pour son usage culinaire en aromate, le romarin a aussi de multiples vertus médicinales. Les sommités fleuries sont utilisées sous forme de tisane, d'huile essentielle et de baume.

Stimulant, le romarin s'adresse à tous les organes. Il favorise, en particulier, la circulation cérébrale, optimisant la concentration et la mémoire. Il aide les personnes surmenées, les anémiques, les convalescents et les dépressifs.

Antispasmodique, il calme les spasmes d'origine digestive (douleurs liées à la digestion, crampes, ballonnements...).

Cholagogue et cholérétique, il favorise l'élimination d'éléments toxiques du foie, facilitant l'évacuation de la bile, et, en remédiant à l'insuffisance de la fonction biliaire, il favorise sa sécrétion.

Antiseptique, il peut être utilisé dans les infections bronchiques et ORL (grippe, trachéite...).

Le romarin est aussi diurétique. Maurice Mességué décrit d'une façon poétique cette propriété de la plante : « Elle est diurétique, ce qui explique ses propriétés antirhumatismales, son élégante action contre la goutte, et sa façon presque princière de combattre les calculs urinaires, les coliques néphrétiques et la rétention d'urine. »

Vulnéraire, en usage externe (quelques gouttes d'huile essentielle dans l'eau du bain), le romarin sert à apaiser les douleurs rhumatismales et inflammatoires.

## Préparation

En tisane, faites une décoction légère de 3 minutes de feuilles de romarin séchées cueillies après la floraison (et non la sommité fleurie dont l'aspect marron en séchant n'est pas engageant), suivie d'une infusion de même durée, feu éteint et récipient couvert, à raison de 3 pincées pour 1 litre d'eau. Filtrez dans un thermos et buvez tout au long de la journée.

L'odeur de plante aromatique de cette tisane saute au nez et s'apparente à celle de l'huile essentielle d'un conifère et de sa résine fraîche. Son goût donne la même impression mais il est plus subtil, huileux d'abord, puis un peu amer sur le fond.

## Une recette simple

Afin d'aider mes enfants à affronter des périodes de travail soutenu, liées à la préparation d'examens, je leur préparais une boisson stimulante à base de tisane de romarin (réalisée selon la recette ci-dessus), mélangée avec du jus de mûre bio, à raison de 8 cl pour 1 litre de tisane, et légèrement sucrée avec du miel. Je leur en faisais boire 3 tasses chaque matin pendant ces périodes intenses.

## Toxicité et précaution d'emploi

Respectez les doses et ne faites pas un usage prolongé du romarin. L'huile essentielle est déconseillée en usage interne chez l'enfant et la femme enceinte.

# *Ronce*

## *Rubus fruticosus L.*

---



**NOMS COMMUNS** : aronce, cati mûron, mûrier des haies, muron, ronce des bois

**FAMILLE** : Rosacées

**ORIGINE** : Originaires d'Eurasie, la ronce s'est développée partout dans le monde.

### Un peu d'histoire

Le terme « ronce » vient du latin classique *rumex*, *rumicis*, qui signifie « dard », en lien avec les épines de la plante.

Deux jolies légendes parlent, l'une, de l'origine de ces épines et, l'autre, des raisons qui rendent ces fruits très aqueux à partir du 11 octobre. La première, qui vient d'Italie, conte que jadis les ronces

tenaient auberge, mais durent fermer ayant accordé trop de crédits à leurs voyageurs. Ainsi, au bord des chemins, elles accrochent tout passant pour qu'il paie comptant. La seconde légende prétend que, le 11 octobre, le diable chassé du paradis et volant à travers les airs s'écrasa sur une ronce. Rancunier, il revient chaque année, ce jour-là, pour cracher sur les mûres afin qu'elles soient immangeables.

Plus sérieusement, les qualités thérapeutiques de la ronce sont connues depuis l'Antiquité : Pline l'Ancien, au I<sup>er</sup> siècle après J.-C., la vantait pour ses vertus anti-inflammatoires de l'intestin et de la bouche et, plus près de nous, sainte Hildegarde, au XII<sup>e</sup> siècle, la préconisait pour les « hémorragies du fondement ».

## Aspect botanique

La ronce est un sous-arbrisseau haut de 20 cm à 2 m. Elle a des tiges retombantes rougeâtres et des feuilles alternes, pétiolées, de trois à sept grandes folioles ovales, dentées, blanchâtres en dessous et d'un beau vert au-dessus. Les tiges et les feuilles sont munies d'aiguillons. Les fleurs blanches ou rose pâle à l'extrémité des rameaux sont en grappes allongées et laissent la place aux fruits globuleux, composés de petites drupes, vertes, puis rouges et enfin bleuâtres ou noires à maturité : les mûres que l'on cueille à la fin de l'été.

## Utilisations

De la ronce, on utilise les jeunes feuilles et les fruits. La racine est utilisée dans certains pays comme la Chine.

La ronce est précieuse pour nos muqueuses en raison de ses vertus d'astringence et de sa richesse en tanins. À ce titre, elle soulage les inflammations de la bouche, de la gorge et des muqueuses des voies digestives.

En tisane, que l'on emploie également en bain de bouche et gargarisme, on l'utilise pour soigner les gastrites, les diarrhées, les gastro-entérites et la dysenterie.

La ronce est aussi un tonique veineux et capillaire efficace contre l'insuffisance veineuse, pour le traitement des hémorroïdes, des troubles des règles et de la ménopause.



## Préparations

Les jeunes feuilles séchées de la ronce se consomment en tisane et les fruits en confiture et sirop.

Pour la tisane, faites une décoction de 3 minutes, suivie d'une infusion de même durée, feu éteint et récipient couvert, à raison de 3 pincées de feuilles séchées pour 1 litre d'eau. Filtrez avec précaution en raison des épines. Cette préparation peut être utilisée en bain de bouche et gargarisme.

En confiture et en sirop, le fruit de la ronce présente les mêmes vertus que la feuille. On peut donc en consommer comme traitement des mêmes maux, à raison de 1 cuillerée à soupe 4 ou 5 fois par jour.

## Une recette simple

La confiture de mûres sauvages : comptez une mesure de sucre bio pour une mesure de fruits. Laissez macérer les fruits dans le sucre pendant une nuit. Le lendemain, ajoutez au début de la cuisson 5 g de feuilles séchées de romarin dans un linge fin (fermé à l'aide d'une cordelette). Portez à ébullition, puis retirez le linge et son contenu. Mixez sucre et fruits, puis portez à nouveau à ébullition pendant 20 minutes.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue à ce jour.

# *Sauge*

## *Salvia officinalis* L.

---



**NOMS COMMUNS** : grande sauge, herbe aux plaies, herbe sacrée, thé d'Europe, thé de Grèce, thé de Provence, toute-bonne

**FAMILLE** : Lamiacées (Labiées)

**ORIGINE** : La sauge officinale est originaire du sud-est de l'Europe.

### Un peu d'histoire

Le nom de la sauge vient du latin *salvare*, qui signifie « sauver », « guérir », en reconnaissance par les anciens de vertus bien réelles.

Connue et cultivée depuis la plus haute Antiquité, c'est l'école de Salerne qui, après sainte Hildegarde, a mis en vers un ancien proverbe arabe résumant sa prestigieuse réputation : « Pourquoi mourrait l'homme dans le jardin de qui pousse la sauge si ce n'est qu'il n'existe aucun remède contre le pouvoir de la mort ? »

Dans le sud de la France, un célèbre dicton concernant la sauge : « qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin », lui confère le titre de reine des plantes médicinales.

## Aspect botanique

De 30 à 70 cm de haut, la sauge est un sous-arbrisseau à la tige tétragone rameuse, qui a des feuilles oblongues, pétiolées, toutes opposées, gris-vert blanchâtre, au poil laineux. Les fleurs, bleu violacé ou roses, sont grandes, en épis terminaux.

## Utilisations

C'est la feuille de sauge que l'on utilise fraîche ou séchée en tisane, onguent et aromate.

Comme la lavande et le romarin, la sauge possède des vertus stimulantes permettant de lutter contre le surmenage, l'asthénie, l'anémie et la dépression, et de favoriser la convalescence.

Digestive par excellence, elle permet de lutter contre les digestions difficiles, les diarrhées à répétition, les ballonnements, les flatulences, les gastrites et les vomissements.

Parmi ses autres vertus, on peut retenir qu'elle fait tomber la fièvre, qu'elle est antisudorale, qu'elle calme les règles douloureuses et régule le flux menstruel ainsi que les troubles de la ménopause.

En usage externe, elle peut venir à bout des ulcères et des plaies les plus rebelles, elle soulage les entorses et les foulures, et cicatrise les aphtes et gingivites.

On l'utilise aussi en gargarismes pour lutter contre les maux de gorge et les angines.

## Préparations

La tisane a une fragrance épicée, légèrement poivrée. Très aromatique, l'attaque en bouche est forte, laissant une amertume typique qui rappelle la résine.

Faites une décoction légère pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante, suivie d'une infusion de 3 minutes, feu éteint et récipient couvert. Filtrez dans un thermos et buvez cette tisane tout au long de la journée. Comptez 3 pincées de feuilles séchées pour 1 litre d'eau.

Pour l'utiliser en compresses, bains de bouche et gargarismes, la durée de la décoction doit être portée à 10 minutes avec 10 pincées de feuilles séchées par litre d'eau.

## Une recette simple

Pour apaiser les maux de gorge, en particulier ceux liés à l'angine, faites des gargarismes de décoction de sauge, trois à cinq fois par jour.

## Toxicité et précaution d'emploi

Évitez un usage prolongé et le surdosage. La sauge est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes. Ne consommez son huile essentielle que sur avis médical.

# *Souci*

## *Calendula officinalis* L.

---



**NOMS COMMUNS** : calendula, fleur de calendule, fleur de tous les mois, souci des jardins, souci officinal

**FAMILLE** : Astéracées (Composées)

**ORIGINE** : Le souci est originaire du pourtour méditerranéen.

### Un peu d'histoire

Cette « simple », dont Shakespeare a dit qu'elle « (...) va au lit avec le soleil et se lève avec lui en pleurant », tire son nom du bas latin solsequier, qui signifie « qui suit le soleil ».

Fleur porteuse de bonheur, protectrice des maisons et des personnes, elle est à l'origine de nombreuses légendes. Selon l'une d'elles, si une jeune fille vierge marche nu-pieds sur ses plants, elle pourra comprendre pendant quelques heures le langage des oiseaux.

C'est sainte Hildegarde qui fut la première à la décrire avec fiabilité.

## Aspect botanique

Le souci est une plante herbacée annuelle de 30 à 60 cm de haut, à la tige dressée, velue, rameuse et cylindrique. Elle porte des feuilles en spatule, alternes, vert-jaune, et au sommet des capitules orangés ou jaune doré, de grande taille, ligulés à la périphérie. Sa racine est fusiforme, blanchâtre, chevelue, et son fruit brun a trois formes : les externes à crochets, les centraux étroits en forme de chenille et les médians ailés.

## Utilisations

On utilise les capitules de souci, dont les constituants s'associent pour faire un remède précieux. Ils s'emploient, frais ou séchés, en tisane, cataplasme, onguent, huile ou teinture mère.

En usage externe, le souci est considéré comme l'un des meilleurs cicatrisants d'Europe.

En onguent ou en huile, il s'applique sur les inflammations de la peau, les coupures, écorchures, brûlures, coups de soleil, fistules, érythèmes fessiers, gerçures et varices.

La tisane est recommandée pour soulager les inflammations du système digestif et les gastrites. Ses propriétés dépuratives permettent de réguler le foie et la vésicule biliaire. On l'utilise aussi pour réguler le cycle menstruel et apaiser les douleurs liées aux règles.

## Préparations

En tisane, teinture mère, compresses, huile ou onguent.

Pour la tisane, effectuez une décoction légère. Jetez 3 pincées de capitules séchées dans 1 litre d'eau bouillante, laissez frémir pendant 3 minutes puis, feu éteint et récipient couvert, laissez infuser encore

3 minutes avant de filtrer dans un thermos. Buvez de cette tisane à volonté tout au long de la journée. Elle a une odeur douce qui rappelle celle du pollen, mais sa saveur est légèrement acidulée.

Pour le cataplasme, on utilise le capitule, frais ou sec, et les feuilles séchées, que l'on broie et dont on fait une décoction. Laissez-la refroidir, avant d'en imbiber une compresse stérile et de l'appliquer sur les blessures pendant une dizaine de minutes. À faire plusieurs fois par jour.

La teinture de souci s'obtient en recouvrant les fleurs fraîches, bien tassées, de 3 fois leur volume d'alcool à 40°. Laissez macérer pendant 10 jours. Exprimez ensuite tout le liquide et filtrez la préparation dans un flacon foncé. À conserver au frais et à l'abri de la lumière.

## Une recette simple

Faites chauffer doucement et sans ébullition 350 g de capitules de souci frais finement coupés dans 1 litre d'huile d'olive pure et bio, pendant 10 minutes. Laissez macérer pendant 12 heures dans un récipient fermé, puis chauffez à nouveau doucement pour fluidifier la préparation. Une fois liquide, pressez-la dans un tissu de lin, puis versez le jus obtenu dans des bouteilles opaques.

Cette huile de souci permet de soigner les plaies légères et de calmer les piqûres d'insectes.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue en usage externe. La tisane de souci n'est pas recommandée aux femmes enceintes ou allaitantes.

# *Sureau noir* *Sambucus nigra* L.

---



**NOMS COMMUNS** : hautbois, sambuc, saon, seuillon, sus, susier

**FAMILLE** : Caprifoliacées

**ORIGINE** : Le sureau noir, originaire d'Europe et d'Afrique du Nord, pousse maintenant partout sauf dans les régions sèches.

## Un peu d'histoire

Cet arbre a une des plus vieilles histoires connues ; des archéologues ont retrouvé des graines attestant de son usage dans des sites datant de l'âge de pierre et de l'âge de bronze.



La médecine grecque attribuait au sureau des propriétés laxatives et diurétiques, tandis que les Romains utilisaient les baies pour se teindre les cheveux.

Sainte Hildegarde, au XII<sup>e</sup> siècle, préconisait son usage contre la jaunisse.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, les médecins utilisaient les fleurs fraîches comme diurétique, et les fleurs séchées pour soigner la grippe et les refroidissements.

Le sureau est aussi entouré de multiples légendes : la flûte enchantée des légendes germaniques serait en bois de sureau et les sons qu'elle émet protégeraient des sortilèges. Chez les gitans, on ne brûle jamais le bois de cet arbre.

## Aspect botanique

Le sureau est un arbre qui peut atteindre 6 ou 7 m de haut. Ses grandes feuilles sont formées de cinq à sept folioles ovales et dentées. Ses petites fleurs d'un blanc crème sont rassemblées en ombelles. Les fruits, de petites billes noires, sont gorgés d'un jus violacé.

## Utilisations

Le sureau se consomme de façon traditionnelle en confiture et en sirop, pourtant, véritable pharmacie de campagne, toutes ses parties peuvent être utilisées dans un but médicinal.

Les baies fraîches, séchées ou en confiture et, dans certaines régions, en teinture, ont un effet purgatif.

Les feuilles séchées ou fraîches, consommées en décoction, sont diurétiques, dépuratives et sudorifiques.

En usage externe, les feuilles sont indiquées contre les affections de la peau.

Les fleurs séchées, consommées en infusion, sont efficaces contre la toux, les rhumes et la grippe. Elles augmentent la résistance aux infections et stimulent la transpiration. Elles sont aussi antirhumatismales en permettant l'élimination des toxines.

En usage externe, en compresse, les fleurs sont bonnes contre la conjonctivite, les engelures et l'érysipèle. Elles peuvent aussi servir d'adjuvant aux régimes amaigrissants.

L'écorce verte, située sous l'écorce extérieure grise, est utilisée fraîche en décoction pour ses propriétés diurétiques et légèrement laxatives.

La racine, moins fréquemment employée car il faut prélever sa seconde écorce, a les mêmes usages que les fleurs.

En médecine chinoise, feuilles, tiges et racines favorisent la guérison des fractures et calment les spasmes musculaires.

## Préparation

En tisane, préparez avec les fleurs une infusion de 5 minutes, compte tenu de leur fragilité, et avec feuilles, écorces et racines, une décoction de 10 minutes. L'infusion de fleurs a un goût très agréable.

## Une recette simple

Pour les enfants, en cas de rhume, rhinite ou sinusite, une infusion associant fleurs de sureau, inflorescences de tilleul et feuilles de fenouil est un remède souverain.

## Toxicité et précaution d'emploi

Attention, la consommation des fruits crus du sureau peut provoquer nausées et vomissements.

# *Thym*

## *Thymus vulgaris* L.

---



**NOMS COMMUNS** : barigoule, farigoule, frigoule, pote

**FAMILLE** : Lamiacées (Labiées)

**ORIGINE** : On trouve le thym en abondance en Espagne, en Italie et dans le sud-est de la France jusqu'aux Cévennes. Il est aujourd'hui cultivé dans toutes les parties du monde.

### Un peu d'histoire

Le nom de cette herbe aromatique vient du grec thumon (offrande et parfum).

Chez les Grecs comme chez les Romains, le thym était sacré et utilisé comme encens dans les temples et pour invoquer la clémence des astres divins.

Théophraste et Dioscoride vantaient ses vertus anticonvulsives, anti-inflammatoires de l'intestin et du foie, et antispasmodiques de toute

nature.

Le thym servait aussi dans les préparations d'embaumement chez les Égyptiens et les Étrusques, et sert encore chez nos embaumeurs modernes.

Charlemagne avait ordonné la culture de cette plante, qui était consommée devant une menace d'épidémie.

## Aspect botanique

De 10 à 30 cm de haut, le thym est un petit buisson vivace et très aromatique. Il a des tiges ligneuses, et ses feuilles vert pâle sont petites, coriaces, lancéolées. Les fleurs rosées ou blanchâtres sont de deux types sur des pieds différents ; les unes, hermaphrodites, ont quatre étamines et deux stigmates, et les autres sont sans étamines.

## Utilisations

Le thym est à lui seul une véritable pharmacie naturelle. Ses vertus digestives ont conduit les hommes à l'utiliser, de tout temps, en aromate dans de nombreuses préparations culinaires. Ce sont ses parties aériennes, fraîches ou séchées, que l'on transforme en tisane et en liqueur et que l'on peut utiliser en cataplasme.

Outre ses vertus digestives qui soulagent les digestions difficiles et les ballonnements, tonifient les vésicules biliaires paresseuses et accroissent l'appétit, le thym est un puissant antiseptique soignant les maladies respiratoires telles que bronchites, rhumes, toux, grippe et maux de gorge.

Pratiqué en bain, c'est un tonifiant de l'organisme et un apaisant permettant de lutter contre la fatigue et le stress.

En cataplasme, le thym guérit les plaies et soulage les douleurs rhumatismales.

On l'utilise également comme vermifuge pour les enfants.

## Préparation

Pour la tisane, faites une décoction légère. Jetez 3 pincées de thym dans 1 litre d'eau portée à ébullition et laissez frémir pendant

3 minutes. Feu éteint et récipient couvert, laissez infuser encore 3 minutes, puis filtrez dans un thermos et buvez cette tisane tout au long de la journée. Le parfum de la tisane de thym est frais et boisé. Son goût, un peu amer mais chaleureux, reste longtemps dans la bouche.

## Une recette simple

Pour prévenir et guérir les affections respiratoires telles que rhumes, bronchite et grippe, réalisez une décoction de thym additionnée de jus de citron et de miel. Mettez la peau du citron, bio évidemment, dans la décoction, puis ajoutez le jus du citron et une cuillerée à soupe de miel. Buvez de cette tisane tout au long de la journée pendant 3 jours, et les symptômes disparaissent.

## Toxicité et précaution d'emploi

Évitez un usage prolongé et un surdosage. Le thym est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux très jeunes enfants.

# *Tilleul*

## *Tilia cordata Mill.*

---



**NOMS COMMUNS** : tilleul à petite feuille, tilleul d'hiver, tilleul des bois, tilleul mâle, tilleul sauvage

**FAMILLE** : Tiliacées

**ORIGINE** : Originnaire d'Europe et de Sibérie, le tilleul pousse à l'état sauvage et a été aussi de tout temps planté le long des routes dans les campagnes et sur les bords des avenues de nos villes.

## Un peu d'histoire

Dans la mythologie grecque, la nymphe Philyra, mère du centaure Chiron – qui tira l'art de guérir de sa connaissance des plantes – fut transformée en tilleul.

Placé sous le symbole de l'amitié et dédié à Vénus, il était l'arbre sacré des anciennes civilisations germaniques.

Souvent planté en France, par ordonnance royale, au cœur des villages, au bord des allées des jardins publics ou des voies, le tilleul était respecté et la récolte de ses inflorescences réservée pour soigner les malades des hôpitaux.

Sous la Révolution de 1789, cet arbre fut érigé en arbre civique, symbole de la liberté.

## Aspect botanique

De 15 à 40 m de haut, cet arbre à croissance rapide possède des feuilles pétiolées, vertes et glabres, alternes en forme de cœur et dentelées. Les fleurs hermaphrodites sont des inflorescences en corymbes axillaires, jaune pâle, qui ont un pédoncule soudé à une grande bractée vert pâle. Le fruit est globuleux, à côtes peu saillantes.

## Utilisations

Le tilleul a servi et sert encore à de multiples usages : en ébénisterie pour son bois tendre et facile à travailler, en corderie pour son écorce interne, en parfumerie pour ses fleurs, dans l'alimentation pour ses jeunes feuilles et ses fleurs.

Ses vertus médicinales sont contenues dans l'aubier et les inflorescences que l'on consomme en tisane.

L'aubier, écorce débarrassée de sa couche externe, est utilisé sous forme de décoction, de poudre ou d'extrait, comme un excellent draineur qui a pour effet de remettre en état de marche le foie, les reins, les intestins et la vésicule biliaire.

Il est cholérétique et cholagogue : l'action stimulante de l'aubier sur la sécrétion biliaire en fait un excellent remède en cas d'insuffisance

hépatique, pour évacuer les calculs biliaires et soulager les ballonnements.

Diurétique, il stimule les fonctions rénales et agit sur les rhumatismes, la goutte et les coliques néphrétiques. C'est un puissant allié pour résoudre les problèmes de rétention d'eau.

Vasodilatateur, il augmente le calibre des vaisseaux sanguins, facilite la circulation sanguine et contribue à gommer la cellulite.

L'inflorescence de tilleul est sédative. En tisane, elle facilite l'endormissement, traite les troubles du sommeil, combat le stress et l'angoisse.

Elle est calmante et indiquée pour soulager les troubles digestifs, les palpitations et les migraines d'origine nerveuse.

Également sudorifique et fébrifuge, elle stimule la transpiration, fait baisser la fièvre, soigne le rhume et la grippe.

## Préparations

Avec les inflorescences qui sont fragiles, faites seulement une infusion de 5 minutes dans de l'eau bouillante, feu éteint et récipient couvert, à raison de 3 pincées d'inflorescences séchées pour 1 litre d'eau. L'odeur de la tisane est boisée et fleurie.

L'aubier se prend sous forme de décoction concentrée : placez 35 à 40 g de bâtonnets d'aubier dans 1 litre d'eau, faites bouillir jusqu'à la réduction d'un quart du liquide. La tisane obtenue a un goût agréable et peut être bue chaude ou froide, à n'importe quel moment de la journée. Pour ceux qui n'ont pas le temps, l'aubier existe sous forme d'ampoules ou de gélules.

## Une recette simple

Le bain aux inflorescences de tilleul est réputé pour soigner la fatigue nerveuse, l'insomnie et l'anxiété. Il fait des merveilles auprès des enfants irritables ou hyperactifs. Préparez une infusion selon la recette ci-dessus, filtrez et versez dans l'eau du bain. Trempez-vous (ou faites baigner vos enfants) pendant 15 minutes environ.



## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue à ce jour.

# *Valériane officinale*

## *Valeriana officinalis* L.

---



**NOMS COMMUNS** : herbe aux chats, valériane, valériane commune, valium végétal

**FAMILLE** : Valérianacées

**ORIGINE** : La valériane est originaire d'Europe et d'Asie du Nord. Il existe près de 200 espèces. Elle pousse un peu partout dans le monde dans des milieux ouverts ou semi-ombragés.

Un peu d'histoire

Son nom vient du latin médiéval valeriana, issu du terme Valeria, désignant une province romaine de Pannonie où la plante abondait.

Dans l'Antiquité grecque, Hippocrate et Dioscoride recommandaient la valériane pour traiter l'insomnie.

Un des noms vernaculaires de la valériane est « herbe aux chats », car la plante attire les chats et provoque chez eux un état d'euphorie.

## Aspect botanique

La valériane est une grande et vigoureuse plante vivace qui dégage un parfum pénétrant, pas très agréable. Dès la fin du mois de mai, de hautes tiges se forment, pouvant atteindre de 60 cm à 1,50 m. Elles portent par la suite des fleurs blanches ou rose pâle, regroupées en une inflorescence compacte. Les graines sont nombreuses, petites et brunâtres. La racine est un rhizome horizontal, très ramifié, composé de plusieurs racinelles blanches.

## Utilisations

La racine de valériane, séchée, coupée en petits tronçons et préparée en tisane était considérée comme le plus efficace des calmants, avant l'arrivée des tranquillisants chimiques.

Reconnue encore de nos jours pour traiter l'agitation nerveuse, l'anxiété et les troubles du sommeil, elle est essentiellement sédative et calmante. Pour cette raison on l'appelle également « valium végétal ».

On l'emploie aussi pour favoriser la digestion, calmer les douleurs gastro-intestinales, la migraine, les maux de tête, les convulsions et la névralgie.

Elle est couramment utilisée en homéopathie et en aromathérapie.

Les fleurs sont plus rarement utilisées car les principes actifs s'y retrouvent en plus faible concentration. On en fait un élixir qui est recommandé en cas de stress grave associé à l'insomnie.

Au jardin, elles sont utilisées en purin comme tonique pour les végétaux et pour favoriser la floraison des plantes.

On emploie aussi le jus des fleurs de valériane comme préparation biodynamique pour stimuler les processus de décomposition du compost ou, en pulvérisation foliaire, pour protéger les plantes contre les gels tardifs ou précoces.

En Asie Mineure, les fleurs de valériane servent d'épice. L'huile essentielle de valériane est ajoutée pour sa saveur dans des produits alimentaires et différents breuvages, et utilisée en parfumerie.

## Préparation

La tisane de racine de valériane se prépare en décoction de 3 minutes dans l'eau frémissante, à raison de 3 pincées par litre d'eau, suivie d'une infusion de 3 minutes, feu éteint et récipient couvert. Filtrez dans un thermos.

## Une recette simple

Pour combattre les troubles liés au stress, fréquemment rencontrés dans la vie moderne, il est recommandé d'associer à la valériane, dans une tisane, la mélisse et la passiflore. Mettez 1 pincée de chaque plante dans 1 litre d'eau et faites une décoction.

On peut aussi préparer la même association de plantes en teinture mère. Dans un récipient en verre, mettez 200 g de plantes séchées et versez 1 litre d'alcool à 40° ou 60° (le rhum, par exemple, masque l'amertume des plantes). Fermez le récipient et agitez énergiquement pendant 2 minutes, puis laissez reposer à l'abri de la lumière, dans un endroit frais, pendant 14 jours. Agitez quotidiennement la préparation. Versez-la ensuite dans un pressoir dans lequel vous aurez placé une mousseline en tulle de nylon. Pressez doucement et mettez le jus dans une bouteille en verre teinté. Prenez ce remède, à raison de 20 gouttes maximum dans un verre d'eau ou de jus de fruits, deux fois par jour.

## Toxicité et précaution d'emploi

Bien qu'aucune toxicité n'ait été détectée, la valériane n'est pas recommandée en cas de grossesse et d'allaitement.

# *Verveine odorante*

## *Lippia citriodora* (Lam.) Kunth

---



**NOMS COMMUNS** : herbe Louise, thé arabe, verveine à trois feuilles, verveine citronnelle

**FAMILLE** : Verbénacées

**ORIGINE** : Originnaire du Pérou, la verveine odorante ne fut introduite en Europe qu'à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle.

### Un peu d'histoire

Le nom scientifique de la verveine lui a été attribué en l'honneur d'Auguste Lippi, médecin botaniste à Paris, mort assassiné en Éthiopie en 1704. Le nom commun « verveine » vient du latin verbenā, qui signifie « branche feuillue ».

La verveine connue au XVIII<sup>e</sup> siècle en Europe a connu un grand succès dans le domaine de la parfumerie, en raison de son parfum tenace de citron. Ses vertus médicinales furent découvertes au XIX<sup>e</sup> siècle.

## Aspect botanique

Mesurant de 50 cm à 2 m, la verveine est un arbrisseau qui a une tige anguleuse, cannelée, ramifiée, et des feuilles de couleur vert clair franc, lancéolées, opposées, à pétiole court. Ses fleurs sont petites, nombreuses, groupées en pyramides d'épis terminaux, rose violacé ou blanches, qui donnent un petit fruit charnu à noyau.

## Utilisations

C'est la feuille que l'on utilise dans la verveine odorante, en général séchée, en tisane. Ses vertus sont nombreuses.

Stimulante et excitante, on conseille la verveine aux déprimés, neurasthéniques et apathiques.

Antispasmodique, elle combat les palpitations, les crampes d'estomac, l'asthme.

Digestive, elle soulage les digestions difficiles, les ballonnements et les aigreurs d'estomac.

Calmante, elle est recommandée pour apaiser les douleurs d'estomac et réguler les troubles du sommeil.

Circulatoire, on la conseille contre les jambes lourdes et les varices hémorroïdes.

La verveine odorante est aussi cicatrisante et on utilise ses feuilles ébouillantées en compresse pour soigner l'acné, cicatriser les plaies, soulager les maux de tête et les ulcères variqueux.

## Préparation

En tisane, faites une décoction légère de 3 minutes de feuilles séchées de verveine odorante, suivie d'une infusion de même durée, feu éteint et récipient couvert, à raison de 3 pincées de feuilles par litre d'eau.

Le goût de cette tisane est très fruité et une tasse de verveine peut aisément remplacer un bon dessert.

## Une recette simple

Pour lutter contre les digestions difficiles et les ballonnements, associez dans une tisane selon la recette ci-dessus de la verveine odorante, de la sauge et des feuilles de cassis, à raison de 1 pincée de chaque plante par litre d'eau. Faites une cure de 9 jours, en buvant de cette tisane plusieurs fois par jour.

## Toxicité et précaution d'emploi

En surdosage ou en utilisation trop prolongée, la verveine peut provoquer une irritation gastrique.

# *Vigne rouge*

## *Vitis vinifera* L.

---



**NOMS COMMUNS** : lambrusque, vigne sauvage, vigne vinifère

**FAMILLE** : Vitacées

**ORIGINE** : Originnaire d'Asie Mineure, la vigne est aujourd'hui cultivée dans toutes les régions du monde.

### Un peu d'histoire

L'origine du nom scientifique vitis vient du latin viere, qui signifie « lier », à cause des vrilles issues de la tige. Vinifera signifie en latin « porteur de vin ».



La culture du raisin remonte au moins à la préhistoire. Les Égyptiens et les Grecs, 1 500 ans avant notre ère, l'utilisaient déjà et ses pampres ornaient leurs statues et leur architecture.

Au VI<sup>e</sup> siècle avant J.-C., les Phocéens ont introduit la vigne en Europe et les moines l'ont ensuite propagée.

## Aspect botanique

La vigne est un arbuste sarmenteux qui peut avoir différentes tailles, dont la tige tortueuse se divise en rameaux alternes flexibles, munis de vrilles. Les feuilles palmilobées, dentées, alternes, longuement pétiolées, sont vert foncé dessus et blanchâtres en dessous. Les fleurs petites, verdâtres, sont régulières, groupées en grappes, et laissent naître le fruit, constitué de baies sphériques ou allongées, disposées en grappes, rouge, blanc ou rosé selon le cépage : c'est le raisin.

## Utilisations

De la vigne on utilise, comme chacun sait, le fruit, essentiellement sous forme de vin, mais aussi les feuilles que l'on cueille à l'automne quand elles rougissent avant qu'elles fanent.

Feuilles rouges et fruits possèdent des vertus médicinales importantes. Ils se consomment, pour la feuille séchée, en tisane mais on les trouve aussi en teinture mère, baume, lotion et gélules.

La vigne rouge, grâce à ses propriétés veinotoniques et circulatoires, est souveraine pour tous les symptômes de l'insuffisance veineuse (jambes lourdes), pour atténuer les hémorroïdes et augmenter la résistance des vaisseaux capillaires. Elle est indiquée aussi pour soigner les ecchymoses et les pétéchies dus à la fragilité capillaire cutanée. Dans ce cadre, elle s'utilise en tisane mais aussi en baume et lotion.

C'est un antihémorragique : une décoction des feuilles prise régulièrement diminue les règles trop abondantes et les hémorragies utérines.

La vigne rouge est aussi antiseptique : en bain de bouche, une infusion de feuilles séchées fait disparaître les aphtes et, en douche

vaginale, traite les pertes blanches. Elle a des vertus astringentes et soigne les diarrhées.

Le raisin, de son côté, a des vertus dépuratives et est un excellent moyen de purifier l'organisme.

On peut même utiliser la sève des sarments en bain d'yeux contre les affections oculaires.

## Préparations

De toutes les préparations possibles des feuilles et fruits de la vigne rouge (baume, lotion, teinture mère, gélules), je n'utilise personnellement que le raisin en fruit frais et la feuille rouge séchée en tisane que je prépare d'abord en décoction légère de 3 minutes, suivie d'une infusion de même durée, feu éteint et récipient couvert, à raison de 3 pincées pour 1 litre d'eau. Le parfum de cette tisane est piquant, épicé et subtil, et son goût légèrement âpre.

## Une recette simple

Tous les ans, à l'automne, faites une cure de raisin bio (blanc et noir mélangés) pendant 3 jours, pour purifier et renforcer votre organisme. Le raisin est très nourrissant, légèrement laxatif, et il tonifie les organismes fatigués par des troubles digestifs ou hépatiques.

## Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue à ce jour.

# Glossaire

---

**Aigrette** : filet délié qui surmonte les graines de certaines plantes. L'aigrette est la partie supérieure du calice.

**Akène** : fruit sec ne s'ouvrant pas, contenant une seule graine.

**Alterne** : feuilles attachées une à une, à hauteurs différentes sur les rameaux.

**Annuel** : plante qui accomplit son cycle végétatif en un an.

**Antibiotique** : détruit ou empêche toute croissance de micro-organismes.

**Antidiabétique** : voir Hypoglycémiant.

**Antifongique** : s'oppose au développement de champignons.

**Antihémorragique** : favorise la coagulation du sang.

**Antirhumatismal** : soulage les affections touchant les articulations.

**Antiseptique** : aide l'organisme à lutter contre les affections en usage interne ou externe en s'opposant au développement des microbes.

**Antisudoral** : fait baisser la transpiration.

**Antitussif** : calme la toux.

**Anxiolytique** : aide à combattre les états d'angoisse.

**Astringent** : resserre les tissus.

**Axillaire** : lorsqu'un organe végétal est disposé à l'aisselle de la feuille, au point d'insertion du pétiole sur la tige.

**Bactéricide** : détruit les microbes.

**Balsamique** : renferme des principes qui adoucissent les muqueuses respiratoires.

**Bilabié :** se dit des corolles ou des calices divisés en deux.

**Bractée :** petite feuille spéciale qui est placée à l'aisselle des pédoncules floraux.

**Bulbe :** bourgeon charnu, généralement souterrain, formé de feuilles en écailles épaisses se recouvrant les unes les autres.

**Caduque :** organe qui tombe en automne ou plus tôt au cours du développement.

**Calice :** enveloppe extérieure de la fleur.

**Capitule :** inflorescence formée de petites fleurs serrées, dépourvues de pédoncule, sur un réceptacle commun apparaissant comme une seule fleur.

**Capsule :** fruit sec s'ouvrant par un couvercle, par une fente ou par de petits trous pour libérer ses graines.

**Carpelle :** pièces florales soudées, dont l'ensemble forme le pistil des fleurs.

**Chaton :** inflorescence dont les très petites fleurs sessiles forment un épi.

**Cholagogue :** facilite l'évacuation de la bile, agissant ainsi sur le foie, le tube digestif, le transit intestinal.

**Cholérétique :** active la production de la bile.

**Conjonctivite :** inflammation de la membrane muqueuse transparente qui surplombe l'intérieur des paupières et qui s'unit au globe oculaire, où elle se continue jusqu'à la cornée.

**Corolle :** ensemble intérieur de la fleur si celle-ci possède deux enveloppes distinctes.

**Corymbe :** inflorescence formée de fleurs partant de différents points de la tige et s'élevant au même niveau.

**Dépurative :** purifie l'organisme en éliminant ses toxines ; débarrasse le sang, les reins et les intestins de leurs impuretés.

**Diurétique :** active et stimule l'élimination urinaire.

**Drageonnant :** se reproduisant par une pousse aérienne. Ce terme définit les plantes qui produisent des racines adventives appelées drageons.

**Drainant :** favorise l'écoulement des collections liquides.

**Drupe :** fruit charnu indéhiscent (ne s'ouvrant pas spontanément à maturité) qui contient un ou plusieurs noyaux.

**Émollient :** relâche les tissus, calme leur inflammation.

**Éperon :** cornet formé par un pétale contenant souvent du nectar.

**Épi :** grappe dont les fleurs disposées les unes au-dessus des autres n'ont pas de pédoncules sur un axe simple.

**Étamine :** organe mâle de la fleur, producteur du pollen, qui est composé d'une partie allongée (le filet) supportant une partie renflée (l'anthere) – c'est dans cette dernière que se trouve le pollen.

**Fébrifuge :** permet de faire baisser la fièvre.

**Glabre :** dépourvu de poils, imberbe.

**Gousse :** fruit sec s'ouvrant en deux valves portant chacune une rangée de graines.

**Grappe :** inflorescence dans laquelle les fleurs sont fixées par un pédoncule à un axe principal.

**Hémostatique :** permet d'arrêter les hémorragies.

**Hypertenseur :** fait monter la pression sanguine et la tension ; à effet tonique et fortifiant.

**Hypoglycémiant :** permet de baisser le taux de sucre dans le sang.

**Hypotenseur :** entraîne une baisse de la tension artérielle.

**Inflorescence :** groupement de fleurs.

**Lancéolé :** qui a la forme d'un fer de lance.

**Laxatif :** favorise l'évacuation des selles.

**Ligneux :** de la nature du bois ; on l'emploie pour les sous-arbrisseaux et les arbres par opposition à herbacé.

**Ligule** : petite membrane, ou faux pétale, qui est en réalité une fleur entière.

**Lobe** : partie découpée et arrondie d'une feuille.

**Œstrogène, œstrogénique** : agit comme la folliculine, l'hormone des ovaires.

**Ombelle** : inflorescence dont tous les pédoncules partent du même point.

**Panicule** : inflorescence ramifiée et lâche.

**Pectorale** : agit bénéfiquement sur l'appareil respiratoire.

**Pédoncule** : ramification de la tige portant une ou plusieurs fleurs.

**Pétiole** : queue de la feuille.

**Pigne** : pomme de pin.

**Pistil** : ensemble des organes femelles au centre de la fleur, composé de plusieurs carpelles comprenant l'ovaire, le style et le stigmate.

**Pubescent** : couvert de poils fins imitant le duvet.

**Purgative** : action laxative très forte.

**Réceptacle** : partie élargie et terminale du pédoncule portant l'ensemble des parties de la fleur ou une inflorescence entière (comme dans les composées).

**Reminéralisant** : permet de rétablir l'équilibre minéral du corps.

**Rhizome** : tige souterraine, horizontale ou oblique qui a des racines vers le bas et des tiges aériennes.

**Rosette** : feuilles réunies et rapprochées à la base d'une tige en cercle.

**Sarmenteuse** : dont la tige longue, grêle, grimpante et flexible évoque le sarment ou plant qui produit beaucoup de sarments (branches de vigne).

**Sédative** : calme, modère l'activité fonctionnelle exagérée d'un organe ou d'un appareil.

**Sessile** : feuille ou fleur sans queue (c'est-à-dire sans pétiole ou pédoncule).

**Sporange** : organe qui contient les spores chez les cryptogames (végétaux ne produisant pas de graines).

**Stigmate** : extrémité supérieure du pistil.

**Stolon** : tige d'un bourgeon axillaire poussant le long du sol et qui s'enracine en produisant de nouveaux individus.

**Sudorifique** : favorise la transpiration.

**Tonique veineux** : agit de façon fortifiante et défatigante sur les veines.

**Traçante** : se dit d'une racine qui s'étend horizontalement entre deux terres.

**Vasodilatateur** : provoque la dilatation des vaisseaux sanguins.

**Vermifuge** : élimine les vers des organes intestinaux.

**Verticillé** : disposé en anneau, en cercle autour d'un axe.

**Vrille** : organe de fixation de certaines plantes grimpantes qui s'enroulent en hélice.

**Vulnéraire** : provoque une réaction tonifiante sur la peau, favorise la cicatrisation des plaies et guérit les blessures.

# Index des maux

---

## A

Abcès : [Bourdaïne](#), [Cassis](#)

Acné : [Bardane](#), [Lavande](#), [Ortie](#), [Verveine](#)

Affection

buccale : [Menthe poivrée](#), [Millepertuis](#)

oculaire : [Mauve](#) , [Vigne rouge](#)

foie (du) : [Cassis](#) , [Chardon-marie](#)

gorge (de la) : [Échinacée](#) , [Eucalyptus](#) , [Fenouil](#) , [Sauge](#), [Thym](#)

pulmonaire : [Ail](#) , [Hysope](#)

respiratoire : [Ail](#) , [Angélique](#) , [Bardane](#) , [Bourrache](#),[Cassis](#),  
[Eucalyptus](#), [Mauve](#), [Origan](#), [Pin sylvestre](#)

Agitation : [Lavande](#)

Allergie : [Cassis](#)

Anémie : [Lamier blanc](#), [Ortie](#), [Prêle des champs](#), [Romarin](#), [Sauge](#)

Angine : [Origan](#), [Pin sylvestre](#), [Sauge](#)

poitrine (de) : [Aubépine](#)

Angoisse : [Bouillon blanc](#), [Origan](#), [Passiflore](#), [Tilleul](#)

Anxiété voir Stress

Apathie voir Léthargie

Aphte : [Camomille romaine](#), [Mauve](#), [Origan](#), [Sauge](#), [Vigne rouge](#)

Apoplexie : [Mélisse](#)

Artériosclérose : [Olivier](#)



Arthrite : [Bardane](#), [Cassis](#), [Ortie](#), [Pin sylvestre](#)

Asthénie voir Fatigue

Asthme : [Bouillon blanc](#), [Cassis](#), [Chardon-marie](#), [Hysope](#), [Lavande](#), [Mauve](#), [Millepertuis](#), [Grand plantain](#), [Verveine](#)

Atonie digestive voir Gastro-entérite

## **B**

Ballonnement : [Angélique](#), [Fenouil](#), [Lamier blanc](#), [Menthe poivrée](#), [Origan](#), [Romarin](#), [Sauge](#), [Thym](#), [Tilleul](#), [Verveine](#)

Blessure : [Basilic](#), [Chardon-marie](#), [Eucalyptus](#), [Millepertuis](#), [Grand plantain](#), [Souci](#)

Bourdonnement d'oreilles : [Mélicse](#)

Bronchite : [Ail](#), [Bouillon blanc](#), [Capucine](#), [Cassis](#), [Coquelicot](#), [Échinacée](#), [Eucalyptus](#), [Hysope](#), [Lavande](#), [Mauve](#), [Millepertuis](#), [Origan](#), [Pin sylvestre](#), [Grand plantain](#), [Romarin](#), [Thym](#)

Brûlure : [Lavande](#), [Millepertuis](#), [Souci](#)

## **C**

Calcul

biliaire : [Chardon-marie](#), [Fenouil](#), [Tilleul](#)

rénal : [Bouleau](#), [Ortie](#), [Prêle des champs](#)

urinaire : [Bouleau](#), [Bruyère callune](#), [Romarin](#)

Catarrhe de la vessie voir Inflammation urinaire

Cellulite : [Bouleau](#), [Reine-des-prés](#), [Tilleul](#)

Cholestérol : [Ail](#), [Avoine cultivée](#), [Olivier](#)

Chute des cheveux : [Bardane](#)

Coagulation sanguine : [Cassis](#)

Colique : [Basilic](#), [Bourrache officinale](#), [Mélicse](#), [Romarin](#), [Tilleul](#)

Colite : [Menthe poivrée](#), [Prêle des champs](#)

Conjonctivite : [Camomille romaine](#), [Échinacée](#), [Fenouil](#), [Grand plantain](#), [Sureau noir](#)

Constipation : [Bourdaïne](#), [Camomille romaine](#), [Coquelicot](#), [Mauve](#)

Contusion : [Bardane](#), [Fenouil](#), [Hysope](#), [Millepertuis](#), [Vigne rouge](#)

Convulsion : [Valériane](#)

Coqueluche : [Coquelicot](#), [Lavande](#)

Cors : [Ail](#)

Coup voir Contusion

de soleil voir Brûlure

Coupure voir Blessure

Courbature : [Menthe poivrée](#)

Crampe

estomac (d') : [Mélicse](#), [Romarin](#), [Verveine](#)

intestinale : [Mélicse](#), [Menthe poivrée](#)

utérine : [Mélicse](#)

Crevasse : [Bouillon blanc](#), [Camomille romaine](#), [Millepertuis](#), [Grand plantain](#)

Cystite : [Bardane](#), [Bouleau](#), [Bruyère callune](#), [Millepertuis](#), [Grand plantain](#), [Prêle des champs](#), [Reine-des-prés](#)

## **D**

Dartre : [Bouleau](#), [Bourdaïne](#), [Prêle des champs](#)

Démangeaison : [Avoine cultivée](#), [Bouillon blanc](#), [Grand plantain](#)

Dépression : [Basilic](#), [Mélicse](#), [Millepertuis](#), [Prêle des champs](#), [Romarin](#), [Sauge](#), [Verveine](#)

Diabète : [Cassis](#), [Châtaignier](#), [Olivier](#)

Diarrhée : [Camomille romaine](#), [Cassis](#), [Châtaignier](#), [Églantier](#), [Lamier blanc](#), [Menthe poivrée](#), [Grand plantain](#), [Prêle des champs](#),

Reine-des-prés, Ronce, Sauge, Vigne rouge

Douleur

articulaire : Reine-des-prés

dentaire : Passiflore

mammaire : Fenouil, Gattilier

musculaire : Origan, Sureau noir

Dysenterie voir Gastro-entérite

## **E**

Ecchymose voir Contusion

Écorchure voir Blessure

Eczéma : Avoine cultivée, Bardane, Lavande, Ortie, Prêle des champs

Emphysème : Ail, Capucine, Cassis

Engelure voir Gerçure

Entorse : Camomille romaine, Origan, Ortie, Sauge

Énurésie : Millepertuis

Épilepsie : Mélisse

Éraflure voir Blessure

Érysipèle : Sureau noir

Érythème fessier : Souci

Extinction de voix : Bouillon blanc

## **F**

Fatigue : Avoine cultivée, Hysope, Lamier blanc, Lavande, Origan, Sauge, Thym, Tilleul

Fermentation intestinale : Origan

Fièvre : Camomille romaine, Chardon-marie, Échinacée, Eucalyptus, Sauge, Tilleul

Fistule : [Grand plantain](#), [Souci](#)

Flatulence : [Basilic](#), [Fenouil](#), [Sauge](#)

Foulure : [Sauge](#)

Fracture : [Prêle des champs](#), [Sureau noir](#)

Furoncle : [Bardane](#), [Cassis](#)

## **G**

Gale : [Lavande](#)

Gastrite : [Lamier blanc](#), [Millepertuis](#), [Prêle des champs](#), [Ronce](#), [Sauge](#), [Souci](#)

Gastro-entérite : [Églantier](#), [Grand plantain](#), [Ronce](#), [Sureau noir](#)

Gingivite : [Sauge](#)

Glycémie [Avoine cultivée](#)

Goutte : [Bouleau](#), [Camomille romaine](#), [Cassis](#), [Menthe poivrée](#), [Ortie](#), [Pin sylvestre](#), [Prêle des champs](#), [Reine-des-prés](#), [Romarin](#), [Tilleul](#)

Gravelle : [Prêle des champs](#), [Reine-des-prés](#), [Sureau noir](#)

Grippe : [Achillée millefeuille](#), [Ail](#), [Cassis](#), [Échinacée](#), [Églantier](#), [Eucalyptus](#), [Lavande](#), [Reine-des-prés](#), [Romarin](#), [Thym](#), [Tilleul](#)

## **H**

Hémorragie voir Saignement

Hémorroïde : [Achillée millefeuille](#), [Bouillon blanc](#), [Bourdain](#), [Lamier blanc](#), [Marronnier d'Inde](#), [Grand plantain](#), [Prêle des champs](#), [Ronce](#), [Verveine](#), [Vigne rouge](#)

Herpès : [Mélicie](#)

Hydropisie : [Bouleau](#)

Hyperactivité : [Passiflore](#), [Tilleul](#)

Hyperplasie bénigne de la prostate : [Ortie](#)

Hypertension : [Aubépine](#), [Olivier](#)

Hypotension : [Chardon-marie](#)

Hystérie : [Mélisse](#)

## I

Impétigo : [Bardane](#)

Indigestion : [Angélique](#), [Basilic](#)

Infection : [Sureau noir](#)

auriculaire : [Bouillon blanc](#)

bactérienne : [Capucine](#)

oculaire : [Fenouil](#)

pulmonaire : [Pin sylvestre](#)

urinaire : [Bardane](#), [Capucine](#), [Eucalyptus](#), [Ortie](#)

vaginale : [Achillée millefeuille](#)

Inflammation : [Cassis](#), [Romarin](#), [Ronce](#)

côlon (du) voir Colite

ganglions lymphatiques (des) : [Capucine](#)

gencives (des) : [Mauve](#)

intestinale : [Prêle des champs](#)

oculaire : [Grand plantain](#)

paupières (des) : [Camomille romaine](#), [Grand plantain](#)

peau (de la) : [Lamier blanc](#), [Souci](#)

rénale : [Prêle des champs](#)

seins (des) voir Douleurs mammaires

stomacale voir Gastrite

urinaire : [Bruyère callune](#), [Mauve](#), [Ortie](#), [Pin sylvestre](#)

Insomnie : [Avoine cultivée](#), [Coquelicot](#), [Gattilier](#), [Lamier blanc](#), [Lavande](#), [Mélicse](#), [Millepertuis](#), [Origan](#), [Passiflore](#), [Tilleul](#), [Valériane](#)

Insuffisance

cardiaque : [Ortie](#)

hépatique : [Tilleul](#)

veineuse : [Marronnier d'Inde](#), [Ronce](#), [Verveine](#), [Vigne rouge](#)

Irritabilité : [Gattilier](#), [Lavande](#), [Tilleul](#)

Irritation

cutanée : [Bourrache officinale](#), [Millepertuis](#), [Prêle des champs](#)

intestinale : [Reine-des-prés](#)

nerfs (des) : [Basilic](#)

oculaire : [Grand plantain](#)

## **J**

Jambes lourdes voir Insuffisance veineuse

## **L**

Laryngite : [Lavande](#), [Mauve](#), [Pin sylvestre](#), [Grand plantain](#)

Léthargie : [Mélicse](#), [Verveine](#)

## **M**

Mal des transports : [Chardon-marie](#), [Mélicse](#)

Maladie de Raynaud : [Cassis](#)

Maladie cardio-vasculaire : [Aubépine](#), [Cassis](#), [Châtaignier](#), [Olivier](#)

Mal de tête : [Camomille romaine](#), [Mélicse](#), [Origan](#), [Passiflore](#), [Reine-des-prés](#), [Valériane](#), [Verveine](#)

Mélancolie voir Dépression

Migraine : [Camomille romaine](#), [Cassis](#), [Lavande](#), [Menthe poivrée](#), [Origan](#), [Reine-des-prés](#), [Tilleul](#), [Valériane](#)

## N

Nausée : [Camomille romaine](#), [Mélisse](#), [Menthe poivrée](#), [Robinier faux-acacia](#)

Neurasthénie : [Verveine](#)

Neuropathie diabétique voir Diabète

Névralgie : [Bouillon blanc](#), [Camomille romaine](#), [Menthe poivrée](#), [Ortie](#), [Valériane](#)

Névrite : [Millepertuis](#)

Névrose : [Millepertuis](#)

## O

Obésité : [Bouleau](#)

Œdème : [Bouleau](#), [Reine-des-prés](#)

Ostéoporose : [Olivier](#), [Prêle des champs](#)

## P

Palpitations : [Aubépine](#), [Mélisse](#), [Passiflore](#), [Tilleul](#), [Verveine](#)

Paludisme : [Ail](#)

Panaris : [Bardane](#), [Camomille romaine](#)

Paresse de l'appareil digestif : [Achillée millefeuille](#), [Menthe poivrée](#)

Paresse du foie : [Achillée millefeuille](#), [Bardane](#)

Pellicules : [Capucine](#)

Pertes

appétit (d') : [Achillée millefeuille](#), [Angélique](#), [Bourdain](#), [Fenouil](#), [Thym](#)

blanches : [Lamier blanc](#), [Vigne rouge](#)

mémoire (de) : [Cassis](#)

Pétéchie : [Vigne rouge](#)

Pharyngite : [Grand plantain](#)

Piqûre d'insectes : [Bouillon blanc](#), [Cassis](#), [Lavande](#), [Grand plantain](#), [Souci](#)

Plaie : [Achillée millefeuille](#), [Angélique](#), [Bouillon blanc](#), [Camomille romaine](#), [Cassis](#), [Chardon-marie](#), [Lavande](#), [Millepertuis](#), [Grand plantain](#), [Prêle des champs](#), [Reine-des-prés](#), [Sauge](#), [Souci](#), [Verveine](#)

Plaque dentaire : [Eucalyptus](#)

Pneumonie : [Eucalyptus](#)

Polyarthrite rhumatoïde : [Bourrache officinale](#)

Poux : [Lavande](#)

Problème

cardiaque : [Aubépine](#), [Bouillon blanc](#), [Chardon-marie](#)

estomac (d') : [Basilic](#), [Bouillon blanc](#), [Fenouil](#), [Verveine](#)

Prostatite : [Achillée millefeuille](#)

Psoriasis : [Ortie](#)

## **R**

Refroidissement : [Lavande](#), [Pin sylvestre](#), [Reine-des-prés](#)

Règles douloureuses voir Troubles menstruels

Rétention

eau (d') : [Tilleul](#)

urine (d') : [Fenouil](#), [Lamier blanc](#), [Prêle des champs](#), [Romarin](#)

Rhinite : [Échinacée](#), [Sureau noir](#)

allergique : [Cassis](#)

Rhumatisme : [Bardane](#), [Bruyère callune](#), [Camomille romaine](#), [Cassis](#), [Lavande](#), [Menthe poivrée](#), [Origan](#), [Ortie](#), [Prêle des champs](#), [Reine-des-prés](#), [Romarin](#), [Thym](#), [Tilleul](#)



Rhume : [Achillée millefeuille](#), [Bouillon blanc](#), [Eucalyptus](#), [Mauve](#), [Menthe poivrée](#), [Origan](#), [Pin sylvestre](#), [Sureau noir](#), [Thym](#), [Tilleul](#)  
foins (des) : [Cassis](#), [Chardon-marie](#), [Ortie](#)

## **S**

Saignement : [Achillée millefeuille](#), [Lamier blanc](#), [Prêle des champs](#)  
hémorroïdal : [Chardon-marie](#)

nez (de) : [Chardon-marie](#), [Grand plantain](#), [Prêle des champs](#)

urinaire : [Grand plantain](#)

utérus (de l') : [Chardon-marie](#), [Prêle des champs](#), [Vigne rouge](#)

Scorbut : [Églantier](#)

Sinusite : [Sureau noir](#)

Stress : [Origan](#), [Passiflore](#), [Thym](#), [Tilleul](#), [Valériane](#)

Surmenage intellectuel : [Passiflore](#), [Romarin](#), [Sauge](#)

Surpoids : [Avoine cultivée](#), [Sureau noir](#)

## **T**

Tendinite : [Cassis](#), [Ortie](#)

Tension : [Ail](#), [Cassis](#), [Cassis](#), [Millepertuis](#)

artérielle : [Olivier](#)

Torticolis : [Origan](#)

Toux : [Ail](#), [Bouillon blanc](#), [Coquelicot](#), [Eucalyptus](#), [Mauve](#), [Mélisse](#), [Pin sylvestre](#), [Sureau noir](#), [Thym](#)

sanguinolente : [Grand plantain](#)

Trachéite : [Échinacée](#), [Mauve](#), [Romarin](#)

Troubles

circulatoires : [Bourdaïne](#), [Chardon-marie](#)

digestifs : [Ail](#), [Basilic](#), [Camomille romaine](#), [Fenouil](#), [Lavande](#), [Mauve](#), [Mélisse](#), [Menthe poivrée](#), [Origan](#), [Robinier faux-acacia](#), [Romarin](#), [Sauge](#), [Souci](#), [Thym](#), [Tilleul](#), [Valériane](#), [Verveine](#), [Vigne rouge](#)

gastriques : [Achillée millefeuille](#), [Passiflore](#), [Robinier faux-acacia](#), [Valériane](#)

ménopause (de la) : [Achillée millefeuille](#), [Achillée millefeuille](#), [Cassis](#), [Gattilier](#), [Ronce](#), [Sauge](#)

menstruels : [Achillée millefeuille](#), [Achillée millefeuille](#), [Camomille romaine](#), [Fenouil](#), [Gattilier](#), [Lamier blanc](#), [Millepertuis](#), [Passiflore](#), [Ronce](#), [Sauge](#), [Souci](#), [Vigne rouge](#)

sommeil (du) : [Angélique](#), [Aubépine](#), [Basilic](#), [Églantier](#), [Lavande](#), [Passiflore](#), [Tilleul](#), [Valériane](#), [Verveine](#)

vésicule biliaire (de la) : [Bardane](#), [Bourdaïne](#), [Camomille romaine](#), [Millepertuis](#), [Romarin](#), [Souci](#), [Thym](#), [Tilleul](#)

## U

Ulcère : [Camomille romaine](#), [Sauge](#)

gastrique : [Grand plantain](#), [Prêle des champs](#)

variqueux : [Prêle des champs](#), [Verveine](#)

Urticaire : [Cassis](#), [Chardon-marie](#)

## V

Varice : [Lamier blanc](#), [Souci](#), [Verveine](#)

Ver : [Ail](#), [Basilic](#), [Camomille romaine](#), [Églantier](#), [Thym](#)

Verrue : [Ail](#)

Vertige : [Mélisse](#)

Vieillissement : [Olivier](#)

peau (de la) : [Bardane](#), [Cassis](#)

Vomissements : [Camomille romaine](#), [Robinier faux-acacia](#), [Sauge](#)

grossesse (de la) : Mélisse

## *Biographie de l'auteure*

---

Journaliste et parisienne, Marie d'Hennezel décide à la fin des années 1980 de changer radicalement de mode de vie. Elle achète en 1986 le domaine de Mazet, dans les Cévennes : 78 hectares préservés de toute pollution et irrigués par une eau de qualité. Elle s'entoure de médecins, de pharmaciens et d'agriculteurs qui l'aident à aménager le domaine, qu'elle dédie à la culture de plus de 60 plantes médicinales. Toutes les plantes de Mazet sont cultivées selon les normes de l'agriculture biologique certifiée par Ecocert et sont utilisées par un laboratoire associé, Sevene Pharma, pour la fabrication de médicaments homéopathiques. Sous la marque Marie de Mazet® sont également commercialisées des mélanges de plantes pour tisanes, les Tis'up. Les Jardins de Mazet ont reçu du Ministère de la Culture le label « Jardin remarquable ».

Retrouvez plus d'informations sur [www.mariedemazet.com](http://www.mariedemazet.com)

## *Page de copyright*

---

Crédits photographiques : iStock

Illustrations : Dominique Klecka

Direction éditoriale : Élisabeth Pegeon

Édition : Juliette Magro assistée d'Anaïs Rougale

Préparation de copie : Hélène Fitamant Gaudin

Direction de création : Laurent Quellet

Conception graphique et couverture : Mathieu Tougne

Réalisation numérique : Noé Design

ISBN papier : 978-2-8153-0620-1

ISBN numérique : 9782815307581

Dépôt légal : mars 2015

© 2015, Éditions Rustica, Paris

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation  
strictement réservés pour tous pays.

[editions.rustica.fr](http://editions.rustica.fr)

*Rustica éditions*

## *Dans la même collection*



*Rustica éditions*