

Plantes médicinales

Jardin des Moniales

Saintes



Association Belle Rive
3 rue du Cormier - 17100 SAINTES
05 46 92 93 12 / cs.bellerive@orange.fr
<https://assobellerive.centres-sociaux.fr/>



Sommaire

1 - Grande aunée :	page 3
2 - Menthe	page 4
3 - Cataire	page 6
4 - Houttuynia cordata (plante caméléon)	page 7
5 - Euphorbe	page 8
6 - Chèvrefeuille	page 9
7 - Armoise	page 10
8 - Rue officinale	page 12
9 - Verveine officinale	page 13
10 - Rose de Damas	page 14
11 - Rose de Provin	page 15
12 - Sauge sclarée	page 16
13 - Sauge officinale	page 17
14 - Sarriette	page 19
15 - Serpolet	page 20
16 - Romarin	page 21
17 - Thym	page 22
18 - Tanaisie	page 24
19 - Pissenlit	page 26
20 – Plantin	page 27
21 - Onagre bisannuelle	page 29
22 - Origan	page 30
23 - Oseille crépue	page 32
24 - Pâquerette	page 33
25 - Marjolaine	page 34
26 - Mélisse	page 35
27 - Mauve sylvestre	page 37
28 - Millepertuis	page 38
29 - Livèche	page 40
30 - Lavande officinale	page 41
31 - Hysope officinale	page 42
32 - Immortelle des sables	page 44
33 - Grande camomille	page 45
34 - Guimauve officinale	page 46
35 - fenouil	page 47
36 - Echinacée	page 49
37 - Consoude	page 50
38 - Bouillon Blanc	page 52
39 - Bourrache	page 53
40 - Achillée millefeuille	page 54
41 - Ache	page 56
42 - Ancolie Vulgaire	page 57
43 - Artichaut	page 58
44 - Acanthe molle	page 60
45 – Reine des près	page 61
46 – Ronce commune	page 65
47 – Véronique petit chêne	page 66

1- Grande Aunée

Nom latin : Inula helenium

Noms populaires : Aunée officinale, hélénine, œil de cheval, astre de chien, soleil vivace, arôme germanique, mule campane.

Famille botanique : composées

Originare d'Asie, c'est une plante comestible : racine très aromatique peu se consommer ou fraîche ou séchée pour certains desserts. Utilisée dès le 18ème siècle comme antiscorbutique (sous forme de conserves).



Propriétés thérapeutiques

- **Expectorant et calmant :** toux, trachéite, bronchite grippale, asthme humide, coqueluche.
- **Digestif :** gastrites et entérite.
- **Génital :** leucorrhées.

Usages populaires

Tonique : faiblesse générale, convalescence, anémie.

Emménagogue : aménorrhées et surtout leucorrhées.

Diurétique, désinfectant, sédatif des voies urinaires : oligurie, urémie, néphrites et pyélonéphrites, cystites, coliques néphrétiques, goutte et rhumatisme.

Cholagogue, maladies hépatobiliaires.

Remède contre la toux, calmant et antiseptique : bronchites, trachéite, complications pulmonaires des gripes, tuberculose, spasmes des bronches, action locale cicatrisante sur les muqueuses, maux de gorge, asthme humide, catarrhe pulmonaire, coqueluche.

Vermifuge.

Fébrifuge.

Utilisations et dosages

Décoction : 10 à 20 g de racines concassées par litre d'eau froide. Chauffer et laisser bouillir 1 minute, puis laisser infuser pendant 10 minutes.

Vin : 50 g. de racines pour 1 litre de vin blanc ou rouge. Laisser macérer une semaine, remuer de temps en temps. Filtrer, sucrer. Prendre 1 verre à bordeaux, matin, midi et soir.

Poudre - Fébrifuge : 5 à 10 g. dans du miel ou dans un jaune d'œuf.

Décoction de racines : 10 à 50 g. par litre d'eau.

Infusion : 50 à 60 g. par litre d'eau bouillante. Bien laisser infuser au moins 15 minutes.

Décoction : 30 grammes pour 1 litre d'eau ; faire macérer pendant 1 heure. Chauffer doucement, amener à ébullition, laisser bouillir 1 minute puis laisser infuser pendant 10 minutes. Bien sucrer au miel, la décoction est acre et amère.

Précautions et contre-indications

L'aunée peut être allergisante et neurotoxique en cas de surdosage.

Testée pour lutter contre la covid 19.

2 - Menthe

Nom latin : Mentha.

Famille botanique : Lamiacées.



Propriétés thérapeutiques

- **Poumon béchique et fluidifiant :** asthme.
- **Antispasmodique, toux, bronchite chronique.**
- **Digestif :** dyspepsie, vomissement, coliques, diarrhée, aérophagie, ballonnements.
- **Système nerveux :** hoquet, vertiges.
- **Cœur :** palpitations.
- **Foie cholagogue :** coliques hépatiques, troubles hépatiques, cholécystite, lithiase biliaire, ictère.
- **Système respiratoire :** laryngite, sinusite.
- **Génital emménagogue :** règles insuffisantes, aphrodisiaque.
- **Reins antalgiques :** coliques néphrétiques, goutte.
- **Peau :** couperose.
- **Migraine, névralgies faciales, ulcères, douleurs rhumatismales articulaires et musculaires.**

Usages populaires

Poumon : expectorant et sédatif de la toux, bronchites rebelles, coqueluche, asthme.

Système respiratoire : rhinites, sinusites aiguës, laryngites catarrhales.

Digestif : atonie des voies digestives, coliques, diarrhées.

Estomac : crampes.

Génital : aménorrhée, dysménorrhée, douleurs spasmodiques de l'utérus.

Peau : ulcères atoniques, contusions, ecchymoses, gale, plaies, maladies parasitaires du cuir chevelu.

Système nerveux : nervosité, insomnie, névralgies, vertiges, tremblements, vomissements nerveux, hystérie.

Cœur : palpitations.

Reins : douleurs spasmodiques de la vessie, goutte, migraine, mauvaise haleine, douleurs dentaires, crampes, tonique, sciatique, douleurs dentaires.

Utilisations et posologie

Ce sont essentiellement les feuilles fraîches ou séchées qui sont utilisées en phytothérapie.

- **Menthe pouliot - infusion** : 1 pincée par tasse d'eau bouillante.
- **Infusion antispasmodique** : 5 à 8 g pour 1 litre d'eau bouillante ou 1 pincée par tasse. Prendre une tasse le matin et le soir.
- **Vermifuge** : 1 ou 2 pincées de poudre de feuilles sèches le matin à jeun, dans du lait.
- **Crème** : dans 1 litre d'eau-de-vie, faire infuser pendant quelques jours 15 g de menthe verte (feuilles séchées). Ajouter ensuite 150 à 200 g de sucre, puis 15 gouttes d'essence de menthe poivrée.
- **Sirop** : faire macérer pendant 1 h, au bain-marie, 40 g de menthe poivrée ou verte, sèche, dans 1 litre d'eau. Passer, ajouter 1,7 kg de sucre.
- **Essence** : 1 à 3 gouttes dans une boisson appropriée. A prendre plusieurs fois par jour dans la journée.
- **Infusion** : 1 cuillerée à café de menthe (une bonne pincée pour une tasse), laisser infuser 10 minutes. Boire 2 tasses par jour, après chaque repas.
- **Inhalation** : 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante.

Alimentation

Aromate de premier choix, les usages culinaires de la menthe sont nombreux et variés. Elle permet d'agrémenter toute sorte de plat : salades, plats en sauce... Elle aromatise également certaines boissons et soupes.

Précautions et contre-indications

A faible dose, le menthol peut avoir un impact, délétère le système nerveux.

A forte dose, la menthe peut augmenter la pression sanguine, provoquer des nausées, des vomissements et des douleurs à l'estomac.

Elle est déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes et aux jeunes enfants.

3 - Cataire

Nom latin : Nepeta cataria.

Noms populaires : chataire, herbe-aux-chats, herbe à chats, menthe aux chats, nepeta cataria.

Famille botanique : Labiées.



Propriétés thérapeutiques

- **Système nerveux** : calmant.
- **Génital** : influe sur la fertilité, affections de l'utérus.
- **Poumon** : sédatif, coqueluche et toux des fumeurs.

Usages populaires

Stimulant, tonique : asthénie.

Poumon : catarrhes pulmonaires chroniques, toux spasmodiques, coqueluche.

Système nerveux : nervosisme, insomnie, anxiété, hystérie, hoquet.

Digestif : atonie des voies digestives, gastralgie (douleur à l'estomac), flatuosités, spasmes gastro-intestinaux, vers.

Estomac : stomachique.

Génital : aménorrhées, antispasmodique.

Utilisations et dosages

- **Alcoolature** : faire macérer pendant 8 jours la plante fraîche, coupée, dans une fois et demi son poids d'alcool à 95°. Agiter de temps à autre, passer en pressant et filtrer. Prendre 15 à 20 gouttes 3 à 4 fois par jour dans un demi verre d'eau.
- **Alcoolature troubles nerveux, insomnie** : comme ci-dessus. En dehors des repas, prendre 30 à 50 gouttes une demi-heure avant le coucher.
- **Vin** : 20 g de sommités sèches, fragmentées, pour 1 litre de vin liquoreux. Laisser macérer 8 jours en agitant chaque jour, filtrer, sucrer au moment de l'emploi, si nécessaire. Un verre à madère à chaque repas.
- **Infusion** : 20 à 30 g. par litre d'eau bouillante. 3 tasses par jour entre les repas.
- **Sirop contre le hoquet et la coqueluche** : 10 g. dans 100 g. d'eau bouillante, ajouter 5 g. de café vert. Laisser infuser pendant 20 minutes, passer et ajouter du sucre jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop. 1 cuillerée à soupe toutes les 2 heures.
- **Infusion** : 1 cuillerée à soupe pour un quart de litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. A boire chaud et sucrer au miel.

Alimentation

La cataire ou herbe à chats est généralement utilisée pour attirer les chats.

Il est possible de réaliser des infusions, du vin ou du sirop de cataire.

4 - Houttuynia cordata



Appelée aussi Poivre de Chine ou Herbe à poivre, est une espèce de plantes herbacées vivaces de la famille des Saururacées qui, à l'instar de la menthe, a tendance à devenir envahissante. Cette herbe est originaire de l'Asie du Sud-Est et elle pousse aussi dans l'Himalaya indien, au Bhoutan, au Népal, en Chine, à Taïwan ainsi qu'au Japon dans les îles Ryūkyū. Elle était la seule représentante du genre *Houttuynia* jusqu'en 2001 où une deuxième espèce a été décrite dont la validité reste en suspens.

Description

C'est une espèce commune dans les lieux marécageux, à stolons rampants, à tige dressée, glabre, à feuilles alternes, engainantes, cordées à la base et aiguës au sommet ; aux inflorescences en épis terminaux avec quatre bractées blanches développées ; aux fleurs jaune pâle ; aux graines ovales, lisses.

Utilisation en cuisine

Ses feuilles sont utilisées en cuisine vietnamienne, mangées crues en accompagnement de plats à base de viande ou de poisson. Ses racines sont aussi consommées comme légume en Chine, dans la province de Guizhou. Des précautions sont à prendre en zone polluée car la plante est bio-accumulatrice et à proximité de certains élevages (ovins), un risque de présence de douve du foie existe.

5 - Euphorbe

Nom latin : Euphorbia.

Famille botanique : Euphorbiacées.



Propriétés thérapeutiques

- **Laxatif, purgatif.**
- Traitements **anti-verrues.**
- **Rubéfiant.**

Usages populaires

Puissant purgatif.

Remède contre les **verrues.**

Soulagement des congestions : bronchite, coqueluche.

Utilisations et dosages

Graines : 6 à 12 graines légèrement concassées, pour obtenir un effet modéré. Il est également possible de les administrer en émulsion avec un jaune d'œuf et une quantité suffisante d'eau.

Feuilles : faire infuser 8 g. de feuilles, de tiges ou de fruits dans un litre d'eau tiède. Ajouter également une cuillerée de miel.

Précautions et contre-indications

L'euphorbe, plante rubéfiante et vésicante, lorsqu'elle est appliquée sur la peau ou les muqueuses, peut également susciter de violentes inflammations.

A forte dose, l'euphorbe est une **plante toxique** : l'empoisonnement se caractérise par de fortes brûlures dans la bouche et la gorge, des douleurs intolérables de l'estomac, des vomissements, suivis de diarrhées importantes. Ces symptômes peuvent également s'accompagner de vertiges, de délires, de convulsions, de pâleur et de refroidissement du corps. La mort peut survenir en deux ou trois jours.

6 - Chèvrefeuille

Nom latin : Lonicera periclymenum.

Noms populaires : Saute-buisson, herbe de chèvre, herbe de la Pentecôte, fleur de miel.

Famille botanique : Caprifoliacées.

Propriétés thérapeutiques

- **Reins** : calculs, cystite, diurétique.
- **Poumon** : bronches, toux, catarrhes, asthme.
- **Substances antibiotiques actives** sur le colibacille et le staphylocoque.



Usages populaires

Anti-catarrhale : action expectorante.

Nettoie la peau.

Reins : diurétique, goutte, hydropisie, gravelle.

Foie : jaunisse, engorgements.

Rate : engorgements.

Utilisations et dosages

- **Infusion - fleurs** : 4 à 8 gr. par litre d'eau, prendre 2 à 3 tasses par jour. Contre la toux, le rhume, les catarrhes pulmonaires, l'asthme nerveux, le hoquet, les convulsions, les migraines.
- **Sirop** : s'obtient en faisant réduire à feu doux une décoction concentrée de fleurs avec un poids égal de sucre.
- **Infusion des feuilles - Calculs rénaux** : 1 litre par jour. Laisser infuser 10 minutes, boire en plusieurs fois dans la journée.
- Dans tous les autres cas, 1 cuillerée à soupe de feuilles pour un quart de litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Boire 3 tasses par jour entre les repas.
- **Bronches - tisane** : 1 cuillerée à café de la plante (écorce et/ou feuilles pour un quart de litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Sucre au miel. 2 à 3 tasses par jour entre les repas.
- **Décoction d'écorce - diurétique** : 6 à 8 grammes par litre. Prendre 4 tasses par jour.
- **Macération** : Laisser macérer 150 grammes d'écorce dans 1 litre de vin blanc. Prendre 3 verres à bordeaux par jour.

Alimentation

Les fruits du chèvrefeuille sont toxiques.

Précautions et contre-indications

Les fruits (baies) sont toxiques : Intoxication grave si l'ingestion est supérieure à 2/3 baies chez l'enfant de moins de 3 ans et 30 baies chez l'adulte.

Pour l'écorce, feuilles et fleurs, il est recommandé de demander conseil à un médecin avant de l'utiliser. En effet, le chèvrefeuille peut provoquer des **effets secondaires**. Son usage est déconseillé pour les femmes enceintes, allaitantes et les enfants.

7 - Armoise



Nom latin : Artemisia Vulgaris.

Noms populaires : Absinthe sauvage, artémise, ceinture de Saint Jean, couronne de Saint Jean, herbe aux cent goûts, herbe de feu, herbe de Saint Jean.

Famille botanique : Composées.

Propriétés thérapeutiques

- **Emménagogue :** règles irrégulières, difficiles et douloureuses, troubles de la ménopause.
- **Apéritif, digestif :** perte d'appétit, digestion difficile.
- **Vermifuge :** contre les oxyures et les ascaris.
- **Fébrifuge :** fièvre légère.
- **Circulatoire :** troubles circulatoires.
- **Antispasmodique et sédatif :** diarrhées chroniques, vomissements nerveux, les névroses hystériques et épileptiques.

Usages populaires

Emménagogues (sommités) : dysménorrhée, aménorrhée, en l'absence de troubles inflammatoires de l'utérus.

Vermifuge (sommités).

Tonique : anémies, asthénies, personnes convalescentes.

Stomachique (racine) : fortification de l'appareil digestif apéritif, amélioration des dyspepsies.

Fébrifuge : fièvres intermittentes.

Antispasmodique.

Cholagogue : anti-ictérique.

Troubles nerveux (racine) : vomissements, chorée, névralgies, épilepsie, hystérie, irritation de la moelle épinière, danse de saint-Guy, convulsions des enfants.

Utilisations et dosages

- **Infusion de sommités** : 10 à 30 g/L.
- **Vin** : 10 à 30 grammes pour un litre de vin blanc.
- **Poudre de racine** (antispasmodique) : 0,25 grammes dans 3 g. de sucre. A prendre en 10 fois sous 24 heures.
- **Poudre de racine** (troubles nerveux des adultes) : 4 g. dans de la bière chaude, le soir au coucher. Ou bien 15 g dans 30 g de sucre, 1 cuillerée 4 fois par jour.
- **Suc frais** (contre l'aménorrhée) : 30 à 80 g à jeun pendant 10 jours
- **Extrait aqueux** : 0,60 à 2 g par jour.
- **Teinture** : suc frais de la racine. A diluer avec un volume d'eau-de-vie, puis laisser décanter pendant quelques jours. 5 à 10 gouttes dans du sucre 3 fois par jour, comme fortifiant.
- **Bain (externe)** : 2 ou 3 poignées de la plante fraîche dans un bain chaud.
- **Infusion** : 1 cuillerée à soupe pour une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes, sucrer au miel. Vous pouvez boire jusque 2 à 3 tasses dans la journée.
- **Infusion à plus faible dose** : 10 grammes de plante pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 minutes. Boire 2 tasses par jour, bien chaudes avec du miel.

Alimentation

L'armoise est un bon condiment des viandes rôties, et spécialement de l'oie. Les jeunes feuilles peuvent être utilisées dans les salades.

Pour les pièces de volailles ou de dinde, son utilisation rend la chair plus tendre et savoureuse.

Précautions et contre-indications

Son utilisation est à proscrire pendant la grossesse et chez le jeune enfant.

Pas d'usage prolongé. L'usage prolongé nuit au système nerveux et peut engendrer des lésions rénales, hépatiques et pulmonaires.

Le pollen de l'armoise commune est particulièrement allergisant : il peut provoquer des rhinites allergiques (rhume des foins).

Par ailleurs, l'armoise ne doit pas être utilisée lors d'une inflammation de l'utérus.

8 - Rue Officinale



La Rue officinale ou Rue des jardins ou Rue fétide (*Ruta graveolens* L., littéralement « Rue à odeur forte », du latin *gravis*, « lourd », et *olor*, « odeur ») est une espèce de sous-arbrisseaux de la famille des Rutacées, cultivée pour ses feuilles utilisées pour leurs qualités aromatiques et médicinales.

Plante toxique utilisée autrefois pour les propriétés emménagogues et abortives de son essence. En fait, les propriétés abortives seraient dues aux très violentes contractions abdominales qu'elle provoque, causant l'expulsion du fœtus mais également des hémorragies entraînant le plus souvent la mort de la mère (comme le cas de la sabbine).

La plante est également rubéfiante (présence de bergaptène). L'odeur particulièrement désagréable de cette plante en dissuade heureusement la consommation.



Photodermatites de contact chez les personnes à la peau sensible.

Le contact avec toute partie de la plante (et pas uniquement la sève) peut provoquer des photodermatites de contact chez les personnes à la peau sensible. En effet, les Rutacées sont riches en *furancoumarines* photosensibilisantes, un contact avec la plante suivi d'une exposition au soleil peut entraîner une dermatite aiguë (cf. cliché ci-contre). Pour une personne sensible, après un contact accidentel (souvent en passant près de la plante lors d'un désherbage, d'une cueillette : bras, jambes) il convient de bien nettoyer au savon la peau touchée avant toute exposition au soleil, ou bien d'occulter la partie de la peau touchée à l'aide d'un vêtement afin de la cacher de toute lumière du soleil.

À petite dose, la rue a la réputation d'avoir des vertus toniques et stimulantes qui facilitent la digestion. Elle contient une substance qui lui doit son nom, la rutine (ou rutoside), proche de la vitamine C2 (ancienne « vitamine P »), aux propriétés antioxydantes.

C'est un répulsif pour les insectes, notamment les puces et les pucerons. Elle est également réputée éloigner les vipères et peut aussi servir à éloigner les chats.

9 - Verveine



Nom latin : Verbena officinalis.

Noms populaires : herbe sacrée, herbe aux sorciers, herbe aux enchantements, herbe de sang, herbe du foie, herbe à tous les maux, herbe de chat, guérit-tout, herbe à Vénus.

Famille botanique : Verbénacées.

Propriétés thérapeutiques

- **Sédatif, antispasmodique :** douleurs gastriques, névralgies du trijumeau, migraine, maux de dents.
- **Troubles du système nerveux - sédatif, calmant :** anxiété, insomnie, épuisement mental, vertiges.
- **Tonique digestif :** digestions difficiles, gaz intestinaux, faiblesse générale.
- **Stimulant hormonal :** insuffisance hypophysaire, ocytocique (facilite l'accouchement), galactogène.
- **Affections cutanées antiseptique, vulnéraire, résolutif :** plaies, coupures, ulcères, ecchymose, aphtes.
- **Hypotenseur.**
- **Fébrifuge.**
- **Diurétique.**

Usages populaires

Foie : jaunisse.

Système nerveux - antinévralgique : formes légères de névralgie du trijumeau.

Troubles rénaux : rétention d'eau, goutte, calculs rénaux, hématurie, tuberculose (effet diurétique).

Tonique digestif : estomac, congestion de la rate.

Accouchements difficiles, soulagement des maux de dents.

Traitement du paludisme.

Fébrifuge.

Dosage et posologie

La plante entière est utilisée en phytothérapie.

- **Infusion/tisane :** 1 à 2 cuillères à café de feuilles pour une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 minutes. A boire avant les repas.

10 - Rose de Damas



Chevalier Robert de Brie l'a rapporté vers 1254 à Provins.

Essence de rose.

Eau de rose.

Gelée de rose.

- Aromathérapie pour la réduction de la gravité des douleurs aiguës.
- Utilisée sur les troubles mentaux états anxieux, stress et dépression.

11 - Rose de Provins



Nom latin : Rosa Gallica.

Noms populaires : Rosier de France.

Famille botanique : Rosacées.

Propriétés thérapeutiques

- **Digestif** : laxatif léger, dyspepsies, entérites.
- **Affections respiratoires** : troubles pulmonaires, maux de gorge.
- **Maladies de la peau** : aphtes, plaies.
- **Affections oculaires** : ophtalmie, conjonctivite.
- Staphylocoque, colibacille.

Usages populaires

- **Digestif** : diarrhée chronique.
- **Génital** : leucorrhées, urétrite, métrorragies, écoulements muqueux chroniques.
- **Poumon** : inflammation des bronches, affections des voies respiratoires, tuberculose pulmonaire.
- **Circulatoire** : hémorragies utérines, hémoptysie, affections cutanées, ulcères, tumeurs.

Utilisations et posologie

- **Infusion - conjonctivite** : 40 à 50 g de pétales pour 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 minutes. Boire 3 tasses par jour, avant les repas.
- **Miel rosat - gargarismes - maux de gorge, angine** : faire macérer pendant 24 heures 100 g de pétales dans 400 ml d'eau bouillante. Passer en exprimant. Faire cuire à feu doux le liquide obtenu avec son poids de miel, jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse.
- **Décoction - dysenterie, diarrhée** : 40 à 50 g de pétales pour 1 litre d'eau, faire bouillir pendant 2 à 3 minutes. Laisser infuser pendant 10 minutes. Boire 3 tasses par jour.
- **Vinaigre rosat - maux de gorge** : faire macérer pendant 8 jours, 100 g de pétales secs dans 1 litre de vinaigre, filtrer. Prendre 1 à 2 cuillères à soupe par jour, dans un verre d'eau.

12 - Sauge Sclarée



Nom latin : Salvia sclarea.

Noms populaires : herbe aux plaies, toute-bonne.

Famille botanique : Lamiacées.

Propriétés thérapeutiques

- **Action hormonale - œstrogen-like :** troubles menstruels et de la **ménopause**, bouffées de chaleur, stimulation des contractions de l'utérus (accouchement).
- **Aphrodisiaque :** augmentation de la libido.
- **Emménagogue :** dysménorrhée, hyperménorrhée.
- **Tonique nerveux :** asthénie, convalescence.
- **Antisudoral :** pieds et mains.
- **Troubles bucco-dentaires :** diminution de la plaque dentaire, parodontose.
- Maintien des **fonctions cognitives :** maladie d'Alzheimer.
- **Tonique digestif, antispasmodique, anti-galactogène, action antioxydante.**
- **Astringent**, cicatrisant antiseptique : aphtes.

Usages populaires

Tonique de la digestion : atonie digestive, ballonnements et crampes d'estomac.

Antispasmodique et tonique nerveux : asthénie, convalescents, surmenés, dépressions physiques et morales.

Emménagogue : dysménorrhées, aménorrhées, douleurs utérines.

Anti-catarrhale (expectorant), **antiseptique, antisudorale.**

Utilisations et posologie

Les parties aériennes de la plante sont utilisées en phytothérapie.

- **Alcoolature :** faire macérer 15 g de feuilles de sauge sclarée dans deux fois leur volume d'alcool à 45°. Passer, exprimer, filtrer. Prendre 1 cuillerée à café, par jour, dans un verre d'eau sucrée.
- **Teinture mère :** diluer 15 à 30 gouttes dans un verre d'eau. A prendre 3 fois par jour.

Alimentation

La sauge sclarée est utilisée pour aromatiser certaines boissons alcoolisées.

Précautions et contre-indications

La sauge sclarée est déconseillée lors de la grossesse et de l'allaitement.

Elle est également contre-indiquée en cas d'hyperoestrogénie ou de cancer hormonodépendant.

13 - Sauge Officinale

Nom latin : Salvia officinalis.

Noms populaires : grande Sauge, petite sauge, serve, sauge de Catalogne, herbe sacrée, thé de Grèce, thé de Provence.

Famille botanique : Lamiacées.



Propriétés thérapeutiques

- **Diabète** : régulation de la glycémie (concentration de glucose dans le sang)
- **Troubles digestifs** : digestion difficile, ballonnements
- Soulagement des **symptômes de la ménopause** : bouffées de chaleur
- Système **endocrinien** : anti-galactogène, Emménagogue
- Traitement de l'**hyperhidrose** : transpiration excessive
- Fortifie le **système nerveux** : tonique nerveux, états dépressifs
- Maintien des **fonctions cognitives**
- Activité **antioxydante, antiseptique et anti-inflammatoire**

Usages populaires

Peau : sudation excessive.

Système nerveux : vertiges nerveux, tremblement et mouvements anormaux, dystonie neurovégétative, étourdissements, états dépressifs, fatigue chronique.

Digestif : stimule le transit intestinal, vomissements spasmodiques, diarrhées persistantes, digestion difficile.

Circulatoire : hémorragies, œdème.

Poumon : inflammation des voies respiratoires, toux chroniques, tuberculose.

Génital : leucorrhée, aménorrhée, dysménorrhée, congestion pelvienne, troubles de la ménopause, régulation du cycle menstruel.

Reins : goutte, hydropisie.

Pancréas : diabète régulation de la glycémie.

Tonique général, migraine, maux de tête d'origine digestive, fièvres typhoïdes, convalescence.

Utilisation et posologie

Ce sont les feuilles qui sont utilisées en phytothérapie.

- **Décoction baisse de la glycémie (diabète)** : faire bouillir 10 g de feuilles dans 100 ml de vin. A prendre en une fois.
- **Infusion stomachique, tonique** : 15 à 30 g de feuilles par litre d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 minutes. Prendre une tasse après chaque repas.
- **Infusion tonique, fortifiant** : 1 litre de vin bouillant pour 80 g de feuilles. Laisser infuser pendant une demi-heure. Sucrez et passer. Prendre trois cuillerées à soupe par jour.
- **Sueur nocturne** : prendre au coucher 5 à 6 cuillerées à soupe de l'infusion par jour.
- **Vin fébrifuge** : faire macérer pendant 12 heures, 60 g de feuilles dans 1,5 litre d'eau et 1,5 litre de vin blanc. Prendre 2 à 3 verres par jour, une à deux heures, avant les accès de fièvre.
- **Décoction stimulante** : faire macérer 30 g de feuilles pendant 8 jours dans un demi-litre d'eau-de-vie. Contre les refroidissements où appliquer par friction sur les points douloureux.
- **Teinture mère** : faire macérer pendant 10 à 15 jours les feuilles séchées dans 5 fois leur poids d'alcool. Prendre 15 à 25 gouttes par jour.

Alimentation

Les feuilles de sauge peuvent être utilisées pour aromatiser les salades ou certains plats chauds. La sauge est très utilisée dans la cuisine méditerranéenne.

Contre-indications et toxicité

L'**essence de Sauge** est extrêmement **toxique**. A faible dose, elle peut provoquer des convulsions et des crises d'épilepsie.

14 - Sarriette

Nom latin : Satureja Hortensis.

Noms populaires : Herbe de Saint-Julien, poivre d'eau, sadrée, sarriette annuelle, sarriette des jardins, sarriette savourée.

Famille botanique : Lamiacées.



Propriétés thérapeutiques

- **Digestif** : contractions péristaltiques de l'intestin, diarrhées, flatulences, colopathie.
- **Vermifuge** : ascaris, oxyures.
- **Stomachique** : dyspepsies.
- **Génital** : aphrodisiaque
- **Tonique général** : convalescence, asthénie, stimulation de l'estomac.

Usages populaires

Digestif : antidiarrhéique, vermifuge, irritations intestinales et flatulences, dyspepsie, gastro-entérites aiguës, crampes d'estomac.

Génital : aphrodisiaque.

Poumon : angine, inflammation de la muqueuse respiratoire, crises d'asthme.

Bouche : aphtes, muguet.

Peau : mycoses, furoncles, plaies, scrofule, ulcères, tonique général (fatigue, asthénie).

Utilisation et posologie

- **Infusion digestions difficiles, douleurs de l'estomac, diarrhées chroniques** : 1 cuillerée à soupe de sarriette pour 250 ml d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 minutes. Boire 3 tasses par jour, chaudes. Ajouter du miel.
- **Infusion aqueuse à 3% usage externe** : lotions, compresses.

Alimentation

La sarriette, herbe aromatique, permet d'aromatiser de nombreux plats chauds et froids : soupes, plats en sauce, salades, viandes...

Autrefois, elle était également utilisée pour aromatiser la choucroute.

15 - Serpolet

Nom latin : Thymus serpyllum.

Noms populaires : Thym sauvage, thym serpolet, thym bâtard, thym rouge, pilolet, serpoule, pouillot.

Famille botanique : Lamiacées.



Vertus médicinales

- **Maladies des voies respiratoires :** infections pulmonaires
- **Sédatif et antispasmodique respiratoire :** toux, coqueluche, asthme
- **Stimulant des voies digestives :** apéritif, spasmes intestinaux, constipation, ballonnements, vermifuge
- **Troubles du cycle menstruel :** emménagogue, dysménorrhées
- **Tonique :** asthénie, convalescence, anémie, dépression
- **Affections cutanées - antiseptique :** acné, irritations
- Infection urinaire, cystites

Usages populaires

Sédatif, antispasmodique : toux, bronchites, coqueluche, insomnie, malaises, maux de tête.

Stimulant de la motricité digestive : dyspepsie, ballonnements, constipation, spasmes de l'œsophage, hernie abdominale, vermifuge.

Foie : obstructions du foie et de la rate.

Dépuratif : érysipèle.

Emménagogue : leucorrhée, dysménorrhée, hémorragies utérines.

Diurétique léger : maladies infectieuses de la vessie.

Vertiges, migraines.

Utilisations et posologie

Les parties aériennes (sommités fleuries et tiges) sont utilisées en phytothérapie.

- **Infusion, tisane :** une pincée de serpolet dans 150 ml d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 minutes. Passer, ajouter du miel. Prendre 3 à 4 tasses par jour.
- **Usage externe - compresses - acné, irritations cutanées :** 8 cuillères à soupe de serpolet pour 250 ml d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 minutes, puis laisser refroidir. A appliquer en compresse sur la peau.

Alimentation et cuisine

Le serpolet est utilisé comme condiment, pour aromatiser différents types de plats (plats en sauce, viande rouge).

16 - Romarin

Nom latin : Rosmarinus Officinalis, Salvia rosmarinus.

Noms populaires : encensier, herbe aux couronnes, rose marine.

Famille botanique : Lamiacées.



Propriétés thérapeutiques

- **Foie - Cholagogue** : action tonique sur le foie et le pancréas.
- **Digestif** : migraine d'origine digestive.
- **Génital** : emménagogue.
- **Poumon - Antispasmodique** : coqueluche, asthme, vomissements nerveux, grippe.
- **Troubles rhumatismaux** : arthrose, rhumatismes.
- **Tonique et fortifiant** : asthénie, convalescence, surmenage.
- Hypocholestérolémiant, fortifiant de la **vue** et de la **mémoire**, stimulant du **cuir chevelu**, **antipelluculaire**.

Usages populaires

Irritation oculaire.

Utilisation et posologie

Les feuilles et les sommités fleuries sont utilisées en phytothérapie.

- **Infusion - cholérétique, affections hépatiques** : faire bouillir 50 g de feuilles par litre d'eau. Laisser infuser pendant 10 minutes, puis filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour.

Alimentation

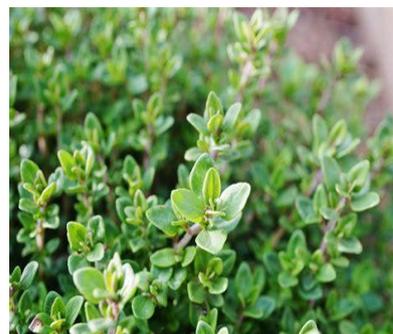
Herbe aromatique, le romarin est très largement utilisé en cuisine et en pâtisserie : il permet de relever la saveur de nombreux plats.

17 - Thym

Nom Latin : Thymus vulgaris.

Noms populaires : Barigoule, farigoule (en Provençal), mignotise des Genevois, polé, thym commun/des jardins.

Famille botanique : Lamiacées.



Propriétés thérapeutiques

- **Troubles digestifs carminatifs** : ballonnements.
- Favorise la **digestion** : dyspepsie.
- **Apéritif** : stimule l'appétit.
- **Troubles des voies respiratoires anti-inflammatoire, expectorant** : toux, asthme, bronchite, grippe, refroidissements.
- **Troubles cardiaques - tonocardiaque** : insuffisance cardiaque.
- **Circulatoire** : traitement de l'anémie.
- **Génital emménagogue** : régularisation du cycle menstruel.
- **Reins diurétiques** : infections des voies urinaires.
- **Système nerveux action tonique sur les centres nerveux** : angoisses, neurasthénie, asthénie, psychasthénie, insomnie.
- **Tonique général** : fatigue physique et intellectuelle, convalescence.
- **Astringent** : diminue la sécrétion des muqueuses, surtout nasales.
- **Vermifuge**.

Usages populaires

Digestif stomachique : atonie intestinale, ballonnements, dyspepsies, diarrhée.

Poumon antiseptique, antispasmodique, expectorant : bronchite, toux, rhumes, grippe, asthme, coqueluche, inflammation des voies respiratoires.

Génital emménagogue : aménorrhée, leucorrhée, douleurs menstruelles.

Maladies de la peau anti-inflammatoire : dermatoses, zona.

Système nerveux antispasmodique : asthénie nerveuse, surmenés.

Tonique général stimulant : convalescents.

Propriétés vermifuges.

Dosage et posologie

- **Infusion vermifuge** : 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour 150 ml d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Boire le matin à jeun, pendant 3 jours, contre les ascaris ou les oxyures.
- **Poudre** : prendre 4 à 8 g de poudre dans du miel ou dans une boisson appropriée.

Alimentation

Le thym est une **plante aromatique** : elle permet de relever la saveur de certains plats froids ou chauds.

Précautions et contre-indications

Aucune contre-indication connue en phytothérapie.

A forte dose, l'essence de thym est toxique : elle est irritante pour les muqueuses.

18 - Tanaisie commune

Nom latin : Tanacetum vulgare.

Noms populaires : Albanose, athanase barbatum, barbotine, herbe amère, herbe du bon chasseur, herbe de Saint-Marc, herbe sainte, herbe aux vers, Sent-Bon, tanacée.

Famille botanique : Astéracées.



Vertus thérapeutiques

- **Digestif** : tonique du système digestif, dyspepsie, apéritif (anorexie)
- **Antihelminthique** : vermifuge (contre les ascaris et les oxyures)
- **Circulatoire** : anémie
- **Reins** : diurétique, goutte
- **Système nerveux** : antispasmodique, contre la nervosité
- **Génital** : dysménorrhées, leucorrhée
- **Peau - antiseptique** : plaies
- **Anti-inflammatoire** : entorses, contusions, goutte en traitement externe

Usages populaires

Reins : douleurs rhumatismales.

Peau : ulcères, plaies suppurantes, gerçures des mains.

Anti-inflammatoire : foulures, entorses.

Tonique, emménagogue, vermifuge.

Utilisations et posologie

Ce sont essentiellement les sommités fleuries qui sont utilisées en phytothérapie.

- **Infusion des sommités fragmentées** : 1 cuillère à soupe par tasse d'eau bouillante. Laisser macérer pendant 10 minutes. Boire 1 à 2 tasses par jour.
- **Infusion - vermifuge (ascaris et oxyures)** : 1 cuillère à dessert de semences pour 100 ml d'eau bouillante. Boire le matin à jeun.
- **Poudre dans du miel ou de la confiture** :
 - 2 à 4 g par jour pour les enfants
 - 8 g pour les adultes
- **Vin** : faire macérer dans 1 litre de vin, 60 g de sommités fleuries pendant 8 jours. Boire 1 verre à bordeaux par jour après les deux principaux repas.

Plante comestible

La **tanaisie commune** peut être utilisée comme condiment ; elle peut relever la saveur de différents plats chauds et froids (viandes, gibiers ou encore pâtés).

Les feuilles fraîches étaient également utilisées pour aromatiser certaines boissons alcoolisées.

Précautions et contre-indications

Plante neurotoxique et abortive, la tanaisie commune est contre-indiquée pour les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants.

L'huile essentielle peut provoquer des convulsions.

19 - Pissenlit



Nom latin : Taraxacum officinale.

Noms populaires : Chopine, cochet, couronne de moine, dent de chien, dent de lion, salade de taupe, tête de moine, tête de moineau, florion d'or.

Famille botanique : Astéracées.

Propriétés thérapeutiques

- **Cholagogue et cholérétique** : insuffisance hépatique mineure, troubles du foie et de la vésicule biliaire (foie malade ou congestionné).
- **Dépuratif - dermatologie** : acné, verrues, dermatose.
- **Stomachique** : troubles digestifs.
- **Diurétique.**

Usages populaires

Tonique amer : troubles digestifs.

Cholagogue : jaunisse, lithiase biliaire (calculs biliaires), angiocholite (inflammation des voies biliaires), excès de cholestérol, insuffisance hépatique et ses séquelles (constipation, dermatoses).

Dépuratif : maladies cutanées chroniques.

Diurétique.

Utilisation et posologie

- **Décoction - feuilles et racines de pissenlit** : faire tremper à froid pendant 2 heures, 15 g de feuilles et 15 g de racines dans 1 litre d'eau. Chauffer à feu doux. Retirer du feu avant l'ébullition. Boire 3 tasses par jour, un quart d'heure avant les repas.

Le pissenlit, une plante comestible

Le pissenlit est une plante comestible : les feuilles peuvent être consommées crues ou cuites dans des salades. Les jeunes bourgeons floraux peuvent être confits à la manière des câpres.

Précautions et contre-indications

Par principe de précaution, le pissenlit est déconseillé pour les femmes enceintes et allaitantes.

20 - Plantain majeur



Nom latin : Plantago major.

Noms populaires : Grand plantain, plantain commun, plantain à grandes feuilles, plantain des oiseaux.

Famille botanique : Plantaginacées.

Propriétés thérapeutiques

- **Anti-allergique et anti-inflammatoire pulmonaire :** allergies, troubles bronchiques, rhume des foins, sinusite, asthme allergique, toux.
- **Hémostatique (feuilles) :** hémorragies, épistaxis (saignement de nez), hémophilie, hémoptysie, hématurie.
- **Cicatrisant :** plaies, ampoules.
- **Astringent - feuilles et également racines :**
 - Astringent intestinal : dysenterie, diarrhée.
 - Astringent respiratoire : inflammation de la trachée, inflammation du larynx.
- **Diurétique (graines ou semences) :** élimination de l'acide urique (goutte).
- **Laxatif doux (semences) :** constipation.
- **Tonique général (plante entière) :** asthénie et fatigue, troubles de la croissance chez l'adolescent, maigreur.
- **Dépuratif sanguin :** hypocholestérolémiant.
- **Anticoagulant.**
- **Antibactérien, anti-allergique.**

Usages populaires

Astringent : diarrhée, dysenterie, antihémorragique, saignement de nez
Hémoptysie et hématurie.

Adoucissant : irritation/inflammation du tube digestif.

Cicatrisant : plaies, ulcères variqueux, dermatose.

Tonique-amer anti-catarrhal expectorant : bronchite, laryngite, pharyngite, coqueluche, toux.

Utilisation et posologie

La plante entière est utilisée en phytothérapie.

- **Décoction** : 50 à 60 g de plante fraîche entière pour 1 litre d'eau. Laisser bouillir pendant 3 minutes, puis laisser infuser pendant 15 minutes. Prendre 3 à 5 tasses par jour.
- **Infusion hémorragie (remède symptomatique)** : 100 g de plante fraîche pour un litre d'eau bouillante. Prendre 1 cuillère à soupe toutes les 10 minutes.
- **Tisane** : 1 cuillerée à soupe de parties aériennes séchées pour 250 ml d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 minutes. Boire 2 tasses par jour en dehors des repas.
- **Usage externe gargarismes, bains de bouche, lavage oculaire** : faire macérer 40 à 50 g de feuilles dans 1 litre d'eau pendant la nuit. Le matin, porter à ébullition et faire bouillir pendant une minute.

Le plantain majeur, une plante comestible

Le plantain majeur est une plante comestible : les feuilles sont particulièrement appréciées et se consomment en salade.

Précautions et contre-indications

La plante est contre-indiquée pour les femmes enceintes et allaitantes.

21 - Onagre bisannuelle

Nom latin : *Oenothera biennis*.

Noms populaires : œnothera, herbe aux ânes, primevère du soir.

Famille botanique : Onagracées.



Propriétés thérapeutiques

- **Expectorant** : toux, asthme.
- **Affections cutanées - propriétés antioxydantes** : psoriasis, eczéma, sécheresse cutanée.
- Troubles de la **ménopause, syndrome prémenstruel**.
- Contre les **rhumatismes, l'arthrite**.

Usages populaires

Peau : eczéma allergique.

Génital : syndrome prémenstruel, impuissance, infertilité chez l'homme et la femme.

Circulation : anticoagulant, athérosclérose.

Rein et surrénales : rhumatismes.

Système nerveux : schizophrénie, sclérose en plaques, maladie de Parkinson.

Troubles cardiovasculaires, arthrite.

Utilisation et posologie

Toutes les parties de la plante peuvent être utilisées en phytothérapie.

- **Huile d'onagre usage externe application sur la peau** : 10 gouttes d'huile d'onagre bisannuelle.
- **Cataplasmes rhumatismes, arthrite** : utilisation des feuilles et de l'écorce de la tige.
- **Infusion toux** : 1 cuillère à café des parties aériennes de la plante dans 250 ml d'eau bouillante.

Usage alimentaire

La racine d'onagre bisannuelle peut être cuisinée comme un légume. La saveur est similaire à celle du panais.

La racine de la plante ainsi que les feuilles étaient régulièrement consommées par les amérindiens.

Précautions et contre-indications

L'onagre bisannuelle est déconseillé aux personnes souffrant de migraines et de crises d'épilepsie. La plante est également contre-indiquée pour les femmes enceintes et allaitantes.

22 - Origan



Nom latin : Origanum vulgare.

Noms populaires : Grande marjolaine, marjolaine bâtarde, Marjolaine d'Angleterre, marjolaine sauvage, Marjolaine vivace, pied de lit, origan vrai, origan vulgaire, origan commun

Classification botanique : famille des lamiacées.

Vertus thérapeutiques

- **Digestif - stomachique :** inappétence, constipation, douleurs à l'estomac, aérophagie, coliques intestinales.
- **Reins :** rhumatismes chroniques.
- **Poumon - béchique :** bronchites, asthme.
- **Sédatif :** toux quinteuse, coqueluche, grippe.
- **Génital - sédatif :** règles douloureuses.

Usages populaires

Digestif : inappétence, digestions difficiles, aérophagie, ballonnements, atonie digestive, colique.

Poumon : coqueluche, toux violentes, bronchorrhée, grippe, inflammation des voies aériennes, asthme.

Reins : rétention d'eau, rhumatismes.

Circulation : troubles circulatoires, chlorose.

Foie : jaunisse.

Génital : aménorrhée, douleurs menstruelles

Tonique, stimulant, névralgies, crampes.

Utilisation et posologie

- **Infusion :** 10 à 20 g d'origan par litre d'eau. Prendre une tasse après chaque repas.
- **Poudre de fleurs séchées :** 2 à 4 g par jour.
- **Infusion :** 1 cuillerée à soupe pour 250 ml d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour après les repas.
- **Vin :** 50 g pour 1 litre de vin blanc doux. Faire macérer 10 jours. Passer, filtrer. Boire avant les repas comme apéritif, après les repas comme digestif.
- **Pommade - eczéma :**
 - 20 gouttes d'essence d'origan.
 - 10 g d'oxyde de zinc.
 - 10 g de vaseline.
 - 10 g de lanoline.
- **Cataplasmes :** plante concassée.

Alimentation

Condiment traditionnel de la **pizza**, l'origan peut être employé comme la marjolaine : assaisonnement des potages, des marinades, des sauces, des tomates farcies, du riz, des œufs à la coque... Il relève agréablement la saveur du vinaigre.

Utilisé comme conservateur pendant l'Antiquité, l'origan servait également à aromatiser la bière.

Précautions et contre-indications

A forte dose, l'huile essentielle d'origan est anaphrodisiaque et stupéfiante.

Un surdosage peut entraîner des troubles cardiaques et nerveux.

L'origan est également contre-indiqué pour les personnes présentant des allergies.

23 - Oseille crépue

Nom latin : Rumex crispus.

Noms populaires : Rumex crépu, patience crépue.

Famille botanique : Polygonacées.



Propriétés thérapeutiques

- **Peau :** dartres, abcès, psoriasis.
- **Foie :** engorgements, insuffisance biliaire, jaunisse.
- **Digestif :** atonie digestive ou intestinale, laxatif.
- **Reins :** atteintes rénales (rhumatismes inflammatoires).
- **Génital :** syphilis.
- **Circulation :** anémie.
- **Système endocrinien :** engorgement mammaire.
- **Tonique général sur l'organisme.**

Usages populaires

Affections cutanées : plaies, abcès, psoriasis.

Propriétés laxatives.

Utilisations et posologie

La racine de la plante est utilisée en phytothérapie.

- **Décoction :** 1 cuillerée à soupe de racine séchée pour 250 ml d'eau froide. Faire bouillir 3 à 4 minutes. Laisser infuser pendant 10 minutes. Boire 2 tasses dans la journée en dehors des repas.
- **Vin :** 60 g de racines pour 1 litre de vin blanc. Faire bouillir. Laisser infuser pendant 2 jours. Filtrer. Boire 1 verre avant les deux repas principaux.
- **Usage externe (affections cutanées) - compresses :** utiliser la pulpe de la racine. A appliquer directement sur la peau.

Patience crépue, une plante comestible ?

Les feuilles de l'oseille crépue peuvent être incorporées dans des salades.

En raison de sa toxicité, la plante doit être consommée avec modération.

Précautions et contre-indications

A forte dose, l'oseille crépue peut être toxique : l'acide oxalique présent dans la plante peut entraîner la formation de calculs rénaux et vésicaux.

La patience crépue est déconseillée pour les personnes souffrant de troubles rénaux et pour les femmes enceintes et allaitantes.

24 - Pâquerette

Nom latin : Bellis perennis.

Noms populaires : petite marguerite, fleur de Pâques, magriette.

Famille botanique : Astéracées.



Vertus médicinales

- **Poumon - Béchique** : asthme, bronchite, laryngite, toux.
- **Cœur** : hypertension artérielle.
- **Reins** : rétention d'eau, douleurs rhumatismales.
- **Peau** : plaies, ecchymoses, bleus.
- **Troubles musculosquelettiques** : torticolis, lumbago, courbatures douloureuses, entorses.
- **Tonique général.**
- Anti-inflammatoire, antiseptique (usages interne et externe).

Usages populaires

Peau : bleus, eczéma, panaris, furoncle, ulcérations, brûlures, infection de la peau ou des muqueuses, lésion cutanée.

Poumon : toux, pleurésie, scrofule, hémoptysie, asthme, bronchite, laryngite.

Reins : rétention d'eau, calculs rénaux, douleurs rhumatismales, goutte, hématurie.

Génital : aménorrhée, dysménorrhée, leucorrhée.

Digestif : constipations, engorgements abdominaux, entérite.

Circulation : anémie, artériosclérose (vieillesse des artères).

Cœur : hypertension artérielle.

Douleurs musculaires : contusion, déchirure musculaire, courbatures.

Tonique général : retard de croissance staturo-pondéral, asthénie, insomnie Paludisme, convulsions, vertiges.

Utilisation et posologie

- **Infusion de fleurs et de feuilles** : 1 cuillerée à soupe pour 250 ml d'eau bouillante. Prendre 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas.
- **Décoction de feuilles et de fleurs usage externe (compresses)** : 30 à 40 g par litre d'eau froide. Faire bouillir 2 à 3 minutes. Laisser infuser pendant 10 minutes.
- **Macération vin** : laisser macérer 2 poignées de feuilles et de fleurs pendant 24 heures dans 1 litre de vin blanc. Passer, boire 1 verre à Bordeaux le matin.

La pâquerette, plante comestible

Les feuilles de pâquerette, tout comme les pétales frais, peuvent être consommés en salade.

Les boutons floraux peuvent être confits dans du vinaigre et consommés comme les câpres.

25 - Marjolaine

Nom latin : Origanum Majorana.

Noms populaires : Grand origan, marjolaine à coquilles/ d'Angleterre/ des jardins/ d'Orient, marjolaine vraie.

Famille botanique : Lamiacées.



Propriétés thérapeutiques

- **Hypotenseur :** hypertension artérielle.
- **Antispasmodique :** tics (visage).
- **Diurétique.**
- **Hypnotique léger :** insomnies légères.
- Soulagement des rhumatismes et douleurs.

Usages populaires

Digestif : aérophagies, spasmes intestinaux.

Affections du foie.

Affections pulmonaires : bronchite, catarrhes aigus ou chroniques.

Antispasmodique : spasmes musculaires, insomnies.

Douleurs rhumatismales : torticolis, sciatiques.

Traitement de la **sinusite et des rhumes.**

Utilisations et posologie

En phytothérapie, les sommités fleuries sont utilisées.

- **Infusion calmante et somnifère :** 5 à 10 g par litre d'eau bouillante.
- **Infusion stimulante :** 20 à 50 g par litre d'eau bouillante, prendre 2 à 3 tasses par jour avant ou après les repas.
- **Alcoolature :** 5 à 10 gouttes par jour.
- **Vin :** dans un litre de vin, laisser macérer 50 g de Marjolaine. Le 11ème jour, passer et sucrer. Boire 1 verre à madère après les deux principaux repas.

Alimentation

La marjolaine peut être utilisée fraîche ou sèche comme condiment (salades ou plats chauds).

Précautions et contre-indications

A forte dose et chez certains individus, la plante peut provoquer des hématuries ou une anémie hémolytique.

A haute dose, l'essence de Marjolaine est stupéfiante et toxique.

26 - Mélisse

Nom latin : Melissa officinalis.

Noms populaires : Mélisse officinale, citronnade, citronne, citronnelle, menthe au citron, piment des abeilles, piment des ruches, pincirandi, ponchirade, thé de France.

Famille botanique : Lamiacées.



Propriétés thérapeutiques

- **Stomachique et carminatif** : dyspepsies, aérophagie, flatulences, crampes d'estomac d'origine nerveuse.
- **Augmente le flux biliaire, calme le foie** : migraines, migraines digestives, anti-vomitif (grossesse), sédatif.
- **Troubles nerveux liés à une insuffisance hépatobiliaire** : antispasmodique, épilepsie, palpitations, vertiges, syncopes, crises de nerf, bourdonnements d'oreilles, surmenage, sommeil, dystonies neuro-végétatives.
- **Tonique général** : neurotonie, dépression nerveuse, léthargie, mélancolie.
- **Antiviral, bactériostatique** : virus herpétique.
- **Antigonadotrophique**.

Usages populaires

Stomachique, carminatif, digestif : digestions difficiles, ballonnements, douleurs et crampes d'estomac, troubles digestifs, catarrhe gastrique.

Traitement contre la crise de foie.

Troubles du système nerveux : insomnies, **pour dormir.**

Sudorifique.

Sédatif et antispasmodique (essence) : douleurs dentaires, otites.

Affections des bronches : bronchite chronique, asthme.

Vermifuge intestinal.

Tonique nerveux : mélancolie, hypochondrie.

Utilisation et posologie

Les parties aériennes de la plante sont utilisées en phytothérapie.

- **Infusion** : 20 à 50 g par litre d'eau bouillante. Laisser infuser quelques minutes. Prendre 3 à 4 tasses par jour.
- **Alcoolature** : 1 partie de mélisse pour 8 d'eau de vie. Prendre 2 à 16 g par jour en potion.
- **Vin** : laisser macérer 50 g de mélisse pendant 48 heures dans un litre de vin blanc. Sucrez à votre goût. Prendre 2 cuillerées à soupe en cas de besoin.
- **Infusion** : 1 cuillerée à soupe de mélisse pour 0,25 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Prendre 2 à 4 tasses par jour après les repas.

Alimentation

Les feuilles fraîches, hachées, peuvent aromatiser les salades, les soupes, les marinades, le vin et certaines boissons. La mélisse facilite la digestion.

27 - Mauve sylvestre

Nom latin : Malva sylvestris.

Noms populaires : Grande Mauve, Fausse Guimauve, Mauve sauvage, Fromage, Petit Fromage.

Famille botanique : malvacées.



Vertus thérapeutiques

- **Maladies inflammatoires des poumons :** toux, bronchites, trachéites, laryngites.
- **Maladies inflammatoires des voies digestives :** gastrites, entérites, diarrhées, dysenterie, constipation.
- **Maladies inflammatoires des voies urinaires :** cystite, maladies de la vessie, lithiase urinaire.
- **Action tranquillisante et somnifère.**

Usages populaires

Émollient, adoucissant, calmant : maladies inflammatoires.

Système digestif : catarrhe de l'estomac, irritations du tube digestif, constipation.

Système pulmonaire : catarrhes de poitrine/des bronches, toux et bronchites, amygdalites, angines, œdème pulmonaire, tuberculose.

Système rénal : rétention d'urine et troubles rénaux.

Traitement de la rougeole, de la scarlatine et de la variole.

Utilisation et posologie

- **Infusion ou décoction légère/tisane :** 10 à 15 g de fleurs ou 15 à 30 g de feuilles ou de racines par litre d'eau. Prendre plusieurs tasses par jour.
- **Décoction usage externe (gargarisme) :** 30 à 50 g de feuilles, de racines ou de plante entière par litre d'eau.
- **Application externe - inflammations de la peau, de la bouche et des yeux :** 50 g de feuilles par litre d'eau. Faire bouillir 2 minutes. Laisser infuser 10 minutes.

Alimentation

La mauve sylvestre était consommée pendant très longtemps comme un légume : les jeunes pousses et les feuilles étaient utilisées.

Pour bénéficier de ses propriétés laxatives, les jeunes pousses, pelées et cuites, peuvent être mangées telles quelles, assaisonnées à l'huile et au vinaigre.

Précautions et contre-indications

En raison de ses propriétés laxatives, la mauve sylvestre ne doit pas être utilisée en excès.

Aucune interaction médicamenteuse n'a été signalée.

28 - Millepertuis



Nom scientifique : Hypericum perforatum.

Surnom : Herbe à mille trous, herbe de la St Jean, chasse diable.

Famille botanique : Hypericacées.

Partie utilisée : sommités fleuries.

Le millepertuis commun ou médicinal pousse sur terrain sec et inculte en Europe, Asie occidentale et Amérique du Nord. Il peut atteindre 80 cm de haut et porte au sommet de ses tiges, des fleurs groupées de couleur jaune. Quand elles sont écrasées, elles libèrent un pigment rouge sang : l'hypéricine.

Vertus

Antidépresseur, neuroprotection, syndrome prémenstruel, antiviral, antibactérien.

Sevrage

L'usage du millepertuis s'est vu efficace dans le cadre des sevrages qu'ils soient d'alcool, du tabac ou de l'alimentation. En effet, il permet de lutter contre certaines dépendances.

Cette efficacité vis-à-vis d'addictions serait essentiellement due à **l'inhibition de la recapture de la dopamine**.

Également, des chercheurs ont constaté que l'administration de **millepertuis réduisait la sévérité des signes physiques au cours du sevrage de l'héroïne** : crampes abdominales, vomissement, diarrhée.

Quant à l'addiction à **l'alcool, l'apport de millepertuis réduit sa consommation de 78,6%**. Cet effet résulte d'une augmentation du taux de sérotonine.

Sommeil

Le millepertuis favorise la détente et permet de **prévenir certains troubles du sommeil**. Il facilite la **relaxation** et permet de diminuer les tensions nerveuses.

En Allemagne, le millepertuis est régulièrement prescrit pour combattre les troubles d'insomnie, les états d'anxiété ou d'instabilité nerveuse. Pour vous relaxer et dormir, le millepertuis est la plante idéale.

Ulcère, escarres, brûlures

L'huile de millepertuis est traditionnellement utilisée dans le soin des plaies.

Ainsi, son application sur **des escarres accélère le temps de cicatrisation** et contribue à prévenir leur formation.

Cependant, elle ne semble pas efficace pour bloquer la formation de biofilms synthétisés par Pseudomonas aeruginosa responsable des ulcérations des plaies.

Propriétés traditionnelles

Traditionnellement, les fleurs d'*Hypericum perforatum* étaient mises à infuser pour soigner les rhumes.

Macérées dans l'huile, elles soulageaient les brûlures.

Depuis, les indications majeures du millepertuis sont :

- Les dépressions légères et modérées, dépressions saisonnières ou sur terrain inflammatoire
- Les maladies neurodégénératives avec état dépressif en raison de ses propriétés neuroprotectrices
- L'anxiété par déficience du GABA
- Le sevrage
- Les névralgies

Principes actifs

Les substances bioactives du millepertuis :

- Acides phénoliques dont acide caféique et chlorogénique
- Flavonoïdes, dont l'hyperforine
- Coumarines dont hypéricine, protohypéricine
- Tanins composés dérivés de l'épicatéchol
- Dérivés terpéniques : xanthophylles
- Huile essentielle : pinène et carbures sesquiterpéniques

Posologies

La dose recommandée est de **300 mg de 1 à 3 fois par jour**, soit 300 à 900 mg par jour.

- **Sommeil** : la prise de 300 mg le soir peut suffire (ajouter 300 mg le matin si besoin) pendant 1 à 3 mois.
- **Anxiété et dépression** : 300 à 900 mg selon l'intensité. Aussi longtemps que nécessaire.
- **Syndrome prémenstruel ou sevrage** : 3 fois 300 mg par jour pendant 2 à 3 mois

29 - Livèche

Nom latin : Levisticum Officinale.

Noms populaires : Ache-de-montagne, céleri des montagnes.

Famille botanique : Ombellifères.



Propriétés thérapeutiques

Reins diurétiques : augmentation de la diurèse.

Digestif eupeptique : dyspepsies, ballonnements, aérophagie, gaz intestinaux.

Cœur : tonocardiaque, régulateur du rythme cardiaque.

Usages populaires

Reins : dysurie, coliques néphrétiques, goutte, rhumatismes, hydropisie.

Digestif : troubles intestinaux, digestions difficiles, atonie, spasmes, flatulences, tonus intestinal.

Génital : fonctions utérines, aménorrhée, névroses.

Peau : engelures.

Foie : jaunisse, coliques hépatiques.

Cœur : régulation du rythme cardiaque.

Circulation : chlorose.

Désintoxication de l'organisme.

Utilisation et dosages

- **Infusion ou décoction de racines - diurétique/emménagogue :** 15 à 20 g par litre d'eau.
- **Infusion de rameaux et de feuilles :** 15 à 20 g par litre d'eau.
- **Infusion de semences (carminatif et digestif) :** 5 g par tasse après les repas.
- **Poudre de racines délayée dans du vin ou de la bière (emménagogue) :** à prendre par petites cuillerées, 2 ou 3 fois par jour.
- **Décoction de la plante entière pour lotions et fomentations (engelures) :** 50 g par litre d'eau.
- **Infusion :** 1 cuillerée à soupe de feuilles séchées pour une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser. Boire 2 tasses par jour en dehors des repas.

Utilisation culinaire

Les feuilles de livèche permettent d'aromatiser toute sorte de plat : des salades, des plats chauds, potages et soupes.

Contre-indications et toxicité

La livèche est contre-indiquée pour les femmes enceintes, allaitantes et les enfants. La plante possède des propriétés photo sensibilisantes.

Elle est également déconseillée pour les personnes souffrant de troubles rénaux.

30 - Lavande officinale

Nom latin : Lavandula angustifolia.

Noms populaires : Lavande vraie, lavande fine, garde-robe.

Famille botanique : Lamiacées.



Propriétés thérapeutiques

- **Hypotenseur :** régulation de la tension artérielle.
- **Troubles du système nerveux hypnotique léger :** nervosité, anxiété, insomnie, palpitations, tremblements.
- **Troubles rénaux diurétique :** favorise l'élimination de l'urée, rétention d'eau.
- **Affections respiratoires anti-inflammatoire :** bronchite, asthme, toux quinteuse, laryngite, pneumonie.
- **Troubles digestifs stomachiques :** favorise la digestion.
- **Affections cutanées anti-inflammatoire :** prurit, lésions, eczéma, psoriasis.
- **Draineur hépato-biliaire, cholérétique.**
- **Anti-coagulant.**
- **Traitement de la migraine.**

Usages populaires

Infection des voies respiratoires anti-infectieux : toux sèche, asthme.

Sédatif léger, calmant, antispasmodique : nervosité, anxiété.

Posologie et utilisation

Seules les sommités fleuries sont utilisées en phytothérapie.

- **Infusion/tisane - sédatif léger :** 1 cuillère à soupe de sommités fleuries par tasse d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 minutes. Boire 3 tasses par jour après les repas.
- **Infusion - anti-infectieux respiratoire :** 2 cuillères à soupe de sommités fleuries par tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Boire 3 tasses par jour.
- **Poudre de lavande officinale :** prendre 1 à 2 g par jour dans du miel ou dans une boisson appropriée. Répartir les prises.

31 - Hysope Officinale

Nom latin : Hyssopus officinalis.

Noms populaires : Herbe sacrée, hiope, mariarmo.

Famille botanique : Lamiacées.



Propriétés thérapeutiques

- **Système respiratoire :** affections des bronches.
- **Poumon béchique et expectorant :** pleurésie, bronchite, dyspnées, asthme.
- **Peau :** blessures, hématomes.
- **Digestif :** dyspepsies, aérophagie.
- **Reins :** diurétique.
- **Foie :** cholagogue.

Usages populaires

Système respiratoire : affections bronchiques, angines, amygdalites, asthme.

Peau : contusions violentes, ecchymoses des paupières, scrofule.

Estomac : troubles de l'estomac.

Digestif : inappétence, gastralgie, coliques, ascarides.

Circulatoire : chlorose.

Génital : leucorrhée, aménorrhée.

Reins : affections calculeuses, rhumatismes, hydropisie.

Poumon : phtisie, douleurs à la poitrine.

Foie : jaunisse.

Tonique.

Utilisations et dosages

- **Infusion** : 5 à 8 g pour 1 litre d'eau bouillante, laisser macérer pendant un quart d'heure. Ajouter du miel. Prendre 2 à 3 tasses par jour.
- **Infusion de sommités fleuries et de feuilles** : 10 à 20 grammes dans un litre d'eau froide. Amener à ébullition. Laisser infuser 1 heure. Prendre 2 à 3 tasses par jour.
- **Fomentations pour ecchymoses et inflammations des paupières** : 25 g de feuilles et sommités hachées. Faire bouillir une demi-heure avec une poignée de son dans 500 g d'eau. Passer, et employer en compresses.
- **Teinture alcoolique** : 10 à 15 gouttes dans un verre d'eau.
- **Sirop** : faire macérer pendant 1 h, à couvert, 100 g d'hysope dans 1 litre d'eau bouillante. Passer, ajouter 1,5 kg de sucre. Prendre 5 cuillerées à soupe par jour.

Alimentation

L'Hysope Officinale peut être utilisée comme condiment dans des viandes, des pâtés, des salades. Ses feuilles hachées apportent une saveur piquante aux soupes, aux rôtis et aux farces. L'Hysope Officinale entre dans la fabrication de certaines liqueurs (Eau de Mélisse, Absinthe).

32 - Immortelle des sables

Nom latin : Helichrysum arenarium.

Noms populaires : Immortelle des dunes, Perlière des sables, gnaphale des sables.

Famille botanique : Astéracées.



Propriétés thérapeutiques

- **Foie :** lithiase biliaire.
- **Reins :** cholécystite chronique.
- **Anti-inflammatoire :** cicatrisation, hématome.

Usages populaires

Diurétique.

Cholagogue : stimule l'évacuation de la bile.

Usage externe (lotions, crèmes) : œdèmes, ecchymoses, hématomes.

Activité anti-âge.

Utilisations et dosages

- **Décoction :** 2 à 6 graines pour 1 litre d'eau. Amener à ébullition. Laisser infuser 10 minutes.
Ajouter du miel.
Prendre 3 fois par jour 1 verre pendant 10 jours.

33 - Grande camomille



Nom latin : Tanacetum parthenium, Chrysanthemum Parthenium.

Noms populaires : Bouton d'argent, Œil du soleil, Malherbe, Herbe vierge.

Famille botanique : Astéracées.

Vertus thérapeutiques

Régulateur du foie.

Régularisation du **cycle menstruel**.

Traitement du psoriasis.

Antimigraineux.

Antimicrobien, cytotoxique, fongitoxique.

Anti-inflammatoire.

Antiagrégant plaquettaire, anticoagulant.

Usages populaires

Légèrement **tonique et stimulant** : neurasthénie.

Stomachique, digestif : coliques nerveuses, flatulence, aérophagie.

Emménagogue - tonique utérin et antispasmodique : leucorrhée, dysménorrhée (douleurs pelviennes).

Antispasmodique.

Fébrifuge.

Antiseptique, vermifuge, insecticide.

Apaisant : névralgies faciales, **pour les migraines.**

Utilisation et posologie

En phytothérapie, ce sont les parties aériennes (feuilles et fleurs) de la plante qui sont utilisées.

- **Infusion** : 4 à 12 g de fleurs par litre d'eau bouillante. Prendre une tasse avant chaque repas.
- **Vin** : 15 à 20 g de sommités fleuries par litre de vin blanc. Laisser macérer, puis passer. Prendre un verre à bordeaux avant les repas.
- **Décoction pour dysménorrhées** : 1 poignée de fleurs pour 1 litre et demi d'eau. Laisser macérer en vase clos. A prendre pendant trois ou quatre jours, le matin.
- **Lavements** : 15 à 30 g de grande camomille par litre d'eau. Laisser infuser pendant 10 minutes, puis filtrer.
- **Décoction pour lotions, fomentations, injections** : 30 à 60 g de sommités fleuries par litre d'eau

34 - Guimauve officinale

Nom latin : Althaea officinalis.

Noms populaires : Althaea officinalis, guimauve officinale, mauve blanche.

Famille botanique : Malvacées.



Propriétés thérapeutiques

- **Poumon émollient** : inflammation des muqueuses, bronchites, toux d'irritation.
- **Système respiratoire** : laryngites, trachéites, rhumes, angine, amygdalites, sinusite.
- **Digestif émollient interne** : gastrites, entérites, constipation.
- **Reins** : cystite, catarrhes vésicaux et urétraux.
- **Bouche** : abcès dentaires, stomatite, gingivite, aphtes.
- **Peau adoucissante** : abcès, furoncles, anthrax, plaies enflammées.
- **Affections oculaires.**

Usages populaires

Poumon : bronchite, toux.

Système respiratoire : maux de gorge, angine.

Peau : dermatoses, furoncles, plaies enflammées, irritations.

Bouche : inflammations bucco-pharyngées, inflammation des gencives.

Reins : maladies de la vessie, catarrhe vésical, anurie et dysurie.

Digestif : gastrite, entérite, diarrhée, dysenterie, coliques, péritonite, constipation.

Estomac : ulcères, pyrosis.

Génital : gonorrhée, leucorrhée.

Utilisations et dosages

- **Infusion** : 10 à 30 g de fleurs par litre d'eau.
- **Macération de la racine** : 8 à 30 g par litre d'eau, filtrer. Ajouter du miel. Prendre 3 demi-tasses par jour.
- **Décoction de racines** : 30 g pour 1 litre d'eau.
- **Sirop** : 30 g de racines concassées. Laisser macérer pendant 5-6 heures dans 20 g d'alcool et 600 ml d'eau. Puis ajouter 150 g de sucre, faire bouillir et laisser réduire.
- **Lotion pour les yeux** : une cuillère à café de fleurs en décoction dans une tasse d'eau. Laisser infuser 5 minutes dans une tasse d'eau. Après refroidissement, ajouter 6 gouttes d'alcool camphré.
- **Gargarismes et lotions buccales** : 10 g de racines de Guimauve Officinale, 5 g de Sauge, 3 g de fleurs de Coquelicot pour un quart litre d'eau.
- **Infusion - soins internes** : prendre 30 g de feuilles ou de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Boire 4 à 5 tasses par jour, chaudes. Ajouter du miel.
- **Macération** : laisser macérer 30 g de racines coupées en petits morceaux dans de l'eau, pendant 1 ou 2 heures. Puis faire chauffer à feu doux. Boire 3 tasses par jour, ajouter du miel.

35 - Fenouil

Nom latin : Foeniculum officinale.

Noms populaires : Aneth doux, anis doux, fenouil commun, fenouil des vignes.

Famille botanique : Ombellifères.



Propriétés thérapeutiques

Digestif : paresse intestinale, absence d'appétit, inflammations des muqueuses internes, gastrites, entérites, coliques, aérophagie, dyspepsies.

Poumon : bronchites.

Génital : cystites.

Reins : diurétique.

Foie : cholagogue, insuffisance hépatique mineure.

Anorexie, carminatif, galactogène.

Tonique général.

Usages populaires

- Semences.
 - **Digestif :** atonie, constipation, flatuosités, colique.
 - **Estomac :** atonie.
 - **Reins :** lithiase urinaire.
 - **Poumon :** asthme.
- Racines.
 - **Reins :** rétention d'urine, oligurie, gravelle, néphrite.
 - **Poumon :** grippe, congestions pulmonaires.

Utilisations et dosages

- **Infusion des semences** : 1 cuillerée à café pour 1 tasse d'eau bouillante. A prendre en fin de repas.
- **Infusion des racines** : utiliser des racines fraîches, broyées. Une cuillerée à soupe pour une tasse d'eau bouillante.
- **Vin diurétique** : 20 à 30 g. de racines dans un litre de vin blanc.
- **Infusion digestive et carminative** : 1 cuillère à café de semences concassées par tasse. Prendre une tasse après chaque repas. Il est possible d'ajouter des semences de Carvi et d'Anis, des feuilles de Menthe poivrée et de la Camomille.
- **Vin stimulant** : 20 à 50 g. de semences pour 1 litre de vin. Laisser macérer 8 jours et prendre 1 verre à bordeaux après chaque repas principal.
- **Infusion contre la toux, l'asthme** : 1 cuillerée à café de semences concassées dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes, sucrer au miel.
- **Décoction de semences** : 30 à 50 g pour 1 litre d'eau, s'utilise en bain de vapeur, contre les affections des yeux.
- En lotion : à appliquer sur le front 3 fois par jour contre les migraines chroniques.
- En cas d'anémie, 70 g de semences macérées pendant 10 jours dans 1 litre de vin rouge. 1 verre à bordeaux après les 2 principaux repas.
- **Décoction de racines** : 25 g pour 1 litre. Faire bouillir 5 minutes. Laisser infuser 10 minutes. 1 verre avant chaque repas, comme apéritif.

Alimentation

Les feuilles fraîches du fenouil sont utilisées dans de nombreux plats : court-bouillon, avec du poisson grillé. Hachées finement, les feuilles permettent également de relever le goût des salades.

Les semences du fenouil s'emploient comme condiments, pour aromatiser les fromages, la choucroute, la viande.

36 - Echinacée



L'échinacée est un genre de plantes originaire d'Amérique du Nord. Il existe trois espèces : l'Echinacea purpurea / angustifolia et pallida. Elle fait partie de la pharmacopée amérindienne. Traditionnellement, elle est utilisée pour soigner : les infections des voies respiratoires, les maux de gorge et de dents, les morsures de serpent, la toux, la douleur, les brûlures...

En Europe, elle est cultivée pour ses propriétés médicinales depuis les années 30.

La Commission E reconnaît ses bénéfices dans le **traitement d'appoint des infections des voies respiratoires et urinaires**, et son usage topique contre les **ulcères chroniques et les plaies cutanées**. L'Organisation mondiale de la Santé et l'ESCOP confirment ces usages. Elle est également préconisée dans la prévention du rhume.

Les trois espèces possèdent des composants actifs, qui leurs confèrent leurs propriétés médicinales. La principale molécule active est l'alkylamide.

L'échinacée semble avoir une certaine efficacité dans la lutte contre le rhume et les infections des voies respiratoires supérieures. Elle apporterait une atténuation des symptômes et une réduction de la durée de la maladie. Elle a essentiellement été étudiée dans le cadre de cette maladie, et **c'est lorsqu'elle est prise systématiquement à titre préventif, qu'elle semble être le plus efficace.**

Les résultats des études sont assez diversifiés et contradictoires, mais elle favoriserait la guérison. Ceci s'expliquerait par la **stimulation du système immunitaire** qu'elle procure.

Elles sont généralement utilisées pour prévenir l'apparition du rhume. Elle est parfois utilisée chez les patients cancéreux en adjuvant aux thérapies classiques, et par les athlètes pour atténuer l'immunosuppression induite par l'exercice.

37 - Consoude

Nom latin : Symphytum officinale.

Noms populaires : Confée, consoude officinale, herbe à la coupure, herbe aux charpentiers, langue de vache, oreille d'âne, pacton.

Famille botanique : Borraginacées.



Vertus thérapeutiques

- **Circulatoire - hémostatique :** hémorragies, hémoptysies, métrorragies, hématuries, hématomes, phlébite, hémorroïdes.
- **Système osseux :** fractures.
- **Digestif - astringent :** diarrhée bénigne.
- **Poumon :** entérite tuberculeuse, bronchite.
- **Estomac :** ulcère.
- **Peau - émollient et décongestionnant :** brûlures, cicatrisation des plaies, ulcères variqueux, gerçures aux seins, fissures anales.
- **Reins :** goutte.
- **Génital :** vaginites (injections).

Usages populaires

Peau : ulcères, plaies suppurantes, escarres, brûlures profondes, cicatrisation, gerçures des seins, piqûres d'insectes.

Poumon : bronchites, trachéites, toux rebelle, tuberculose pulmonaire, phtisie.

Intestins : ulcères gastro-duodénaux, inflammation des colites, diarrhées, dysenterie.

Circulatoire : antihémorragique, hémorroïdes, hémoptysie, hématurie, contusions.

Génital : vaginite, leucorrhée, métrorragie.

Estomac : ulcères.

Système osseux : fractures.

Reins : goutte.

Système nerveux : névrite.

Dosages et posologie

- **Infusion concentrée** : 100 g de racines séchées pour 1 litre d'eau bouillante, laisser macérer pendant une nuit entière. 1 tasse après les repas ou au moment des douleurs.
- **Décoction de racines** : 15 à 30 g. par litre d'eau, à boire sous 24 heures.
- **Macération** : 150 g. de feuilles dans un litre d'eau bouillante, laisser macérer toute une nuit. Prendre une tasse après chaque repas pour calmer les spasmes douloureux et la sensation de brûlure.
- **Infusion antidiarrhéique** : 100 g. de feuilles par litre d'eau bouillante.
- **Décoction pour compresses et injections** : 200 g. de racines dans 1 litre d'eau, faire bouillir un quart d'heure.
- **Teinture** : 10 à 20 gouttes dans une tisane adoucissante.
- **Pulpe fraîche râpée - préparation la plus active** : à appliquer sur des plaies, crevasses ou gerçures.
- **Décoction concentrée - usage externe** : 200 g de racines sèches, concassées, par litre d'eau. Faire bouillir 20 minutes, à feu doux, à couvert.
- **Décoction - phytothérapie** : 1 cuillerée à soupe pour un quart de litre d'eau froide. Faire bouillir 2 à 4 minutes. Retirer du feu, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 tasses par jour en dehors des repas, sucrer au miel.
- **Usage externe - décoction de racines** : 100 à 200 grammes par litre, faire bouillir 10 à 12 minutes. Laisser infuser un quart d'heure, applications locales (lotions).

38 - Bouillon-blanc

Nom latin : Verbascum thapsus.

Noms populaires : Molène, Queue de loup, Cierge de Notre-Dame, Herbe de Saint Fiacre ou Herbe à Bonhomme.

Famille botanique : Scrophulariacées.



Propriétés thérapeutiques

- **Action anti-inflammatoire** (poumons).
- **Anti-inflammatoire urinaire, sédatif global.**
- **Diurétique**, contre les rhumatismes.

Usages populaires

Émollient, sédatif, antispasmodique : irritations, inflammations.

Affections pulmonaires : affections trachéo-bronchites (toux, catarrhes), expectorant, coups de froid, tuberculose pulmonaire.

Affections digestives : entérite, diarrhées douloureuses, spasmes, coliques, ténésme, dysenteries, syndrome cholérimforme.

Voies urinaires : cystites, légèrement diurétique, rétention d'urine.

Astringent.

Utilisations

- **Infusion de fleurs :** 1 cuillère à soupe par tasse ou 30 g. par litre d'eau
- **Teinture :** 1 partie de fleurs pour 5 parties d'alcool, laisser macérer une dizaine de jours
- **Lavements - décoction des fleurs :** 30 à 50 g de fleurs par litre d'eau.

39 - Bourrache

Nom latin : Borago officinalis.

Noms populaires : Bourse à berger, bourse, buglosse à larges feuilles, langue de bœuf.

Famille botanique : Boraginacées.



Propriétés thérapeutiques

- **Affections bronchiques légères.**
- **Diurétique.**
- Adoucissant, rafraîchissant, dépuratif, **sudorifique.**
- **Affections fébriles** : grippe, rougeole, scarlatine, varicelle, rhume.
- Régulation du **système uro-génital.**

Usages populaires

Tonique, apéritif.

Anti-inflammatoire : rhumes, trachéites, bronchites avec toux sèches, pneumonie et pleurésie.

Irritation et congestion.

Grippes et fièvres éruptives.

Troubles cardiaques.

Soulagement de la **goutte, diurétique.**

Abcès et inflammations cutanées.

Utilisations et dosages

- **Infusion des fleurs - maladies bronchiques** : 20 à 60 g par litre d'eau
- **Huile de graines de Bourrache - bienfaits sur la peau** : à appliquer directement sur la peau

Alimentation

Les fleurs de la bourrache peuvent être consommées en salade.

Les jeunes feuilles peuvent être hachées et utilisées dans des potages ou des plats chauds.

40 - Achillée millefeuille



Nom latin : Achillea millefolium.

Noms populaires : Herbe aux coupures, Herbe au soldat, Herbe au charpentier, Saigne-nez, Herbe aux rochers, Herbe aux militaires, Herbe de Saint Jean, Herbe de Saint Joseph, Sourcils de Vénus.

Famille botanique : Composées, Astéracées.

Propriétés thérapeutiques

L'achillée millefeuille dispose de nombreux bienfaits.

- **Réchauffant**, tonique, stimulante.
- **Rétablit les cycles** (emménagogue, antispasmodique utérin, dysménorrhées, métrorragies, congestion du petit bassin).
- **Digestive** (eupeptique, insuffisance hépatique, spasmes et ulcères gastriques).
- **Circulatoire et sang** (hémostatique, varices, hémorroïdes, stimulante des globules rouges, leucémie).
- **Parasympatholytique**, stimule la sécrétion de progestérone.

Usages populaires

Stomachique : spasmes gastriques et intestinaux, atonie digestive avec fermentations, gastrites aiguës ou chroniques, pyrosis, active la sécrétion du suc gastrique.

Tonique : asthénie, maladies d'épuisement avec tendances adynamiques.

Hémostatique : saignements de nez, les plaies, hématurie, hémoptysie, hémorragies utérines, métrorragie, règles trop abondantes.

Antispasmodique : convulsions de la variole, l'hystérie, l'épilepsie, coliques spasmodiques.

Circulation sanguine : hémorroïdes, abaisse la pression sanguine.

Emménagogue : règles douloureuses, insuffisantes ou supprimées par une cause accidentelle passagère (froid, émotion, etc.) ou même plus profonde (anémie, affaiblissement, etc.).

Foie : insomnie, fièvre tierce, troubles visuels comme les mouches volantes, nausées, congestion de la rate consécutive au paludisme, l'hypertrophie du foie, l'insuffisance biliaire.

Rein : diurèse, expulsion des petits calculs, incontinence d'urine nocturne, les maux de reins et de vessie, coliques néphrétiques et pour prévenir la formation des calculs.

Dépurative : purifiant le sang.

Cœur : menaces de paralysie cardiaque et de collapsus : péricardite, endocardite, typhus, pneumonie, pleurésie crampes cardiaques, angine de poitrine, aux douleurs irradiantes avec engourdissement des mains, aux boiteries intermittentes.

Utilisations et dosages

- **Infusion** : 10 à 20 g de sommités fleuries ou de feuilles par demi-litre d'eau bouillante ; 1 à 3 tasses par jour.
- **Vin** : 40g/L de vin.
- **Suc frais** : 50 à 100 g par jour.
- **Teinture** : 1 partie de feuilles hachées menu pour 5 parties d'alcool : 30 à 50 gouttes par jour.
- **Teinture mère** : 30 gouttes 2 fois par jour.
- **Infusion** : une cuillère à soupe par tasse.

Alimentation

Les feuilles amères et aromatiques de l'achillée millefeuille ont été utilisées en Europe du Nord (en particulier en Suède) **pour aromatiser la bière.**

On s'en est également servi comme **condiment.**

Elles ont même été utilisées comme légume, bouillies à l'eau pendant vingt minutes, égouttées et sautées au beurre.

On rapporte qu'en Allemagne au XVIème siècle, les « graines » jetées dans les tonneaux assuraient la **conservation des vins.**

Les fruits peuvent être **consommés.**

41 - Ache

Nom latin : Apium graveolens.

Noms populaires : Ache des marais, ache odorante, céleri des marais, persil des marais.

Famille botanique : Ombellifère.



Propriétés thérapeutiques

- **Apéritive, digestive, carminative.**
- **Cholagogue.**
- **Diurétique :** élimination des chlorures, néphrites chroniques, coliques néphrétiques, œdème, ascite, rhumatismes chroniques.
- **Poumons :** Affections pulmonaires chroniques, bronchite, asthme humide.
- **Tonique :** convalescence, asthénie, aphrodisiaque.

Les fruits sont digestifs et carminatifs.

Usages populaires

Diurétique : gravelle, oligurie, l'hydropisie, les rhumatismes, la goutte.

Cholagogue : insuffisance hépatique, ictère.

Stimulante et apéritive, carminative l'atonie d'estomac et des voies digestives, la flatulence, les maladies de l'albuminurie.

Fébrifuge (à fortes doses).

Poumons : Affections pulmonaires chroniques, bronchite, asthme humide, extinctions de voix.

Utilisations

- **Décoction de racines :** 30 grammes par litre d'eau. Laisser bouillir 5 minutes, infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour.
- **Alcoolature :** Pendant 12 heures, laisser en contact 50 grammes d'alcool à 40% et 50 grammes de racines. Passé ce temps, exprimer. Prendre 1 cuillerée à café 2 fois par jour dans de l'eau.
- **Infusion de feuilles :** 1 cuillerée à dessert pour 1/4 de litre d'eau bouillante. Infuser 10 minutes, prendre 1 tasse après les repas, chaude avec du miel.
- **Infusion de semences :** 1/2 cuillerée à dessert dans 1/4 de litre d'eau bouillante à prendre après les repas. Cela stimule la digestion.
- **Suc de la plante fraîche :** 1 à 2 verres à liqueur chaque matin
- **Décoction :** racines séchées à la dose de **15 à 30 g** pour 1 litre d'eau ; 3 tasses par jour

Alimentation

L'**ache cultivée, ou céleri**, est une plante savoureuse et apéritive, recommandée cuite aux convalescents, mais difficile à digérer crue et même nettement **déconseillée aux dyspeptiques**. Ses feuilles sont résolutive comme celles de sa sœur sauvage mais la culture, en améliorant sa saveur, lui a fait perdre la plus grande partie de ses vertus médicinales. Ses grains sont condimentaires.

Le suc des feuilles et des tiges d'ache est un **colorant vert inoffensif** (mais non sans incidences gustatives...), utilisable dans la fabrication des pâtisseries, des confiseries et des liqueurs familiales.

42 - Ancolie vulgaire

Nom latin : Aquilegia vulgaris.

Noms populaires : Gants de Notre-Dame, Bonne Dame.

Cornette, Aiglantine, Galantine, Colombine, Clochette.

Manteau royal.

Famille botanique : renonculacées.



Propriétés thérapeutiques

L'ancolie dispose de nombreux bienfaits :

- Spasmes, spasmes cardiaques, sommeil léger.
- Remède d'hystérie.
- **Pour les femmes ménopausées.**
- Dysménorrhée.
- Régulation des cycles menstruels.

Usages populaires

Diurétique, antiscorbutique.

Calmante et tempérante.

Dépuratif (action purifiante) dans les affections cutanées chroniques, et notamment contre les croûtes de lait.

Détersive et antiputride (empêche la putréfaction).

Anti-inflammatoire.

Utilisations

- **Infusion ou décoction de graines :** 4 à 7 g. par litre d'eau bouillante.
- **Poudre de graines :** 2 à 4 g. en émulsion.
- **Sirop de fleurs :** 1 partie pour 2 parties d'eau et 2 parties de sucre.
- **Teinture de fleurs :** 4 g pour 30 g d'alcool.

43 - Artichaut

Nom latin : Cynara scolymus.

Famille botanique : Composées.



Propriétés thérapeutiques

- **Tonique amer :** asthénies, fatigue physique.
- **Cholérétique (sécrétion de la bile) et cholagogue, protecteur hépatobiliaire :** dépôts de graisse, insuffisance hépatique, constipation, maux de tête, vertiges, urticaires, hypocholestérolémiant, intoxications intestinales, lithiases biliaires, dermatoses d'origine hépatique, diabète, régime amaigrissant, renouvellement cellulaire, ictères, hépatomégalie.
- **Diurétique :** éliminateur d'urée (augmente l'uricémie), urémie, néphrite chronique, albuminurie, lithiase rénale, œdème.
- **Stomachique.**
- **Propriétés antibactériennes, voire antitumorales.**

Usages populaires

Excellent tonique-amer.

Cholérétique et cholagogue : abaisse le taux de cholestérol et s'oppose au dépôt de cette substance dans les vaisseaux (athérome), régularise le métabolisme des sucres (diabète lié au foie), insuffisance hépatique et ses séquelles (constipation, fermentations, maux de tête, vertiges, urticaires, etc.), cholécystite, obésité.

Protecteur : accroît le pouvoir antitoxique du foie.

Diurétique : favorise la production et l'élimination de l'urée, goutte, arthritisme, certaines néphrites, rhumatismes.

Dépuratif de la peau en lien avec le foie : eczéma, prurigo, dermites.

Intestins : entérite muco-membraneuse, fermentations et auto-intoxications intestinales.

Infections : maladies infectieuses et intoxications, telles que les angines, la grippe, les fièvres des pays chauds.

Utilisations et dosages

- **Infusion** : 3 à 5 g. de feuilles par tasse d'eau bouillante, 3 fois par jour, 1/4 d'heure avant les repas.
- **Extrait hydroalcoolique** : 0,60 à 1 g par jour.
- **Teinture-mère** : 50 à 100 gouttes par jour à répartir dans la journée. Elles doivent être absorbées 1/4 d'heure avant les repas, dans un peu d'eau.
- **Gélules** : 3 à 5 par jour, elles masquent l'amertume.
- **Teinture** : 500 g. de feuilles dans un litre d'alcool, laissez macérer 15 jours. Prendre 8 à 30 g. trois fois par jour.
- **Suc frais de feuilles** : 30 à 100 g. dans un verre de vin blanc.
- **Décoction de feuilles ou de racines** : 30 à 40 g. par litre d'eau ou de vin. Prendre 3 tasses par jour, 15 à 20 minutes avant les repas
- **Infusion** : 1 bonne cuillerée de feuilles séchées d'artichaut (et non pas la fleur) pour 1 tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Boire 2 tasses par jour avant les repas. Bien sucrer avec du miel car l'infusion est très amère.

Alimentation

L'artichaut est une plante consommée pour ses qualités gustatives. On utilise le bouton floral (la fleur en devenir).

Ils peuvent être préparés entiers. Ils peuvent également agrémenter certains desserts (artichauts confits).

Par ailleurs, la fleur d'artichaut permet de faire cailler le lait.

44 - L'Acanthe molle



Pharmacopée

- Composant chimique.
- Mucilage, tanin, glucose, substances pectiques.
- Parties utilisées : feuille, racine.
- Utilisation : infusion, trituration, extrait liquide, cataplasme.
- Propriétés : émollient, astringent, vulnéraire, détersif.

Historiquement, l'Acanthe est citée par Dioscoride (1er siècle) comme diurétique et antidysentérique. Il la recommande contre la consommation et contre les brûlures, les luxations et les fractures. Galien quant à lui préconise principalement la racine.

Leonhart Fuchs (XVIème siècle) pensait qu'elle pouvait prévenir la phtisie.

L'Acanthe est mucilagineuse, émolliente et vulnéraire dans toutes ses parties, particulièrement dans sa racine et ses feuilles.

La plante contient des quantités appréciables de mucilage et de tanin. Les feuilles broyées ont été utilisées comme cataplasme pour soulager les brûlures.

Les feuilles fraîches s'emploient telles quelles en cataplasme et en fomentations. On peut en préparer des bains contre les irritations de la peau, les dartres, etc. ; des lavements contre les irritations de l'intestin, les hémorroïdes, les inflammations de la vessie.

En Italie, on utilise les feuilles pour soigner les morsures de tarentules.

45 - Reine-des-prés

Plante herbacée, elle est incontournable en phytothérapie. Autrefois plante sacrée des druides, celle que l'on nomme aussi « aspirine végétale » s'utilise principalement pour soulager la douleur. Découverte de la reine des prés, de ses secrets médicaux, de ses bienfaits, vertus, indications et danger.

Abondante le long des cours d'eau, elle a existé dans toutes les pharmacopées... de l'Antiquité à la Renaissance, en passant par le Moyen-Âge. Longtemps associée au soulagement de la douleur, les chercheurs lui attribuent cependant des effets bien plus larges. Plongée au cœur d'une des plantes les plus appréciées des pharmacopées traditionnelles.



Histoire en phytothérapie

Les premières références à la reine des prés datent de **l'époque des druides**. Elle était alors utilisée comme plante **décorative**, mais **également aromatique**. Elle parfumait la bière, le vin et l'hydromel. Les druides lui conféraient également des propriétés magiques. Elle apporte alors l'amour et la paix. Cependant, dès le Moyen-Âge, les **propriétés antalgiques** de la plante sont utilisées pour **combattre les rhumatismes**.

Puis, au cours du VII^e siècle, un médecin-botaniste en anglais l'utilise pour **soigner les spasmes**. À la même époque, elle sert également à **traiter les états grippaux** ainsi que les douleurs musculaires et articulaires.

L'usage thérapeutique de la reine des prés prend réellement son envol au cours du XIX^e siècle, lorsque l'abbé Obriat s'intéresse à **ses bienfaits et propriétés médicinales**. Rapidement, le personnel médical de l'Hôtel-Dieu l'utilise pour lutter contre les **problèmes articulaires**.

Mais, la véritable révélation de ses propriétés survient lorsque deux chimistes mettent en lumière les **dérivés salicylés** présents dans la plante. C'est à partir de ces molécules qu'est fabriqué le célèbre **acide acétylsalicylique**, l'ingrédient principal de l'aspirine. Aujourd'hui, il s'agit d'un des médicaments les plus connus au monde.

Un peu de botanique

Plante herbacée vivace, elle mesure entre 50 cm et 1,50 m. Elle se reproduit facilement à tel point que, dans un jardin, elle peut facilement devenir envahissante.

En phytothérapie, ce sont les **sommités fleuries** qui sont utilisées. Autrefois, les petites fleurs blanches ou jaunâtres étaient utilisées comme aromates, car elles dégagent une forte odeur d'amande.

Principes actifs

Tout comme l'écorce de saule blanc, les fleurs de la reine des prés doivent la majeure partie de leurs **bienfaits et vertus thérapeutiques** à la présence de l'**acide salicylique**.

Cependant, elle contient également d'autres principes actifs aux propriétés intéressantes pour l'organisme :

- Des flavonoïdes ;
- De l'héliotropine ;
- Du fer ;
- Des tanins ;
- De la vitamine C ;
- Du soufre ;
- Des glucosides ;
- Du calcium.

Allégations thérapeutiques

En raison de l'établissement de **preuves scientifiques irréfutables**, les autorités européennes ont accordé les allégations thérapeutiques suivantes¹ :

- Draine les **articulations** ;
- Soutient l'élimination rénale de l'eau ;
- A des propriétés réduisant la **pression sanguine** et le cholestérol ;
- Apaise le **système digestif** ;
- Soutient la santé de la peau et la synthèse des tissus conjonctifs.

Vertus de la reine des prés

Si la plante est utilisée depuis la nuit des temps pour traiter les **myalgies**, elle possède également d'autres vertus des plus intéressantes. Focus sur ses bienfaits.

Action anti-inflammatoire

L'EMA (Agence Européenne des Médicaments) reconnaît l'usage de ses sommités fleuries comme **anti-inflammatoire**, puisque cette vertu a été démontrée sur des animaux in vitro.

En effet, en 2016, une vaste étude², menée sur le rat, confirme **l'usage de cette plante dans le traitement des maladies inflammatoires**. Deux ans plus tard, une autre étude³ confirme les **bienfaits et vertus anti-inflammatoires de la reine des prés**.

Activité diurétique

Elle contient une **quantité significative de sels potassiques**. Ceux-ci lui confèrent des **propriétés diurétiques et drainantes**. L'ESCOPE (Coopérative Scientifique Européenne sur la Phytothérapie) appuie également ces propriétés.

Elle permet donc de **lutter contre la rétention d'eau**, mais également de **détoxifier l'organisme et de diminuer les gonflements articulaires**.

Par ailleurs, elle est aussi recommandée pour **limiter les crises de goutte**, en favorisant l'élimination de l'acide urique par la voie rénale.

Propriétés antalgiques

La **reine des prés**, riche en **acide salicylique**, possède des **vertus et bienfaits antalgiques**.

Elle permet donc de **soulager les douleurs articulaires et rhumatismales**. L'EMA (Agence Européenne des Médicaments) reconnaît d'ailleurs cet usage traditionnel.

Action anti-ulcère

Selon les études scientifiques, les sommités fleuries de la plante préviennent la formation d'ulcères, mais peuvent aussi favoriser la **cicatrisation d'ulcères** déjà présents.

C'est en 1980 qu'une première étude⁴ montre que la décoction de fleurs aide à **préserver les muqueuses digestives de la phénylbutazone** (un anti-inflammatoire populaire) sur des souris et des rats. Cette étude démontre également qu'elle **protège des lésions provoquées par l'acide salicylique**, et mieux encore **favorise la cicatrisation de lésions déjà présentes**.

En 2002, soit 22 ans plus tard, une nouvelle étude in vivo⁵ confirme les résultats de l'étude de 1980 en apportant, à nouveau, des preuves qu'elle réduit significativement les ulcérations dues à l'aspirine et répare celles présentes.

Propriétés thérapeutiques reconnues

- **Digestif** : dysenterie, gastrite, ulcère gastrique
- **Astringent** : diarrhées
- **Estomac** : inflammation, maux d'estomac
- **Reins - diurétique** : hydropisie, goutte, calculs rénaux (lithiase rénale), cystite
- **Poumon** : grippe, refroidissements, catarrhes (inflammation de la muqueuse des voies respiratoires)
- **Circulation** : œdème
- **Cellulite** et adipeuse

Usages populaires

Poumon : grippe.

Reins : hydropisies abdominales, hydarthroses, calculs rénaux, ascite.

Circulation : œdème des membres inférieurs, cellulite, adipeuse.

Cœur : troubles cardiaques.

Maladies rhumatismales : **arthrose** avec gonflement articulaire, rhumatisme articulaire aigu
Traitement des névralgies, somnifère...

Posologie

La **posologie de la reine des prés** dépend avant tout de la forme galénique de la plante. En effet, les compléments existent en infusion, en gélule, en ampoule et en teinture mère.

Dosage

La posologie des extraits de sommités fleuries dépend de sa forme d'administration :

- **Infusion - diurétique** : 50 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 12 heures dans un récipient couvert. Prendre 3 à 5 tasses par jour entre les repas.
- **Infusion** : 1 cuillerée à soupe de fleurs séchées pour une tasse d'eau chaude. Laisser infuser pendant 10 minutes. Boire 3 à 4 tasses par jour.
- **Vin - décoction - astringent et tonique** : 250 g de plante entière dans 2 litres de vin rouge.
- **Décoction** : faire macérer pendant 8 jours les fleurs fraîchement cueillies dans leur poids d'alcool à 90°. Filtrer, prendre 1 à 2 cuillerées à café par jour, dans une infusion tiède appropriée.
- **Infusion - fleurs** : 1 cuillerée à café de fleurs pour 1 tasse à thé d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 minutes. Boire 3 tasses par jour, chaudes, en dehors des repas. Ajouter du miel.
- **Gélules** : 400 à 600 mg, 3 x par jour

Utilisation

Les extraits se consomment généralement **au moment des repas**.

46 - Ronce commune

Nom latin : Rubus fruticosus.

Noms populaires : Mûrier des haies, mûrier de renard, mûrier sauvage, mûron, ronce arbrisseau, ronce noire.

Famille botanique : Rosacées.



Propriétés thérapeutiques

- **Anti-inflammatoire** : inflammation des muqueuses de la bouche, de la gorge et des voies digestives.
- **Fièvres intermittentes** : adjuvant au quinquina, paludisme.
- **Astringent, antihémorragique.**
- Troubles de l'appareil **génito-urinaire** : hémorroïdes, cystite.
- Anti-diabétique.

Usages populaires

Astringent : diarrhée, dysenterie, gastrite, remède symptomatique dans la métrorragie.

Anti-inflammatoire : bouche, intestins, muqueuses digestives.

Utilisations et posologie

Décoction - anti-inflammatoire, astringent : 50 g de ronce pour 1 litre d'eau, faire bouillir pendant 10 minutes, puis laisser infuser. A boire dans la journée.

Décoction concentrée - gargarismes, bains de bouche : 50 à 100 g de ronce pour un litre d'eau bouillante.

Alimentation

La mûre est le fruit de la ronce commune, comestible, il est utilisé pour confectionner des sirops, des confitures ou des desserts.

47 - Véronique petit-chêne

Nom latin : Véronica chamaedrys.

Noms populaires : Véronique des bois, Fausse germandrée.

Famille botanique : Scrofulariacées



Vertus thérapeutiques

- **Poumon, anti-inflammatoire des muqueuses respiratoires :** bronchite, asthme, trachéite, coqueluche.
- **Digestif - stomachique :** indigestion, colite, diarrhée.
- **Reins :** diurétique, rhumatismes.
- **Peau :** prurit sénile, eczéma chronique, plaies.
- **Maladies bucco-dentaires :** gingivite.
- Tonique général.

Usages populaires

Digestif : apéritif, tonique de la digestion, apaisement des douleurs à l'estomac.

Poumon : expectorant, traitement des crises d'asthme.

Foie : dépuratif.

Reins : diurétique, antirhumatismal.

Plaies : vulnéraire.

Soulagement des migraines.

Utilisations et posologie

La plante entière est utilisée en phytothérapie.

- **Infusion :** 1 cuillère à soupe de véronique petit-chêne, soit 10 g pour 250 ml d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour entre les repas.
- **Usage externe - affections cutanées, plaies :** 25 g de pensée sauvage et 25 g de véronique petit-chêne pour 1 litre d'eau froide. Faire bouillir 3 à 4 minutes. Laisser infuser pendant 10 minutes, puis laisser refroidir.
- Nettoyer la plaie, à l'aide de compresses de gaze.