

Marie d'Hennezel

MA PETITE
PHARMACIE

naturelle



**25 PLANTES POUR SOIGNER
LES MAUX DU QUOTIDIEN**

Rustica éditions

MA PETITE PHARMACIE

Naturelle



25 PLANTES POUR SOIGNER LES MAUX DU QUOTIDIEN

Textes de Marie d'Hennezel

Photographies de Claire Curt

Rustica éditions



Avertissement

L'autrice et l'éditeur du présent ouvrage déclinent toute responsabilité en cas de mauvaise identification d'un végétal, ou d'une utilisation inappropriée des plantes sauvages.



S O M M A I R E

Avant-propos

Petite histoire des plantes

Achillée millefeuille

Aubépine

Bardane

Basilic

Bourrache

Camomille romaine

Coquelicot

Églantier

Grand plantain

Lavande ou lavande vraie

Lierre terrestre

Mauve

Mélisse

Menthe poivrée

Millerpertuis

Ortie dioïque

Reine-des-prés

Robinier faux-acacia

Romarin

Sauge officinale

Souci officinal

Sureau noir

Thym

Valériane officinale

Verveine odorante

La cueillette et le séchage

Les préparations

Glossaire

Page de copyright





A V A N T - P R O P O S

Peut-on dire que les plantes médicinales soignent ? 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*¹, 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*², 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 sucres 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 optimale³.

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 qualités⁴.

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 : « 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, affirme⁶ 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.

1. Le Livre de Poche, 1998.

2. *L'Herbe qui renouvelle. Un aspect de la médecine traditionnelle en Haute-Provence*, Pierre Lieuthagi, Éditions de la Maison des sciences de l'Homme, 1986.

3. Voir plus d'explications ([voir ici](#)).

4. *Idem*.

5. *Le Savoir en herbe. Autrefois, la plante et l'enfant*, Les Presses du Languedoc, 1998.

6. Préface du livre *Tisanes. Guide pratique pour toute la famille*, Dr Claire Laurant-Berthoud, Éditions Jouvence, 2010.





PETITE HISTOIRE DES PLANTES

Si le chien est le plus vieil ami de l'homme, la plante médicinale, elle, est sa plus vieille amie. L'homo sapiens possédait déjà une pharmacie. Loïc Girre l'explique dans l'un de ses ouvrages¹, « avec l'apparition de l'homo sapiens, il y a trente-cinq mille ans (l'homme de Cro-Magnon), les premiers sorciers commencent à apaiser, avec des plantes, les "démons" responsables des maladies. »

À L'AUBE DES TEMPS

Les plantes sont utilisées dans différents pays depuis bien longtemps.

En Chine, depuis plus de 3 000 ans, on se sert des plantes médicinales et surtout le ginkgo, véritable « fossile vivant », riche en flavonoïdes.

En Inde, l'ayurvéda, datant du deuxième millénaire avant J.-C., est consacré à la médecine par les plantes.

En Égypte, dans un rouleau de papyrus datant de la vie dynastie, vingt-quatre siècles avant la naissance du Christ, Imhotep, architecte et médecin royal, y révèle le secret de fabrication, à base de plantes, tisanes, pilules, emplâtres, cataplasmes, suppositoires, lavements.

Au V^e siècle avant J.-C., Hippocrate, en Grèce, « père de la médecine », se servait fréquemment d'un très riche éventail

de plantes.

À Alexandrie, Théophraste s'affirma comme le botaniste le plus doué de son temps. Il étudia la physiologie végétale et instaura une nomenclature à double nom, reprise par Linné en France au siècle des Lumières.

L'ÈRE CHRÉTIENNE

En l'an 40 de l'ère chrétienne, Dioscoride, médecin grec des armées romaines de Néron, rédigea en cinq volumes *De Materia Medica* qui fut l'un des ouvrages les plus lus jusqu'au XVI^e siècle et fit office de référence jusque dans les années 1970. C'est sensiblement à la même époque que Celse se lança dans la rédaction de *De Arte Medica*.

Au IV^e siècle, Marcellus Empiricus, médecin gallo-romain de Bordeaux, témoigna des connaissances du patrimoine gaulois et de la capacité des druides à soulager les maux par les herbes.

L'INFLUENCE DE L'ISLAM

À la chute de l'Empire romain, le souffle de la connaissance s'installa ailleurs, en territoire perse tout d'abord, sous la domination des Sassanides.

À la fin du X^e siècle, Avicenne, à l'est de la Perse, mit l'accent sur la façon d'affiner le traitement des fleurs ; il donna des conseils quant à leur récolte, à leur séchage et à leur conservation.

AU MOYEN ÂGE, EN EUROPE

Sous le règne de Charlemagne, les moines cultivaient les plantes médicinales et furent chargés de rédiger des catalogues répertoriant les plantes et leurs vertus, rassemblés dans le Capitulaire *De Villis*.

À la fin des croisades, un début d'esprit scientifique et philosophique s'éveilla dans le cœur des Francs et de leurs voisins.

En Allemagne, Hildegarde de Bingen, religieuse visionnaire et écologiste, témoigna de ses recherches en médecine et de ses talents d'herboriste dans des recueils de *Physica*.

L'école de Salerne, en Italie, connut une véritable renommée entre 1231 et 1280.

Chaque académie contribua à préserver les acquis ancestraux, à poursuivre les études sur les plantes et à améliorer la pharmacopée.

SOUS L'ÉGIDE DES ROIS DE FRANCE

En 1593, Henri IV décida de la création, à Montpellier, d'un jardin royal destiné à la culture des « simples » qui devint un lieu d'étude de la botanique.

Au XVII^e, les ouvrages des franciscains, de retour du Nouveau Monde, divulguèrent en Europe les connaissances amérindiennes, répertoriées dans le *Codex Bodianus inca* qui décrit 251 plantes.

On consommait par ailleurs, à la cour de Louis XIV, des tisanes, des « eaux », comme l'eau de mélisse des Carmes.

Mais c'est seulement au cours du XVIII^e siècle que la botanique devint une science à part entière. En 1735, Linné, un médecin suédois, imposa avec son *Système de la nature* la nomenclature binominale (du genre et de l'espèce)

esquissée par Théophraste quelques vingt-deux siècles plutôt.

L'ÈRE DU PROGRÈS SCIENTIFIQUE

Dès le début du XIX^e siècle, les chimistes découvrirent les principes actifs des plantes, présomption déjà énoncée par Paracelse, et parlèrent de la chimie, de la matière vivante, et de ce qui devint la biochimie.

Ce fut le siècle de Bichat, Corvisart, Trousseau, Dieulafoy, Potain, Charcot, Mendeleiev et sa classification périodique des éléments chimiques, Claude Bernard, instigateur de la physiologie expérimentale, Pasteur et ses travaux sur les cultures microbiennes et les vaccins.

Par ailleurs, on garda la forme traditionnelle des tisanes mais se répandit l'usage des poudres, des teintures et des teintures mères homéopathiques, des macérâts glycerinés, des extraits liquides ou secs et des huiles essentielles.

AUJOURD'HUI

La recherche médicale se poursuit et aborde dorénavant des domaines jusqu'alors ignorés, en particulier la définition des molécules d'intérêt thérapeutique de chaque végétal. On constate combien toutes les civilisations, sur les cinq continents, ont développé, à côté de la domestication et de la culture des plantes à des fins alimentaires, la recherche de leurs vertus médicinales.

Grâce à la douceur de son action et à l'absence d'effets secondaires, la médecine par les plantes apparaît comme la réponse idéale aux maladies et aux malaises liés au mode de vie de nos sociétés modernes.

Comme le souligne Loïc Girre : « Le travail à accomplir est énorme. [...] On estime à 800 000 le nombre des espèces végétales terrestres. 250 000 ont été décrites et répertoriées, 80 000 ont fait l'objet de quelques recherches chimiques ou pharmacologiques et 2 000 ont été soumises à une étude scientifique sérieuse et moderne². »

1. Loïc Girre, *Traditions et propriétés des plantes médicinales*, Privat, 1997 (un livre indispensable, une véritable mine d'or du savoir, l'une de mes références).

2. Loïc Girre, *op. cit.*



**ACHILLÉE
MILLEFEUILLE**

Achillea millefolium L.



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.

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.

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 1 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.





AUBÉPINE

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



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 sont 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 cardio-vasculaire, 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.

Noms communs : aubépine, bois de mai, cenellier, épine blanche, épine de mai, noble épine, poire d'oiseau

Famille : Rosacées

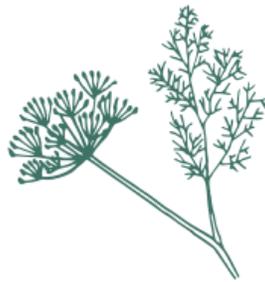
Origine : l'aubépine est originaire d'Europe mais on la trouve désormais dans toutes les régions tempérées de l'hémisphère nord.

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 d'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.





BARDANE

Arctium lappa L.



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 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.

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.

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.



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**.

Obtenu 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.

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.

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.





BOURRACHE

Borago officinalis L.



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 Borraginacées. 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 bienfaitantes 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.

Noms communs : bourrache, boursette, herbe à la suée, langue de boeuf, pain des abeilles

Famille : Borraginacées

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.

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.







CAMOMILLE
ROMAINE

Chamaemelum nobile
All.



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 ½ 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.

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.

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.





COQUELICOT

Papaver rhoeas L.



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.

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.

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.





ÉGLANTIER

Rosa canina L.



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 blancs ou rosés 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.

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.

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.



GRAND
PLANTAIN

Plantago major L.



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 bronchopulmonaires 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.

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.

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.





LAVANDE OU LAVANDE VRAIE

Lavandula angustifolia
Mill.

(Noms anciens : *L.*
officinalis, *L. vera*)



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, sédatif 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).

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.

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.







**LIERRE
TERRESTRE**

Glechoma hederacea



ASPECT BOTANIQUE

Plante vivace rampante qui se multiplie par des stolons épigés, ses tiges à section quadrangulaire, rougeâtres à la base, ne portent pas de poils.

Les feuilles à pétioles sont opposées sur les tiges, par paires. Duveteuses, en forme de rein à leur base, vert foncé, luisantes, elles sont en forme de cœur vers le haut.

Groupées par trois à l'aisselle des feuilles, les fleurs violettes en forme de bouche, sont portées par des hampes de 3 à 30 cm.

UTILISATIONS

Les jeunes pousses et les feuilles sont aussi bien utilisées en tisane qu'en cuisine. Elles servent aussi de décoration, sur les glaces et les gâteaux, d'arôme pour le vin blanc, le jus de pomme ou des cocktails, et d'agrément pour les salades et les soupes ou encore pour le chocolat.

Diurétique, astringent, stomachique, vulnéraire, anti-inflammatoire, expectorant, le lierre terrestre est traditionnellement utilisé pour soulager le manque d'appétit – il augmente les sécrétions gastriques – mais aussi contre tous les maux d'hiver : rhume, grippe, toux...

Cicatrisant, il vient à bout de toutes les plaies superficielles, soigne la peau agressée et mûrit abcès et furoncles. Il permet aussi d'apaiser les crises de colique néphrétique.

PRÉPARATIONS

La première préparation du lierre terrestre est la tisane, je recommande toujours une légère décoction de ses feuilles. Faites bouillir 1 litre d'eau et mettez environ 3 g de feuilles séchées que vous laissez bouillir 3 minutes en recouvrant la casserole d'un couvercle, puis feu éteint laissez infuser 3 minutes. Enfin, filtrez soigneusement cette préparation.

Vous pourrez vous servir de cette décoction en cataplasme, en imbibant une gaze stérile que vous appliquerez sur la plaie.

Noms communs : lierret, drienne, rondette, rondelotte, courroie de Saint-Jean, courroie de terre

Famille : Lamiacée

Origine : le lierre terrestre est originaire d'Eurasie.

Une recette simple

Pour soulager les rhumatismes, les douleurs articulaires et les bleus, laissez macérer pendant 3 semaines 50 g de lierre sec dans ½ litre d'huile d'olive, de préférence bio.

Filtrez soigneusement cette préparation et massez les zones douloureuses.

Toxicité et précaution d'emploi

Aucune toxicité connue.





MAUVE

Malva sylvestris L.



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.

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.

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.





M É L I S S E

Melissa officinalis L.



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^e 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.

Son odeur 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.

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.

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.



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 pourpré, 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.

Noms communs : menthe anglaise, menthe de Hongrie

Famille : Lamiacées

Origine : la menthe poivrée est originaire d'Europe, d'Afrique et d'Asie.

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.





MILLERPERTUIS

*Hypericum
perforatum L.*



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

réciipient 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.

Noms communs : chasse-diable, herbe aux mille trous, herbe aux piqûres, herbe de la Saint-Jean, herbe percée

Famille : Hypéricacées

Origine : originaire 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.

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 photosensibilisant ; il est recommandé de ne pas s'exposer au soleil pendant son utilisation, qu'elle soit interne ou externe.





ORTIE DIOÏQUE

Urtica dioica L.



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.

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.

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.





REINE-DES-PRÉS

Filipendula
ulmaria (L.) Maxim,
Spiraea ulmaria L.



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.

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 : originaire 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.

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.*



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'éruclation 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.

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.

Une recette simple

Pour réaliser un sirop de fleurs d'acacia, faites infuser 150 g de pétales de fleurs dans ½ 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.*



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.

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.

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.

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.







S A U G E
O F F I C I N A L E

Salvia officinalis L.



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.

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.

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.







**S O U C I
O F F I C I N A L**

*Calendula
officinalis L.*



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.

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.

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.



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.

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.

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.



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 antitussif 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.

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.

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.





VALÉRIANE
OFFICINALE

*Valeriana
officinalis L.*



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 racelles 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.

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.

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



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.

Noms communs : herbe Louise, thé arabe, verveine à trois feuilles, verveine citronnelle

Famille : Verbénacées

Origine : Originaires du Pérou, la verveine odorante ne fut introduite en Europe qu'à la fin du XVIII^e siècle.

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.





LA CUEILLETTE ET LE SÉCHAGE

LA CUEILLETTE

La cueillette des plantes médicinales doit être réalisée avec précaution. Il faut d'abord connaître la partie de la plante à récolter qui n'est pas la même pour chacune : **les capitules pour le bleuet, les feuilles pour les menthes, les racines pour la valériane et l'écorce pour la bourdaine.**

Au sein du végétal circule la sève. Elle monte et descend au cours de la journée, par conséquent, selon la partie que l'on doit récolter, l'heure sera cruciale pour obtenir le maximum des principes actifs de la plante. Il ne faut récolter que par temps sec, par des journées très ensoleillées, après la rosée du matin.

Les feuilles seront coupées le matin et vite conduites, si elles sont destinées à être séchées, sur leur lieu de séchage afin d'éviter la fermentation.

Les fleurs en début d'épanouissement et les sommités fleuries se ramassent au milieu de la journée quand elles auront vu le soleil.

Les racines, quant à elles, seront extraites en tout début de matinée ou le soir avant la tombée de la nuit.

LE SÉCHAGE

Le séchage de la plante doit toujours se faire **à l'abri de la lumière, dans un endroit aéré et bien sec** où la circulation de l'air lui est propice. La température ne doit pas excéder 35 °C. En séchant doucement, la plante conserve couleur, odeur et forme, ce qui sont les critères d'une plante riche en principes actifs.

On doit étaler la récolte sur des claies en couche mince et régulière pour éviter la fermentation. La claie est constituée d'un voile, un filet, ou d'une moustiquaire tendue sur un cadre en bois. On la glisse dans des échelles en laissant 20 cm entre chaque claie pour laisser passer l'air, qui se chargera de l'humidité de la plante. En revanche, entre le sol et la première claie, il est préférable de laisser 50 cm.

Les parties aériennes, les sommités fleuries et les tiges difficiles à sécher continuent à « donner de l'eau » aux feuilles et aux fleurs pendant le séchage. En coupant la plante en tronçons de 1 ou 2 cm, ou en séparant les feuilles et les fleurs des tiges, on permet à la plante de sécher plus rapidement.

Les racines seront soit brossées, soit lavées délicatement, puis coupées.

Comment savoir ensuite si la plante est bien sèche ?

En coupant avec le bout des doigts la plante, celle-ci doit se briser facilement et ne pas donner la sensation d'humidité. Une plante sèche contient encore 10 à 12 % d'eau contre 40 à 80 % quand elle est fraîche.

Une autre méthode de séchage bien connue des anciens consiste à faire des bouquets avec les plantes et de les suspendre la tête en bas. Le travail est plus difficile pour un résultat nettement moins bon.

Comment bien stocker les plantes sèches ?

Il faut les mettre dans des sacs kraft, des cartons ou des boîtes en métal, toujours à l'abri de la lumière, dans un endroit bien sec.

La plante est vivante, des insectes viennent donc la visiter, principalement les fleurs, et y pondre leurs œufs. Afin d'empêcher leur développement, il faut les congeler pendant 48 h.



LES PRÉPARATIONS

QU'EST-CE QU'UNE TISANE ?

La tisane est la forme de préparation la plus commune des plantes médicinales. On la consomme depuis des millénaires. Elle présente l'avantage d'apporter, en plus des principes actifs de la plante, une bonne hydratation.

C'est une boisson aux propriétés curatives qui s'obtient par :

- macération
- infusion
- décoction

LA MACÉRATION

La macération consiste à laisser tremper la plante sous forme de fleurs, de feuilles, de tiges, de racines fraîches ou séchées dans **de l'eau froide** pendant plusieurs heures.

L'INFUSION

L'infusion est obtenue en versant **de l'eau bouillante** sur les parties de plantes précédemment citées puis en les laissant tremper quelques minutes. C'est une pratique courante qui conduit, d'ailleurs, à qualifier généralement la tisane d'infusion.

LA DÉCOCTION

La décoction consiste à **faire bouillir la plante** pendant quelques minutes dans de l'eau.

On peut recommander pour la plupart des plantes de pratiquer une décoction d'environ 3 minutes suivie d'une infusion de même durée. Il n'est pas nécessaire d'augmenter ces durées car seront extraits des tanins qui rendront la tisane trop amère.

Quel que soit le mode de préparation d'une tisane, en général on la filtre avant de la boire.

QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ? UN HYDROLAT ?

Les huiles essentielles sont utilisées depuis des millénaires dans le monde du fait de leurs puissantes propriétés thérapeutiques. Le pouvoir antiseptique des huiles essentielles a été redécouvert suite à de nombreuses expérimentations par des chercheurs du début du XX^e siècle.

L'huile essentielle est un **concentré des composés aromatiques** d'une plante fraîche obtenue soit par distillation soit, pour les agrumes, par pressage mécanique des zestes.

Lors d'une distillation, les plantes sont chauffées dans de l'eau. Sous l'effet du chauffage, la vapeur d'eau entraîne les composés aromatiques de la plante. En refroidissant, la vapeur passe à l'état liquide. On récupère ainsi deux concentrés : l'huile essentielle très concentrée à la surface,

et l'hydrolat (pour les fleurs on peut parler d'eau florale) faiblement concentré qui est l'eau de distillation.

Les eaux florales sont utilisées depuis longtemps comme un type de médicament naturel mais elles sont aussi très utilisées dans l'industrie cosmétique et même dans l'industrie des boissons.

QU'EST-CE QU'UNE POUDRE ?

Des procédés plus récents permettent de fabriquer des formes plus « modernes », en particulier des poudres obtenues par un **broyage classique** ou par **cryobroyage**. Ces poudres peuvent ensuite être conditionnées sous la forme de gélule ou comprimé.

Elles représentent « l'intégralité », le « totum », du végétal. Leur composition diffère de celle des tisanes (qui ne comportent en principe que les substances hydrosolubles de la plante), et l'on s'écarte donc de « l'usage traditionnel bien établi ».

C'est pour cette raison que la réglementation en vigueur en France demande un enregistrement auprès de l'Agence nationale du médicament et une expertise toxicologique minimale.

QU'EST-CE QU'UN EXTRAIT ?

Les extraits sont des préparations obtenues à partir du **trempage de la plante préalablement broyée dans un liquide** (eau, alcool, éther, propylène glycol) que l'on appelle solvant, choisi en fonction de la solubilité des principes actifs recherchée. Après évaporation de ce dernier, on obtient un extrait. Cette extraction permet d'isoler tous

les actifs et de conserver leur éventuelle synergie d'action. Sa consistance sera fluide, molle ou sèche.

L'autre nom des extraits est « nébulisa », car il est obtenu par pulvérisation fine (nébulisation) de l'extrait liquide dans une enceinte traversée par un courant d'air chaud.

Les plantes utilisées pour ces préparations doivent être de qualité biologique. L'extraction peut en effet, selon la nature du solvant utilisé, éliminer une partie des contaminants (ex : pesticide) ou au contraire les concentrer.

QU'EST-CE QU'UNE TEINTURE MÈRE DE PLANTES MÉDICINALES ?

Ancienne méthode de conservation des plantes fraîches, la teinture mère est obtenue par **macération** de la plante dans un **mélange d'eau et d'alcool** pendant un temps défini par la pharmacopée. Très concentrées, les teintures mères servent entre autres à la fabrication des médicaments homéopathiques. En phytothérapie, elles sont utilisées en gouttes.

QU'EST-CE QU'UN MACÉRÂT GLYCÉRINÉ DE PLANTES MÉDICINALES ?

Utilisé dans la gemmothérapie, le macérât glycéринé est une préparation faite à partir **des bourgeons, des jeunes pousses, des racines les plus fines et d'autres tissus végétaux frais**. Ils sont broyés et mis à macérer dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine.

QU'EST-CE QU'UN ALCOOLAT DE PLANTES MÉDICINALES ?

L'alcoolat a plusieurs noms : élixir, gouttes, esprits, quintessence, alcool. On l'obtient par **distillation de plantes fraîches ou sèches**, macérées dans l'alcool. On le recommande sous forme de gouttes diluées dans de l'eau.

Les alcoolats simples sont obtenus à partir d'une seule substance de base, tandis que la fabrication des alcoolats composés se fait à partir de plusieurs substances.



G L O S S A I R E

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.

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.

Bilabié : se dit des corolles ou des calices divisés en deux.

Bractée : petite feuille spéciale qui est placée à l'aisselle des pédoncules floraux.

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.

Émollient : relâche les tissus, calme leur inflammation.

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'anthère) – 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.

Hypertenseur : fait monter la pression sanguine et la tension ; à effet tonique et fortifiant.

Hypotenseur : entraîne une baisse de la tension artérielle.

Inflorescence : groupement de fleurs.

Lancéolé : qui a la forme d'un fer de lance.

Ligule : petite membrane, ou faux pétale, qui est en réalité une fleur entière.

Lobe : partie découpée et arrondie d'une feuille.

Ombelle : inflorescence dont tous les pédoncules partent du même point.

Panicule : inflorescence ramifiée et lâche.

Pédoncule : ramification de la tige portant une ou plusieurs fleurs.

Pétiole : queue de la feuille.

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).

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.

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).

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.

Totum : toutes les substances naturelles contenues dans la plante.

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.

Vulnérable : provoque une réaction tonifiante sur la peau, favorise la cicatrisation des plaies et guérit les blessures.



PAGE DE COPYRIGHT

Crédits photographiques

Photos : Claire Curt, Marc Dantan, Shutterstock, V. Quéant/RUSTICA.

Certaines photo sont extraites de *Cuisiner la nature* de Caroline Calendula, Rustica éditions.

Toutes les fiches ont été reprises de *Les Plantes pour tout guérir et pour booster sa santé* de Marie d'Hennezel, sauf la fiche sur le Lierre terrestre.

Direction : Guillaume Pô

Direction éditoriale : Élisabeth Pegeon

Édition : Chloé Herbin

Direction artistique : Julie Mathieu

Conception graphique et mise en pages : Johanna Fritz

Réalisation numérique : Julien Macé

© 2020, Éditions Rustica, Paris

Dépôt légal : avril 2020

ISBN papier : 978-2-8153-1607-1

ISBN numérique : 9782815316378

www.rusticaeditions.com

Rustica éditions