



PLANTES :
LES

55

« GUÉRISSEUSES »

La magie des plantes pour prendre soin
de sa santé au quotidien



nouvelle page

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA
Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse
Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013
CH-217-3553876-1
Capital : 100 000 CHF
Date de dépôt légal : juin 2020
Date de fin du tirage : juillet 2020
ISBN : 978-3-907156-97-1
Imprimé en France par :
Corlet Roto - 53300 Ambrières-les-Vallées
Prix de vente : 36 euros

Crédits photos : Le Do – guentermanaus – Tavinee Naktue – Nadezhda Nesterova – Matauw – Gianluca ciriminna – SeDmi – Iryna Denysova – Steve Cordory – kukuruza – sunlight19 – Kvasha Ekaterina – Flower_Garden – Robert Mertl – xpixel – IanRedding – Anna Gratys – Maren Winter – JPC-PROD – Scisetti Alfio – Ed Samuel – sunsinger – HDesert – Olena Boronchuk – Bjoern Wylezich – motorolka – Emilio100 – Nataly Studio – Passenger Window – Ohhlanla – azure1 – Sergey Chayko – Thu_Truong_VN – CenMaat2 – Margaret M Stewart – I. Rottlaender – aimful – Roel Meijer – Andrea Mangoni – shansh23 – Yuriy Kulik – Marina Lohrbach – andersphoto – photoPOU – Elina Chernikova – spline_x – Sodel Vladyslav – jopelka – nnattalli – Lopatin Anton – Bos11 – javarman – AmyLv – Madlen – Robert Biedermann – Martin Fowler – Igor Sirbu – Maria Vonotna – Africa Studio – KMNPhoto – Giorgio Rossi – Robert Biedermann – jennynt – unpict – SHUSTIKOVA INESSA – Whiteaster – Jan Martin Will – freya-photographer – akepong srichaichana – shansh23 – Alexander Tolstykh – Gina Fellendorf – Ivan4es – photolinc – Brum – funnyangel – ballykdy – Igor Sirbu – kunikan – garmoncheg – Roman Pelesh – PhotoRR – Volodymyr Nikitenko – Simon Groewe – Ines Behrens-Kunkel – irin-k – NinaM – Oxie99 – Ahmet Yasti – Wiert nieuman – shansh23 – Robert Biedermann – azure1 – YK – Vankich1 – Tibesty – Ibon Ordonez Garcia – dabjola – liveostockimages – Daisuke Nishioka JP – Lopatin Anton – Manfred Ruckszio – Federherz – Yuriy Kulik – Kazakov Maksim – shansh23 – Fanfo – Ihor Hvozdetyskyi – Eder – azure1 – tamu1500 – Kuzmenko Viktoria photografer – Zerbor – Real PIX – mirzamlk – Starover Sibiriak – Nadezhda Nesterova – Olga Vasilek – Ines Behrens-Kunkel – Ryzhkov Photography / Shutterstock.com
emer1940 / iStock.com

**PLANTES :
LES**

55

« GUÉRISSEUSES »

La magie des plantes pour prendre soin
de sa santé au quotidien

Table des matières

Pourquoi prendre soin de soi naturellement ?	7	Genévrier.....	123
Les 6 conseils pour cultiver vous-même vos plantes	7	Gentiane jaune.....	127
Les recettes de base	8	Gui.....	131
Plantes		Lamier tacheté.....	135
Achillée millefeuille.....	11	Lavande.....	139
Actée à grappes noires.....	15	Lierre grim pant.....	143
Ail des ours.....	19	Lierre terrestre.....	147
Alliaire.....	23	Marronnier d'Inde.....	151
Aloe vera.....	27	Mélisse.....	155
Angélique.....	31	Menthe poivrée.....	159
Artichaut.....	35	Millepertuis.....	163
Aspérule odorante.....	39	Nombril de Vénus.....	167
Aubépine.....	43	Olivier.....	171
Bacopa.....	47	Ortie.....	175
Bardane.....	51	Pâquerette.....	179
Basilic.....	55	Passiflore.....	183
Benoîte.....	59	Pavot de Californie.....	187
Bouleau.....	63	Pissenlit.....	191
Bourrache.....	67	Réglisse.....	195
Calendula.....	71	Reine-des-prés.....	199
Camomille romaine.....	75	Romarin.....	203
Capselle bourse-à-pasteur.....	79	Sauge.....	207
Chardon Marie.....	83	Saule blanc.....	211
Châtaignier.....	87	Sureau.....	215
Chélidoine.....	91	Tamier.....	219
Chêne.....	95	Tilleul.....	223
Coquelicot.....	99	Tussilage.....	227
Echinacée.....	103	Annexes	
Églantier.....	107	La saisonnalité des plantes en résumé.....	230
Égopode.....	111	Les semis.....	230
Éleuthérocoque.....	115	Les floraisons.....	232
Frêne.....	119	Les cueillettes.....	234
		Les vertus thérapeutiques en un clin d'œil.....	236
		Les bonnes adresses pour trouver des plantes.....	238

Pourquoi prendre soin de soi naturellement ?

Si vous aviez le choix entre une solution aux **multiples effets secondaires** et une solution, non-conventionnelle certes, aux **effets secondaires rares** , que choisiriez-vous? Vous n'hésiteriez pas à opter pour la seconde option. Et pourtant, nous sommes encore trop peu nombreux à nous servir des plantes pour nous soigner.

Est-ce que nous doutons de leur efficacité? Nous ne devrions pas, des études de plus en plus nombreuses mettent en avant les **résultats fantastiques** des plantes sur notre système digestif, notre système nerveux et même sur leurs propriétés anticancers.

Est-ce par peur des effets secondaires? Les médicaments tuent chaque année **30 000 personnes** et provoquent 120 000 hospitalisations en France¹. Pourtant, notre consommation ne diminue pas.

Est-ce parce que nous ne savons plus nous servir des plantes? Sûrement. Les laboratoires pharmaceutiques nous ont donné une solution (en apparence) de facilité et nous en avons oublié nos connaissances millénaires de phytothérapie, mais cela n'est pas inéluctable. Nous pouvons, non, **nous devons, redécouvrir les trésors offerts par la nature** .

Pour cela, nous avons réuni **55 plantes aux propriétés fabuleuses** : immunostimulante, antivirale, cicatrisante, hépato-protectrice... Chaque plante vous sera présentée avec ses propriétés, une description pour la reconnaître et surtout des recettes pour l'utiliser dès aujourd'hui.

N'attendez plus, découvrez-les!

Les 6 conseils pour cultiver vous-même vos plantes

Respectez les cycles de la nature

Les plantes ne poussent pas selon notre bon vouloir. Vous ne pourrez pas cueillir votre angélique en plein hiver. Vous devez donc respecter leurs dates de semis et leurs dates de récolte pour qu'elles puissent se développer convenablement.

Pour chaque plante, vous retrouverez dans l'herbier **ses dates (semis, floraison et cueillette)** . Vous pourrez aussi retrouver un **tableau récapitulatif** en fin de livre.

Plantez les herbes de votre région

Certaines plantes ne seront pas faites pour pousser chez vous et ce n'est pas grave. Les variétés de plantes sont tellement nombreuses que vous en trouverez forcément aux propriétés fabuleuses qui pousseront facilement dans votre jardin. **La nature est très bien faite!**

De plus, n'éliminez pas trop vite ces « **mauvaises herbes** » qui ont tendance à vous gêner en jardinage. Il est possible que ces plantes soient des cadeaux mé-

connus de la nature. Le pissenlit par exemple est un excellent remède pour le foie.

Disposez vos plantations en harmonie les unes avec les autres

Les plantes peuvent **pousser en harmonie** dans votre jardin. On a trop tendance à les séparer ou à ne pas réfléchir assez à leur emplacement. Vous pouvez évidemment **vous approprier** une section de gazon pour vos plantes mais apprenez aussi à **mélanger vos plantes** . La camomille est une plante **compagne** du potager, elle améliore leur croissance et leur vitalité. D'autres plantes auront besoin d'ombre et seront parfaites sous des arbres.

Nourrissez votre sol pour nourrir vos plantes

Une **bonne terre** est extrêmement importante pour que votre jardin soit épanoui. Elles ne seront pas plus fortes si vous les privez de nutriments (êtes-vous plus forts quand vous ne mangez pas?). Utilisez donc du **compost** et du **fumier** et n'hésitez pas à **pailler** votre jardin pour qu'il soit moins gourmand en eau.

1 Guide des 4000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux, Bernard Debré et Philippe Even, Ed. Recherche Midi, 2016

Choisissez le bon moment pour la cueillette

Selon la partie de la plante, la cueillette ne doit pas s'effectuer au même moment. Tout cela est indiqué dans nos pages suivantes mais si vous voulez de **grandes règles générales** suivez celles-ci :

- Attendez **l'éclosion** d'un **bouton** ou d'une **fleur** pour le récolter, mais dès qu'il a éclos, n'attendez plus avant qu'il perde toutes ses vertus médicinales.
- Cueillez les **feuilles** avant que la **plante fleurisse**. Quand la plante a fleuri, les feuilles sont souvent moins actives. Il y a quelques exceptions comme la menthe par exemple.

- Pour la racine, il vaut mieux les récolter à **l'automne** ou au **printemps** quand l'énergie de la plante n'est pas partagée au reste de celle-ci.

Séchez vos plantes dans les bonnes conditions

Pour faire sécher vos plantes, il faut suivre les principes suivants :

- une température élevée entre 30 et 40 °C ;
- dans un lieu très peu humide et ombragé ;
- et avec une bonne ventilation.

Les greniers en été font très souvent l'affaire.

Les recettes de base

Pour préparer vos recettes à base de plantes, il y a quelques incontournables. En interne: les tisanes, les sirops, les teintures et les pilules. En externe: les huiles, les baumes, les bains, les cataplasmes et les compresses. Nous vous les présentons dans cette partie avant de vous permettre de découvrir pour chaque plante nos recettes spécifiques.

Mais avant de vous lancer, un petit conseil: dès que vous faites un produit, préparez aussi votre étiquette. Il est beaucoup trop facile de se mélanger entre un flacon de teinture d'ail ou d'artichaut, surtout quand le flacon est teinté pour mieux le préserver. Pour faire une bonne étiquette, indiquez le nom du produit, la date de préparation, les ingrédients et la posologie recommandée. Vous pourrez ensuite les utiliser en toute sécurité.

Les tisanes

Selon l'utilisation médicinale de votre tisane, il vous sera conseillé de la prendre avant ou après le repas. C'est surtout le cas pour les tisanes pour soulager le foie ou réduire le taux de cholestérol qui seront prises avant le repas et celles pour la digestion qui seront prises après. Pour les autres, leurs effets ne sont pas modifiés selon leur prise. Évitez juste de prendre une tisane tonifiante avant de dormir !

- **Infusion** : Les infusions sont plutôt réservées pour les parties aériennes de la plante. On va verser les plantes au moment de l'ébullition et les laisser infuser entre 5 et 10 minutes.



- **Décoction** : À l'inverse des infusions, les décoctions s'utilisent plutôt pour les parties plus « dures » de la plante comme les écorces, les racines mais elles peuvent parfois être utilisées pour les tiges, les feuilles et les fruits. Pour les préparer, il suffit de verser la dose dans de l'eau froide, de faire bouillir la préparation et d'attendre ensuite entre 3 et 5 minutes.

Les sirops

Un sirop est une décoction très concentrée avec environ 50 g de plantes par litre d'eau. Il faut que votre décoction réduise de moitié avant de la filtrer. Ensuite, vous devez ajouter un sucre (miel, sucre blanc ou roux) en quantité suffisante, souvent entre 250 g et 500 g. Il faut ensuite réchauffer la préparation jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène et lisse. Stockez votre préparation au réfrigérateur pour la conserver plusieurs semaines.

Les huiles

Pour préparer une huile végétale, il faut mettre les herbes dans un bocal et les recouvrir de votre huile. Vous fermez ensuite votre bocal et vous laissez macé-



rer le tout au soleil pendant 2 à 4 semaines. Vous pouvez ensuite filtrer et verser dans vos contenants. Il est possible de faire une huile plus rapidement en la faisant cuire, mais le procédé est moins bon pour la santé.

Les baumes

Pour faire un baume, vous aurez d'abord besoin d'une huile macérée. Vous y ajouterez ensuite $\frac{1}{4}$ de cire d'abeille que vous ferez chauffer pour obtenir une préparation lisse et d'une bonne consistance. À vous ensuite, de les mettre dans vos bocaux (en faisant attention à l'huile chaude) et à les conserver au frais et à l'abri du soleil pendant quelques mois.

Les teintures

Les teintures sont généralement un mélange de plantes et d'alcool. Vous devez d'abord mettre vos herbes coupées dans un bocal et les recouvrir d'alcool. Laissez macérer dans un endroit chaud pendant 4 à 6 semaines en secouant votre bocal tous les deux jours minimum. Filtrez vos herbes et conservez votre préparation dans un contenant teinté. Vous pouvez le garder entre 1 et 2 ans.

Les pilules

Pour faire des pilules, vous pouvez utiliser des capsules végétales et y mettre vos produits. Pour les faire sans ces gélules, il vous faudra du miel, de l'eau et du cacao. Dans un premier temps, obtenez une pâte collante en remuant vos herbes, l'eau et le miel. Épaississez votre préparation en les mélangeant avec du cacao. Roulez votre pâte en petite bille et faites-les sécher au four à très basse température. C'est prêt, vous pouvez les conserver au frais et à l'abri de la lumière sans danger !

Les bains, cataplasmes et compresses

- **Bain:** Que votre bain soit uniquement pour vos pieds, ou pour tout votre corps, placez vos herbes dans un



contenant qui laisse passer l'eau (une chaussette, une passoire) à mettre au-dessus du robinet pour que l'eau coule dessus. Choisissez une eau chaude pour vous relaxer et froide pour vous stimuler.

- **Cataplasme:** Cette préparation peut se réaliser avec des herbes fraîches ou sèches, dans les deux cas, ajoutez-y de l'eau bouillante jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Vous pouvez appliquer le mélange directement sur votre peau et le recouvrir d'une serviette. Il faut le retirer dès qu'il a refroidi ou après une heure d'application. On peut reproduire ce schéma plusieurs fois.
- **Compresse:** Pour une compresse, il vous faut une infusion trois fois plus forte que celle en boisson. Vous tremperez ensuite votre compresse dans cette infusion pour l'appliquer sur votre peau pendant une demi-heure en retrempeant si nécessaire. Vous pouvez répéter l'opération dans la journée et les jours suivants.



Achillée millefeuille

Les propriétés thérapeutiques de l'achillée millefeuille

- Les **propriétés hémostatiques** et **cicatrisantes** de l'achillée millefeuille lui permettent d'agir sur deux fronts: interne et externe. En effet, d'une part elle **favorise la cicatrisation** des plaies cutanées et des ecchymoses, d'autre part elle prend part à **l'arrêt d'une hémorragie**, comme dans le cas des règles abondantes, par exemple.
- Elle contribue également à la **réduction de la fièvre** et des **infections des voies respiratoires**, grâce à son pouvoir anti-inflammatoire.
- Ses actifs **antispasmodiques** sont de précieux alliés pour atténuer les douleurs pelviennes, les crampes d'estomac ou les spasmes intestinaux. Elle est également réputée pour **stimuler l'appétit**.
- Au jardin, enfin, elle **attire les auxiliaires du jardinier**, coccinelles et autres dévoreurs de pucerons, mais aussi les pollinisateurs!



Achillée millefeuille – *Achillea millefolium*

Genre et espèce: Asteracées

Semis: Avril-juin

Floraison: Juin-septembre

Cueillette: Juin-septembre (fleurs), Octobre-novembre (feuilles)

Aire de répartition: Eurasie tempérée

Où la trouver: plaines et montagnes, lisières de forêt

Anecdote:

Dans *l'Iliade*, c'est le centaure Chiron, maître des arts belliqueux, qui enseigna à son disciple, le valeureux Achille, comment soigner ses compagnons blessés à l'aide de **l'achillée millefeuille**. Ainsi, la plante fut nommée d'après le héros de la guerre de Troie.

Apprenez à la reconnaître

Basse et touffue au printemps, l'achillée millefeuille peut atteindre **70 cm en fin d'été**, lorsque ses **fleurs** ①, qui poussent en **petits bouquets roses**, jaunes ou blancs, achèvent leur longue floraison estivale. C'est de ses **feuilles** ②, minuscules et **nombreuses** sur chaque segment, pareilles à des plumes, qu'elle tient le surnom de « millefeuille ». Quant à sa **racine**, elle se déploie en plateau expansif capable de recouvrir une surface impressionnante.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Les **feuilles** et les **fleurs** de l'achillée millefeuille se partagent les tâches : les unes ont des **propriétés hémostatiques** et **cicatrisantes**, et les autres sont réputées **antispasmodiques**.



Précautions d'usage et contre-indications

L'achillée est contre-indiquée pour les enfants et les femmes enceintes dans la mesure où elle contient des neurotoxiques et des actifs abortifs.

Elle peut provoquer des allergies cutanées sur des sujets sensibles aux astéracées (camomille, pissenlit...).

Actée à grappes noires

Les propriétés thérapeutiques de l'actée à grappes noires

- Les propriétés antispasmodiques et sédatives de l'**actée à grappes noires** en font une alliée de choix pour soulager les symptômes liés à la **ménopause**, comme les **bouffées de chaleur** ou les troubles de l'humeur. Parfois réputée pour agir sur la production d'œstrogènes, elle permettrait de réguler le **syndrome prémenstruel**, le cycle menstruel, les **règles abondantes** ou douloureuses.
- L'**actée à grappes noires** peut aussi être utile pour calmer une tendinite, un torticolis, les **douleurs musculaires** en général et les **rhumatismes**.
- Elle est efficace contre la **fièvre** en raison de son action **anti-inflammatoire**.
- Excellent **diurétique**, l'**actée à grappes noires** peut aussi être indiquée en cas de **maladie rénale**.



Actée à grappes noires – *Actaea racemosa*

Genre et espèce: Renonculacées

Semis: Mars-avril, octobre-novembre

Floraison: Mai-juin

Cueillette: Mars

Aire de répartition: Amérique du Nord

Où la trouver: Sous-bois, sol humifère

Anecdotes:

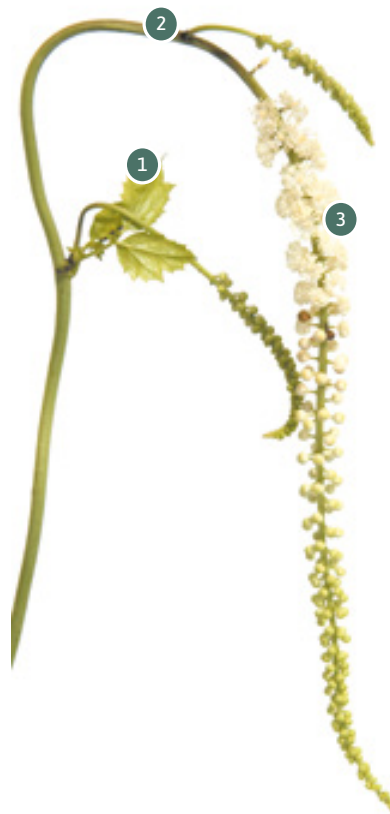
- L'**actée à grappes noires** tire son nom du mythe d'Actéon. Le malheureux jeune homme ayant surpris Artémis au bain, la déesse chasseresse le transforma en cerf et lança ses chiens à ses trousses.
- Les Amérindiens sont les premiers à utiliser l'actée à grappes noires dans leur **pharmacopée traditionnelle**. Ils l'administraient notamment aux femmes enceintes en proie aux douleurs de l'**accouchement**, et tous en consommaient en cas de **maux de gorges** ou de **morsure de serpent**. Les peuples colonisateurs ne tardèrent pas à adopter cette plante aux multiples vertus.
- Au tournant du XX^e siècle, des médecins allemands firent de l'actée à grappes noires une solution incontournable contre les troubles de la ménopause, et l'extrait de la plante fut standardisé. Aujourd'hui, cette propriété est reconnue par l'Organisation mondiale de la santé.

Quelles parties sont intéressantes ?

- C'est la **partie souterraine de la tige**, rhizome et racine de la plante, qui est utilisée, souvent sous forme de **poudre**, dans les **préparations thérapeutiques**.

Apprenez à la reconnaître

Les **grandes feuilles vertes** ① aux bords dentelés de l'actée à grappes noires, nées d'une **racine vigoureuse**, se déploient en touffes de plus **d'1 m de hauteur et 60 cm** de largeur. Elles sont divisées, de manière irrégulière, tantôt en deux, tantôt en **trois extrémités** ②, et leur face inférieure présente des **nervures poilues**. Au mois de mai, émerge du buisson une **tige florale** chargée de grappes de petites **fleurs blanchâtres** ③.



Précautions d'usage et contre-indications

Si les puissants principes actifs de l'actée à grappes noires sont unanimement reconnus, leur efficacité requiert cependant la prudence. Il s'agit de respecter les doses recommandées, sous peine de maux de ventres, de sensation de jambes lourdes et de maux de tête, voire de dysfonctionnement hépatique grave.

Elle est contre-indiquée en cas de grossesse et d'allaitement et pourrait même avoir un effet abortif. Il ne faut pas non plus la consommer en présence de maladies au foie, de cancer du sein ou d'autres cancers reliés à la production d'œstrogènes.

Ail des ours

Les propriétés thérapeutiques de l'ail des ours

- Grâce à ses huiles essentielles volatiles, la plante est reconnue pour ses **propriétés antibiotiques**.
- Elle est capable de **réguler la flore microbienne** de nos intestins. Sa consommation courante permet d'éviter et de soigner divers **maux de ventre** comme les diarrhées, la constipation, la dysenterie et/ou les ballonnements.
- Contrairement à l'ail cultivé, il ne donne pas mauvaise haleine! En revanche, la plante est **tonique** (riche en vitamine C), joue un rôle **anti-diabétique**, limite **l'hypertension** et chasse les **vers intestinaux**...
- L'ail des ours, associé à la chlorelle et à la coriandre, va également permettre **d'éliminer les métaux lourds** que nous ingérons (le mercure dentaire par exemple).



Ail des ours – *Allium ursinum*

Genre et espèce: Alliacées

Semis: Juillet-mars

Floraison: Avril-juin

Cueillette: Avril-mai

Aire de répartition géographique: Centre de l'Europe

Où le trouver: Sous-bois, forêts alluviales

Anecdotes:

- En de nombreux lieux, les populations locales pratiquent la **cueillette annuelle** de ses feuilles. En effet, profusion n'est en aucun cas synonyme de ressource infinie, au contraire: l'abondance induit une **gestion raisonnée** de ce « capital vert ».
- À Bruxelles, chaque printemps, au **début du XX^e siècle**, des processions étaient organisées pour cueillir la précieuse denrée. Sans doute ces rassemblements avaient-ils aussi pour but **d'encadrer la récolte** et d'éviter les pillages d'une ressource, présente principalement dans les grandes et profondes forêts appartenant aux collectivités.
- C'est à une intense **production de principes actifs** que l'ail des ours doit sa saveur épicée, piquante et fortement aillée, qui traduit plus généralement les qualités remarquables de la plupart des aulx.

Apprenez à le reconnaître

Plante herbacée, vivace par son bulbe, mais dont le **feuillage** n'est visible que quelques mois. Le **bulbe**, enfoui profondément, est petit, allongé, blanc, charnu et très goûteux. Chaque bulbe produit 2 à 3 **feuilles** à pétiole, oblongues, allongées, représentant le 1/3 de sa longueur **1**. Juste après le développement des feuilles apparaît une **tige florale unique** qui porte une ombelle de 3 à 6 **petites fleurs** étoilées, protégées par une spathe translucide **2**. Il est important de le reconnaître, car il est très facile de le confondre avec des plantes toxiques (colchique, muguet, arum).

Quelles parties sont intéressantes ?

- C'est le **bulbe** qui est utilisé dans les principales **recettes médicinales** comme les sirops ou les teintures. Il est très intéressant **cru** pour conserver sa teneur en **vitamine C**. Le bulbe permet de **soigner de l'eczéma** et des furoncles. En externe, les gousses éliminent les **verruës**.
- L'essence d'ail des ours est un très bon **désinfectant** intérieur.
- Les **feuilles jaunissent** très vite, il faut donc les cueillir avant la floraison et les utiliser toute suite ou les congeler. Elles serviront pour les problèmes **d'intestin** principalement.



Précautions d'usage et contre-indications

L'ail des ours n'a pas d'effet indésirable connu, mais il est contre-indiqué, par mesure de précaution, pour les femmes enceintes ou allaitantes et doit être utilisé avec précaution pour les enfants.

Recette thérapeutique



Cure d'ail des ours

Bienfaits: Les cures de désintoxication (métaux lourds, tel le mercure des amalgames dentaires) se font sur six mois en association avec la chlorelle.

Ingrédients:

- Chlorelle
- Ail des ours: feuilles et bulbes

Préparation:

1. Ne lésinez pas sur les quantités d'ail: le consommer régulièrement est indispensable pour profiter de ses bienfaits. La recette la plus simple consiste à le sécher pour ensuite en saupoudrer tous vos plats, qu'ils soient froids ou chauds (salades, soupes, gratins).
2. Vous pouvez aussi le consommer cru dans des salades par exemple.

Recette thérapeutique



Teinture mère d'ail des ours

Bienfaits: Cette recette est parfaite pour traiter les problèmes de peau ou d'intestin (diarrhées, gaz, colique) ou en cas de tension élevée.

Ingrédients:

- 500 g de feuilles d'ail des ours fraîches
- 50 cl d'alcool à 70 %

Préparation:

1. Remplissez un bocal d'ail des ours haché et recouvrez avec de l'alcool.
2. Laissez macérer 2 semaines. Filtrez.
3. Conservez à l'abri de la lumière.
4. Prenez 3 gouttes dans un verre d'eau à raison de 4 fois par jour.

Recette gourmande



Pesto d'ail des ours

Ingrédients:

- 100 g de feuilles d'ail des ours préalablement séchées
- 50 g de graines de tournesol
- 50 g de fromage râpé (type parmesan)
- Sel et poivre
- 100 ml d'huile d'olive ou de pépins de raisins

Préparation:

1. Mélangez tous les ingrédients, mixez finement et mettez en pot.
2. Il se conserve au réfrigérateur 2 ou 3 semaines.

Alliaire

Les propriétés thérapeutiques de l'alliaire

- **Antiparasitaire**, l'alliaire est un bon vermifuge, idéal pour chasser les petits parasites intestinaux. Grâce à sa forte teneur en chlorophylle, cette plante a aussi des propriétés **antiscorbutiques** intéressantes.
- **Antiseptique** en externe, on peut utiliser la plante pour soigner des plaies mineures mais aussi des problèmes cutanés lents à guérir.
- Riche en vitamine C (plus que l'orange), elle protège du stress oxydatif et du **vieillessement** et soutient le **système immunitaire**.



Alliaire – *Alliaria petiolata*

Genre et espèce: Brassicacées

Semis: Mars-avril

Floraison: Avril-juin

Cueillette: Avril-juin

Aire de répartition géographique: Europe

Où la trouver: Sous-bois clairsemés, lisières de forêts

Anecdotes:

- Avec son nom, l'alliaire fait tout de suite penser à l'**ail**. Quand on frotte une feuille d'alliaire, la bonne odeur qui s'en dégage évoque également celle de l'ail. Une astuce à ce sujet: sachez que dans la nature, toutes les plantes qui dégagent une odeur d'ail sont **comestibles**.
- L'alliaire et l'ail, qui ne sont pas de la même famille, ont une composition **chimique proche**. Cela permet à l'alliaire de disposer de **propriétés similaires**.

Apprenez à la reconnaître

Pour reconnaître l'alliaire, il faut avoir le regard bien aiguisé. Cette plante présente la particularité d'avoir des **feuilles de forme différente** ①. Les jeunes feuilles sont rondes, en forme de cœur. Les feuilles plus anciennes sont pointues et ressemblent à celles de l'ortie. L'alliaire est un vrai cas d'école pour les botanistes débutants! Ses feuilles sont disposées le long d'une **tige plutôt épaisse** ② au sommet de laquelle poussent de jolies **fleurs blanches** ③ au moment de la floraison.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Vous pourrez cuisiner les **feuilles d'alliaire** comme un ersatz de l'ail en les hachant finement pour profiter de leur goût savoureux. Préférez les jeunes feuilles, celles qui poussent autour de février-mars. Vous pourrez consommer ces feuilles **crues**, en salade comme des épinards par exemple, ou **cuites** dans une omelette.
- Les **graines** d'alliaire sont souvent utilisées pour remplacer les graines de **moutarde** pour faire des sauces par exemple.
- Les fleurs peuvent décorer un plat ou accompagner une salade. En plus de leur beauté, elles ont des propriétés **antiscorbutiques** très intéressantes grâce à leur teneur riche en vitamine C.



Précautions d'usage et contre-indications

L'alliaire n'est déconseillée que pour les femmes enceintes et allaitantes.

Aloe vera

Les propriétés thérapeutiques de l'aloë vera

- Son **action anti-âge** n'est plus à démontrer. En effet, stimulant les fibroblastes, il augmente la synthèse du collagène et de l'acide hyaluronique, pour un **effet repulpant garanti**. Il **ralentit aussi la dépigmentation de la peau** et l'apparition des fameuses « taches brunes ».
- Ses propriétés **anti-inflammatoires, antimicrobiennes et immunostimulantes** favorisent la réparation tissulaire et la cicatrisation en cas de lésions cutanées, d'inflammation, de brûlure et d'infection. Il soulage aussi **l'herpès, le lichen plan** et le **psoriasis**, ainsi que les gingivites.
- Ingéré, le gel d'aloë vera révèle son pouvoir **hypoglycémiant**. Il est capable de faire baisser la glycémie dans le sang des diabétiques.
- Son latex, reconnaissable à sa couleur jaune, est un **puissant laxatif**.



Aloe vera – Aloe vera

Genre et espèce: Liliacées

Semis: Mars-mai

Floraison: Janvier-mai

Cueillette: toute saison

Aire de répartition: Afrique, Asie

Où la trouver: régions tropicales et subtropicales

Anecdotes:

- Les Égyptiennes du temps de **Cléopâtre**, et peut-être la souveraine elle-même, s'enduisaient le **corps de gel d'aloë vera** réputé pour rajeunir la peau. La reine l'aurait également utilisé comme collyre, pour renforcer l'éclat de son regard légendaire.
- Dans un registre très différent, ce sont les **propriétés laxatives de l'aloë vera** qui l'ont mis à l'honneur au début du XIX^e siècle: il fut à ce titre répertorié officiellement dans la pharmacopée américaine.
- C'est en 1935, lorsque son gel est utilisé pour guérir les **brûlures cutanées causées par les rayons X**, que l'aloë vera fait son entrée dans l'univers de la cosmétique dermatologique, où il tient jusqu'à aujourd'hui une place de choix.

Quelles parties sont intéressantes ?

- On emploie le **latex d'aloë vera** pour ses **propriétés laxatives**, et le **gel** pour les **autres usages**.

Apprenez à la reconnaître

Un **plant d'aloë vera**, juché sur de courtes racines, peut atteindre **70 cm de hauteur**. Ses **longues feuilles** **1** douces et charnues, **pointues** et triangulaires, sont souvent agrémentées **d'épines** **2** sur leur pourtour. Sa floraison **3** de **couleur jaune** s'épanouit en bouquet de trompettes au sommet de la tige centrale. C'est au cœur des feuilles d'aloë vera qu'est prélevé son précieux **gel, visqueux et verdâtre**. Quant au latex doré, il est tiré de la **bordure des feuilles**.



Précautions d'usage et contre-indications

L'efficacité laxative du latex est telle qu'il faut réserver son emploi à une constipation aiguë et ponctuelle. Il est contre-indiqué en cas de grossesse, de troubles rénaux ou intestinaux et de maladies cardiaques.

Angélique

Les propriétés thérapeutiques de l'angélique

- La plante a une action stimulante sur les fonctions digestives, en raison de la présence de principes actifs amers. Consommée à jeun, elle **ouvre l'appétit**. Elle facilite aussi la **digestion** en fin de repas.
- **Revitalisant**, c'est un tonique général de l'organisme auquel on reconnaît le pouvoir de stimuler la libido (on l'appelle d'ailleurs le « **ginseng d'Europe** »). C'est surtout vrai pour les femmes puisqu'elle serait capable de renforcer les contractions des muscles vaginaux et utérins.
- Elle a aussi une **action sur le stress** en permettant de nous apaiser et de nous rééquilibrer.



Angélique – *Angelica archangelica*

Genre et espèce: Apiacées

Semis: Mars-mai ou août-septembre

Floraison: Juin-août

Cueillette: Mai-août

Aire de répartition géographique: régions tempérées.

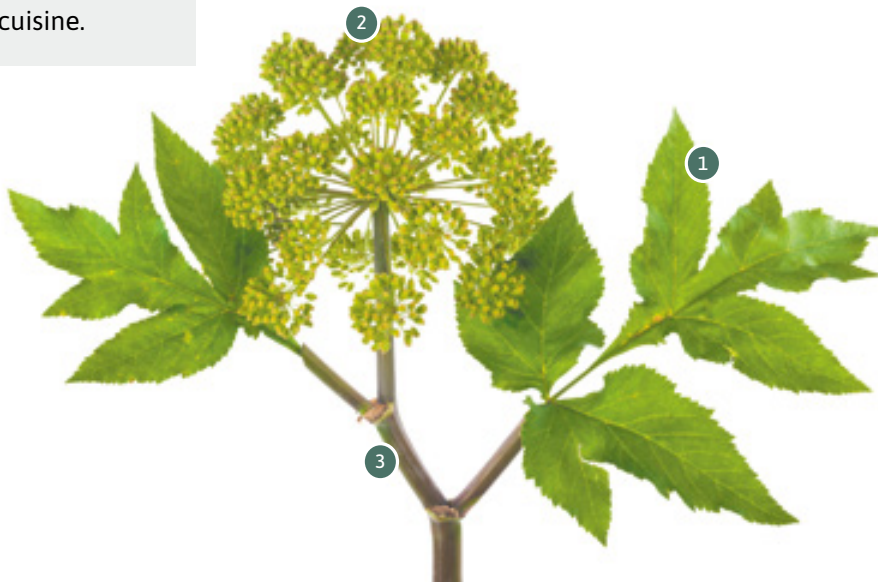
Où la trouver: on la trouve dans les jardins et aux abords des rivières, des lacs et des fossés bordant les forêts

Anecdotes:

- Plante bisannuelle, l'angélique appartient à la **famille du fenouil**, de la carotte et de la cigüe.
- L'angélique doit son nom d'« herbe aux anges » à ses prétendues vertus magiques. On disait autrefois qu'elle avait le pouvoir de conjurer les envoûtements et les maléfices...
- Deux espèces sont à connaître: **l'angélique archangélique**, cultivée dans les jardins d'où elle s'échappe souvent; et **l'angélique sylvestre** que l'on retrouve au bord des fossés ou dans les bois clairs et frais. Toutes les deux sont de **puissantes aromatiques** et médicinales, mais l'angélique cultivée, aux arômes plus conciliants, est d'un **usage plus agréable** (son amertume est plus fraîche). Les pétioles de l'angélique archangélique sont plus charnus et plus faciles à utiliser en cuisine.

Apprenez à la reconnaître

Elle développe son cycle sur deux années de croissance. La première année, on ne voit qu'une énorme rosette de **feuilles** ① grandes et profondément découpées, aux gros pétioles charnus. La deuxième année, on voit sortir de cette touffe imposante, qui recouvre jusqu'à 1 m² de sol, une hampe florale puissante qui pourra atteindre entre 1 et 2 m de haut. Les **fleurs** ② verdâtres sont petites et rassemblées sur une grosse ombelle qui en contient plusieurs centaines. Très mellifère (elle produit de grandes quantités de nectar et de pollen), la plante attire des centaines d'insectes butineurs. Enfin, ses **tiges** ③ sont épaisses.



Précautions d'usage et contre-indications

Lorsque l'on coupe l'angélique pour la récolter, on prendra soin de protéger sa peau, car le suc laiteux blanc que produit la plante est photosensibilisant, il provoque des brûlures superficielles de la peau qui se couvre de taches sombres.

La plante peut avoir une action abortive, on doit éviter de la prendre en cas de grossesse.

Recette thérapeutique



Bain des amoureux

Bienfaits: Ce bain aura des **effets aphrodisiaques** surtout chez la femme.

Ingrédients:

- 2 c. à s. de graines d'angélique
- 1 c. à s. de feuilles de lavande séchées, de romarin et de menthe
- 2 l d'eau

Ou

- 500 g de feuilles fraîches

Préparation:

1. Préparez un mélange avec 2 cuillerées à soupe de graines d'angélique, 1 cuillerée à soupe de feuilles de lavande séchées, autant de feuilles de romarin et de menthe.
2. Faites infuser le tout dans 2 litres d'eau pendant 12 heures et versez, après filtration, dans l'eau du bain.

Ou

1. Plus simple, faites infuser une demi-heure, 500 g de feuilles fraîches dans 2 litres d'eau. Ajoutez au bain avant de vous mettre à l'eau.

Recette gourmande



Bâtons d'angélique confits

Ingrédients:

- 1 kg de sucre
- 1 l d'eau
- Feuilles d'angélique

Préparation:

1. Faites fondre le sucre dans l'eau. Chauffez jusqu'à l'obtention d'un sirop.
2. Prélevez vos feuilles d'angélique, débarrassez-les du limbe, ne conservez que le pétiole charnu.
3. Pelez-le, mettez dans une casserole, et recouvrez avec le sirop. Faites cuire jusqu'à ce que les pétioles soient tendres.
4. Versez la préparation encore bouillante dans des bocaux, fermez hermétiquement et stockez à la cave.

Recette thérapeutique



Infusion pour l'estomac

Bienfaits: si vous avez un **poids sur l'estomac**, aussi bien au sens propre qu'au sens figuré, la tisane de racines vous aidera à vous soulager.

Ingrédients:

- 20 g de racines d'angélique
- 10 g de feuilles de mélisse
- 10 g de marjolaine des jardins
- 1 l d'eau

Préparation:

1. Mettez votre eau à bouillir avec l'angélique. Quand elle bout, attendez encore 3 minutes.
2. Coupez le feu et ajoutez les autres plantes et patientez 10 min.
3. Buvez cette préparation en 3 fois dans la journée. Vous pouvez poursuivre cette posologie pendant 15 jours pour vous soulager à long terme.

Artichaut

Les propriétés thérapeutiques de l'artichaut

- L'artichaut est un **grand protecteur du foie**. Le foie permet de nettoyer le corps. À la suite d'une maladie ou d'une prise de médicament, on cherche souvent à détoxifier le foie, l'artichaut est alors tout indiqué.
- L'artichaut est indiqué dans les **problèmes de digestion**.
- Il agit aussi sur les reins, plus précisément sur le **taux d'urée** dans le sang. Si ce taux est trop élevé, il y existe un risque d'œdème, comme la goutte. L'artichaut permet de faire baisser ce taux.
- La plante fait baisser le **taux de cholestérol** dans le sang, on dit qu'elle est **hypocholestérolémiante**.



Artichaut – *Cynara scolymus*

Genre et espèce: Astéracées

Semis: Janvier-mars

Floraison: Mai-août

Cueillette: Avril-mai (pour la feuille) - Mai-août (pour le légume)

Aire de répartition géographique: Principalement dans le bassin méditerranéen

Où le trouver: Dans les zones chaudes et ensoleillées avec un sol riche

Anecdotes:

- L'artichaut est à l'origine un **cardon** qui a été amélioré pour le rendre plus gros et plus comestible.
- L'artichaut **ne supporte pas le gel**, c'est pourquoi il pousse principalement dans le bassin méditerranéen, mais il est aussi cultivé en Bretagne où il gèle très rarement.
- Pour valider les propriétés thérapeutiques des plantes, les scientifiques cherchent la **molécule responsable** de ces propriétés. Pour l'artichaut, il semble que les molécules seules n'ont pas d'activité, alors qu'en **synergie**, les acides phénols qu'il contient lui donnent ses belles propriétés thérapeutiques.

Apprenez à le reconnaître

L'artichaut est facile à reconnaître. Premièrement, cette plante n'est pas sauvage, elle se trouvera uniquement dans des **jardins**. Ses **feuilles** ① sont très grandes et opulentes. Le légume, aussi appelé **bouton floral** ②, est assez gros. Si vous le laissez fleurir, l'artichaut possède une jolie fleur violette qui ressemble à un chardon.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Le **légume** est la partie la plus connue de cette plante. Il faut le récolter avant que les **bractées** (ce qu'on appelle, à tort, les « feuilles ») ne soient **trop dures**. Son goût typique vient de **l'inuline**, un glucide contenu aussi dans la bardane. Il est conseillé de le consommer cuit à la **vapeur** pour conserver ses nutriments et non dans l'eau bouillante. Si l'artichaut est un produit très gourmand, le légume n'est pas la partie qui contient le plus **d'actifs thérapeutiques**.
- La jeune feuille est la partie utilisée par les remèdes **en phytothérapie**. Elle est **cholagogue**, elle aide la vésicule biliaire à libérer le suc, et **cholérétique**, elle aide à la production de bile.



Précautions d'usage et contre-indications

Une cure d'artichaut ne doit pas dépasser 3 semaines comme c'est souvent le cas avec les plantes détoxifiantes. Il est aussi déconseillé de consommer de l'artichaut en cas de lithiase biliaire.

Recette thérapeutique



Infusion de feuilles d'artichaut

Bienfaits: malgré son goût très amer, cette infusion contient toutes les **propriétés thérapeutiques** de l'artichaut. Vous pouvez la boire en fin de repas par exemple pour vous aider dans votre **digestion**.

Ingrédients:

- 1 l d'eau
- 10 g de plante fraîche (ou 5 g de plante sèche)

Préparation:

1. Récoltez les jeunes feuilles. Coupez-les et faites-les sécher à l'ombre, sans les chauffer.
2. Pour préparer l'infusion, faites bouillir 1 l d'eau et ajoutez 5 g de la plante séchée.
3. Buvez la préparation au cours de la journée: une tasse matin, midi et soir.

Recette thérapeutique



Teinture mère d'artichaut

Bienfaits: la teinture mère est plus **facile à boire** que l'infusion même si elle conserve l'amertume, signature des plantes du foie. Elle sera donc plus appropriée pour une **cure du foie** après une **maladie** ou un long **traitement médicamenteux**.

Ingrédients:

- Feuilles fraîches d'artichaut
- Alcool à 80 % (70 % minimum pour une bonne extraction)

Préparation:

1. Hachez finement les feuilles fraîches et mettez-les dans un pot.
2. Recouvrez-les entièrement d'alcool, il ne faut pas qu'elles dépassent.
3. Conservez cette préparation 3 semaines minimum à l'abri de la lumière. Filtrez et conservez le liquide dans des verres teintés.
4. Mélangez 20 gouttes à un verre d'eau, matin et soir pendant 3 semaines.

N.B.: Pour une préparation professionnelle, il faut:

1. Évaluer le taux de matière sèche de la plante
2. Faire une préparation avec 10 fois plus d'alcool que d'échantillon sec. Par exemple, si vous avez 300 g de feuilles à un taux de 10 % de matière sèche, vous avez 30 g de matière sèche, vous devez donc mettre 300 g d'alcool pour votre préparation.

Aspérule odorante

Les propriétés thérapeutiques de l'aspérule odorante

L'aspérule est:

- **Antidouleur.**
- **Anti-infectieuse**, elle est parfois utilisée pour les blessures.
- **Anti-inflammatoire.**
- Anxiolytique, elle calme le système nerveux et les problèmes d'insomnies.
- Elle soulage aussi en cas de **digestions difficiles** et de mauvais fonctionnement du **foie**.
- Elle s'utilise parfois pour soigner des **conjonctivites** en faisant office de collyre.



Aspérule odorante – *Galium odoratum*

Genre et espèce: Rubiacées

Semis: Mars-avril

Floraison: Mai-juin

Cueillette: Mai-juin

Aire de répartition géographique: Europe

Où la trouver: Dans les sous-bois et les lisières de forêt, avec une appétence pour les abords des hêtraies

Anecdotes:

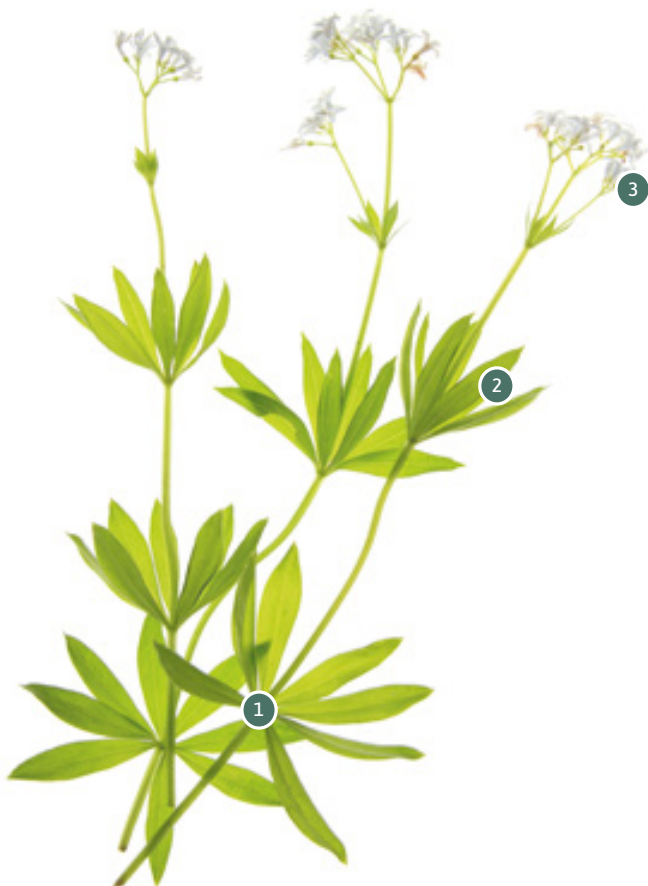
- Les vertus médicinales de l'aspérule odorante ont été découvertes au **Moyen Âge**. Dans les années 800, un moine allemand référença des recettes de **vin d'aspérule aux effets thérapeutiques**.
- C'est la coumarine qui donne à la plante son doux parfum lui valant parfois le surnom de « **muguet des bois** ».

Apprenez à la reconnaître

L'aspérule a des caractéristiques uniques qui la rendent facilement reconnaissable. Ses **feuilles** sont rassemblées en **rosette** (on dit en botanique qu'elles sont verticillées), par groupe de 8 ou 9 **1**, avec un intervalle régulier entre chaque **groupe de feuilles** **2**. En sous-bois, elle est la seule plante à disposer de cette morphologie. Elle fournit des **petites fleurs blanches** à 4 pétales **3**.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Les **parties aériennes** de la plante sont utilisées pour profiter de ses propriétés thérapeutiques. Elles soignent de l'agitation, des problèmes de circulation et des infections urinaires. Toutefois, son principe actif, la coumarine, ne se libère qu'au moment du **dessèchement de la plante**. C'est la raison pour laquelle on utilise exclusivement l'aspérule séchée.
- Les **feuilles** sont aussi utiles en externe. Mainte-nues sur le front, elles soulagent des **migraines** et écrasées et posées sur une **plaie**, elles accélèrent sa **guérison**.



Précautions d'usage et contre-indications

Ne consommez pas une trop grande quantité d'aspérule odorante, car elle peut causer des maux de tête ou des somnolences en excès. La plante est aussi déconseillée aux femmes enceintes.

L'aspérule odorante, comme toutes les plantes de la famille des Rubiacées, n'est pas comestible bien que non toxique.

Aubépine

Les propriétés thérapeutiques de l'aubépine

- L'aubépine est la **plante du cœur**, c'est une sympatholytique (qui ralentit le débit cardiaque et diminue le travail du cœur), elle permet donc une **meilleure résistance à l'effort**. Elle accentue aussi la **force de contraction du muscle** cardiaque. Elle est donc indiquée pour les personnes avec une **tension inférieure à la moyenne**.
- Elle peut aussi être utilisée pour les **personnes hyperactives et surmenées**.
- Cette plante **stabilise le collagène** ce qui maintient les ligaments, les tendons et les muscles en bonne santé. Si vous avez des **bleus récurrents**, une cure d'aubépine vous permettra de les voir moins apparaître.



Aubépine – *Crataegus monogyna*

Genre et espèce: Rosacées

Semis: Mars-avril et octobre-décembre

Floraison: Avril-juin

Cueillette: Avril et octobre-novembre

Aire de répartition: Europe, Asie et Nord de l'Afrique

Où la trouver: Terrains en friche exposés au soleil

Anecdotes:

- **Dès 650 av. J.-C.**, les Chinois utilisaient l'aubépine pour ses propriétés cardiaques. En Europe, son usage commence **au 1^{er} siècle**.
- Attention avec l'aubépine, comme elle est sensible au feu bactérien, vous ne pouvez pas la faire pousser si vous n'avez pas de dérogation de la DRAAF de votre région.

Apprenez à la reconnaître

L'aubépine est un **arbuste de 4 mètres de hauteur**, ses **rameaux** ① sont **grisâtres** avec des **épines** courbes. Les **feuilles** ② de l'arbuste sont lobées, **dentées** et incisées et les **fleurs** ③ sont **blanches** et réunies en bouquet, elles sont aussi très **odorantes**. Les petits **fruits** sont **rouges**.

Quelles parties sont intéressantes ?

- L'aubépine est très utilisée pour ses **vertus pour le cœur**, on peut réaliser des préparations avec les **fleurs**, les **rameaux** et les **fruits** en phytothérapie.
- Les **fruits** et les **fleurs** peuvent aussi être utilisés **en cuisine**, les fruits font une bonne confiture ou de bons desserts et les fleurs peuvent être utilisées pour parfumer des boissons.



Précautions d'usage et contre-indications

Pour utiliser l'aubépine pour le cœur comme un médicament, nous vous conseillons de demander d'abord à votre médecin pour être sûr que vous ne présentez aucune contre-indications.

Cette plante est déconseillée pour les femmes enceintes ou allaitantes.

Recette thérapeutique



Pilule à l'aubépine pour le cœur

Bienfaits: Pour **dynamiser votre cœur**, prenez cette pilule qui lui permettra une santé plus tonique.

Ingrédients:

- 2 c. à s. de baies d'aubépine
- 1 c. à s. de cannelle en poudre
- 1 c. à s. de fleurs de tilleul
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- ½ c. à c. de cardamome en poudre
- Eau
- Miel
- Poudre de cacao

Préparation:

1. Mixez les baies d'aubépine et les fleurs de tilleul séchées en poudre.
2. Mélangez toutes vos poudres et ajoutez un peu d'eau et de miel pour obtenir une pâte collante.
3. Ajoutez du cacao pour que la pâte épaississe et formez des billes de pâte.
4. Faites sécher les billes au four à 65 °C. Conservez-les ensuite au frais et à l'abri de la lumière.
5. Prenez une pilule par jour.

Recette thérapeutique



Infusion à l'aubépine

Bienfaits: Si vous êtes sujet à des **bleus** ou si vous voulez **stabiliser votre collagène**, prenez cette tisane pendant **1 mois**.

Ingrédients:

- 2 c. à c. de fleurs séchées d'aubépine
- 200 ml d'eau

Préparation:

1. Faites chauffer votre eau jusqu'à ce qu'elle bouille.
2. Ajoutez ensuite les fleurs et laissez infuser pendant 10 minutes.
3. Vous pouvez boire une tasse de cette tisane tous les jours pendant 1 mois.

Bacopa

Les propriétés thérapeutiques du bacopa

- C'est un grand **tonique des fonctions cérébrales**. Il stimule les **capacités cognitives** et la **mémoire**. Il est intéressant lors de grandes périodes de stress, de fatigue intellectuelle et quand les capacités cognitives diminuent à cause de l'âge. Il a également un **effet protecteur** sur le cerveau: c'est un antioxydant puissant des cellules cérébrales, d'où son intérêt en prévention de la maladie d'Alzheimer.
- Il est aussi recommandé pour l'enfant de 6 à 10 ans qui souffre de **troubles de l'attention**, ou lors des périodes de préparation à des examens (il convient alors de commencer la cure six semaines avant l'examen). Pour les **troubles cognitifs** de la personne âgée, c'est une cure au long cours qui est recommandée.
- Le bacopa peut aussi être utilisé en **cosmétique** afin de protéger la peau, **contre les UV** du soleil par exemple.



Bacopa – *Bacopa monnieri*

Genre et espèce: Scrofulariacées

Semis: Février-mars

Floraison: Mai-octobre

Cueillette: Mai-octobre

Aire de répartition géographique: Inde et certaines zones humides des États-Unis. Facilement cultivable en France

Où le trouver: Marécages et sorties d'égouts (à éviter)

Anecdote:

Appelée *Brahmi* (« Comme Dieu ») en médecine ayurvédique, cette plante était utilisée contre la **sénilité**. Elle était donnée régulièrement, parfois tous les jours, au patient. La forme classique ayurvédique est toute la partie aérienne réduite en poudre.

Apprenez à le reconnaître

Le bacopa est une **plante aquatique**. Ses **feuilles** sont épaisses et juteuses, au goût très amer. Les feuilles sont opposées sur la **tige** ①. À l'aisselle des feuilles, on peut trouver une petite tige fleurie avec une **fleur** à 5 pétales de couleur **rosée, mauve ou blanche** ②. Les longues tiges se bouturent très facilement.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Les **feuilles** et les **tiges** peuvent être utilisées pour réaliser de la poudre de bacopa. Elle servira ensuite pour faire des préparations pour tonifier les **capacités cognitives** ou pour faire des **produits cosmétiques**.
- Les **fleurs** sont très jolies et sont présentes une bonne partie de l'année en **décoration** mais elles ne sont généralement pas utilisées en phytothérapie.



Précautions d'usage et contre-indications

Par mesure de précaution, la plante sera déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes. Il faut aussi faire attention à ne pas la consommer en excès car elle pourrait provoquer des nausées et de la fatigue.

Bardane

Les propriétés thérapeutiques de la bardane

- La bardane est utilisée **principalement pour la peau**, elle permet de la drainer et de soigner des dermatoses comme le psoriasis ou des ulcères. C'est aussi une **anti-infectieuse** et une **anti-inflammatoire** de la peau.
- C'est également une **hépatoprotectrice**, elle protège le foie car elle est **diurétique, détoxifiante, sudorifique** et **hypoglycémiante**.
- Elle permettrait aussi de soigner des **staphylocoques dorés**.



Bardane – *Arctium lappa*

Genre et espèce: Astéracées

Semis: Mars-juin et septembre

Floraison: Juin-août

Cueillette: Juin-septembre

Aire de répartition: Europe et Asie

Où la trouver: Sol riche avec une exposition au soleil ou mi-ombre

Anecdotes:

- Cette plante tenace est un **calvaire pour les agriculteurs** qui tentent de la déloger, mais sa bonne pousse et ses propriétés médicinales sont **très appréciées par les herboristes**.
- Dès le Moyen Âge, la plante a été utilisée pour traiter la goutte, les tumeurs cancéreuses et certaines maladies transmissibles sexuellement. Elle aurait par exemple permis de **soigner Henri III de la syphilis**.

Apprenez à la reconnaître

La bardane est une plante bisannuelle ou vivace. Sa **racine** est **très charnue** et à la taille d'un doigt, elle est **brune** à l'extérieur et **blanche** à l'intérieur. Sa **tige** ① est **très épaisse**, elle peut mesurer jusqu'à un mètre et est un **peu rouge**. Les **feuilles** ② de bardane sont larges et deviennent **de plus en plus petites au sommet**, elles sont **vertes** au-dessus et **cotonneuses** en dessous. Les **fleurs** ③ sont entre le **violet** et le **pourpre**, elles sont groupées en capitule et ont des **bractées étroites** qui forment un calice.



Précautions d'usage et contre-indications

La bardane est fortement déconseillée aux personnes qui souffrent de calculs urinaires, car elle peut obstruer ces voies urinaires. On la déconseillera aussi aux femmes enceintes par mesure de précaution, sinon la plante est reconnue comme très sûre.

Recette thérapeutique



Teinture pour le foie

Bienfaits: Pour soulager votre foie, vous pouvez réaliser cette teinture, elle vous permet aussi de calmer votre agitation et votre irritabilité.

Ingédients:

- Racines de bardane
- Racines de pissenlit
- 1 bâton de cannelle
- Vinaigre de cidre

Préparation:

1. Mettez dans un bocal la cannelle et remplissez ensuite de racines de pissenlit et de bardane à parts égales.
2. Versez le vinaigre dessus pour qu'il recouvre toutes les plantes de 2 cm.
3. Laissez macérer au soleil pendant un mois en secouant régulièrement.
4. Filtrez et mettez la préparation dans un flacon teinté que vous conserverez à température ambiante.
5. Prenez 1 c. à c. 3 fois par jour pendant un mois.

Recette thérapeutique



Compresse ou bain de bardane

Bienfaits: La bardane est un bon remède pour les peaux sèches et irritées. Si vous voulez l'utiliser pour votre visage, vous pouvez l'utiliser en compresse sinon vous pouvez prendre un grand bain de bardane.

Ingédients:

- Minimum 5 g de racines de bardane
- 200 ml d'eau

Préparation:

1. Pour une compresse: faites chauffer l'eau avec les racines de bardane. Quand l'eau bout, laissez infuser encore 15 min. Laissez un peu refroidir et trempez un linge à appliquer sur vos peaux sèches.
2. Pour un bain de bardane, vous pouvez verser l'infusion dans le bain et la faire un peu plus concentrée (10 g par exemple). Profitez ensuite de votre bain tout simplement.

Basilic

Les propriétés thérapeutiques du basilic

- Le basilic est un **antispasmodique** et une **plante digestive**. Elle accélère les digestions lentes et difficiles, soulage de l'aérophagie, les coliques, gastrites, et prévient des vomissements.
- C'est aussi un **sédatif** qui permet de traiter l'**irritabilité** et la **fatigue nerveuse**, la dépression, l'anxiété et les insomnies.
- Elle soulage aussi les douleurs et les démangeaisons des **piqûres d'insectes**.



Basilic – *Ocimum basilicum*

Genre et espèce: Lamiacées

Semis: Février-juillet

Floraison: Juin-septembre

Cueillette: Juin-novembre

Aire de répartition: Bord de la Méditerranée

Où le trouver: Terres ensoleillées et sèches

Anecdotes:

- Le « basilic » était à l'origine un **serpent mythique** dont le regard pouvait tuer. Ce n'est qu'en 1398 qu'on a commencé à l'employer pour **désigner l'aromate**, parce que, selon certains, il a pu faire partie de la **table des rois** ou d'un **médicament magistral**.
- Le basilic s'appelle aussi « **herbe royale** », « **oranger des savetiers** », « **herbe aux sauces** ».



Apprenez à le reconnaître

Le basilic est une **plante annuelle**. Sa **tige** ① se dresse à près de **40 cm** de hauteur. Elle est rameuse et **velue**. Ses **feuilles** ② opposées sont **épaisses**, légèrement dentées et d'un vert foncé. Ses **fleurs** ③ sont **blanches et un peu rougeâtres** le long d'un épi terminal. Son fruit est **ovale et brun**, il est logé dans un calice.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Le basilic est une **plante utilisée en cuisine**. On connaît évidemment le fameux pesto au basilic, et d'autres recettes méditerranéennes utilisant cette herbe.
- Pour la **médecine naturelle**, ce sont les **feuilles** et les **sommités fleuries** qui sont utilisées pour soulager les spasmes et pour diminuer le stress.

Précautions d'usage et contre-indications

Le basilic n'a aucun effet secondaire connu, d'ailleurs personne n'interdit aux femmes de manger du pesto quand elles sont enceintes.

Recette gourmande



Pesto de basilic maison

Ingédients:

- 50 g de basilic frais
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g de pignons de pin
- 2 gousses d'ail
- 1 demi-citron
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation:

1. Épluchez votre gousse d'ail, coupez-la en deux et dégermez-la.
2. Mixez le basilic, l'ail et les pignons. Ajoutez ensuite le parmesan, l'huile et le jus de citron. Mixez de nouveau. Salez et poivrez.
3. Vous pouvez utiliser cette sauce avec les pâtes ou des légumes.

Recette thérapeutique



Cataplasme de basilic

Bienfaits: Si vous vous faites piquer, un **cataplasme** de basilic vous permettra de soulager le phénomène de **démangeaisons** et le **gonflement**.

Ingédients:

- Feuilles fraîches de basilic

Préparation:

1. Écrasez ou mâchez vos feuilles fraîches jusqu'à l'obtention d'une purée.
2. Posez cette purée sur la piqûre et laissez agir pendant 20 minutes.
3. Vous pouvez répéter l'opération jusqu'à ce que le gonflement et les démangeaisons disparaissent.

Recette thérapeutique



Tisane de basilic

Bienfaits: Cette tisane de **feuilles fraîches** permet de soulager vos **maux de tête**, votre **stress** ou vos problèmes de **digestion**.

Ingédients:

- 2 c. à c. de basilic frais
- 200 ml d'eau

Préparation:

1. Mettez le basilic dans votre tasse et recouvrez d'eau bouillante.
2. Laissez infuser pendant 10 min. Filtrez.

Benoîte

Les propriétés thérapeutiques de la benoîte

- Grâce à ses **propriétés antibactériennes** et **antiseptiques**, la benoîte peut calmer les rages de dents, les maux de gorge et limiter la prolifération d'infections.
- Mais elle est davantage conseillée dans les cas de **dysenterie** ou pour favoriser le **travail de l'estomac**.
- Elle est aussi appréciée pour ses **vertus cicatrisantes**, aussi bien en usage externe sous forme de cataplasme qu'en usage interne.



Benoîte – *Geum urbanum*

Genre et espèce: Rosacées

Semis: Avril-mai ou octobre-novembre

Floraison: Mai-octobre

Cueillette: Mai (feuilles) octobre (racines)

Aire de répartition géographique: Elle pousse principalement sur sol européen, mais se fait plus rare en bord de mer. On la trouve aussi en Asie centrale.

Où la trouver: Comme son nom latin l'indique, elle est une plante qui pousse à proximité des villes. Vous la rencontrerez plus souvent sur les sols riches en humus. Dans les bois, les clairières, les haies, les lisières, les décharges...

Anecdotes:

- La benoîte est aussi connue aussi sous le nom: Benoîte officinale, benoîte commune, **herbe de Saint-Benoît**, herbe du bon soldat, racine bénite.
- Les **crochets des akènes** de la benoîte ne piquent pas mais ils s'accrochent aux vêtements et au pelage des animaux, une excellente stratégie pour se **disséminer** dans d'autres lieux!

Quelles parties sont intéressantes ?

- Les feuilles de la benoîte urbaine sont réservées à un **usage culinaire**. On consomme ses **jeunes feuilles** au printemps. On les récolte de préférence dans les dix premiers jours, car après ce délai, elles deviennent trop riches en tanins et donc astringentes. Crues, sous forme de salade, ou cuites en légumes, elles seront appréciées pour leur **goût subtil de champignon**.
- Les **racines** de la benoîte urbaine, plus particulièrement les radicelles, sont utilisées à des **fins thérapeutiques**. Elles sont riches en tanins et elles contiennent de l'eugénoïl que l'on trouve également dans le clou de girofle, ce qui explique que la benoîte sente le **girofle**! Les racines possèdent également un fort **attrait culinaire**: utilisées comme des épices, elles relèvent les boissons chaudes et sont d'excellents ingrédients pour la préparation d'un vin chaud ou d'un thé chai.

Apprenez à la reconnaître

La benoîte est une plante herbacée vivace pouvant atteindre jusqu'à **60 cm de hauteur**. Les **feuilles** ① de la benoîte urbaine sont composées de plusieurs folioles de taille variable, la foliole terminale étant plus grande que les folioles à la base de la feuille. Ces dernières sont disposées en rosette (étalées en cercle). De ces feuilles basales s'élèvent des **tiges duveteuses et filiformes** ② qui portent de jolies **petites fleurs jaunes** 2 à 5 pétales libres ③, caractéristique commune de la famille des Rosacées (rosier sauvage, fraisier, cerisier...). La benoîte urbaine se reconnaît facilement grâce à ses **petits fruits secs** (akènes), car ils sont dotés de crochets.



Précautions d'usage et contre-indications

Il est conseillé de ne pas consommer cette plante au-delà d'un an après la cueillette, et ce quel que soit le type de préparation. Passée cette date, la plante perd ses nombreuses propriétés.

Recette gourmande

**Jus de pomme chaud aux épices sauvages****Ingrédients:**

- 1 l de jus de pomme
- Une petite poignée de fruits de berce
- Une poignée de racines de benoîte
- Une poignée de feuilles de lierre terrestre

Préparation:

1. Portez le tout à légère ébullition à couvert pendant 2 minutes, puis éteignez le feu et laissez infuser 10 minutes. Vous pouvez ensuite filtrer et déguster.
2. Avec la même recette, on peut faire également un excellent vin chaud en remplaçant le litre de jus de pomme par un litre de vin. Utilisez de préférence du vin blanc et privilégiez les vins de qualité, des vins d'Alsace par exemple. Vous pouvez en plus ajouter la quantité désirée soit de miel soit de sucre non raffiné.

Recette thérapeutique

**« Apéritif » thérapeutique**

Bienfaits: L'alcoolature est réservée aux mêmes utilisations que la décoction, elle apaise les **douleurs dentaires** (gencives, aphtes) et les **maux de gorge**.

Ingrédients:

- 100 g de racines fraîches mixées
- 200 ml d'alcool fort (plus de 70 %)

Préparation:

1. Réalisez une alcoolature avec les racines fraîches mixées et l'alcool en les mélangeant dans un bocal.
2. Laissez macérer deux semaines puis filtrez.
3. Prenez une cuillerée à café diluée dans l'eau deux fois par jour pour les cures en interne et diluée avec 60 à 70 % d'eau pour un usage externe.

Recette thérapeutique

**Potion antidiarrhée**

Bienfaits: Cette décoction peut avoir plusieurs usages: elle peut s'utiliser pour ses propriétés **antidiarrhéiques, stomachiques** (qui stimulent le travail de l'estomac) et apéritives en interne et pour ses **vertus cicatrisantes** en externe.

Ingrédients:

- 30 g de racines sèches
- 60 g de racines fraîches bien ciselées
- 1 l d'eau

Préparation:

1. Réalisez une décoction avec les racines sèches ou les racines fraîches bien ciselées et l'eau.
2. Portez à légère ébullition pendant 5 à 10 minutes, à couvert pour éviter que l'eugénol ne s'évapore, éteignez le feu et laissez infuser 10 minutes.
3. Filtrez, puis consommez en dehors des repas, en cure de deux à trois semaines.

Bouleau

Les propriétés thérapeutiques du bouleau

- On connaît le bouleau pour ses **vertus dépuratives**, il **nettoie l'organisme** de ses toxines au printemps.
- Le bouleau a aussi une action bénéfique sur les **douleurs articulaires** et **musculaires**. Ces résultats sont liés au puissant pouvoir dépuratif des fonctions vitales, ces douleurs étant souvent liées à un engorgement des organismes en toxines.
- L'eau de bouleau agit aussi bien sur le **foie, la rate, les reins et les glandes surrénales**.
- Son action bénéfique sur l'ossification semble elle aussi bien réelle, quoique plus difficile à apprécier.



Bouleau – *Betula pendula*

Genre et espèce: Bétulacées

Semis: Décembre-février

Floraison: Novembre-mars

Cueillette: Février-avril

Aire de répartition géographique: Europe, Asie, Amérique du Nord

Où le trouver: Sur les littoraux, dans les montagnes (à plus de 600 mètres d'altitude), dans les forêts et les jardins

Anecdotes:

- Le bouleau est un arbre pionnier qui **colonise les espaces dénudés** et permet la réinstallation d'une forêt diversifiée. Son caractère de conquérant d'espaces vierges ou dégradés lui permet d'être présent jusque dans les **zones les plus froides du globe** (Sibérie, grand Nord de l'Amérique).
- Il est dans ces régions, considéré comme un **arbre civilisateur**, puisqu'il constitue une ressource précieuse pour les sociétés humaines qui ont pu se développer, grâce à lui, sous ces latitudes extrêmes.

Apprenez à le reconnaître

Le bouleau a un ou plusieurs grands troncs, à l'**écorce blanche**, marbrée de veines noires. Il peut mesurer jusqu'à **30 mètres** de hauteur. Les **feuilles du bouleau** ① sont en forme de fleur de lance, dentées et pointues avec un **long pétiole** qui possède une fleur à la base. Ses **fleurs** ② sont des **chatons**, chaque petit point est une graine, c'est ainsi qu'un seul arbre peut donner des milliers de plants. Ses **branches parfois pendantes**, lui donnent un air « fatigué », alors qu'il est plutôt réputé redonner de l'ardeur !



Quelles parties sont intéressantes ?

- La célèbre cure d'**eau de bouleau** trouve dans cette prescription toute sa justification. Percer son tronc, récupérer la **sève fraîche** et la boire durant 2 ou 3 semaines, entre fin février et mi-avril, permet de profiter de tous ses bienfaits. Un verre ou deux par jour nettoie les **organismes fatigués** et permet d'aborder le printemps d'un bon pied.
- Les **bourgeons** qui apparaissent simultanément lors de cette période de montée de sève des arbres, sont parmi les plus réputés comme **reminéralisants**. Ils ont été de tout temps utilisés en médecine populaire et la gemmothérapie moderne confirme tous leurs bienfaits.

Précautions d'usage et contre-indications

Les personnes qui souffrent d'œdèmes (gonflements) liés à une maladie cardiaque ou rénale doivent s'abstenir d'utiliser le bouleau. Il sera aussi déconseillé aux personnes à risque (femmes enceintes ou allaitantes) et aux enfants.

Les effets indésirables du bouleau les plus fréquents sont gastro-intestinaux et allergiques.

Recette thérapeutique



Eau de bouleau

Bienfaits: L'eau de bouleau agit comme **nettoyants** sur **certaines organes**: le foie, la rate, les reins et les glandes surrénales.

Ingrédients:

- Sève de bouleau

Préparation:

1. Pour récolter votre sève de bouleau, prenez une perceuse avec une mèche de 6 ou 8 mm, percez un trou de 5 cm environ dans un arbre de belle taille (30 à 40 cm de diamètre, cela n'affaiblit pas l'arbre).
2. Mettez dans ce trou un tuyau plastique et glissez celui-ci dans un bidon propre.
3. Relevez le contenu une à deux fois par jour. Conservez au réfrigérateur pendant une semaine maximum.

Recette gourmande



Limonade de bouleau

Ingrédients:

- 5 l de sève de bouleau
- 1,2 kg de sucre
- 250 g de raisin
- 2 citrons
- 10 g d'acide tartrique

Préparation:

1. Dans une dame-jeanne, ajoutez la sève, le sucre, le raisin, les citrons et l'acide tartrique.
2. Mélangez et brassez régulièrement pendant 15 jours.
3. Puis filtrez et mettez en bouteilles, type bouteilles de limonade.

Recette thérapeutique



Décoction de bourgeons

Bienfaits: au printemps, vous pouvez faire une **cure de bourgeons** de bouleau pour nettoyer l'organisme et vous **reminéraliser**.

Ingrédients:

- 300 g de bourgeons
- 2 l d'eau

Préparation:

1. Faites bouillir les bourgeons dans de l'eau jusqu'à réduction de moitié.
2. Filtrez, laissez refroidir légèrement, puis ajouter un gramme de bicarbonate de soude.
3. Prenez deux ou trois tasses par jour.

Recette gourmande



Sirop de bouleau

Ingrédients:

- 80 l d'eau de bouleau

Préparation:

1. Un concentré d'eau de bouleau obtenu par ébullition est utilisé en cuisine pour déglacer les légumes frais du jardin ou accompagner viandes et poissons.
2. Cette préparation est en tout point semblable au sirop d'érable pour sa préparation, sauf qu'il faut 80 litres d'eau de bouleau pour obtenir un litre de sirop, contre 40 à 50 litres d'eau d'érable pour un litre de sirop. C'est un must pour qui s'intéresse à la cuisine sauvage!
3. Pour cela, il faut juste faire chauffer le sirop jusqu'à ce qu'il atteigne 100 °C.

Bourrache

Les propriétés thérapeutiques de la bourrache

- En plus de ses saveurs originales, la bourrache est **excellente pour la santé** ! Elle est **sudorifique** (elle fait transpirer), **fébrifuge** (elle permet de faire baisser la fièvre) et **expectorante** (elle facilite l'expulsion des sécrétions produites par les voies respiratoires inférieures comme les bronches).
- Elle est également **diurétique** (elle augmente la production d'urine), **dépurative** (elle débarrasse l'organisme de ses toxines) et **adouçissante** (pour les peaux réactives). Elle doit ses vertus à des composants comme l'allantoïne (régénérant cellulaire), la provitamine A et la vitamine C.
- Elle contient aussi du magnésium, du potassium, du sélénium, du cuivre et du zinc. Enfin, ses feuilles sont riches en mucilage, un principe actif lubrifiant qui tapisse l'appareil digestif et favorise le transit intestinal et lui confère un **pouvoir apaisant contre les irritations** de la gorge et les toux douloureuses.
- On consomme aussi l'huile extraite de ses graines, obtenue par extraction à froid, riche en oméga-6 (24 % d'acide gammalinoléique). Ces acides gras essentiels sont précieux pour lutter contre la **fragilité de la peau**, des ongles et des cheveux. Elle permet d'atténuer les rides, les vergetures, les dermatoses, l'eczéma, etc. L'huile de bourrache est également comestible mais a un coût quelque peu élevé pour figurer à tous nos menus. Dommage, car, de par sa teneur en vitamine E, en flavonoïdes et en tanins, toutes trois des substances ralentissant le vieillissement cellulaire, elle serait l'un des **meilleurs antioxydants** qui soient !



Bourrache – *Borago officinalis*

Genre et espèce: Boraginacées

Semis: Mars-octobre

Floraison: Mars-novembre

Cueillette: Mars-novembre

Aire de répartition géographique: Régions tempérées

Où la trouver: Échappée des jardins, elle est assez commune dans les terrains vagues, les décombres et les terrains en friche

Anecdotes:

- Son nom vient du latin *borra* qui signifie **poil**: et pour cause, toute la plante est velue!
- Les fleurs bleues de la plante lui ont donné un joli surnom, l'« **étoile bleue du jardin** ».

Quelles parties sont intéressantes ?

- De par leur esthétique parfaite, les **fleurs** séduisent les abeilles, puisqu'elles sont **riches en pollen** et en nectar. Autant de saveurs sucrées dont on peut nous aussi bénéficier, elle est l'un de nos **légumes sauvages préférés**. Les fleurs bleues décorent aussi les salades et ajoutent un petit goût iodé inimitable, qui rappelle, quand on les croque, la **saveur des huîtres**!
- Sa **feuille** possède une saveur qui s'approche de celle du... **concombre**. Elle se consomme crue au printemps ou cuite plus tard dans la saison. La cuisson permet en effet de se débarrasser des poils qui se développent à mesure que la plante vieillit, la rendant aussi appétissante que n'importe quel légume vert (une fois cuite, elle ressemble fortement à des épinards). Elle est même un légume, au nord de l'Espagne où on cultive sa variété à fleurs blanches, dont on consomme les côtes charnues (pétioles) des feuilles, comme on le fait des côtes de blettes.

Apprenez à la reconnaître

La bourrache est une plante annuelle à **larges feuilles** ①, charnues et duveteuses. Rêche au toucher, elle se reconnaît sans peine, il n'y a donc aucun risque de confusion. À l'extrémité de ses **tiges** ② longues de 30 à 60 cm, se trouvent de magnifiques **fleurs** ③ bleues, parfois blanches, en forme d'étoiles.

Ses graines sont petites et munies d'un appendice nommé « **caroncule** » riche en acides gras essentiels. Elles ne se ramassent que lorsque la **fleur bleue est fanée**, voire tombée. C'est grâce à ses graines qui tombent au sol à maturité que la bourrache se **ressème toute seule** d'une année à l'autre. Un trésor pour les jardiniers!



Précautions d'usage et contre-indications

L'emploi de la bourrache est à éviter sur de longues durées car elle contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques pouvant être toxiques pour le foie.

Recette thérapeutique

**Infusion de bourrache**

Bienfaits: Les infusions de bourrache soulagent à merveille les affections respiratoires. Elles sont fébrifuges et ont aussi la faculté de redonner de l'énergie. Vous pouvez les prendre en prise régulière sauf médication particulière.

Ingrédients:

- 30 g de fleurs séchées ou de feuilles
- 1 l d'eau

Préparation:

1. Les fleurs très fragiles sont infusées dans l'eau froide réchauffée doucement pendant 5 minutes et coupée avant ébullition. Mettez une cuillère à soupe rase pour un litre d'eau.
2. Les feuilles sont à infuser dans de l'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes. Mettez une cuillère à soupe de feuilles sèches pour un litre d'eau si vous utilisez la plante seule.

Recette thérapeutique

**Lotion apaisante**

Bienfaits: La bourrache en lotion permet d'apaiser la peau et ces usures: les rides, les vergetures... Elle est très agréable pour vous nettoyer le visage.

Ingrédients:

- 60 g de feuilles fraîches de bourrache
- 1 l d'eau

Préparation:

1. Mettez les feuilles fraîches dans l'eau. Laissez infuser pendant 15 minutes.
2. Filtrez et laissez refroidir.
3. Versez dans un flacon en verre. Imbibez un coton avec cette lotion et passez-le délicatement. Cette lotion se conserve trois jours au réfrigérateur.

Recette gourmande

**Gratin de bourrache****Ingrédients (pour 2 personnes):**

- 200 g de tiges de bourrache
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 150 ml de lait
- 10 g de beurre
- 1 C. à S. de farine
- 50 g de gruyère

Préparation:

1. Préchauffez le four à 190 °C.
2. Faites cuire les tiges de bourrache 20 min dans de l'eau salée, égouttez.

3. Préparez la béchamel: faites fondre le beurre dans la casserole, ajoutez la farine. Laissez la farine dorée légèrement. Ajoutez un tiers du lait. Quand la préparation a épaissi, rajoutez petit à petit le lait en remuant bien.

4. Faites dorer l'ail et l'oignon dans une grande casserole. Ajoutez les tiges de bourrache et faites revenir 10 min. Mélangez avec la béchamel et le gruyère.

5. Remplissez un plat à gratin avec la préparation et enfournez pendant 20 min.

Calendula

Les propriétés thérapeutiques du calendula

- Le souci est une plante médicinale réputée, indispensable dans la pharmacopée familiale. Elle est utilisée comme **cicatrisant** et **anti-inflammatoire**, principalement contre les coups et les blessures. Seule contre-indication: ne l'appliquez jamais sur les plaies ouvertes.
- Le calendula est également efficace pour **soulager les défaillances du foie** et les **troubles de digestion**.



Calendula – *Calendula officinalis*

Genre et espèce: Astéracées

Semis: Avril-juin

Floraison: Avril-novembre

Cueillette: Avril-novembre

Aire de répartition géographique: Moitié sud de l'Europe, Asie Mineure, Afrique septentrionale

Où le trouver: Terrains cultivés, terrains vagues, zones délaissées profitant d'une bonne exposition au soleil

Anecdotes:

- Le calendula se nomme aussi «**souci des jardins**» ou «souci des champs».
- Il existe **20 espèces de calendula**. Le souci des jardins est une plante cultivée. Le souci des champs, contrairement à ce que son nom indique, ne pousse pas dans les champs: on le trouve dans les terrains cultivés sans désherbages chimiques (vignes, champs de céréales, friches, jachères) voire dans les zones délaissées ou les terrains vagues.
- Le souci a **un grand besoin de soleil** pour se développer. Son nom viendrait d'une **contraction de l'expression latine** «sol sequia» et signifie «qui suit le soleil».

Quelles parties sont intéressantes ?

- La **plante** (feuilles, fleurs et tiges) peut s'utiliser pour faire des pommades ou des teintures mères en faisant infuser la plante dans de l'alcool à 70°. Il est également possible de la trouver en infusion ou en décoction. Les bienfaits de la plante sont dus à ses composants et principes actifs: glycosides et principes amers, flavonoïdes, mucilages, saponines, acide malique, carotène et acide salicylique.
- Les jeunes feuilles et les fleurs peuvent être **utilisées en cuisine**, pour une salade par exemple. Les feuilles plus âgées sont pour leur part à préparer comme des épinards. On peut utiliser les feuilles hachées et passées au pilon pour leur colorant (entremets, beurre, fromage...). Les boutons floraux mis au vinaigre avant leur ouverture donnent quant à eux des **câpres délicieuses**.

Apprenez à le reconnaître

Comme le pissenlit, issu de la même famille, la belle **fleur jaune-orange** ① de calendula peut se fermer la nuit ou à l'approche d'une perturbation pluvieuse. Ses **feuilles** ② sont vert tendre, sans découpe ni dent. La **tige florale** ③ est très fine et recouverte d'un duvet. Le souci émet des **boutons floraux** durant toute la saison, à raison de deux ou trois fleurs par pied. Pour ne pas rompre ce cycle, il faut couper les sommités fleuries pour en cueillir les fleurs.



Précautions d'usage et contre-indications

L'usage par voie interne (infusion, teinture mère) ne doit pas être prolongé plus de deux semaines sans l'avis d'un médecin ou d'un spécialiste en phytothérapie. Par précaution, on déconseille aussi l'utilisation aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.

Recette thérapeutique



Pommade « express » au calendula

Bienfaits: si vous avez peu de temps, vous pouvez préparer une pommade pour vos **plaies légères**.

Ingrédients:

- 2 poignées de feuilles, tiges et fleurs de calendula
- 250 g de corps gras (saindoux, beurre de karité bio).

Préparation:

1. Hachez menu le calendula, réchauffez le corps gras au choix (saindoux, beurre de karité bio). Ajoutez les soucis coupés dans le corps gras fondu et laissez chauffer à feu doux 10 min.
2. Mélangez puis retirez du feu, couvrez et laissez reposer et infuser le tout, pendant 24 à 48 h.
3. Le lendemain, réchauffez légèrement et filtrez à travers une étamine ou un filtre à café, dans des récipients propres.

Recette thérapeutique



Pommade traditionnelle au calendula

Bienfaits: cette pommade plus traditionnelle demande plus de temps mais permet de **soigner efficacement** les coups et blessures.

Ingrédients:

- 50 g de tiges florales
- 50 g d'huile végétale (noyaux d'abricot par exemple)
- 15 g de cire d'abeille en copeaux

Préparation:

1. Cueillez les tiges florales, laissez-les se dessécher 24 heures. Hachez-les, couvrez d'huile vos plantes.
2. Laissez macérer de 15 jours à 3 semaines au moins. Filtrez en pressant bien pour extraire le maximum de principes actifs.
3. Ajoutez 15 % de cire d'abeille pure en copeaux, chauffez doucement, mettez en pot quand tout est bien homogène.

Recette thérapeutique



Infusion pour la digestion

Bienfaits: l'infusion de calendula permet de mieux **digérer** après un repas. Elle permet aussi de **détoxifier** son foie.

Ingrédients:

- 20 g de fleurs de calendula
- 1 l d'eau

Préparation:

1. Faites bouillir l'eau et ajoutez les fleurs après ébullition.
2. Laissez infuser une dizaine de minutes.

Camomille romaine

Les propriétés thérapeutiques de la camomille romaine

- La camomille **stimule l'appétit**, elle permet aussi de **faciliter la digestion** et de **lutter contre l'aérophagie** et les flatulences.
- Elle est parfois utilisée pour **calmer les maux de tête**, les **courbatures**, les **règles douloureuses** et les **maux de dents**.
- C'est aussi une **anti-inflammatoire** et **adoucissante** pour les **yeux** et les paupières.
- Elle permet également de soulager les **douleurs articulaires**.



Camomille romaine – *Chamaemelum nobile*

Genre et espèce: Astéracées

Semis: Mars-mai et septembre-octobre

Floraison: Juin-septembre

Cueillette: Juillet-septembre

Aire de répartition: Europe centrale

Où la trouver: Régions tempérées à basse altitude

Anecdotes:

- Dès **l'Égypte Ancienne**, la camomille romaine était utilisée. Elle aurait par exemple servi, en huile essentielle, à **embaumer le fameux pharaon Ramsès**.
- Dès **le VI^e siècle**, cette plante a été utilisée pour diminuer les insomnies, les maux dorsaux et les symptômes d'indigestion. Elle participe à l'élaboration de **nombreuses préparations pharmaceutiques**.

Apprenez à la reconnaître

La camomille romaine est une **plante vivace** avec une racine forte et une **tige** ① de **10 à 30 cm**. Sa tige est grêle, verte et **velue** (à l'inverse de la camomille allemande). Ses **feuilles** ② sont **très courtes** et un peu pointues. Ses **fleurs** ③ sont des capitules solitaires à **l'extrémité des rameaux**.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Les fleurs sont utilisées pour faire des infusions et autres préparations pour bénéficier des propriétés thérapeutiques de la plante. En aromathérapie, on extrait aussi de la fleur les huiles essentielles. La feuille est parfois utilisée pour certaines recettes mais cela est plus rare.



Précautions d'usage et contre-indications

La camomille romaine est déconseillée aux personnes asthmatiques et allergiques aux pollens. Par mesure de précaution, elle sera aussi défendue aux femmes enceintes ou allaitantes.

Capselle bourse-à-pasteur

Les propriétés thérapeutiques de la capselle bourse-à-pasteur

- La capselle bourse-à-pasteur est hémostatique, elle permet d'arrêter les **hémorragies internes** (règles, sang dans les urines...) ou **externes** (plaies et cicatrisation).
- Ses effets sur le sang lui permettent aussi de **soulager les varices** et les jambes lourdes.
- **Astringente**, elle permet de combattre les infections comme la cystite ou les diarrhées.



Capselle bourse-à-pasteur – *Capsella bursa-pastoris*

Genre et espèce: Brassicacées

Semis: Février-octobre

Floraison: Toute l'année

Cueillette: Janvier-novembre

Aire de répartition géographique: Dans le monde entier

Où la trouver: Sol tassé, sur les chemins

Anecdote:

En cuisine, la capselle bourse-à-pasteur est un **régal!** On peut la cuire pour réaliser diverses préparations, mais la plante délivre ses plus belles saveurs en étant **consommée crue**. Les feuilles jeunes, encore tendres, en mesclun dans une salade par exemple, sont un délice pour les papilles. L'idéal est de consommer les feuilles en **rosette** de la capselle bourse-à-pasteur. Au goût, vous retrouverez celui de la mâche avec, en prime, l'amertume du cresson. On se régale!

Apprenez à la reconnaître

De la même famille que le chou, la bourse-à-pasteur produit de **petits fruits** ①, des gousses, plus précisément, qui contiennent plusieurs graines. Ces gousses sont appelées les **capselles**.

Cette plante est discrète mais on la reconnaît à la forme plate de ses pétales en **cœur** ② : 4 pétales blancs, croisés comme les feuilles d'un chou. La feuille est entière et ne présente pas de foliole. Enfin, les feuilles de la rosette de la capselle bourse-à-pasteur ont un **pétiole** relativement court.

Particularité de cette plante : elle pousse sur plusieurs générations. On peut la voir fleurir aussi bien au début du **printemps** que durant l'**été**.

Quelles parties sont intéressantes ?

- C'est principalement la **feuille** de la capselle bourse-à-pasteur qui va nous intéresser. Très riche en vitamines, notamment en **vitamine C** grâce à la chlorophylle, cette plante nous aide aussi à faire le **plein de minéraux**.



Précautions d'usage et contre-indications

La capselle bourse-à-pasteur est interdite pour les femmes enceintes car elle peut provoquer des fausses couches.

Recette thérapeutique



Stopper les saignements

Pour **stopper un saignement** avec la feuille de bourse à pasteur, il suffit de presser sa feuille entre les doigts pour en extraire le suc, la rouler et la mettre dans la narine où coule le sang, comme un **bout de coton**.

Recette thérapeutique



Décoction de vin pour les problèmes circulatoires

Bienfaits: la feuille permet aussi de faire une décoction de vin qui vous permettra de soulager vos **problèmes circulatoires**.

Ingédients:

- 2 l de vin rouge
- 60 g de bourse à pasteur fraîche

Préparation:

1. Faites bouillir votre vin rouge.
2. Ajoutez les plantes et laissez infuser pendant dix minutes. Filtrez.
3. Prenez un petit verre avant le déjeuner et le dîner.

Recette gourmande



Salade bien-être

Le mesclun est un mélange de salades connu de tous: chicorée, laitue etc. Mais il est le résultat d'une vilaine transformation des traditions. Originaire des bords de la Méditerranée, le mesclun est au départ un mélange de plantes sauvages. On y retrouvait, entre autres, des feuilles de coquelicot, de pourpier et bien évidemment de capselle bourse-à-pasteur. Un beau mélange qui avait pour but d'équilibrer les saveurs, corriger l'amertume des unes par la douceur des autres, mais surtout d'apporter tout un lot de bienfaits pour la santé. N'attendez plus pour préparer votre « vrai » mesclun à la maison et profiter de tout ce que la cuisine sauvage peut vous apporter.

Recette thérapeutique



Infusion de capselle bourse-à-pasteur

Bienfaits: cette infusion vous permettra de soigner votre cystite ou vous aidera à **supprimer vos diarrhées**.

Ingédients:

- 40 g de capselle bourse-à-pasteur
- 1 l d'eau

Préparation:

1. Faites bouillir l'eau. Ajoutez les plantes et laissez infuser une quinzaine de minutes.
2. Buvez la préparation en 3 ou 4 fois dans la journée.

Chardon Marie

Les propriétés thérapeutiques du chardon Marie

- Le chardon Marie **stimule l'appétit** des anxieux. Il soulage aussi les **infections du foie** et de la **rate**, **facilite le transit intestinal** par la décongestion de la vésicule. Il **élimine les toxines** et aide la **régénération du foie**.
- Il combat aussi les **hémorragies diverses** (hémorroïdes), les **troubles de la ménopause**, et les **calculs biliaires**.



Chardon Marie – *Silybum marianum*

Genre et espèce: Astéracées

Semis: Mars-mai

Floraison: Juin-Août

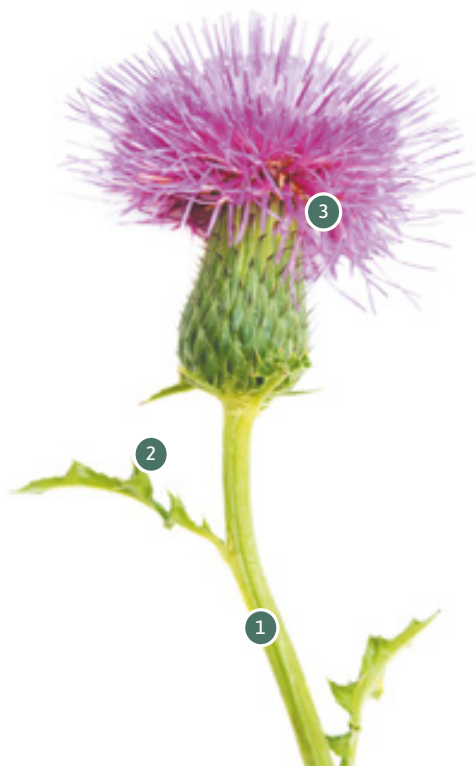
Cueillette: Juin-juillet

Aire de répartition: Spontané en Asie occidentale et dans la région méditerranéenne, le chardon Marie se trouve fréquemment à l'état sauvage dans le midi de la France

Où le trouver: Régions chaudes et tempérées à basse altitude

Anecdotes:

- **Dès l'Antiquité**, les Grecs utilisaient le chardon Marie pour lutter contre les affections du foie. Pline l'Ancien mélangeait le jus de la plante à du miel pour « **éliminer les excès de bile** ».
- Le chardon Marie est aussi surnommé « **chardon Notre-Dame** » et « **silybe de Marie** », car une légende raconte que Marie aurait sauvé l'enfant Jésus de soldats en le camouflant sous des feuilles ce chardon et que quelques gouttes du lait maternel auraient alors perlé sur le feuillage. La plante porte encore ces belles marques blanches et affiche ainsi ses **vertus protectrices**.



Apprenez à le reconnaître

Le chardon Marie est une **plante bisannuelle**, dont racine est forte et épaisse. Sa **tige** **1** se dresse **jusqu'à 1 m**, elle est **robuste** cylindrique. Ses **feuilles** **2** sont très grandes et bordées **d'épines dures** et pointues. Elles peuvent mesurer jusqu'à **70 cm de long**. Ses **fleurs** **3** en capitule sont très **grosses** à l'extrémité de la tige, avec des **bractées épineuses**. Son fruit est un **akène noir luisant**, il y en a environ une centaine par capitule.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Les études sur le chardon Marie ont mis en évidence la **silymarine**, une substance du chardon qui est une puissante protectrice de la cellule hépatique. On retrouve cette substance dans les **graines** et dans les **feuilles** de la plante. Il sert donc à soigner les **congestions chroniques** du foie et les séquelles **d'hépatites virales**.
- Pour profiter du chardon **en alimentaire**, il faut cueillir les feuilles avant qu'elles s'élèvent et les effiler. Vous pouvez les faire bouillir puis les faire revenir à la poêle. Et si vous ne voulez pas vous frotter aux feuilles, vous pouvez aussi consommer **15 g de graines** par jour avec de beaux effets thérapeutiques de détox.

Précautions d'usage et contre-indications

Par mesure de précaution, le chardon Marie est déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitantes. Sinon il ne présente pas de contre-indications sauf pour les personnes ayant une obstruction des voies biliaires

Châtaignier

Les propriétés thérapeutiques du châtaignier

- Les bourgeons de châtaignier macérés dans un mélange d'eau, de glycérine, d'alcool donnent un macérat, excellent pour les **problèmes de circulation** et d'insuffisance veineuse. Il est conseillé d'en prendre 5 à 15 gouttes dans un verre d'eau chaque jour.
- La présence de tanins dans l'écorce et dans les feuilles du châtaignier lui confère des **propriétés astringentes**. Vous pouvez réaliser une décoction d'écorce ou une infusion de feuilles pour soulager les diarrhées, améliorer la résistance de l'intestin et éloigner les parasites.
- Il est aussi très conseillé pour les problèmes de gorge ou les bronchites car il est **expectorant** et **antitussif**.



Châtaignier – *Castanea sativa*

Genre et espèce: Fagacées

Semis: Septembre-octobre

Floraison: Avril à mai

Cueillette: Octobre-novembre

Aire de répartition géographique: Europe

Où le trouver: Terrains siliceux et acides comme les Cévennes

Anecdote:

Au XII^{ème} siècle, **Hildegarde de Bigen** conseillait déjà de tenir un bâton de châtaignier dans la main pour soulager les problèmes de circulation veineuse.

Apprenez à le reconnaître

Le châtaignier est reconnaissable à ses fruits, les **châtaignes** ①. En dehors de la période où il porte ses fruits, on peut le reconnaître grâce à sa **grande taille** et à ses feuilles caractéristiques. Cette **feuille** ② est très allongée avec des bords en dents de scie. La fleur du châtaignier, en début d'été, est un long **chaton blanc** (inflorescence souple et pendante).

Il est le cousin du marron d'Inde, un arbre assez similaire mais dont les fruits ne sont pas comestibles.

Quelles parties sont intéressantes?

- Le châtaignier est un arbre **mellifère**. En butinant ses fleurs, les abeilles produisent un miel réputé: le miel de châtaignier.
- Le bois de châtaignier est **imputrescible** (il ne pourrit pas ou peu), il est donc très apprécié pour les charpentes et les constructions. On dit aussi qu'une charpente en bois de châtaignier éloigne les araignées.
- Son fruit, la châtaigne peut être utilisé en **cuisine**. Vous pouvez faire bouillir la châtaigne pour la peler ensuite ou bien la faire griller au feu de bois. Si vous la faites sécher, vous pouvez ensuite la réduire en poudre pour obtenir de la farine. La châtaigne peut se congeler pour être consommée toute l'année.



Précautions d'usage et contre-indications

Comme beaucoup de plantes, les personnes à risque (femmes enceintes, enfants de moins de 6 ans...) doivent demander à leur médecin avant d'utiliser le châtaignier.

Chélidoine

Les propriétés thérapeutiques de la chélidoine

- La chélidoine est plus communément appelée « **la plante à verrues** » car le suc jaune contenu dans la tige est **caustique** pour les verrues et permet de les dessécher. Attention cependant, le suc à l'état frais est nocif pour nos muqueuses internes, il ne faut pas l'avaler.
- C'est aussi une **plante antispasmodique**: elles agissent principalement sur les **crampes** de la vésicule biliaire qui peuvent bloquer son fonctionnement et empêcher la bile de se déverser dans le duodénum.
- Cette plante est aussi **antivirale** et **sédative**.



Chélidoine – *Chelidonium majus*

Genre et espèce: Papavéracées

Semis: Mars-avril et septembre

Floraison: Mai-septembre

Cueillette: Avril-octobre

Aire de répartition géographique: Europe

Où la trouver: Haies, décombres, vieux murs, pierrailles souvent humides et ombragées

Anecdote:

Le nom de la chélidoine provient du grec « *chélidôn* », l'hirondelle. Selon les croyances, ces oiseaux l'utilisaient afin de guérir les yeux de leurs petits aveugles. La chélidoine est aussi connue pour soigner des maladies oculaires.

Apprenez à la reconnaître

Les **fleurs de la chélidoine** possèdent 4 pétales jaunes ①. Les **siliques** (fruits) sont semblables à des petites gousses ② ce qui est typique chez les papavéracées. Les **feuilles** sont profondément lobées ③ et assez molles car elles contiennent beaucoup d'eau. Lorsqu'on cueille cette plante, elle **fane très rapidement** car elle est privée de son arrivée d'eau.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Tout est intéressant dans la chélidoine: la **tige** est utile fraîche pour son suc, les **parties aériennes** sont utilisées pour faire des infusions et les **racines** sont principalement utilisées pour faire des vins.



Précautions d'usage et contre-indications

Les femmes enceintes veilleront à ne pas utiliser la chélidoine. L'usage de la plante est également interdit aux enfants, en raison de sa toxicité.

Si des doses trop importantes de chélidoine ont été ingérées, il y a des risques importants d'irritation des muqueuses digestives. Si des doses encore plus élevées sont absorbées, de graves troubles nerveux peuvent survenir. La plante peut s'avérer potentiellement mortelle, en cas d'ingestion importante.

Recette thérapeutique



Tige ou teinture mère pour les verrues

Bienfaits: la « **plante à verrues** » peut s'appliquer directement sur la verrue, mais comme il faut que la plante soit fraîche, on peut aussi faire une teinture mère pour le conserver plus longtemps.

Ingrédients:

- 1 tige de chélidoine
- Ou
- Racines de chélidoine
 - Alcool à 80 % (minimum 70 %)

Préparation:

1. Coupez la tige et appliquez le suc frais sur la verrue.
2. Laissez sécher et renouvelez 2 à 3 fois par jour l'opération jusqu'à disparition de la verrue. L'intervalle de temps de répétition est différent selon les individus.

Ou

1. Pour réaliser une teinture mère aux mêmes effets, coupez des petits morceaux de racines fraîches, mettez-les dans un bocal en verre et recouvrez d'alcool à 90 °C.
2. Laissez macérer pendant 3 semaines en remuant le mélange tous les jours.
3. Enfin, filtrez la préparation pour obtenir une teinture mère de chélidoine que vous pourrez appliquer sur la verrue.

Recette thérapeutique



Infusion pour la vésicule biliaire

Bienfaits: en tant **qu'antispasmodique des muscles lisses** (les muscles à l'intérieur), la chélidoine est tout indiquée pour aider la vésicule biliaire.

Ingrédients:

- 1 l d'eau
- 15 g de chélidoine
- 10 g d'achillée millefeuille

Préparation:

1. Coupez les tiges feuillées avant le développement des fleurs (l'énergie sera plus concentrée) et faites-les sécher. Vous pouvez associer la chélidoine avec des plantes telles que l'achillée millefeuille qui soigne les problèmes de foie et l'ortie.
2. Faites bouillir de l'eau et ajoutez les plantes. Laissez infuser 10 minutes.
3. Vous pouvez boire cette tisane en 3 fois dans la journée.
4. Faites une cure d'infusions d'une durée d'un mois à renouveler selon les besoins.

Chêne

Les propriétés thérapeutiques du chêne

- Le chêne a des **propriétés astringentes**, il est efficace sur les problèmes de peau (eczéma ou engelures) et soigne les diarrhées.
- Il permet aussi de stimuler le **système immunitaire** et la **libido**. Il a également des **propriétés tonifiantes**.
- Son écorce est aussi **anti-âge** car elle stimule le renouvellement des cellules.



Chêne – *Quercus*

Genre et espèce: Fagacées

Semis: Avril-mai

Floraison: Mai-juin

Cueillette: Octobre-novembre

Aire de répartition géographique: très commun, on le trouve dans quasiment toute l'Europe

Où le trouver: Cette espèce très répandue se rencontre facilement

Anecdotes:

- Le chêne adulte n'est pas avare puisqu'il produit environ **50000** fruits dont les qualités nutritives sont remarquables. S'ils ont aujourd'hui la réputation de « **nourriture pour cochons** », cela n'a pas toujours été le cas.
- Le gland avait un rôle majeur dans **l'alimentation paléolithique** et jusqu'à récemment il avait sa place dans les gastronomies allemande et polonaise.



Apprenez à le reconnaître

C'est un arbre commun qui peut vivre plus de 1 000 ans et s'élever jusqu'à 45 mètres de hauteur. Exigeant en lumière, le chêne est facilement reconnaissable à la forme de ses **feuilles 1** dites « lobées » et à son fruit: le **gland 2**. C'est la partie la plus utilisée de l'arbre, même si le **bourgeon** est également intéressant. L'**écorce 3** est généralement crevassée avec de la mousse.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Le **gland** est riche en glucides (50 à 60 %), en lipides (30 %) et en protéines (7 à 8 %). Malgré un index glycémique bas, il est deux fois plus calorique que la châtaigne. De plus, il est riche en potassium, en phosphore, en calcium et en vitamines B2 et B3.
- La **feuille séchée** est **astringente** grâce à la présence de nombreux tanins. Elle resserre les muqueuses, a des propriétés **antiseptiques** et **cicatrisantes**. Fraîche, on la déguste en salade au tout début du printemps, quand elle est toute petite.
- Les **bourgeons** sont cueillis au printemps, avant qu'ils ne s'ouvrent. Ils sont très utiles en **gemmothérapie**. On en fait des macérats qui stimulent la corticosurrénale, une glande capable de **booster le système immunitaire**. Ces macérats permettent notamment de **lutter contre la fatigue** et de traiter les **problèmes de libido**.

Précautions d'usage et contre-indications

Comme beaucoup de plantes, les personnes à risque (femmes enceintes, enfants de moins de 6 ans...) doivent demander à leur médecin avant d'utiliser le chêne.

Les utilisations externes sont déconseillées si vous avez des lésions au niveau de la peau.

Recette gourmande



Farine au gland

Ingrédients:

- 500 g de glands de chêne

Préparation:

1. Faites une petite encoche et faites bouillir les glands 15 à 30 minutes.
2. Versez de l'eau froide dessus et enlevez la peau.
3. Coupez les glands en petits morceaux et faites-les cuire à nouveau dans l'eau, jusqu'à trois fois (quand ils sont doux au goût c'est qu'ils sont bien cuits).
4. Faites sécher les glands.
5. Broyez jusqu'à obtenir une farine que vous mélangerez avec d'autres farines pour faire des pains particulièrement nutritifs.

Recette thérapeutique



Compresse de chêne pour la peau

Bienfaits: L'écorce de chêne utilisée dans des compresses permet de **diminuer les gerçures et l'eczéma humide**.

Ingrédients:

- 100 g d'écorces de chêne
- 1 l d'eau

Préparation:

1. Faites bouillir l'écorce pulvérisée dans l'eau pendant 20 min. Filtrez.
2. Appliquez des compresses imbibées de lotion ou faites des bains de pieds ou de mains, 3 à 4 fois par jour.

Recette thérapeutique



Tisane de feuilles de chêne

Bienfaits: cette tisane est **anti-inflammatoire pour les muqueuses**, utilisez-la pour les gorges irritées, les aphtes et les diarrhées.

Ingrédients:

- 1 poignée de feuilles de chêne
- 1 tasse d'eau

Préparation:

1. Cueillez les feuilles et faites-les sécher.
2. Laissez infuser une cuillère à soupe de feuilles séchées pendant 10 minutes.
3. Filtrez et buvez.

Recette thérapeutique



Macérat pour un hiver en bonne santé

Bienfaits: ce macérat permet de **stimuler l'organisme** avant l'hiver ou **en cas de fatigue**.

Ingrédients:

- 100 g de bourgeons
- 65 cl de glycérine végétale
- 65 cl d'alcool pur
- 65 cl d'eau

Préparation:

1. Cueillez les bourgeons et mélangez-les aux liquides.
2. Laissez macérer à l'abri de la lumière pendant deux semaines en remuant tous les jours.
3. Filtrez.
4. Prenez 5 à 15 gouttes par jour (3 à 8 pour un enfant). La préparation se conserve environ trois ans.

Coquelicot

Les propriétés thérapeutiques du coquelicot

- Le coquelicot peut être consommé cru ou cuit dans des plats. Il est alors surtout reconnu pour faciliter le **transit intestinal**.
- Il permet aussi de soigner la **sphère respiratoire**, il soigne par exemple la coqueluche (le nom « coqueluche » a d'ailleurs été inspiré de la plante).
- La plante a des **vertus apaisantes** et elle aide à trouver un **sommeil** plus réparateur.



Coquelicot – *Papaver rhoeas*

Genre et espèce: Papavéracées

Semis: Avril

Floraison: Mai-juillet

Cueillette: Mai-juillet

Aire de répartition: Régions tempérées

Où le trouver: au jardin, au bord des chemins ou dans les cultures de céréales où il abonde parfois. Il aime les terrains fraîchement remués comme les champs et les sols frais bien irrigués, légèrement argileux et riches en calcaire

Anecdotes:

- Le coquelicot est aussi connu aussi sous le nom de **pavot des champs** ou de ponceau.
- Le **coquelicot** est souvent confondu avec le **pavot à opium** ou pavot somnifère (*Papaver somniferum*). En effet, le coquelicot souffre d'un préjugé révélateur de notre perte de connaissance des bienfaits des plantes sauvages. On l'accuse, par un amalgame absurde et injustifié, d'avoir les mêmes **propriétés narcotiques** que son cousin le pavot à opium! Mais ni l'un ni l'autre **ne sont toxiques**, même la feuille du pavot somnifère est comestible! En fait seul le latex contenu dans la capsule de graine contient suffisamment d'alcaloïdes pour, après concentration au laboratoire, présenter des risques en cas d'ingestion. Un pied de coquelicot ne contient que des traces infimes d'alcaloïdes et est donc parfaitement comestible.

Apprenez à le reconnaître

Le coquelicot est une plante herbacée annuelle, capricieuse, car une année abondante, l'autre rare ou inexistante. Elle peut atteindre jusqu'à **1 m** de haut. Sa rosette de **feuilles** ① est commune, et le reconnaître à ce stade demande habitude et apprentissage. Sa feuille est verte, profondément divisée et velue. Sa **tige** ② florale dressée, avec peu ou sans feuille, est divisée, chaque rameau ne portant qu'un bouton floral unique. Chaque pied peut porter plusieurs dizaines de tiges florifères. Sa **fleur** est rouge ① ... ponceau, c'est-à-dire, rouge coquelicot et est reconnaissable entre toute! Ses **graines** sont enfermées dans une jolie capsule, type salière, jusqu'à complète maturité. Elles sont dispersées par le vent.



Précautions d'usage et contre-indications

Le coquelicot est contre-indiqué pour les femmes enceintes et allaitantes, mais aussi pour les enfants de moins de 7 ans. À fortes doses, le coquelicot peut provoquer de la somnolence ou des hallucinations.

Recette thérapeutique



Sirop au coquelicot

Bienfaits: le sirop de coquelicot est très bon pour soigner la **sphère respiratoire**, son goût est aussi très apprécié par les enfants.

Ingrédients:

- 3 poignées de pétales frais de coquelicot
- 1 l d'eau
- 800 g de sucre

Préparation:

1. Récoltez les pétales de coquelicot. Mettez-les dans une jatte, puis recouvrez d'eau bouillante.
2. Laissez infuser toute la nuit (12 h), filtrez et pressez les pétales: vous obtenez une jolie infusion bordeaux.
3. Ajoutez le sucre et faites réduire à feu doux de 20 à 30 minutes, puis versez dans des bouteilles hermétiques. Conservez au réfrigérateur après ouverture.

Recette thérapeutique



Tisane de coquelicot

Bienfaits: L'infusion est **apaisante** et permet d'avoir un **meilleur sommeil**. Elle est aussi bien indiquée pour les adultes que pour les enfants. Elle **facilitera aussi le transit** après un repas.

Ingrédients:

- 20 g de pétales séchés
- 1 l d'eau

Préparation:

1. Faites bouillir l'eau et ajoutez les pétales après ébullition.
2. Laissez infuser 10 min. Vous pouvez consommer la préparation en 3 fois dans la journée.

Recette gourmande



Mesclun de Méditerranée

Ingrédients:

- Coquelicot
- Roquette
- Plantain
- Ciboulette sauvage
- Menthe
- Laitue
- Huile d'olive
- Citron

Préparation:

1. Récoltez, dans les mêmes quantités, des feuilles tendres de coquelicot, de la roquette, du plantain, de la ciboulette sauvage et un peu de menthe. Lavez et hachez finement, réservez...
2. Préparez une laitue, mettez-en la moitié dans le saladier, ajoutez les herbes sauvages hachées.
3. Assaisonnez avec de l'huile d'olive et du citron (ou du vinaigre à la fleur de sureau).

Échinacée

Les propriétés thérapeutiques de l'échinacée

- L'échinacée est surtout connue pour être une **immunostimulante**: elle **soutient** et **stimule le système immunitaire** en augmentant l'activité des macrophages et des lymphocytes T.
- Elle est aussi **cicatrisante** et permet de **restaurer du tissu conjonctif**.
- En cas d'infections bactériennes ou virales, elle agit en **préventif** ou en **curatif**, en **potentialisant les autres thérapeutiques**.



Échinacée – *Echinacea purpurea*

Genre et espèce: Astéracées

Semis: Avril-mai et septembre-novembre

Floraison: Juin-septembre

Cueillette: Août-octobre

Aire de répartition: Amérique du Nord, Europe

Où la trouver: Au soleil, dans des sols riches et profonds

Anecdotes:

- L'échinacée faisait partie de la **pharmacopée des Indiens du Dakota** qui l'utilisaient pour guérir les **plaies infectées** et les **morsures de serpent**. Au XIX^{ème} siècle, elle est devenue la plante aux États-Unis pour prévenir les **infections respiratoires**.
- **Mise de côté après la Seconde Guerre mondiale** avec l'ascension des antibiotiques, elle connaît un regain d'intérêt aujourd'hui, en partie à cause du développement de **l'antibiorésistance**.

Apprenez à la reconnaître

L'échinacée est une **grande vivace** qui peut atteindre 1 m de hauteur. Ses **feuilles** ① sont ovales, allongées et un peu **rugueuses**. Ses **fleurs** ② sont composées de **grands capitules rose pourpre** qui ont tendance à retomber. Le **centre de la fleur** ③ est de couleur **orange**, c'est un **dôme hérissé** qui attire particulièrement les papillons.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Tout est bon dans l'échinacée, de la **racine jusqu'à la graine**. Vous verrez que vous pouvez réaliser une **teinture très puissante** sur l'année avec chaque partie de la plante. Pour les récoltes, il vaut mieux attendre l'épanouissement des fleurs pour les cueillir et l'automne pour les racines, quand les parties aériennes sont sèches et qu'elles ont au moins 3 mois de pousse. Cela vous permettra de faire des **cures avant l'hiver** ou de vous soigner pour **une grosse grippe**.



Précautions d'usage et contre-indications

Pour les allergiques aux astéracées, l'échinacée est à éviter. C'est aussi une plante déconseillée pour les personnes souffrant de maladie auto-immune ou de maladies évolutives.

Pour les autres, on conseillera un traitement assez court pour ne pas risquer une immunodépression.

Recette thérapeutique



Sirop de racines

Bienfaits: Ce sirop de racine assez rapide à faire à l'automne, vous permettra **d'éviter une grippe** ou de **soigner des infections respiratoires**.

Ingédients:

- 40 g de racines d'échinacée
- 50 cl d'eau
- 500 g de sucre

Préparation:

1. Mettez les racines et l'eau dans une casserole et portez à ébullition pendant 10 minutes.
2. Filtrez et ajoutez le sucre. Laissez-le fondre dans la casserole avec le liquide pendant 10 nouvelles minutes.
3. Mettez la préparation dans une bouteille teintée pour la conservation.
4. Prenez 1 c. à s. 2 fois par jour pendant 2 semaines avant l'hiver en prévention.
5. En curatif, prenez 2 c. à s. 2 fois par jour.

Recette thérapeutique



Teinture de l'année

Bienfaits: Cette préparation, un peu longue à préparer, a des **bienfaits si importants sur votre immunité** qu'elle vous convaincra.

Ingédients:

- Feuilles d'échinacée
- Boutons d'échinacée
- Fleurs d'échinacée
- Racines d'échinacée
- Alcool à 70 %

Préparation:

1. À la fin du printemps, cueillez les feuilles et mettez-les dans un bocal d'un litre, recouvrez d'alcool et laissez macérer dans un endroit chaud en secouant tous les jours.
2. Quand les boutons des fleurs commencent à apparaître, cueillez-en quelques-uns pour les ajouter.
3. Ajoutez les fleurs dès qu'elles apparaissent. Si nécessaire, transférez la préparation dans un bocal de 4 l, ajoutez de l'alcool et continuez de secouer tous les jours.
4. À la fin de l'automne, si vos racines ont 3 ans, cueillez-les un soir. Lavez, pelez et hachez-les.
5. Ajoutez-les à la préparation et recouvrez d'alcool. Laissez macérer pendant 1 mois.
6. Filtrez et mettez en bouteille pour l'hiver.

Églantier

Les propriétés thérapeutiques de l'églantier

- Grâce à sa richesse en vitamines, le cynorrhodon (fruit de l'églantier) est un **remède incontournable de l'hiver**. Une cure avant la saison hivernale permet par exemple de **renforcer le système immunitaire**. Pour bénéficier de toutes ces vertus thérapeutiques, rien de tel que la **macération à froid**.
- Le **macérât glycéринé** de l'églantier est un très bon remède pour la **sphère ORL**. Il est particulièrement efficace pour les enfants faisant des sinusites ou des laryngites à répétitions. Ce macérât glycéринé peut aussi soigner **certains ronflements**.
- La plante a même des propriétés antiparasitaires intéressantes.



Églantier – *Rosa canina*

Genre et espèce: Rosacées

Semis: Février-mai et novembre-décembre

Floraison: Avril-juillet

Cueillette: Décembre-février

Aire de répartition: Europe

Où le trouver: Dans les zones ensoleillées ou mi-ombragées

Anecdotes:

- L'églantier s'appelle aussi le rosier sauvage ou **rosier des chiens** (*rosa canina*).
- Il est parfois nommé par le nom de son fruit, le **cynorrhodon**. On le connaît aussi communément sous le nom de « **gratte-cul** » car son fruit contient le fameux **poil à gratter**.
- L'églantier est notre **rose sauvage locale**. Les autres roses que nous connaissons sont le **résultat de greffages** avec des roses **importées au Moyen-Âge des croisades**. L'églantier est encore aujourd'hui utilisé comme **porte-greffe** pour les autres rosiers, auxquels il apporte une **plus grande robustesse**.

Apprenez à le reconnaître

L'églantier est une **grande plante** pouvant monter jusqu'à 3 mètres de haut. Il possède des **épines acérées** comme celles des rosiers. Ses **feuilles** sont édentées **1** et ses **fleurs** sont simples, composées de 5 pétales **2**. Ses fruits sont des **akènes** durs et secs de couleur rouge vif **3**.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Le **fruit** est **riche en vitamine C** et en carotène (la provitamine A).
- Les **feuilles**, les **fleurs** ou les **galles** (excroissances tumorales provoquées par des insectes et des acariens qui pondent leurs œufs dans les tissus du végétal) sont pleines de **tanins** et peuvent donc soigner les diarrhées.
- Les **jeunes pousses** peuvent être utilisées pour faire des **macérats glycerinés** (macération dans un mélange d'eau, d'alcool et de glycérine).
- Les **feuilles** pourront aussi être infusées et utilisées notamment en gargarismes afin de soulager les gorges enflammées et irritées.
- Même les poils à gratter du fruit sont intéressantes car ce sont eux qui possèdent des propriétés anti-parasitaires recherchées: les retirer n'est pas forcément indiqué.



Précautions d'usage et contre-indications

On ne connaît pas de toxicité à cette plante. On la déconseillera aux femmes enceintes ou allaitantes sans l'avis d'un médecin. Il faut prendre des précautions avec les poils à gratter cependant, ils ne sont pas toxiques mais ils peuvent être très irritants.

Recette gourmande



Confiture de cynorrhodon

Ingrédients:

- 1,5 kg de cynorrhodon
- De l'eau
- 750 g de sucre

Préparation:

1. L'idéal est de cueillir les fruits après le gel. Il est possible de les cueillir avant mais il faut alors congeler les fruits 24h.
2. Faites ensuite cuire les fruits avec du sucre pour faire la confiture.
3. Avant de la mettre en pot (ou de la consommer), passez la préparation au moulin à légumes pour trier les graines et les poils qui sont très irritants **pour la gorge**.

Recette thérapeutique



Huile beauté aux fleurs d'églantier

Bienfaits: L'églantier peut aussi faire un bon soin pour les peaux normales à sèches.

Ingrédients:

- Pétales séchés
- Huile de jojoba

Préparation:

1. Stérilisez un bocal soit avec de l'alcool à 90°, soit en le plongeant 15 minutes dans de l'eau bouillante ou en le mettant au four à 150 degrés.
2. Remplissez le bocal de pétales séchés et recouvrez d'huile de jojoba. Laissez macérer une à deux semaines.
3. À utiliser le soir après la toilette pour une belle peau.

Recette thérapeutique



Eau vitaminée

Bienfaits: Pour renforcer le **système immunitaire** avant l'hiver, il vaut mieux conserver au maximum les nutriments des fruits. La confiture n'est donc pas la meilleure façon de bénéficier des bienfaits de l'églantier. Pour une bonne cure, préférez une macération à froid.

Ingrédients:

- 50 g de fruits gelés
- 1 l d'eau

Préparation:

1. Concassez les fruits gelés (vous pouvez également les consommer frais).
2. Mettez-les à macérer toute la nuit dans de l'eau tiède.
3. Après cela, vous pouvez boire la préparation.

Recette gourmande



Crème pomme, amande et cynorrhodon

Ingrédients:

- 5 c. à s. de compote de pommes
- 1 c. à s. de purée d'amandes
- 8 à 10 cynorrhodons bien rouges, mous ou non

Préparation:

1. Mixez l'ensemble au blender.
2. Passez la purée dans une étamine fine. Cette préparation est parfaite comme dessert, petit-déjeuner ou goûter, accompagnée d'un biscuit

Égopode

Les propriétés thérapeutiques de l'égopode

- L'égopode est LA plante pour les rhumatismes et les **douleurs articulaires**. Ses propriétés **anti-inflammatoires** en font un allié de choix pour vous soulager rapidement.
- La plante a d'autres propriétés externes comme ses propriétés **vulnéraires**: elle permet donc de guérir plus rapidement des plaies ou des piqûres en facilitant la cicatrisation.
- De nouvelles études avancent que l'égopode permettrait aussi de lutter contre le **diabète**.



Égopode – *Aegopodium*

Genre et espèce: Apiacées

Semis: Mars-janvier

Floraison: Mai-août

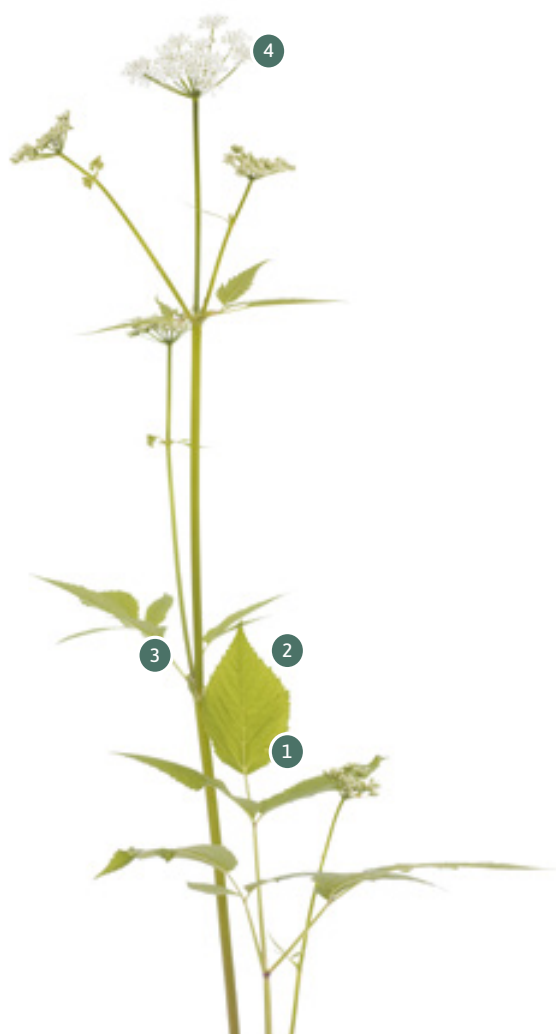
Cueillette: Avril (pour les feuilles)

Aire de répartition: Europe du nord et Asie de l'ouest

Où le trouver: Sous-bois ombragés, lisières et chemins forestiers

Anecdote:

- Son autre nom est « l'herbe aux goutteux ». Par le passé, on utilisait les feuilles et les fruits en cataplasme notamment pour lutter contre les crises de goutte et les rhumatismes.



Apprenez à le reconnaître

Les **feuilles** de l'égopode ont une forme particulière: un **triangle** finement découpé en trois parties **1**. Ces trois parties ne forment en fait qu'une seule et même feuille, on parle de **feuilles pennées**. Chaque partie de la feuille est une **foliole** qui a une forme ovale et finement dentée **2**. Le pétiole, la tige qui amène à la feuille, a une forme de **U ou de V** et présente une rainure sur la partie visible si on regarde la plante d'en haut. Très lisse au toucher, le **pétiole** **3** reprend un trait caractéristique de l'égopode: cette plante n'a pas de « poils », on dit qu'elle est **glabre**. Ses petites **fleurs** blanches **4** sont regroupées en ombelles

Quelles parties sont intéressantes ?

- Cette plante est un délicieux **légume sauvage** que l'on trouve en abondance. On va consommer en général les feuilles **un mois avant la floraison**. Pour les manger **crues**, il faut vraiment récolter les plantes jeunes, juteuses, luisantes et brillantes. On peut en faire une excellente salade sauvage. Quand les feuilles vont mûrir et devenir mates, on pourra les utiliser comme un **légume à cuisiner** à la manière des épinards (soufflés, quiches, rouleaux de printemps etc.). Quand elle devient vert foncé, la plante n'est plus bonne, trop vieille et amère au goût. Avec les ombelles, ces regroupements des nombreuses petites fleurs blanches de l'égopode, on peut aussi préparer de **succulents beignets**.
- Agréable à manger, l'égopode est aussi une plante intéressante pour ses **vertus médicinales**.

Précautions d'usage et contre-indications

L'égopode ne présente aucune contre-indication connue, on fera toutefois attention pour les usages internes pour les personnes à risque.

De plus, en usage externe, il faudra vérifier que le corps ne fait aucune réaction allergique.

Éleuthérocoque

Les propriétés thérapeutiques de l'éleuthérocoque

- Comme son cousin le *panax ginseng*, l'éleuthérocoque est un **adaptogène**: il permet d'**équilibrer** le système nerveux central malmené par le **stress** en adaptant son action, **tranquillisante** ou **stimulante**, qui perdure jusqu'à 6 semaines après la prise.
- L'éleuthérocoque lutte contre le **stress oxydatif**. C'est pourquoi on lui prête le pouvoir de **ralentir le vieillissement**.
- L'effet **tonique anti-fatigue** de l'éleuthérocoque n'est plus à prouver: sa prise améliore la **récupération** musculaire et cérébrale, augmente l'oxygénation du système et donc la **vitesse de réaction** générale, et enfin, elle accroît la **résistance à l'effort** et l'exploitation des réserves d'énergie.



Éleuthérocoque– *Eleutherococcus senticosus*

Genre et espèce: Araliacées

Semis: Après stratification au froid (2-3 mois)
octobre-novembre

Floraison: Juillet

Cueillette: Septembre-novembre (racine)

Aire de répartition: Est de la Sibérie,
Nord de la Chine, de la Corée et Japon

Où le trouver: Forêts de feuillus et de cèdres, plaine
ou moyenne montagne

Anecdotes:

- L'éleuthérocoque est une **plante ancienne** dont on fait remonter l'origine à 4000 ans. Il est utilisé en médecine chinoise au moins depuis le XII^e siècle.
- Lorsque les Russes identifient à leur tour l'éleuthérocoque en 1855, ils sont à la recherche d'une **version moins onéreuse du panax ginseng**. Les propriétés qu'ils repèrent dans cette nouvelle plante dépassent leurs espérances! On raconte qu'elle fut alors administrée aux athlètes soviétiques, contribuant à leurs performances exceptionnelles aux Jeux olympiques, mais aussi aux cosmonautes, et enfin à une large part de la population, à qui elle aurait été distribuée suite à la catastrophe de Tchernobyl, pour aider les organismes à lutter contre l'effet des radiations et de l'intoxication chimique.

Apprenez à le reconnaître

L'arbuste épineux de l'éleuthérocoque peut atteindre 3 m de hauteur. Ses **branches juvéniles** ①, comme ses **feuilles palmées** ②, sont recouvertes d'épines. Les branches matures portent, elles, une écorce gris pâle ou brunâtre. Des **baies noires** ③ et charnues, chargées de 5 graines, succèdent à de petites fleurs groupées.

Quelles parties sont intéressantes ?

- L'usage médicinal de l'éleuthérocoque concerne sa racine automnale, qui se gorge de principes actifs avant l'hiver.



Précautions d'usage et contre-indications

Un usage excessif peut entraîner hyperexcitation, insomnie, palpitations, voire hypertension. On fera aussi attention à son usage pour la femme enceinte ou allaitante et chez les enfants.

Frêne

Les propriétés thérapeutiques du frêne

- Le frêne permet de **combattre la fièvre**, ainsi que la fatigue qui l'accompagne, en étant **tonifiant**.
- L'arbre est aussi un **puissant diurétique**, il augmente la sécrétion urinaire et permet de traiter **l'hypertension** par exemple.
- Il est **dépuratif** et **soulage les rhumatismes articulaires**, à la fois en drainant le sang mais aussi grâce à ses vertus anti-inflammatoires.



Frêne – *Fraxinus excelsior*

Genre et espèce: Oléacées

Semis: Avril-mai et octobre-novembre

Floraison: Mars-avril

Cueillette: Mai-juin (feuilles) et septembre (fruits et écorces)

Aire de répartition: Régions tempérées

(Europe, Asie occidentale, Afrique septentrionale)

Où le trouver: Dans les haies champêtres et au bord des cours d'eau

Anecdotes:

- Il fut longtemps appelé le « **quinquina du pauvre** », parce que sa seconde écorce entrerait dans la composition de nombreuses médications populaires et permettait de chasser les mauvaises fièvres.
- On dit aussi du frêne qu'il est **l'arbre des centenaires**, en raison de ses feuilles aux propriétés drainantes hors du commun. On a fait et on fait encore des boissons diététiques avec ses feuilles, dont la célèbre « **boisson des centenaires** » ou frênette. La frênette est aussi appelée « cidre du pauvre », « boisson hygiénique » ou « champagne des forêts ».
- On connaît moins le **frêne à fleurs** (*Fraxinus ornus*), plus petit que le frêne commun. Il donne la manne, ce sucre naturel extrait de la sève qui cristallise l'été dans les régions méditerranéennes et avec lequel on sucre et parfume parfois les meilleures frênettes. La manne est un purgatif doux utilisé pour les enfants et les vieillards.

Apprenez à le reconnaître

Le frêne commun (appelé aussi « frêne élevé ») est un grand arbre (15 m et plus), aux **feuilles** ① découpées en de nombreuses folioles (7 et plus). Ses **bourgeons** noirs sont très caractéristiques et le rendent facilement reconnaissable. Sa fleur, sans pétale, est marron. Les fruits, appelés « samares », sont des fruits secs à une seule graine, munis d'une aile membraneuse. Ils sont disposés en **grappes pendantes**. **L'écorce** ② de son bois jeune est vert-gris et peut avoir un aspect marbré. Avec le temps, elle s'éclaircit et se craquelle finement.



Précautions d'usage et contre-indications

On peut abuser de la tisane de frêne puisqu'on ne lui connaît aucune contre-indication. La frênette, étant alcoolisée, est à consommer avec modération !

Recette gourmande



Frênette maison

Ingrédients:

- 100 g de feuilles de frêne
- 5 dl d'eau
- 500 g de sucre
- Une poignée de grains de chicorée
- 2 citrons biologiques
- 1 c. à c. de levure de bière fraîche

Préparation:

1. Mettez les feuilles dans l'eau.
2. Ajoutez le sucre et la chicorée.
3. Faites bouillir le tout pendant 30 minutes: on obtient alors une décoction concentrée.
4. Laissez refroidir et filtrez. 12 heures plus tard, transvasez la préparation dans une dame-jeanne (grosse bouteille en verre), ajoutez le jus de citron et la levure.
5. Laissez macérer une semaine. Attention, à l'ouverture cette boisson peut être capricieuse de par la présence de gaz.

Recette thérapeutique



Cure détox

Bienfaits: Les propriétés drainantes du frêne permettent de faire une cure détox après l'hiver. Elle permet de libérer le **corps de ses déchets** et de **retrouver de l'énergie**.

Ingrédients:

- 15 g de feuilles
- 1 l d'eau

Préparation:

1. Réalisez une décoction avec les feuilles et l'eau.
2. Mettez les feuilles dans l'eau et portez à ébullition pendant quelques minutes.
3. Buvez le litre dans la journée. On consommera cette boisson dans le cadre d'une cure pendant 3 à 4 semaines.

Recette thérapeutique



Nectar d'écorce de frêne

Bienfaits: Ce nectar vous permettra de vaincre la **fièvre** et de vous **tonifier** en cas de grosses fatigues liées à une maladie.

Ingrédients:

- 4 c. à c. de miel
- 60 g d'écorce séchée

Préparation:

1. Si l'écorce n'est pas séchée, faites-la sécher et réduisez-la en poudre.
2. Incorporez le miel à l'écorce séchée.
3. Avalez cette préparation en 4 fois au cours de la journée. Vous pouvez mélanger cette préparation à de l'eau chaude pour une infusion.

Genévrier

Les propriétés thérapeutiques du genévrier

- En **infusion**, le genévrier est un grand **tonique**, **dépuratif** et **antiseptique**: on l'utilise pour traiter les maladies infectieuses, en particulier celles de la sphère urinaire.
- C'est également un bon **décontracturant musculaire**. On peut l'ajouter à de l'huile de massage, contre les douleurs rhumatismales ou musculaires.



Genévrier – *Juniperus communis*

Genre et espèce: Cupressacées

Semis: Septembre-mars

Floraison: Mai-juin

Cueillette: Novembre-janvier

Aire de répartition: Europe, Amérique du Nord et Asie

Où le trouver: Dans les zones ensoleillées

Anecdotes: 4 genévriers pour 4 utilisations différentes

- Le **genévrier oxycèdre** (*juniperus oxycedrus*) se trouve sur le pourtour méditerranéen. C'est à partir de lui que l'on fabrique de l'huile de cade, un goudron végétal particulièrement efficace pour les blessures et les soins de la peau.
- Le **genévrier sabine** (*juniperus sabina*) se trouve en montagne. Il est toxique.
- Le **genévrier thurifère** (*juniperus thurifera*) se trouve dans le sud des Alpes et dans les montagnes du Maroc. C'est un arbre très grand et qui peut vivre mille ans. Il fait aussi un très beau bois.
- Le **genévrier commun** (*juniperus communis*) est le plus commun dans nos régions. C'est celui que nous vous présentons aujourd'hui.

Apprenez à le reconnaître

Le genévrier est un **petite arbuste**, facilement reconnaissable à ses **aiguilles fines et piquantes** ①. Il arbore également des **petites boules** (qui ressemblent à des baies mais qui sont en réalité des cônes) vertes, bleues ou noires ②. Ces cônes mettent **plusieurs années à mûrir** : ils sont verts la première année, et il faut attendre un ou deux ans pour qu'ils deviennent noirs et mous, signes qu'ils sont mûrs.



Précautions d'usage et contre-indications

En cas d'insuffisance rénale, les traitements à base de genévrier ne doivent pas être utilisés. Il ne faut pas non plus dépasser des traitements de 3 semaines et/ou de plus de 10 g par jour.

Les baies et l'huile essentielle sont déconseillées chez les personnes à risque (les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 18 ans).

Recette thérapeutique

**Infusion de genévrier**

Bienfaits: l'infusion de genévrier permet de soigner les **infections urinaires** principalement car elle est dépurative. Elle vous donnera aussi du **tonus** pour votre journée.

Ingédients:

- 2 g de cônes mûrs
- Une tasse d'eau

Préparation:

1. Plongez 2 g de cônes mûrs dans de l'eau. Laissez infuser une dizaine de minutes.
2. Ces cônes à maturité peuvent se conserver frais ou séchés. Ils peuvent donc être utilisés toute l'année.

Recette thérapeutique

**Bain de genévrier**

Bienfaits: Ce bain vous fera beaucoup de bien pour vos **rhumatismes** et pourra aussi vous servir de **décontractant musculaire**.

Ingédients:

- Une poignée de baies de genévrier

Préparation:

1. Moulez vos baies de genévriers pour qu'elles soient un peu ouvertes.
2. Mettez les bains dans le bain bien chaud et patientez 5-10 minutes avant de vous mettre dedans.

Gentiane jaune

Les propriétés thérapeutiques de la gentiane jaune

- Son amertume si caractéristique lui vaut d'être un **stimulant hépatique** de premier ordre. Elle soulage de nombreux **maux d'estomac**, mais sait aussi être efficace contre les **parasites intestinaux**. Par son action de stimulation des sécrétions biliaires, elle désengorge le foie et procure un bien-être général.
- Elle exerce également une **action tonifiante** sur l'organisme. Les flavonoïdes qu'elle contient qui confèrent un **pouvoir antioxydant** responsable du bon fonctionnement du **système immunitaire** et du **ralentissement du vieillissement**.



Gentiane jaune – *Gentiana lutea*

Genre et espèce: Gentianacées

Semis: Mars-mai

Floraison: Juillet-août

Cueillette: Juillet-août

Aire de répartition géographique: Massifs montagneux européens

Où la trouver: En moyenne et haute montagne (entre 900 et 1 200 mètres d'altitude)

Anecdotes:

- La gentiane peut être confondue avec le **vératre**, une **plante très toxique** qui pousse très souvent à côté de la gentiane! Les feuilles du vératre sont vert sombre, elles sont aussi alternes et nervurées, tandis que celles de la gentiane sont opposées deux à deux. De plus, la fleur du vératre est **blanche**. Pour éviter toute confusion, on ne récoltera la gentiane qu'en été au moment de sa floraison!
- Longtemps considérée comme une panacée, on a oublié la plupart de ses vertus ancestrales pour ne garder en mémoire que sa valeur apéritive et digestive.

Apprenez à la reconnaître

La gentiane jaune est une plante vivace à **grandes feuilles ovales**, opposées deux à deux, de couleur **vert-jaune**. Elles sont reconnaissables grâce aux **nervures parallèles** qui les parcourent **1**. La gentiane développe une **grande hampe florale**, où les **fleurs jaunes** sont rassemblées en rosettes circulaires **2**, au nombre de 5 ou 6 par tige.



Précautions d'usage et contre-indications

Par mesure de précautions, on déconseillera l'utilisation de la gentiane pour les personnes suivantes: les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants, les personnes souffrant d'ulcère à l'estomac, de cancer à l'estomac ou pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle.

Recette thérapeutique



Teinture mère pour les plaies

Bienfaits: moins connue pour ses effets **externes**, la teinture mère de gentiane peut être utilisée pour **traiter des cicatrices, des plaies ou des inflammations de la peau.**

Ingédients:

- 15 g de racine de gentiane
- 1 l d'alcool à 70 %

Préparation:

1. Laissez macérer les racines de gentiane dans l'alcool pendant 4 semaines.
2. Filtrez et conservez la préparation dans un récipient teinté pour qu'il ne souffre pas du soleil.
3. Soignez vos lésions en badigeonnant cette teinture sur la zone concernée.

Recette thérapeutique



Infusion de gentiane

Bienfaits: pour soigner le foie ou pour les **problèmes de digestion**, la gentiane se prendra principalement en infusion.

Ingédients:

- 10 g de racines séchées
- 1 l d'eau

Préparation:

1. Faites bouillir l'eau et ajoutez les racines séchées.
2. Laissez infuser 10-15 minutes avant de boire.
3. Vous pouvez boire la préparation en 3 ou 4 fois dans la journée, une demi-heure avant de manger.

Recette gourmande



Vin tonique et fébrifuge

Ingédients:

- Un litre de vin blanc doux
- 15 g de racines sèches
- 200 g de sucre
- Un verre d'eau-de-vie

Préparation:

1. Mettez la racine dans le vin et laissez infuser pendant 5 à 10 jours.
2. Filtrez puis ajoutez le sucre et l'eau-de-vie.
3. Laissez mûrir quelques semaines avant de déguster en apéritif.

Recette gourmande



Sirop de fleurs

Ingédients:

- 2 têtes de gentiane
- 1 l d'eau
- 800 g de sucre

Préparation:

1. Récoltez des têtes fleuries de grande gentiane jaune. Prélevez 3 verticilles (bouquets de feuilles circulaires sur chaque tige), puis mettez dans l'eau, à raison de deux têtes par litre d'eau.
2. Portez à ébullition douce pendant 15 minutes. Filtrez puis ajoutez le sucre et faites bouillir entre 20 et 30 minutes jusqu'à ce que votre sirop prenne de la consistance.
3. Mettez en bouteille hermétique et dégustez.
4. Une fois la bouteille ouverte, conservez-la au réfrigérateur.

Gui

Les propriétés thérapeutiques du gui

- Cette plante a été utilisée sous forme de **poudre** et **d'infusion** contre **l'épilepsie**.
- En **médecine anthroposophique**: les extraits de gui, sous forme d'injection, sont utilisés dans des centres en Allemagne et en Suisse pour **soigner les cancers**, selon les indications de Rudolf Steiner. Ce sont les similitudes entre cette plante et les tumeurs qui ont donné lieu à des théories de médecine des signatures permettant ce remède.
- La teinture mère de gui est excellente pour soigner **l'hypertension** mais il faut **la diluer** à 1 dh. Pour cela, il vous faut donc diluer 1/10 de teinture mère avec 9/10 d'alcool et puis agiter le mélange 100 fois.



Gui – *Viscum album*

Genre et espèce: Loranthacées

Semis: Janvier-février

Floraison: Mars-mai

Cueillette: Août-octobre

Aire de répartition géographique: Europe, Afrique du Nord, Asie et Proche-Orient

Où le trouver: Sur d'autres arbres

Anecdotes: le gui, plante magique ?

- **Nouvel an:** le gui est utilisé pour les fêtes de fin d'année car il est l'une des rares plantes à conserver ses feuilles à cette période. Il symbolise toujours notre lien avec la nature.
- **Druides:** le gui de chêne était sacré pour les druides. Il ne devait pas toucher le sol, la cueillette à la serpe se faisait donc avec des draps blancs par terre.

Apprenez à le reconnaître

Le gui est une plante étonnante: c'est un **parasite** que l'on trouve accroché à d'autres arbres. Ses **petites feuilles** ① ont une forme caractéristique. Ses **boules blanches** ② arrivent à maturité en hiver, c'est pourquoi on les utilise en décoration pendant les fêtes de fin d'année.

Il existe deux sortes de gui, le *viscum* et le *laurentus* ou « gui de chêne ».

Quelles parties sont intéressantes ?

- Les **boules** de gui sont **visqueuses** et **gluantes**. De vieilles recettes indiquent comment obtenir une colle avec les boules cuites.
- Les **feuilles** sont très utilisées, elles peuvent servir pour faire des infusions, des macérations, des teintures et aussi des extraits fluides.



Précautions d'usage et contre-indications

Cette plante est toxique, il faut donc prendre beaucoup de précautions pour l'utiliser. Nous vous conseillons donc de l'utiliser à des fins thérapeutiques en étant accompagné d'un thérapeute.

Lamier tacheté

Les propriétés thérapeutiques du lamier tacheté

- Le lamier favorise la densité et la bonne santé du **cuir chevelu**.
- Il a également des **propriétés astringentes** qui aident à assécher les écoulements.
- Le lamier possède aussi un effet légèrement narcotique et permet de lutter contre les insomnies. Les feuilles séchées, associées à des feuilles de tilleul, feront une excellente **tisane apaisante**.



Lamier tacheté – *Lamium maculatum*

Genre et espèce: Lamiacées

Semis: Mars et septembre-novembre

Floraison: Juin-septembre

Cueillette: Mai

Aire de répartition géographique: Europe, Caucase, Asie mineure

Où le trouver: dans les friches, les bords de rivières, les lisières de forêts, les talus, les haies

Anecdote:

Le lamier est communément appelé « fausse ortie ». Les deux plantes, de la même famille, se ressemblent très fortement, mais le lamier ne pique pas !

Apprenez à le reconnaître

La **feuille du lamier est allongée, avec des dents profondes** ①. Sa tige est carrée, et **légèrement pileuse** ②. À la différence de sa cousine l'ortie, le lamier **fleurit abondamment**. Ses **petites fleurs**, corolles en forme de gueule-de-loup, peuvent être blanches ou violacées ③. Le lamier s'abrite généralement au **milieu des massifs d'orties** piquantes dont il profite des caractéristiques urticantes.

Comment le consommer ?

- La fleur du lamier, riche en nectar, a un goût très doux qui ravit les insectes butineurs. Elle décore à merveille les salades, desserts, entremets ou omelettes. Attention à bien la **consommer crue** et à ne pas la laver, car elle perdrait sa saveur !
- Les feuilles du lamier peuvent également être dégustées crues. Leur goût étant très doux et léger, elles gagnent à être associées, en **mesclun**, à d'autres feuilles de salade. Cuites, hachées et relevées d'une noix de beurre, elles feront d'excellents **épinards sauvages**.



Précautions d'usage et contre-indications

Le lamier tacheté n'a pas de contre-indications connues. On conservera toutefois les précautions d'usage suivantes en déconseillant aux personnes à risque (femmes enceintes ou allaitantes, enfants de moins de 6 ans) d'en consommer.

Lavande

Les propriétés thérapeutiques de la lavande

- La lavande est une **plante calmante** et **antispasmodique**, elle permet par exemple de calmer la toux de la grippe, la coqueluche ou l'asthme.
- Elle favorise aussi le **sommeil**, apaise les **mi-graines**.
- C'est aussi une **plante diurétique** et **sudorifique** qui peut être utilisée pour les **rhumatismes**.



Lavande – *Lavendula officinalis*

Genre et espèce: Lamiacées

Semis: Avril-juin et septembre-octobre

Floraison: Avril-septembre

Cueillette: Juin-août

Aire de répartition: Provence et bassin méditerranéen

Où la trouver: Lieux secs et arides, très ensoleillés

Anecdotes:

- Le nom de la lavande vient de « **lavare** » qui signifie « laver » car les **Romains** parfumaient leurs vêtements et leurs bains aux thermes. Le mot « **lavandière** » vient aussi du fait qu'on ajoutait de la lavande au nettoyage pour parfumer les vêtements.
- Au Moyen Âge, on en faisait des fumigations et des emplâtres destinés à **combattre la peste** grâce à ses **pouvoirs désinfectants**.

Apprenez à la reconnaître

La lavande est un **arbrisseau** avec des tiges de 20 à 50 cm. Ses **tiges** ① sont assez grêles et d'un **vert un peu gris**. Ses **feuilles** ② sont **velues** et un peu blanches. Les **fleurs** ③ de lavande sont en forme d'épis terminaux et d'un joli **bleu-violet**.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Pour la lavande, ce sont principalement ses fleurs qui sont utilisées en phytothérapie. Parfois, les feuilles sont aussi cueillies pour ses usages thérapeutiques.
- En cuisine, les fleurs de lavande sont utilisées pour aromatiser les plats salés ou les crèmes desserts, les glaces...



Précautions d'usage et contre-indications

Par mesure de précaution, on évitera cette plante en excès pour les femmes enceintes en usage interne, sinon cette plante est très sécuritaire. Si vous utilisez l'huile essentielle, renseignez-vous sur ses conseils d'utilisation car ils sont bien différents.

Lierre grimpant

Les propriétés thérapeutiques du lierre grimpant

- Le lierre a beaucoup d'atouts: il agit contre l'**hypothyroïdie** en stimulant la glande thyroïde et sa sécrétion d'hormones, mais il permet aussi de **réguler la température interne** des personnes souffrant de frilosité.
- De plus, c'est une plante qui permet de **combattre la cellulite** car elle contient des saponines (molécules produites par les végétaux) qui ont pour action de dissoudre les amas graisseux qui se forment dans les tissus.



Lierre grim pant – *Hedera Helix*

Genre et espèce: Araliacées

Semis: Mars-avril et octobre-novembre

Floraison: Octobre-novembre

Cueillette: Août-septembre

Aire de répartition géographique: Europe

Où le trouver: Sous-bois, littoraux, pousse en montagne jusqu'à 1 000 m d'altitude

Anecdote:

Les botanistes ont longtemps considéré le lierre **comme un nuisible** pour les arbres alors que c'est un véritable allié: il apporte de nombreux **micro-organismes** dont ceux-ci ont besoin et régule leur température interne.

Apprenez à le reconnaître

Comme son nom l'indique, le lierre est une **liane qui grimpe** sur les arbres et rampe aussi sur le sol. Cette plante est **particulière** car elle dispose de nombreuses légères variations de forme: en général, ses **feuilles vertes** sont trilobées **1** mais elles possèdent parfois **cinq lobes** ou même un **lobe terminal très long** **2**.

Comment le consommer?

- **Seules les feuilles de cette plante** possèdent des vertus thérapeutiques, les baies sont toxiques et ne doivent en aucun cas être consommées.



Précautions d'usage et contre-indications

Il n'y a pas de précautions particulières à prendre, aux doses thérapeutiques, sauf pour les enfants de moins de 12 ans et les femmes enceintes (car il provoque des contractions utérines).

Attention, le lierre grim pant peut aussi aggraver des ulcères ou des brûlures d'estomac existants.

Lierre terrestre

Les propriétés thérapeutiques du lierre terrestre

- Considéré à tort comme une **mauvaise herbe**, le lierre grimpant a longtemps été utilisé pour **soigner la toux** et les problèmes liés au **système respiratoire**.
- En usage externe, elle permet aussi de soigner les **rhumatismes**.



Lierre terrestre – *Glechoma hederacea*

Genre et espèce: Lamiacées

Semis: Mars-avril et septembre-octobre

Floraison: Mars-juin

Cueillette: Juin

Aire de répartition géographique: Eurasie

Où le trouver: En lisière de bois ou de jardin

Anecdote:

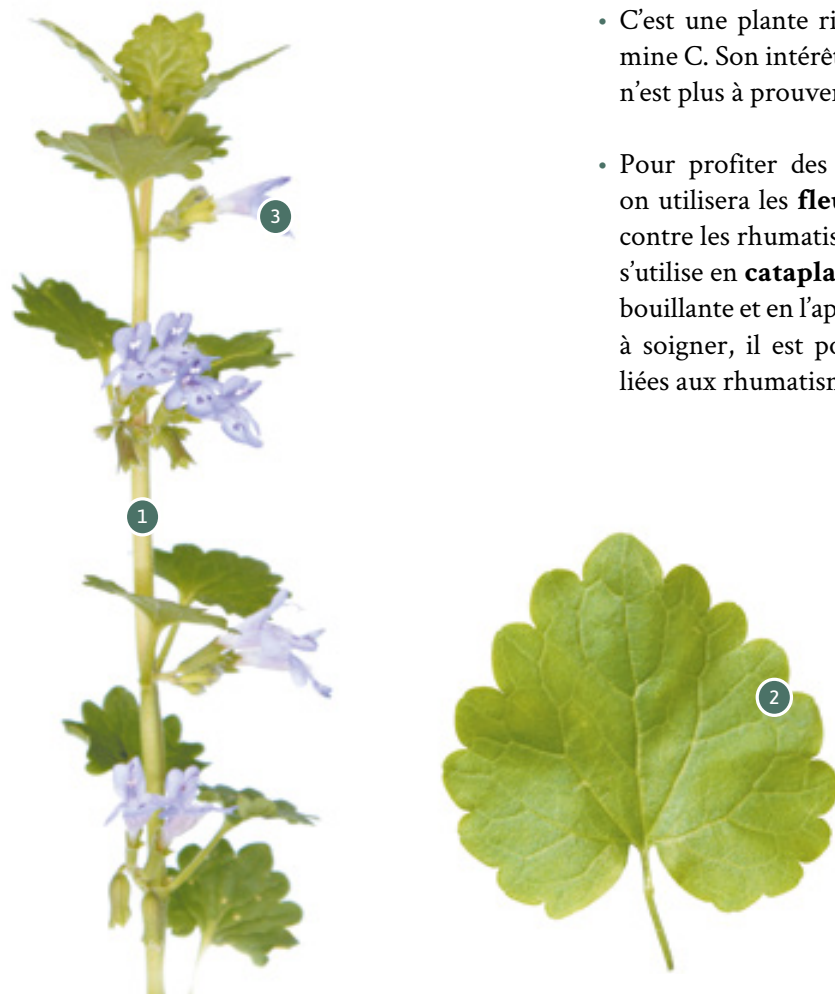
Le lierre terrestre, ou rampant, ne doit pas être confondu avec le lierre grimpant: ces deux plantes n'appartiennent pas à la même famille! Le lierre grimpant a, par exemple, une tige ronde et lisse, avec de petits crampons pour s'accrocher et grimper sur les surfaces.

Apprenez à le reconnaître

On reconnaît le lierre terrestre à sa **tige carrée**, recouverte de petits poils raides qui lui donnent une **texture rugueuse** ①. La **feuille du lierre** terrestre est plutôt petite, courte et ronde, finement découpée ②. On lui donne le petit surnom de **rondelotte**. Les **fleurs** de cette plante sont **violacées**, en forme de gueule-de-loup, avec des corolles profondes ③.

Quelles parties sont intéressantes ?

- C'est une plante riche en chlorophylle et en vitamine C. Son intérêt pour **lutter contre le scorbut** n'est plus à prouver.
- Pour profiter des propriétés du lierre grimpant, on utilisera les **fleurs et les feuilles**. Notamment contre les rhumatismes, la feuille de lierre terrestre s'utilise en **cataplasme**: en passant la feuille à l'eau bouillante et en l'appliquant directement sur la zone à soigner, il est possible de soulager les douleurs liées aux rhumatismes.



Précautions d'usage et contre-indications

Les précautions classiques s'appliquent avec le lierre terrestre (pas pour les femmes enceintes ou allaitantes), mais on la déconseillera aussi pour les personnes sous anticoagulants.

Recette thérapeutique



Sirop contre la toux

Bienfaits: Ce sirop de lierre terrestre permet de soulager facilement les **toux rebelles**.

Ingrédients:

- 1 poignée de fleurs et de feuilles de lierre terrestre
- 500 ml d'eau froide
- 500 g de sucre

Préparation:

1. Pour cela, faites infuser une poignée de feuilles et de fleurs dans un demi-litre d'eau froide. Coupez le feu à ébullition.
2. Rajoutez l'équivalent du volume d'eau en poids de sucre. Portez à nouveau 10 minutes à ébullition pour faire épaissir le sirop avant de laisser refroidir.
3. Vous pouvez prendre quelques cuillères de temps en temps pour parfumer une tisane ou quand vous avez mal à la gorge. Ce sirop apaisant et efficace contre les maux de gorge fonctionne très bien avec les enfants également.

Recette gourmande



Crème dessert au lierre terrestre

Ingrédients:

- 1 l de lait
- 1 poignée de fleurs fraîches
- 1 c. à c. d'agar-agar
- 1 c. à s. de sucre

Préparation:

1. Portez à ébullition le lait de votre choix, lait de riz par exemple, avec une poignée de fleurs fraîches. Laissez infuser pendant 10 minutes puis ajoutez un liant comme l'agar-agar pour épaissir votre préparation.
2. Ajoutez également un petit peu de sucre si vous le souhaitez et quelques fleurs en décoration.
3. Versez la préparation dans des petits pots puis mettez à refroidir plusieurs heures avant dégustation.
4. Le lierre terrestre fait partie de la même famille que le thym, la menthe ou la sauge. Découvrez son goût subtil avec cette recette simple de crème dessert.

Recette thérapeutique



Cataplasme en externe

Bienfaits: Pour les peaux à acné ou avec de l'eczéma, vous pouvez réaliser un **cataplasme** de lierre. Ce cataplasme peut aussi servir pour les rhumatismes.

Ingrédients:

- 4 c. à s. de feuilles fraîches de lierre terrestre
- 2 c. à s. de farine d'avoine
- 2 c. à s. de miel

Préparation:

1. Hachez les feuilles de lierre très finement.
2. Mélangez avec la farine d'avoine et le miel pour avoir une texture similaire à une crème.
3. Appliquez sur votre peau ou sur vos rhumatismes.

Marronnier d'Inde

Les propriétés thérapeutiques du marronnier d'Inde

- Principalement utilisé pour favoriser le retour veineux, le marronnier d'Inde est particulièrement indiqué en cas **d'insuffisance veineuse** de toute sorte : varice, ulcère veineux, hémorroïdes.
- Son **action décongestionnante** permet aussi de désengorger et de soulager un foie trop sollicité (alimentation, pollution).
- Le marronnier d'Inde lutte efficacement contre **l'hypertrophie de la prostate** due à la position assise qui engendre une stase veineuse.
- Ses principes **anti-œdémateux**, **anti-inflammatoires** et **antioxydants** en font un allié de choix de la cosmétique anti-âge.
- Enfin, utilisé en compresses, il permet de réduire **l'aspect couperosé de l'épiderme du visage**.



Marronnier d'Inde – *Aesculus hippocastanum*

Genre et espèce: Hippocastanacées

Semis: Novembre-décembre

Floraison: Mai-juin

Cueillette: Mars-mai (pour l'écorce) et septembre-octobre (pour les fruits)

Aire de répartition: Amérique du Nord, Europe et Asie tempérée

Où le trouver: Forêt de feuillus

Anecdotes:

- On dit que lors du blocus continental instauré par Napoléon I^{er}, dépourvus de leur pharmacopée coutumière, les médecins militaires employaient le **marronnier d'Inde pour lutter contre les fortes fièvres**.
- En Grande-Bretagne, la profusion des marrons d'Inde à l'automne a donné lieu à une tradition étonnante: le « conker ». Né dans les cours d'école britanniques, le jeu est d'une simplicité enfantine: deux concurrents s'affrontent, entrechoquant les marrons qu'ils ont accrochés au bout d'une ficelle. Le premier qui réduit le marron de l'adversaire en purée remporte la partie! Très populaire, ce jeu du marron a même droit à un **championnat du monde**...

Apprenez à le reconnaître

Le marronnier d'Inde est un **grand arbre** ① pouvant atteindre 25 m de haut à maturité. Son tronc épais et droit est recouvert d'une **écorce grisâtre** qui se découpe avec le temps en écailles amenées à se détacher peu à peu. À la fin de l'été gonflent des graines marron et luisantes, protégées par une **coque verte épineuse** ②. Les **larges feuilles** ③ palmées du marronnier rougissent à l'automne, et le printemps voit éclore de nombreuses **fleurs aux pétales blancs** ④.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Si ce sont principalement les **graines du marronnier d'Inde** qui sont utilisées aujourd'hui, l'**écorce** fut autrefois privilégiée dans les préparations thérapeutiques.
- C'est l'escine contenu dans ses **graines** qui serait le principal actif du marronnier d'Inde, préservant la perméabilité et la tonicité de la paroi veineuse, prévenant l'œdème et **fluidifiant le retour du sang** vers le cœur.



Précautions d'usage et contre-indications

La plante est contre-indiquée en cas de grossesse, d'allaitement, de traitement anticoagulant, de diabète, de maladie rénale et d'ulcère gastrique ou duodénal. Il ne faut pas l'appliquer sur des plaies ouvertes.

Mélicse

Les propriétés thérapeutiques de la mélicse

- La mélicse est une **antispasmodique**, elle facilite la digestion, les douleurs d'estomac et soulage les nausées des femmes enceintes. Elle décontracte aussi la vésicule biliaire.
- C'est aussi une plante **sédative**, qui est légèrement **anxiolytique**, permettant de réduire le stress et de permettre le sommeil.
- La plante est aussi une **antivirale** et une **anti-inflammatoire** des muqueuses digestives et bronchiques. Elle est aussi antioxydante et permet de ralentir le vieillissement prématuré.
- Son odeur citronnée a un effet **répulsif contre les moustiques**.



Mélisse – *Melissa officinalis*

Genre et espèce: Lamiacées

Semis: Mars-mai et septembre-novembre

Floraison: Juillet-août

Cueillette: Mai-octobre

Aire de répartition: Commune en Europe

Où la trouver: Lieux frais et ombragés à basse altitude

Anecdotes:

- Originaire de **l'est du bassin méditerranéen**, les Grecs antiques connaissaient déjà les vertus de la mélisse.
- En France, la mélisse officinale devient une **vedette sous Louis XIII**, avec la fameuse « **Eau de Mélisse des Carmes** ». Même le Cardinal de Richelieu en avait toujours un petit flacon sous la main, pour calmer ses migraines.

Apprenez à la reconnaître

La mélisse est une **plante de 60 cm** de haut. Ses **tiges** ① sont carrées et ses **feuilles** ② sont ovales, gaufrées et **velues**. Elle est de **couleur vert foncé** au-dessus mais **pâles** en dessous. Elle a une légère **odeur de citron**. Ses **fleurs** ③ sont **petites** et **blanches** et poussent à l'aisselle des feuilles. Ses fruits sont des **akènes** avec des **graines** brun foncé.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Les propriétés thérapeutiques de la plante se trouvent dans les **feuilles** ou les **fleurs**. Elles peuvent s'utiliser en **tisane** pour la digestion, en **teinture** ou refaire la fameuse « **Eau de Mélisse des Carmes** ».
- Cette feuille peut aussi être utilisée comme un **condiment** en la consommant crue et hachée. Elle a une saveur **légèrement citronnée**.



Précautions d'usage et contre-indications

Par mesure de précaution, on n'indiquera pas cette plante pour les femmes enceintes et allaitantes. Sinon, la mélisse contient un inhibiteur thyroïdien, il ne faut donc pas la prendre si on a une thyroïde peu active, ou alors il faut en parler avec son médecin avant.

Recette thérapeutique



Eau des Carmes

Bienfaits: Cette eau des Carmes est un **digestif Gourmand**, il vous servira d'apéritif mais il vous aidera surtout pour votre **digestion** et comme **tonique**.

Ingédients:

- 3 c. à s. de mélisse
- 1 c. à s. de racine d'angélique
- 1 c. à c. de graines de coriandre
- ½ c. à c. de noix de muscade
- Cognac à 40°
- Miel

Préparation:

1. Hachez vos herbes et mettez-les dans un bocal. Versez assez d'alcool pour recouvrir l'intégralité des plantes.
2. Laissez macérer pendant un mois dans un endroit chaud et ensoleillé. Secouez le bocal régulièrement.
3. Filtrez et ajoutez le miel (6 c. à s. par litre), mettez la préparation en bouteille. Mélangez bien.
4. Vous pouvez boire un verre à liqueur avant le repas.

Recette thérapeutique



Mélisse et glycérine pour tout âge

Bienfaits: Cette teinture a un très bon goût et comme elle ne contient pas d'alcool, elle pourra convenir aux **adultes** et aux **enfants** pour **se calmer**.

Ingédients:

- Feuilles de mélisse
- Glycérine
- Eau

Préparation:

1. Remplissez votre bocal avec vos feuilles de mélisse.
2. Recouvrez les plantes avec une solution à $\frac{3}{4}$ de glycérine et $\frac{1}{4}$ d'eau.
3. Couvrez et laissez macérer au chaud pendant un mois.
4. Filtrez et mettez en bouteille. Vous pourrez conserver cette préparation pendant plusieurs fois.
5. Prenez 1 c. à c. de glycérol pour se relaxer ou se calmer pour les adultes. Pour les enfants, donnez-leur moins de 10 gouttes avant 3 ans (entre 2 et 10) et moins de 30 gouttes avant 12 ans (entre 10 et 30).

Menthe poivrée

Les propriétés thérapeutiques de la menthe poivrée

- La menthe poivrée est très efficace sur **la digestion** que ce soit au niveau des spasmes, des nausées ou des gaz. Elle soulage aussi les **douleurs des intestins, des reins et du foie, et les ballonnements**.
- C'est aussi une **grande analgésique** pour les migraines, les piqûres d'abeilles, les brûlures ou les maux de dents. Elle permet aussi de **stimuler l'appétit**.



Menthe poivrée – *Mentha x piperata*

Genre et espèce: Lamiacées

Semis: Avril-mai

Floraison: Août-septembre

Cueillette: Mars-octobre

Aire de répartition: Partout dans le monde (Europe, Asie de l'Est, Afrique du Nord...)

Où la trouver: Sol frais, léger et riche

Anecdotes:

- Les feuilles de menthe seraient utilisées depuis l'Égypte Antique, certains archéologues auraient même retrouvé des **feuilles dans des tombes**.
- Tombée dans l'oubli en Occident, elle fera sa **réapparition au XVIII^e siècle**. Depuis elle est utilisée intensivement par **l'industrie pharmaceutique** dans les bons, les sirops et autres médicaments.

Apprenez à la reconnaître

La menthe poivrée est une plante vivace avec rhizome long. Sa **tige** ① mesure entre 30 et 50 cm, et se dresse avec des rameaux opposés. Ses **feuilles vertes** ② sont ovales avec des petites **dents**. Ses **fleurs** ③ sont **violacées** en **forme d'épis** courts, à l'extrémité des rameaux. Elle a aussi des fruits qui se découpent en 4 parties avec un calice.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Les **feuilles** sont principalement utilisées en **phytothérapie** mais on peut aussi utiliser les **fleurs** dans des cas plus rares.
- La plante a aussi de très belles **valeurs nutritionnelles** car elle est riche en calcium, magnésium et potassium.



Précautions d'usage et contre-indications

La menthe poivrée n'a pas de contre-indication précise. Toutefois, il ne faut pas confondre la plante avec son huile essentielle qui est plus puissante et qui demande de faire plus attention.

Recette thérapeutique

**Tonique stimulant**

Bienfaits: Ce thé tisane est une **excellente énergisante** pour le matin ou le début d'après-midi, le thé et la menthe poivrée font une très bonne synergie.

Ingédients:

- 1 c. à c. de thé vert
- 1 c. à c. de feuilles de basilic
- 1 c. à c. de feuilles de menthe poivrée
- 500 ml d'eau

Préparation:

1. Faites bouillir de l'eau et ajoutez ensuite les plantes.
2. Laissez infuser 5-10 minutes et filtrez.
3. Vous pouvez boire cette préparation en deux fois dans la journée, mais espacez-la du coucher, la théine pourrait vous tenir éveillé contre votre gré.

Recette thérapeutique

**Teinture contre les maux de tête**

Bienfaits: Contre les **maux de tête**, il n'y a pas que l'huile essentielle de menthe poivrée, vous pouvez aussi réaliser une teinture mère qui vous aidera particulièrement pour les céphalées dues à des **digestions difficiles**.

Ingédients:

- 100 g de feuilles de menthe poivrée
- 50 g de fleurs de camomille
- 50 g de feuilles et fleurs de grande camomille
- Alcool à 70 %

Préparation:

1. Hachez finement vos herbes et mettez-les dans un bocal.
2. Versez par-dessus assez d'alcool pour recouvrir l'intégralité des plantes.
3. Laissez macérer pendant un mois dans un endroit chaud et ensoleillé. Secouez le bocal régulièrement.
4. Filtrez et versez la teinture dans un bocal en verre teinté. Vous pouvez la conserver pendant plus d'un an sans problème.
5. En prévention, prenez $\frac{1}{4}$ c. à c. avant et après le repas. Préférez $\frac{1}{2}$ cuillère en cas de symptômes répétés.

Millepertuis

Les propriétés thérapeutiques du millepertuis

- Le millepertuis a de nombreuses propriétés en **interne** pour soigner les **maladies virales** ou **bactériennes** comme les zozas ou l'herpès, mais aussi pour dégager les bronches. Il a surtout une action sur la sphère cérébrale car il est un très grand **antistress** et **antidépresseur** sur un traitement de 2 ou 3 semaines.
- En externe, son huile est très connue pour **soigner les brûlures**, les **contusions** et autres **plaies**.



Millepertuis – *Hypericum perforatum*

Genre et espèce: Clusiacées

Semis: Avril-mai ou octobre-décembre

Floraison: Juin-octobre

Cueillette: Juin-juillet

Aire de répartition: Europe

Où le trouver: Sur les bords de chemin, en dessous de 1 500 mètres d'altitude

Anecdotes:

- Les célèbres herboristes de la Grèce antique comme Galien, utilisaient déjà le millepertuis en tant que **plante médicinale** aussi bien sous forme d'onguents cicatrisants que par voie orale, en potions.
- Par extension, les Grecs anciens l'utilisaient aussi pour protéger des sortilèges et lutter contre la possession par les démons. Cette tradition médicale s'est perpétuée jusqu'au Moyen Âge où on le nommait aussi « chasse diable ».

Quelles parties sont intéressantes ?

- Ce sont les **sommités fleuries** qui sont utilisées en phytothérapie. Pour l'huile de millepertuis, on privilégiera les **boutons floraux** mais pour les autres utilisations, **feuilles** et **fleurs** contiennent de très belles propriétés thérapeutiques.

Apprenez à le reconnaître

Le millepertuis est une **plante vivace** avec une **tige** ① de taille variable entre 20 à 80 cm. Elle est cylindrique et a **deux lignes saillantes**. Ses **feuilles** ② sont ovales, fines et allongées, elles sont **vert foncé** mais ont des « petits pois » transparents qui sont des **poches d'essence**. Sa **fleur** ③ est d'un jaune d'or avec 5 pétales et plusieurs étamines.



Précautions d'usage et contre-indications

En usage externe, il faut faire attention au millepertuis qui peut être photosensibilisant. On évitera donc d'exposer la zone soignée au soleil directement et on arrêtera le traitement si on voit des plaques rouges apparaître.

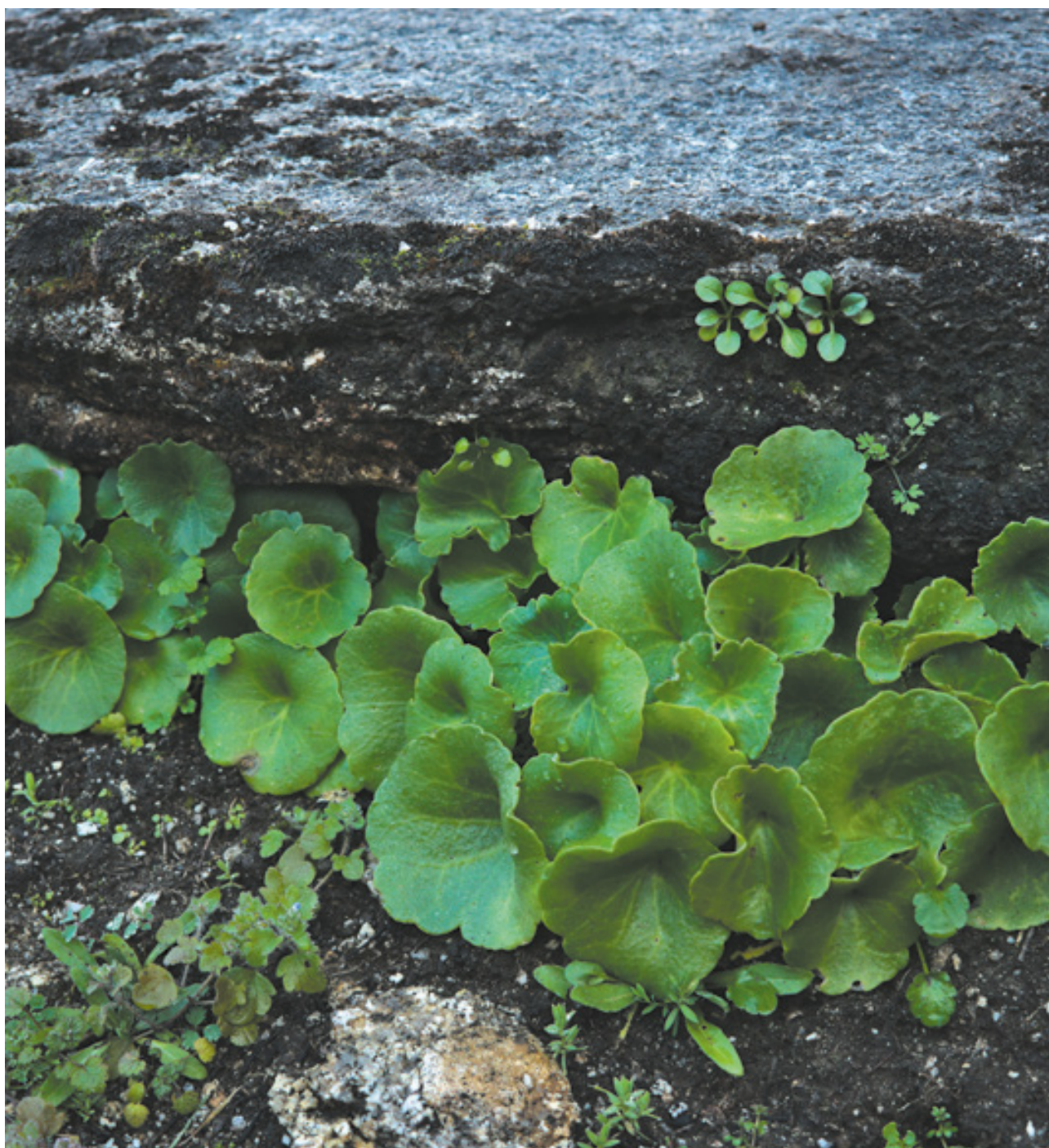
Le millepertuis peut aussi avoir de nombreuses interactions avec les médicaments comme les antirétroviraux, les anticoagulants, les immunosuppresseurs, les contraceptifs et les antidépresseurs, nous vous conseillons donc de consulter votre médecin avant toute utilisation.

En cas de grossesse, certains herboristes déconseillent la plante mais cela n'est pas très clair, pas mesure de précaution évitez-la ou demander à votre médecin avant.

Nombril de Vénus

Les propriétés thérapeutiques du nombril de Vénus

- Le nombril de Vénus est particulièrement utilisé pour un **usage externe** grâce à son action **anti-inflammatoire**. Il permet de soigner les ulcères, les plaies, les furoncles et les brûlures.
- En **interne**, il est un bon **diurétique**, il lutte contre les calculs rénaux. Il permettrait aussi d'aider à **réguler les hormones** de la ménopause.



Nombril de Vénus – *Umbilicus rupestris*

Genre et espèce: Crassulacées

Semis: Mars-mai

Floraison: Mai-juillet

Cueillette: Janvier-mai

Aire de répartition géographique: Sud-Ouest européen

Où le trouver: En moyenne et haute montagne ainsi que sur les bords de mer, car il aime l'humidité

Anecdotes:

- Le nombril de Vénus renaît de ses cendres chaque été ou en fin d'été, si celui-ci est trop sec! Si c'est le cas, la plante attendra patiemment les premières grosses pluies d'automne pour refaire de nouvelles feuilles d'un vert intense.
- On appelle aussi le nombril de Vénus l'Omblic des rochers ou oreille-d'abbé.



Apprenez à le reconnaître

Le nombril de Venus est facilement reconnaissable avec ses **grandes feuilles rondes** ①, charnues, lisses et douces comme... un ventre! Il porte, légèrement décentrée, une **petite excavation** au niveau du pédoncule qui fait penser à un nombril ②. Aucune confusion avec une autre plante n'est possible... Cette plante sauvage affectionne les vieux murs et les rochers. Elle croît même en **situations boisées** (bois clairs) et semi-ombragées.

Quelles parties sont intéressantes?

- La **tige** et la **feuille** du nombril de Vénus sont des **parties comestibles**, au goût légèrement acidulé. Souvent en hauteur, il est protégé des animaux et peut être consommé sans lavage préalable.
- Ses feuilles ont également des **propriétés curatives**, vous pouvez les appliquer pour **soulager une brûlure** ou une piqûre d'insecte. Pour cela, on « casse » la feuille en deux et on détache la fine peau blanche qui apparaît. L'opération laisse la « chair » de la feuille à nu et son suc sera directement en contact avec la partie à soigner. Les générations précédentes utilisaient même la feuille pour soigner certains furoncles et verrues!
- Les **fleurs**, légèrement plus amères, peuvent également se consommer **avant qu'elles soient en graines**.

Précautions d'usage et contre-indications

Le nombril de Vénus serait déconseillé en médication pour les femmes enceintes ou allaitantes par mesure de précaution.

Recette thérapeutique



Jus de feuilles de Vénus

Bienfaits: le jus de nombril de Vénus est un excellent **diurétique** et permet de traiter les **inflammations** du foie et de la rate. Les feuilles sont aussi riches en **vitamine C**.

Ingédients:

- 100 g de feuilles de Vénus

Préparation:

1. Si vous avez un extracteur de jus, vous pouvez passer les feuilles à la machine et c'est prêt.
2. Sinon vous pouvez passer la préparation au mixeur et filtrez ensuite pour ne pas avoir trop de fibres.

Recette gourmande



Salade de mesclun sauvage

Ingédients:

- Quelques pousses de plantains
- Quelques feuilles de nombril de Vénus
- Autres salades au choix
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Sel et poivre

Préparation:

1. De décembre à avril, récoltez de jeunes et belles feuilles tendres, lavez-les et mélangez-les avec d'autres pousses sauvages comme le plantain.
2. Accompagnez cette salade d'une vinaigrette avec de l'huile, du vinaigre et du sel et poivre.

N.B.: Les feuilles peuvent aussi être cuites, mais elles perdent alors leur fraîcheur et leur teneur en vitamines et sels minéraux.

Recette thérapeutique



Cataplasme anti-brûlure

Bienfaits: en usage externe, la plante est très **facile d'utilisation**. Vous aurez juste à la presser sur la zone douloureuse et elle fera effet rapidement.

Ingédients:

- Quelques feuilles de nombril de Vénus

Préparation:

1. Appliquez une feuille débarrassée de sa cuticule sur la brûlure ou la piqûre.
2. Maintenez en place la compresse végétale avec une bande.
3. Renouvelez-la 2 à 3 fois par jour. La douleur s'apaisera rapidement.

Olivier

Les propriétés thérapeutiques de l'olivier

- L'olivier est excellent en **interne** comme en **externe**. En interne, il a de **grands bienfaits sur le cœur**, il serait antihypertenseur, antidiabétique, spasmolytique vasculaire... Il permettrait aussi de **faire baisser la fièvre**.
- En **externe**, il est très indiqué pour les **tissus** qu'il protège.



Olivier – *Olea europaea*

Genre et espèce: Oléacées

Semis: Mars-juin et octobre-novembre

Floraison: Avril-juillet

Cueillette: Septembre-décembre

Aire de répartition géographique: Pourtour méditerranéen (étés chauds et secs et hivers peu rigoureux)

Où le trouver: Il s'adapte à tous les types de sols (exceptés ceux humides) néanmoins il préfère les sols caillouteux

Anecdotes:

- L'histoire de l'olivier se mêle à **celle des civilisations qui se sont succédé en Méditerranée**. Il aurait été importé par les **Phocéens** installés à Marseille pour développer sa production. Les **Romains** auraient étendu sa culture.
- Les **légendes grecques** donnent une origine divine à cet arbre. Lors d'une querelle entre Athéna et Poséidon pour une ville, chacun devait faire un don à la ville. Poséidon offrit un cheval magnifique fait pour la guerre et Athéna offrit l'olivier. L'olivier fut choisi comme le don le plus utile des deux. La protection de la ville fut octroyée à Athéna qui nomma la ville comme elle: **Athènes**.

Apprenez à le reconnaître

L'olivier est un arbre facilement reconnaissable, il dispose d'un **tronc noueux et éclaté** (certains sont un peu ouverts). Les feuilles possèdent une **nervure principale** et sont opposées sur les branches. Elles sont persistantes et coriaces avec un **vert un peu brillant** sur le dessus et une **couleur blanc argenté** en dessous **1**. Les fleurs se situent en grappe au niveau des aisselles des feuilles, couleur blanc crème, elles comportent 4 sépales et 4 pétales soudés en forme de tube à la base ainsi que 2 grosses étamines. Ses fleurs donnent naissance aux **olives** **2**.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Les **feuilles de l'olivier** sont très peu utilisées en phytothérapie, pourtant c'est un remède connu depuis plusieurs siècles. En effet, pendant les guerres d'Espagne elles étaient utilisées comme **fébrifuge** pour faire baisser les fièvres récurrentes et persistantes.
- De nos jours, ses feuilles sont plébiscitées pour leurs bienfaits sur le **système cardio-vasculaire**. Celles-ci vont régler les problèmes **d'hypertension** mais également **d'hyperlipidémie sanguine** (taux de cholestérol et de triglycérides un peu trop élevés) et ainsi réguler les **graisses sanguines**.
- De plus, c'est une excellente plante pour soigner ce que l'on appelle le « **syndrome métabolique** » qui est caractérisé par une tension et une glycémie trop élevée (et qui entraîne un dérèglement de notre métabolisme).



Précautions d'usage et contre-indications

L'olivier ne présente aucune contre-indication connue, mais on conseillera aux femmes enceintes de se renseigner auprès d'un spécialiste avant de l'utiliser.

Ortie

Les propriétés thérapeutiques de l'ortie

- L'ortie est pleine de bons nutriments comme la vitamine C qui permettent de **soutenir l'immunité**.
- La plante permet aussi de soigner les **rhumatismes**, les **allergies**, les **problèmes de peau**. Elle stoppe également les **saignements** et régularise les **écoulements des règles**.
- Elle est aussi utilisée en cas de **croissance trop importante de la prostate**.



Ortie – *Urtica dioica*

Genre et espèce: Urticacées

Semis: Mars-mai

Floraison: Juin-octobre

Cueillette: Mai-octobre

Aire de répartition géographique: Régions tempérées

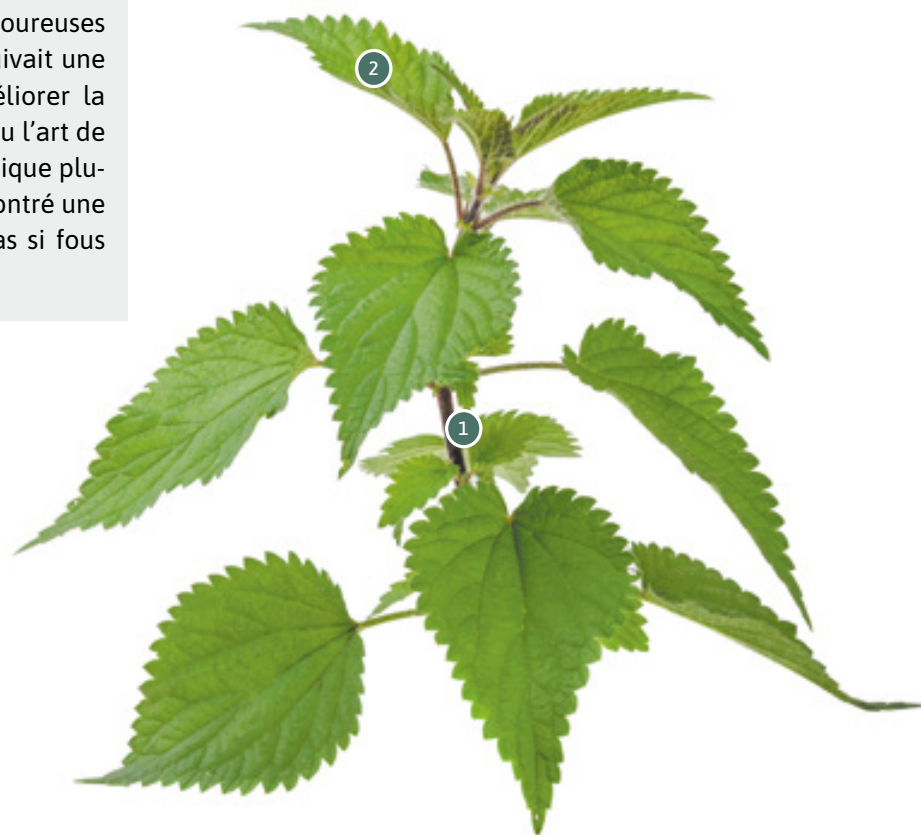
Où la trouver: Très commune partout en France, on la trouve abondamment dans les friches et décombres, dans les prairies, les abords des habitations. Elle affectionne les terres riches en azote, phosphore et potassium.

Anecdotes:

- La plante est aussi connue sous le nom **d'ortie commune ou ortie dioïque**.
- Ne la confondez pas avec **le lamier blanc** non fleuri (*Lamium album*). Contrairement à l'ortie, qui s'y frotte ne s'y pique pas... En période de floraison, la confusion est moins risquée. Nulle inquiétude à avoir en cas de méprise! Le lamier blanc est comestible.
- Les romains avaient pour coutume de pratiquer l'« **urtication** ». Cet ancien rite pour le moins insolite et quelque peu barbare consistait à flageller les articulations douloureuses au moyen d'une botte d'ortie. S'ensuivait une éruption cutanée qui semblait améliorer la circulation et soulager la douleur... ou l'art de soigner le mal par le mal! Cette pratique plutôt archaïque aurait perduré et démontré une réelle efficacité. Ils ne sont donc pas si fous ces Romains...

Apprenez à la reconnaître

L'ortie est une **plante vivace herbacée** de 0,6 à 1,5 m de hauteur, poussant en colonies, les pieds étant reliés par de longs rhizomes. Toutes ses parties sont recouvertes de **poils très fragiles**, qui se cassent au moindre contact en libérant un liquide urticant. Ses **tiges** sont dressées et non ramifiées **1**, les **feuilles** sont lancéolées **2**, vert foncé, opposées et bordées de fortes dents triangulaires. Les **fleurs** sont toutes petites, d'un vert plus clair, réunies en grappes. Selon les pieds, elles sont mâles ou femelles. Les grappes femelles sont tombantes alors que les grappes mâles dressées.



Précautions d'usage et contre-indications

L'ortie est considérée comme une plante médicinale comestible parfaitement sans danger. Comme toujours, on fera attention uniquement pour les personnes à risque (femmes enceintes ou allaitantes et enfants).

Quelles parties sont intéressantes ?

- Les **feuilles** sont très riches en **protéines** et en **acides aminés**. Elles contiennent aussi des flavonoïdes, des sels minéraux (autant de calcium que le fromage, du potassium, silice) et des vitamines A et C (8 fois plus qu'une orange!), du fer et du zinc. Les feuilles sont utilisées pour soigner les **douleurs arthritiques** et **rhumatismales**, les **allergies**

(rhume des foins, asthme, démangeaisons, piqûres d'insecte), **l'acné, l'eczéma, le psoriasis, l'anémie, les saignements** ou encore pour **régulariser le flux menstruel** abondant.

- Quant aux racines, elles renferment des polysaccharides, une lectine et des phytostérols. Elles sont utilisées en cas **d'hypertrophie de la prostate**.

Recette thérapeutique



Décoction d'ortie

Bienfaits: La **décoction d'ortie** permet de réduire l'hypertrophie de la prostate ou prévenir la formation de calculs rénaux.

Ingrédients:

- 1 c. à c. de racines séchées d'ortie
- 1 tasse d'eau

Préparation:

1. Faites bouillir l'eau et ajoutez la racine séchée.
2. Laissez infuser pendant 10 minutes. Buvez cette préparation 1 à 3 fois par jour.

Recette thérapeutique



Purin d'ortie pour nos plantes

Bienfaits: Parfois, il faut aussi **soigner nos plantes** pour pouvoir nous soigner nous-même, le purin d'ortie est un engrais mais il **chasse aussi les pucerons et les parasites**. Il est parfois aussi utilisé pour nourrir les bêtes grâce à son action tonifiante.

Ingrédients:

- 1 kg d'ortie
- 10 l d'eau

Préparation:

1. Mélangez les orties à l'eau et laissez macérer 2 semaines en remuant tous les deux jours.
2. Filtrez la solution. Seul le liquide servira comme engrais, vous pouvez utiliser le reste pour faire du compost.

Recette gourmande



Soupe à l'ortie

Ingrédients:

- 500 g de jeunes feuilles d'ortie cueillies à la fraîche dans un jardin
- Huile d'olive
- 2 pommes de terre
- 2 oignons
- 1,5 l d'eau
- Sel et poivre.

Préparation:

1. Faites chauffer de l'huile d'olive au fond d'une cocotte. Jetez-y des oignons émincés et faites-les revenir 5 min à feu doux, en remuant régulièrement.
2. Ajoutez ensuite les orties coupées en gros tronçons et éventuellement des pommes de terre pour épaissir.
3. Ajoutez 1,5 l d'eau. Salez, portez à ébullition et laissez mijoter à petit feu pendant 20 min.
4. Hors du feu, mixez le mélange afin d'obtenir un velouté, gouttez, et corrigez éventuellement avec du sel et du poivre. Votre soupe est prête!

Recette thérapeutique



Shampooing d'ortie

Bienfaits: On trouve en vente des **lotions capillaires** et des shampooings pour le traitement de la chute des cheveux, des cheveux gras et des pellicules. Nous vous proposons une recette pour la faire vous-même.

Ingrédients:

- 20 g de feuilles d'orties séchées
- 10 g de menthe poivrée séchée
- 60 cl d'eau bouillante
- Une base lavante bio

Préparation:

1. Mettez vos feuilles d'ortie, dans un récipient et versez dessus 60 cl d'eau bouillante.
2. Laissez infuser 2 h. Passez le mélange à la passoire en pressant bien les plantes.
3. Mesurez autant de base lavante que vous avez de liquide et ajoutez-la à l'infusion d'herbes.
4. Mélangez longuement.

Recette gourmande



Plante comestible: le plat du pauvre

Préparation:

L'ortie figure parmi les meilleurs légumes sauvages! Mais quelques précautions sont à prendre avant de la cuisiner à toutes les sauces (gratins, quiches, soupes, soufflé, légumes, etc.).

Primo: on ne consomme que les jeunes plantes, car après la période de floraison, les feuilles deviennent irritantes pour nos voies urinaires!

Secundo: on hache finement l'ortie avant de la manger crue ou on la cuit afin de lui faire perdre son pouvoir urticant.

Jadis considérée comme « plat du pauvre », c'est tout naturellement que l'ortie s'associe dans de nombreux mets à son humble acolyte, la pomme de terre.

Pâquerette

Les propriétés thérapeutiques de la pâquerette

- La pâquerette, grâce à ses nombreuses propriétés, **va soulager les transits intestinaux** paresseux. N'hésitez pas à la consommer crue, cuisinée et même en infusion. La constipation étant l'un des maux les plus courants dans la population, on se rend compte à quel point il peut être important d'apporter de la **verdure riche en mucilage**. Et la pâquerette est toute désignée pour nous aider à améliorer notre transit intestinal au quotidien.
- En plus, avec la pâquerette, vous aurez aussi accès à des minéraux et de la vitamine C en quantité qui **booste l'immunité**.



Pâquerette – *Bellis perennis*

Genre et espèce: Astéracées

Semis: Février-avril et juillet-novembre

Floraison: Janvier-décembre

Cueillette: Mars-septembre

Aire de répartition géographique: Très commune en Europe

Où la trouver: Sols humides et compacts

Anecdote:

La pâquerette, petite cousine de la marguerite, est une **plante de proximité** qui pousse presque partout, jusque dans nos jardins. Souvent considérée comme une **mauvaise herbe**, la pâquerette n'échappe malheureusement pas souvent aux tondeuses... Rares sont les personnes qui connaissent la valeur du trésor qu'ils ont sous les pieds! Cette plante exceptionnelle est une mine de **propriétés diverses** et **variées**.

Apprenez à la reconnaître

La pâquerette n'est pas « une » fleur mais plusieurs dizaines voire centaines de fleurs rassemblées. Le cœur jaune est composé de **nombreuses fleurs** ① qui vont attirer les insectes. Les **pétales blancs** ② qui forment la corolle extérieure sont également formés de fleurs qui vont se refermer la nuit pour protéger le cœur. Autre signe distinctif de la pâquerette: ses **feuilles vertes** ③, tendres tout au long de l'année.

Quelles parties sont intéressantes?

La pâquerette est une plante qui peut se manger juste après l'avoir ramassée par terre! **Tout se mange dans la pâquerette**: ses feuilles, ses fleurs, sa tige... Crue en mesclun, cuite en gratin ou pour farcir des ravioles ou des légumes, la pâquerette s'accommodera dans de nombreuses préparations différentes.



Précautions d'usage et contre-indications

La pâquerette sera déconseillée pour les femmes enceintes ou allaitantes et pour les enfants de moins de 7 ans par mesure de précaution.

Passiflore

Les propriétés thérapeutiques de la passiflore

- Grâce aux récepteurs GABA, la plante est une **sédative**, une **anxiolytique** et une **antispasmodique** principalement pour le système nerveux mais elle aide aussi les douleurs des règles.
- La passiflore atténue les **troubles du sommeil** et **troubles nerveux**.



Passiflore – *Passiflora incarnata*

Genre et espèce: Passifloracées

Semis: Avril-juin et septembre-octobre

Floraison: Juin-octobre

Cueillette: Août-octobre

Aire de répartition: Sud des États-Unis et Mexique (d'origine), région méditerranéenne

Où la trouver: Sol argileux et zones ensoleillés ou mi-ombre

Anecdote:

Le nom de passiflore vient des **premiers missionnaires Espagnols** qui voyaient dans la fleur les symboles de la passion du Christ. Les 5 sépales et les 5 pétales symbolisent les disciples (sans Judas et sans Pierre), la couronne de filaments est associée à la couronne d'épines, les stigmates représentent les clous...

Apprenez à la reconnaître

La passiflore est une **plante vivace** avec des très **grandes tiges** pouvant atteindre 9 mètres, mais comme elles vrillent, elles n'atteignent pas cette taille en hauteur. Ses **feuilles** **1** se divisent en lobes pointus. Les **fleurs** **2** sont grandes et solitaires, avec fils violets. Son **fruit** est bien connu puisque c'est le fruit de la passion, de la taille d'une pomme et qui a une pulpe jaune et des graines noires

Quelles parties sont intéressantes ?

- La fleur est récoltée avant que les fruits apparaissent car ce sont ces **parties aériennes** qui sont utilisées en **phytothérapie**.
- Toutefois, si on laisse le **fruit** poussé, il est **comestible** et peut vous faire des recettes originales et exotiques.



Précautions d'usage et contre-indications

La prise de passiflore à fortes doses peut donner lieu à une légère somnolence, à des maux de tête ou des troubles de la vision, il faut donc la consommer avec parcimonie au départ. Comme les autres plantes, par précaution, on la déconseillera aux femmes enceintes et allaitantes.

Pavot de Californie

Les propriétés thérapeutiques du pavot de Californie

- Le pavot de Californie est considéré comme une plante **sédative** et **anxiolytique**: elle est utilisée contre l'anxiété et les problèmes de sommeil.
- Elle peut également agir comme un **antalgique** lorsqu'elle est prise à certaines doses.



Pavot de Californie – *Eschscholzia californica*

Genre et espèce: Papavéracée

Semis: Mars-avril et septembre-novembre

Floraison: Mai-octobre

Cueillette: Mai-octobre

Aire de répartition: Amérique du Nord, Chili, France (au sud et à l'ouest)

Où le trouver: Sur les plaines ouvertes, caillouteuses, éventées et très ensoleillées

Anecdote:

Le pavot de Californie est une plante annuelle (cycle de culture et de vie de quelques mois seulement au cours d'une même année) originaire du **Sud-Ouest des États-Unis**.

Apprenez à le reconnaître

Ses **feuilles** sont divisées en segments longilignes et possèdent une **couleur vert-bleuté** parfois légèrement grisâtre ①. Lors de la période de floraison, le calice des fleurs va se détacher pour laisser place à **4 pétales orangés un peu froissés** ②. Ces derniers ne sont pas soudés mais divisés, ils sont pourvus de nombreuses **étamines** à l'intérieur ③. Une fois les pétales tombés, l'ovaire va se développer et donner naissance à une capsule appelée la **silique** qui une fois sèche, s'ouvrira en deux pour laisser échapper des **petites graines de couleur noire**.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Les **parties aériennes** telles que les **fleurs**, les **tiges** et les **feuilles** concentrent ses **vertus thérapeutiques**. Cette plante peut se prendre en **infusion** si on la fait sécher mais le goût sera très amer. Ainsi, elle est plus utilisée sous forme de préparations telles que des **macérations alcooliques** (teintures) ou des macérations dans du vinaigre. De plus, c'est une plante riche en alcaloïdes, une famille de substances généralement toxiques (inoffensives ici). En **phytothérapie américaine**, le pavot de Californie est largement utilisé chez les enfants ayant des problèmes de sommeil.



Précautions d'usage et contre-indications

La plante n'est pas toxique, mais par mesure de précaution, elle sera déconseillée durant la grossesse et l'allaitement et chez les enfants de moins de 6 ans. La racine pourrait provoquer des glaucomes, attention donc à cette partie de la plante.

Le pavot de Californie pourrait entraîner un léger état de torpeur et une léthargie matinale.

Pissenlit

Les propriétés thérapeutiques du pissenlit

- Le pissenlit a des propriétés « **cholérétiques** » et « **cholagogues** », ce qui signifie qu'il facilite la production de bile par le foie et son évacuation par la vésicule biliaire. Cette double action permet ainsi d'éviter la formation de caillots de sang dans les artères.
- Le pissenlit a aussi des vertus **diurétiques**.



Pissenlit – *Taraxacum officinale*

Genre et espèce: Astéracées

Semis: Mars-juin

Floraison: Avril-septembre

Cueillette: Toute l'année

Aire de répartition: Régions tempérées (Europe et la plupart des pays de l'hémisphère nord)

Où le trouver: Sur tous les sols, mais surtout dans les prairies, les pâturages, les champs et les prés

Anecdote:

Il est aussi connu sous le nom de **Dent-de-lion** car sa forme n'est pas sans rappeler les canines d'un lion.

Apprenez à le reconnaître

Le pissenlit est une plante vivace très commune. Les **feuilles du pissenlit** ① sont facilement reconnaissables, car elles possèdent des **dents pointues**. Mais ce n'est pas toujours le cas, puisque les feuilles du pissenlit sont de formes et de tailles variables. Si les feuilles du pissenlit sont polymorphes, son **inflorescence** (ensemble de fleurs) ② est typique. Lorsque le soleil pointe le bout de son nez, l'inflorescence s'ouvre laissant dévoiler ses **minuscules fleurs jaune** d'or. Ces dernières sont ligulées, c'est-à-dire qu'elles forment de petites languettes, et sont composées de cinq pétales soudés. L'inflorescence est soutenue par un réceptacle formé de bractées florales, une caractéristique typique de la famille des Astéracées. Une fois que les fleurs sont fécondées, elles forment une **infrutescence**. Cela signifie qu'elles se transforment en **petits fruits** secs (akènes). Ces derniers se terminent par des aigrettes plumeuses en forme de parachute grâce auxquelles elles s'envolent pour se disséminer au gré du vent...



Précautions d'usage et contre-indications

Les personnes à risque suivantes ne doivent pas consommer de pissenlit en cure: les femmes enceintes ou allaitantes, les malades du cœur ou des reins.

Recette gourmande



Salade estivale « tout pissenlit »

Ingrédients:

- Pissenlits entiers
- Eau
- Vinaigre de vin
- Huile d'olive
- Quelques noix

Préparation:

1. Déracinez les pissenlits en jeunes rosettes avec une pelle. Privilégiez ceux avec les feuilles les plus claires, elles seront moins amères. Prélevez un maximum d'inflorescences en boutons. Retirez sur place les feuilles trop grosses et abîmées.
2. À votre retour, coupez les racines et mettez-les à tremper dans une bassine pour retirer plus facilement la terre.
3. Pour nettoyer les feuilles, vous pouvez les faire tremper dans une autre bassine avec de l'eau vinaigrée à 10 % de vinaigre – au-delà de ce pourcentage, l'efficacité contre les micro-organismes pathogènes est jugée moindre.
4. Préparez ensuite les feuilles dans un saladier avec quelques cerneaux de noix et une sauce vinaigrette à l'huile de noix et au vinaigre de vin.
5. Coupez les racines en tronçons d'un centimètre et poêlez-les à l'huile d'olive et au sel 20 à 30 minutes à feu moyen jusqu'à ce que leurs arômes se développent et que l'amertume diminue.
6. Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les inflorescences en boutons.
7. Ajoutez la poêlée encore chaude dans la salade et dégustez.

Recette thérapeutique



Décoction « fluidifiante »

Bienfaits: Cette décoction favorise la **sécrétion de la bile** et facilitera la **fonction hépatique**, ce qui permettra l'élimination des toxines. Cela fait d'elle une **excellente dépurative**. Elle sera particulièrement efficace en cas de **perte d'appétit** et de **digestion difficile**.

Ingrédients:

- Racines de pissenlit fraîches ou une cuillère à soupe de racines séchées
- Un bol d'eau froide

Préparation:

1. Faites tremper les racines 5 minutes et nettoyez-les à l'aide d'une brosse à dents. Coupez-les en tronçons et faites-les sécher en les passant au four à 60°.
2. Mettez une cuillerée à soupe de racines séchées dans l'équivalent d'un bol d'eau froide. Portez à légère ébullition, 5 à 10 minutes à couvert.
3. Éteignez le feu et laissez infuser 10 minutes.
4. Faites une cure de trois semaines avec une pause d'une semaine, puis renouvelez la cure en fonction des améliorations observées.

Réglisse

Les propriétés thérapeutiques de la réglisse

- Pour la **sphère digestive**, la plante est cicatrisante, anti-inflammatoire et elle protège les **muqueuses gastriques** et le tube digestif. Elle permet aussi de prévenir ou de guérir les **ulcères gastriques**.
- Pour le **système respiratoire**, le réglisse est une **expectorante** et une **adouçissante**, elle est donc souvent utilisée pour les **maux de gorge**.



Réglisse – *Glycyrrhiza glabra*

Genre et espèce: Fabacées

Semis: Mars et octobre-novembre

Floraison: Juin-septembre

Cueillette: Octobre

Aire de répartition: Bassin méditerranéen,

Asie du Sud-Est et États-Unis

Où la trouver: Terrains riches, humide et chaud

Anecdotes:

- Les Grecs surnommaient la réglisse, *Glycyrrhiza*, littéralement « **racine sucrée** ». Très tôt, elle fait l'objet d'un **important commerce**. Les Romains s'en servaient **pour leur voix**.
- Au Moyen Âge, conscient de son importance, les peuples ont **commencé à cultiver** cette plante « sauvage ».

Apprenez à la reconnaître

La réglisse est une **plante vivace** qu'on connaît surtout pour son **rhizome**, sa tige souterraine **1**. Sa **tige** « **externe** » **2** mesure 1 mètre, cylindrique, elle est très simple. Ses **feuilles** **3** de chaque côté de la tige sont ovales et un peu visqueuse. Ses **fleurs violettes** se regroupent en grappes pendant l'été. Son fruit est une gousse ovale.

Quelles parties sont intéressantes ?

- C'est la **racine**, le rhizome, qui est utilisé avec la réglisse. Elle se récolte 3 ans après la levée des pieds en automne. Lavées et séchées, elles auront de **grands effets thérapeutiques**.
- Qui n'a pas déjà mangé un bonbon au réglisse? (Au moins pour goûter). La réglisse peut en effet être utilisée **en cuisine**.



Précautions d'usage et contre-indications

La plante est hypertensive, elle ne doit donc pas être utilisée en excès ou sur une longue période et elle est totalement déconseillée pour les personnes susceptibles de faire de l'hypertension artérielle, de tachycardie ou de l'arythmie. Oestrogénique, elle sera aussi déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux jeunes enfants.

Reine-des-prés

Les propriétés thérapeutiques de la reine-des-prés

- La reine-des-prés est une « **aspirine végétale** », elle permet donc de réduire les migraines grâce à ses **propriétés anti-inflammatoire** et **antalgique**. La plante est aussi **anti-coagulante**.
- Elle permet de soulager les **articulations douloureuses** que ce soit en cas **d'arthrose**, d'arthrite ou de **syndrome grippal**.
- C'est aussi une excellente **diurétique** et **détoxifiante** qui est beaucoup utilisée en cas de **surpoids** ou de **cellulite**.



Reine-des-prés – *Filipendula ulmaria*

Genre et espèce: Rosacées

Semis: Mars-juin et septembre-octobre

Floraison: Juin-août

Cueillette: Mai (pour les feuilles) et juin-août (pour les fleurs)

Aire de répartition: Europe sauf le littoral méditerranéen

Où la trouver: Endroits humides allant jusqu'à 1500 m d'altitude

Anecdotes:

- La **reine-des-prés est aussi** appelée **ulmaire**. Son surnom était autrefois « herbe aux abeilles » pour ses qualités mellifères.
- **Dès le Moyen Âge**, elle a été utilisée pour ses propriétés médicinales.
- L'ulmaire a également des **propriétés assainissantes pour les eaux**. Elle est donc utilisée depuis quelques années dans les systèmes de phytoépuration.

Apprenez à la reconnaître

La reine-des-prés est une **plante vivace**. Sa **racine** est fibreuse et touffue. Sa **tige** ¹ peut atteindre 1 m, elle est anguleuse et de **couleur un peu rouge** avec des ramifications. Ses **feuilles** ² sont disposées de chaque côté de la tige, elles sont de **taille inégale** mais toujours grandes. Elles sont **vertes** au-dessus et leur duvet en dessous leur donne une couleur **blanche**. Ses **fleurs** ³ sont **blanches** et elles forment des **akènes** (fruits) en spirale.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Les **feuilles** et les **fleurs** de la reine-des-prés sont les parties de la plante utiliser en **phytothérapie**, mais il faut faire attention dans les préparations à ne pas les monter à une **température supérieure à 90°C** car cela peut réduire leurs actifs et donc restreindre les effets.



Précautions d'usage et contre-indications

Par mesure de précaution, on déconseillera son utilisation pour les femmes enceintes ou allaitantes et chez l'enfant. Il faut aussi faire attention, en tant qu'aspirine, elle pourra provoquer des allergies pour ceux déjà allergiques à l'aspirine « médicale ». Il ne faut pas l'utiliser si on suit déjà un traitement anti-coagulant.

Romarin

Les propriétés thérapeutiques du romarin

- En **interne**, le romarin est un **très bon stimulant** en cas de **surmenage**, de **stress**. Il permet aussi une **meilleure digestion** et de **régulariser le foie** et le stimuler. Il est **diurétique** et **tonique cérébral**.
- En **externe**, il peut éloigner les **poux** et soulager les **rhumatismes**.



Romarin – *Rosmarinus officinalis*

Genre et espèce: Lamiacées

Semis: Mars-juin et septembre-octobre

Floraison: Janvier-mai

Cueillette: Janvier-décembre

Aire de répartition: Sud de l'Europe

Où le trouver: Dans des lieux secs et arides, exposés au soleil

Anecdotes:

- Les Romains fabriquaient des couronnes avec le romarin car il était supposé chasser les mauvais esprits lors de nombreux rituels.
- En Sicile, les personnes confectionnaient avant des poupées de romarin à l'image des personnes malades pour hâter leur guérison.

Apprenez à le reconnaître

Le romarin est une grande plante dont la **tige** ① peut mesurer 2 m, elle est couverte d'une **écorce grisâtre** qui se divise en rameaux opposés. Ses **feuilles** ② sont étroites et linéaires avec les **bords roulés**. Elles sont d'un **vert foncé luisant**. Les **fleurs** ③ ont une **couleur bleu-violette**. Le fruit du romarin est un ovoïde entouré d'un calice

Quelles parties sont intéressantes ?

- Les **feuilles** et les **sommités fleuries** sont principalement utilisées. La plante produit aussi une **huile essentielle** aux grandes propriétés.
- Le romarin est également un **excellent aromatique** à utiliser en cuisine.



Précautions d'usage et contre-indications

Le romarin est inoffensif en alimentaire ou comme médicament, mais l'huile essentielle n'est pas sans danger. On fera toutefois attention pour les femmes enceintes et les jeunes enfants.

Recette gourmande



Huile aromatisée au romarin

Ingrédients:

- 1 l d'huile d'olive
- 8 branches de romarin
- 3 gousses d'ail
- 2 échalotes

Préparation:

1. Dans une bouteille, mélangez l'huile d'olive, le romarin. Coupez l'ail et les échalotes pour les rajouter.
2. Laissez macérer pendant 3 semaines et filtrez.
3. Utilisez cette huile pour vos légumes, vos viandes ou vos salades pendant 1 an.

Recette thérapeutique



Infusion pour le foie

Bienfaits: Cette infusion permet de soulager des **problèmes de stress** ou de **mauvais fonctionnement du foie**. Vous pouvez aussi la boire en fin de repas pour aider votre **digestion**.

Ingrédients:

- 15 g de feuilles de romarin séchées
- 1 l d'eau

Préparation:

1. Faites bouillir l'eau et ajoutez le romarin.
2. Laissez infuser 10 minutes environ. Filtrez.
3. Vous pouvez boire cette préparation en 4 fois dans la journée.

Recette thérapeutique



Shampooing anti-poux

Bienfaits: Les poux détestent le vinaigre blanc, son acide acétique les attaque et dissout les lentes mortes. Associé au thym et au romarin, il forme une bonne synergie pour **débarrasser vos cheveux de ces nuisibles**.

Ingrédients:

- 10 g de thym séché
- 10 g de romarin
- 500 cl de vinaigre blanc
- 500 cl d'eau

Préparation:

1. Faites infuser le thym et le romarin dans l'eau bouillante pendant 30 min.
2. Filtrez et mélangez l'eau avec le vinaigre. Mettez-le tout dans une bouteille en verre et secouez bien pour être sûr que tout est mélangé.
3. Utilisez cette eau pour laver vos cheveux.

Sauge

Les propriétés thérapeutiques de la sauge

- La sauge est réputée pour **stimuler la circulation** et **faciliter la digestion**.
- Elle soulage aussi les **douleurs rhumatismales**, les **migraines**, fait baisser la **température** et limite la **sudation**.
- C'est une excellente plante pour **équilibrer le système nerveux** et elle nous **tonifie**.
- Elle a de très belles **propriétés pour la femme** puisqu'elle soulage les règles douloureuses et les troubles liés à la ménopause.
- La sauge permet aussi de **soulager des douleurs de gorge**.



Sauge – *Salvia officinalis*

Genre et espèce: Lamiacées

Semis: Avril-juillet et septembre

Floraison: Mai-août

Cueillette: Juin-septembre

Aire de répartition: Sud de l'Europe

Où la trouver: Sur les terres chaudes et rocailleuses, sans gelée

Anecdotes:

- Comme les Romains avaient coutume de dire « **qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin** ».
- Il existe des **dizaines d'espèces de sauge**: la sauge officinale ou herbe sacrée, la sauge sclarée, la sauge officinale pourpre, la sauge officinale crispée, blanche, de Provence, de Gesneria... et bien d'autres!

Apprenez à la reconnaître

La sauge est une plante assez grande dont la **tige** ① peut mesurer entre **20 et 30 cm**. Sa **racine** est brunâtre et fibreuse. Ses **feuilles** ② sont des pétioles opposés, de forme **ovale**. Elles sont un peu rugueuses et ont un **poil blanchâtre** pour les protéger du froid. En mai, les **fleurs** ③ commencent à pousser, elles sont de **couleurs assez différentes** (bleu, rose ou lilas), elles sont grandes et couplées aux feuilles elles forment une sorte **d'épi**.

Quelles parties sont intéressantes?

- La **feuille** et la **fleur** ont des belles propriétés digestives et circulatoires. Pourtant on utilise majoritairement les feuilles de la plante pour ses **propriétés thérapeutiques**.
- Elle est aussi très souvent utilisée **en cuisine**, elle parfume les plats tout en vous faisant profiter de ses nombreux antioxydants.



Précautions d'usage et contre-indications

La sauge est déconseillée aux femmes enceintes mais surtout aux femmes allaitantes car elle diminue l'afflux de lait. Il ne faut pas non plus la consommer en excès (pas plus de 15 g par dose) à cause de la thuyone présente en très petite quantité et pendant trop longtemps.

Saule blanc

Les propriétés thérapeutiques du saule blanc

- Surnommé « aspirine végétale », le saule blanc est connu en premier lieu pour **soulager les douleurs lombaires**.
- Plusieurs études récentes confirment également que le saule blanc n'a pas son pareil pour calmer les **maux liés à l'arthrose** (gonarthrose et coxarthrose), avec très peu d'effets secondaires.
- Par extension, il atténue efficacement les **maux de tête**, les **règles douloureuses**, les **tendinites**, ainsi que la **fièvre**.
- En gemmothérapie, l'extrait de bourgeon de saule blanc est utilisé pour apaiser le **système nerveux central**.



Saule blanc – *Salix alba*

Genre et espèce: Salicacées

Semis: Avril-mai et octobre-novembre

Floraison: Mars-mai

Cueillette: Août-septembre

Aire de répartition: Europe, Asie, Amérique du Nord

Où le trouver: rives des cours d'eau, sol calcaire

Anecdotes:

- L'utilisation thérapeutique du saule blanc pour ses propriétés antalgiques **remonterait à plus de 2500 ans**. Le médecin grec Dioscoride recommandait notamment au I^{er} siècle de notre ère **d'écraser des feuilles de saule** dans du vin avec du poivre pour soulager les lombalgies.
- Plus surprenant, les Européens du Moyen Âge, non contents de profiter de ses vertus anti-inflammatoires, l'employaient également pour **calmer la libido!**
- En France, c'est en 1828 que le pharmacien Leroux isole la **salicine**, principe actif contenu dans l'écorce du saule blanc. Les recherches aboutissent à la synthèse stable de l'aspirine. Plus efficace, mais aussi plus néfaste, l'aspirine se voit de plus en plus supplantée par son ancêtre, le saule blanc, depuis la **fin du XX^e siècle**.

Apprenez à le reconnaître

On reconnaît le saule blanc avant tout à la beauté frappante des **bourgeons blancs** duveteux qui viennent orner au printemps ses jeunes **rameaux rouges**, verts ou jaunes à **l'écorce luisante** ①. Son tronc est court et ses branches basses. Il peut atteindre **25 m de haut** ②. Ses feuilles alternes et effilées, d'un vert grisé, et ses **petites fleurs mellifères** en font un arbre majestueux en toute saison.

Quelles parties sont intéressantes?

- C'est principalement son **écorce**, riche en dérivés salicylés, qui est utilisée pour ses **propriétés médicinales**.



Précautions d'usage et contre-indications

Peu d'effets secondaires sont imputés au saule blanc. On a pu cependant répertorier de rares nausées ou diarrhées. Il est bien évidemment contre-indiqué en cas d'allergie à l'aspirine, mais également en cas de fragilité de l'estomac. De même, les femmes enceintes ou allaitantes ne se l'administreront que sur avis médical.

Sureau

Les propriétés thérapeutiques du sureau

- Le sureau est un remède miraculeux pour tout le corps: c'est un **purgatif drastique**. Il soigne aussi certaines **maladies respiratoires**, des **maladies de peau**... Le sureau peut aussi vous faire beaucoup de bien pour le cœur.
- C'est aussi un excellent **fébrifuge**, il active la transpiration et fait baisser la température à terme. Cela aide pour soigner la grippe mais il aide à soigner les **bronchites** ou la **grippe** dans leur totalité.
- En externe, la plante peut servir aussi contre les **brûlures**, les **hémorroïdes**, les **œdèmes** et les **entorses**.



Sureau – *Sambucus nigra*

Genre et espèce: Caprifoliacées

Semis: Mars et novembre-décembre

Floraison: Mai-juin

Cueillette: Juin (pour les fleurs) et août-septembre (pour les fruits)

Aire de répartition: Europe et Asie occidentale

Où le trouver: Partout dans les haies, dans les villages, sur les rives des cours d'eau

Anecdote:

Le sureau dont nous parlons est le sureau noir ou le sureau commun. Il s'agit d'un arbre, contrairement au sureau hièble, qui est une grande plante de 1 ou 2 m.

Apprenez à le reconnaître

Le sureau noir, *Sambucus nigra*, est un arbuste qui mesure **4 à 5 mètres** en moyenne, et 10 mètres tout au plus. Il porte de nombreux rameaux opposés, et des **feuilles** de 5 à 7 folioles de forme ovale, allongée **1**. Ses feuilles ont une odeur vineuse exacerbée; et ses **fleurs de couleur blanche** **2** s'épanouissent l'été, en juin-juillet. Quant aux **fruits** **3**, il faut attendre la fin du mois d'août pour les percevoir. Ce sont des baies d'un noir violacé, luisantes, et ramenées en grappe au bout des branches. Ces petites billes noires sont disposées en corymbes penchés vers le sol, elles sont remplies de jus et contiennent de nombreuses **graines**. Son **écorce** est claire et comporte de nombreuses lenticelles liégeuses.



Précautions d'usage et contre-indications

On peut cueillir ses fruits, mais il faut faire attention à bien les cuire, car leur consommation crue peut être toxique, du fait de leur effet vomitif.

Recette thérapeutique



Teinture bonne pour le cœur

Bienfaits: cette teinture sera bonne au goût mais surtout pour **votre cœur qu'elle tonifie**. Ce n'est pas un médicament, elle n'interagit pas avec vos autres médicaments.

Ingédients:

- 2 c. à s. de baies de sureau séchées
- 2 c. à s. d'églantier
- 1 c. à s. de myrtilles séchées
- 1 c. à s. de baies d'aubépine séchées
- 2 c. à s. de tilleul
- Alcool à 80 %

Préparation:

1. Ciselez les herbes et mettez-les dans un bocal.
2. Versez l'alcool sur les plantes en vérifiant qu'aucune plante ne dépasse de l'alcool.
3. Laissez les herbes macérer 1 mois en mélangeant tous les jours.
4. Filtrez les herbes et conservez la teinture dans un bocal hermétique et teinté si possible.
5. Vous pouvez prendre une demi-cuillère à café 2 fois par jour, 5 jours sur 7. Vous pouvez répéter cela sur plusieurs semaines.

Recette thérapeutique



Cures

Bienfaits: la **décoction de seconde écorce** sera un très bon **diurétique**, elle pourra vous aider également en cas **d'infection urinaire**. L'infusion de **fleurs** sera riche en antioxydants et vous aidera en cas de **rhumatisme** ou cas de **fortes fièvres**.

Ingédients:

- 60 g de seconde écorce ou 50 g de fleurs sèches
- 1 l d'eau

Préparation:

1. Faites bouillir l'eau et ajoutez la seconde écorce. Laissez réduire la préparation jusqu'à ce qu'elle n'en soit qu'à la moitié de sa quantité actuelle. Buvez dans la journée.
2. Faites bouillir l'eau et ajoutez les fleurs. Laissez infuser 10 minutes et buvez la préparation ensuite.

Recette gourmande



Sureau noir pour parfumer le vin

Ingédients:

- 150 g de fleurs de sureau
- 1 litre de vin de muscat ou un vinaigre

Préparation:

1. Avec la fleur de sureau vous pouvez faire une sorte de petit vin pétillant, tel un petit champagne ou du vinaigre, dit surard.
2. Faites macérer les fleurs de sureau pour parfumer la boisson, le vinaigre ou le vin pendant 48h.
3. Le sirop qui en est extrait est délicieux et le goût de muscat sublime le vin dont il émane.

Tamier

Les propriétés thérapeutiques du tamier

- Le tamier est très utile en **usage externe**, il soigne particulièrement les **ecchymoses**.
- La plante peut aussi être utilisée pour **soigner les rhumatismes**.



Tamier – *Dioscorea communis*

Genre et espèce: Dioscoracées

Semis: Mars-avril

Floraison: Mars-mai

Cueillette: Avril-mai (pour les têtes de tamier)

Aire de répartition: Europe, Asie, Afrique du Nord

Où le trouver: Lisières forestières, haies, calcaires, marnes, argiles

Anecdote:

Le tamier est aussi appelé **l'Herbe aux femmes battues** mais cette plante est très compliquée d'utilisation. En effet, c'est une plante très toxique mais dont les propriétés fabuleuses nous incitent à apprendre à l'utiliser en toute sérénité.

Apprenez à le reconnaître

Le tamier est **une liane** ¹, capable de grimper **plusieurs mètres de haut** dans les arbres qui lui servent de support. C'est une plante vivace dont les **parties aériennes** disparaissent en fin d'été. Il ne reste alors d'elle que ses **grappes de fruits rouges**, appétissants mais toxiques! Ses **feuilles** ² sont luisantes, en forme de cœur et d'un vert intense. Elles apparaissent en mars sur des tiges fines et volubiles, dont les têtes ressemblent à des asperges vertes. Ses **fleurs** minuscules sont rassemblées en grappes. La plante est **dioïque**, c'est-à-dire que certains pieds portent les pieds femelles, d'autres les mâles.



Précautions d'usage et contre-indications

L'usage du tamier est délicat, il faut privilégier les usages externes et non internes à cause de sa toxicité possible. La plante sera surtout interdite pour les personnes à risque (femmes enceintes ou allaitantes et personnes avec des risques cardiaques).

Recette thérapeutique



Contre les bosses et les contusions

Bienfaits: si vous vous blessez et que vous n'avez pas de temps à perdre, vous pouvez appliquer cette recette rapidement **contre nos bosses**.

Ingrédients:

- Racines ou feuilles de tamier

Préparation:

1. Comme la racine est profonde et difficile à arracher, vous pouvez la remplacer par la feuille.
2. Écrasez-la entre vos doigts et appliquez-la directement sur la contusion ou la bosse.
3. Prenez soin de vous laver soigneusement les mains et d'éviter de les porter à la bouche!

Recette gourmande



Asperges à déguster avec précaution

Ingrédients:

- Jeunes pousses de tamier
- Huile d'olive, vinaigrette et moutarde

Préparation:

1. Récoltez les jeunes pousses de tamier, leur tige ne doit pas excéder 50 à 60 cm, (plus longues elles se chargent en alcaloïdes toxiques).
2. Faites-les cuire à plusieurs eaux pour enlever l'amertume et dégustez comme on le fait des pointes d'asperge, avec une vinaigrette.

Recette thérapeutique



Pommade de grand-mère

Bienfaits: Pour soulager les **coups et les blessures**, vous pouvez utiliser cette pommade. Elle peut aussi vous soulager pour **vos rhumatismes**.

Ingrédients:

- Feuilles de tamier
- Saindoux

Préparation:

1. Écrasez les feuilles au pilon.
2. Faites cuire dans du saindoux jusqu'à obtenir une pommade.
3. Appliquez cette pommade sur vos ecchymoses.

Tilleul

Les propriétés thérapeutiques du tilleul

- Le tilleul a d'incroyables propriétés **drainantes** pour deux émonctoires: les reins et le foie.
- Il est aussi recommandé en cas de stress ou de dépression car il aurait des **propriétés anxiolytiques, adoucissantes et sédatives**.



Tilleul – *Tilia cordata*

Genre et espèce: Malvacées

Semis: Avril-mai et octobre-novembre

Floraison: Juin-juillet

Cueillette: Avril-juillet

Aire de répartition: Climats tempérés (dans toute l'Europe et en Amérique septentrionale). Rare en région méditerranéenne.

Où le trouver: Cette espèce très répandue se rencontre facilement dans les plaines, les collines, les bois, les parcs ou encore les jardins, à condition toutefois que le terrain soit un minimum humide.

Anecdote:

Le tilleul est aussi connu sous le nom de tilleul à petites feuilles.

Apprenez à le reconnaître

Le tilleul est un arbre commun qui peut s'élever **jusqu'à 30 mètres** de hauteur et vivre jusqu'à 1 000 ans. Ses branches sont ascendantes. Quand l'arbre est encore jeune, **l'écorce** ① est lisse, puis elle s'épaissit et se crevasse au fil du temps.

Sa caractéristique principale réside dans la **forme de ses feuilles** ② : elles prennent les contours d'un cœur, d'où le surnom de « tilleul à feuilles en cœur ». Ces dernières sont caduques (ce qui signifie qu'elles tombent durant la saison de l'hiver et se renouvellent chaque année), alternes et velues surtout sur la face arrière de la feuille au niveau des nervures. Elles ont des bordures légèrement dentées. Elles sont de couleur vert foncé et mesurent plus de 10 cm. C'est aux mois de juin et de juillet que le tilleul laisse apparaître ses **petites fleurs** délicatement parfumées, couleur blanc jaunâtre. Elles ont cinq pétales et cinq sépales et contiennent de **nombreuses étamines**. Soutenues par une **longue bractée membraneuse**, elles sont réunies par 2 ou 5 en corymbes retombants, comme des grappes en quelque sorte. Une fois fécondées, aux alentours des mois d'août et de septembre, les fleurs se transforment en **petits fruits** globuleux et poilus de la grosseur d'un petit pois. Chaque fruit renferme une ou deux graines oléagineuses. Comme la bractée prend la forme d'une aile, elle tourne et plane, ce qui permet aux fruits de se disperser au gré du vent.



Précautions d'usage et contre-indications

Il n'existe pas de précautions d'usage du tilleul. Néanmoins, on le déconseillera aux personnes à risque sans avis médical (femmes enceintes et allaitantes principalement).

Quelles sont les parties intéressantes ?

- Nombreux sont ceux qui ont pour habitude de cueillir **les feuilles** en saison estivale, mais en ce qui concerne le tilleul, elles conservent un goût très doux et agréable même en automne. Crues, en salade ou en légumes, les feuilles du tilleul se **cuisinent aisément**. On peut même en faire de la « farine ». Pour cela, il suffit de les réduire en poudre au mortier ou dans un blender, puis de les mélanger à d'autres farines panifiables pour en faire des pains, des cakes, des galettes, voire des biscuits ! Mais quel intérêt aurions-nous à en consommer ? Figurez-vous qu'elles sont **pleines de nutriments** ! Elles contiennent une grande quantité de protéines (une feuille contient 25 % de protéines de son poids sec). Qui plus est, elles sont riches en mucilages, des substances végétales appréciées pour leurs **propriétés adoucissantes**. Elles contiennent très peu de cellulose, ce qui a l'avantage de ne pas irriter les intestins, contrairement à la plupart des feuilles des arbres.
- Les **fleurs** sont elles aussi comestibles et se récoltent en période de floraison, lorsqu'elles viennent tout juste d'éclore. On les apprécie particulièrement en tisane pour leurs **propriétés anxiolytiques, adoucissantes** et **sédatives**. Avec leur parfum suave qui n'est pas sans rappeler le miel, nul besoin de sucrer votre infusion !
- Les **graines** se récoltent en automne. Riches en lipides, ces dernières ont un **fort potentiel nutritionnel** et sont d'autant plus appréciées pour leur léger goût d'amande ou de noisette.
- Autre partie intéressante du tilleul : **l'aubier**. Elle est la deuxième écorce de l'arbre, celle dans laquelle circule la sève. D'ailleurs, l'aubier se récolte au **printemps et en été** lors de la montée de la sève. L'aubier est reconnu pour ses incroyables propriétés drainantes au niveau des reins et du foie.

Recette gourmande



Sablés mi-châtaigne, mi-tilleul

Ingrédients:

- 80 g de beurre normal ou clarifié;
- 60 g de sucre non raffiné de canne;
- 25 g de poudre de noisettes ou de graines de tilleul;
- 2 g de sel;
- 60 g de farine de châtaigne;
- 60 g de farine de petit épeautre;
- 100 g de farine de feuilles de tilleul;
- 1 pincée de bicarbonate;
- 1 œuf.

Préparation:

1. Faites de la farine de feuilles de tilleul en réduisant les feuilles en poudre au blender ou au mortier, puis passez la farine au tamis.
2. Mélangez le sucre, le sel, le bicarbonate, la poudre de noisette, les farines et la poudre de feuilles. Puis, incorporez le beurre froid (non fondu) et réalisez un sablage avec les doigts.
3. Ajoutez l'œuf battu afin d'obtenir une pâte (attention à ne pas trop la travailler).
4. Étalez cette pâte sur un centimètre d'épaisseur entre deux feuilles de papier sulfurisé et placez-la une vingtaine de minutes au réfrigérateur pour qu'elle durcisse. Pendant ce temps, préchauffez le four à 180°.
5. Sortez ensuite la pâte durcie. Retirez la feuille de papier sulfurisé du dessus et saupoudrez un peu de farine de châtaigne.
6. Laissez libre cours à votre créativité pour choisir la forme que vous souhaitez donner à vos biscuits.
7. Déposez ces sablés sur une feuille de papier sulfurisé, de manière à pouvoir cette fois-ci saupoudrer l'autre face de farine de châtaigne.
8. Enfourez pendant 10 à 20 minutes en fonction du four et en surveillant la cuisson. Les sablés auront tendance à durcir en refroidissant donc attention à ne pas trop les cuire.

Tussilage

Les propriétés thérapeutiques du tussilage

- Le tussilage est excellent pour les **infections respiratoires**, c'est une grande plante **expectorante**, elle rejette à l'extérieur les mucosités qui bouchent les voies respiratoires. Également **antitussive**, elle est donc tout indiquée contre la bronchite ou la toux.
- La plante est aussi reconnue dans le **traitement des plaies et des entorses**.



Tussilage – *Tussilago farfara*

Genre et espèce: Astéracées

Semis: Mars-mai et septembre-octobre

Floraison: Février-avril

Cueillette: Février-juin

Aire de répartition: Europe et Asie, en dessous de 3 000 mètres

Où le trouver: Lisières, chemins et forêts avec un sol frais, humide et régulièrement remué

Anecdotes:

- De loin, le tussilage peut faire **penser au pissenlit**. C'est quand on se rapproche de cette jolie petite plante aux fleurs jaunes que l'on voit bien ses particularités.
- Le tussilage appartient à la famille des Astéracées, qui compte 23 500 espèces différentes réparties dans le monde entier. Ces espèces ont toutes un point commun: une **inflorescence qui est en fait un regroupement de plantes minuscules**.



Apprenez à le reconnaître

De nombreuses petites **feuilles foncées** donnent à la tige un aspect écailleux **1**. Lorsque l'on regarde le sommet de la fleur, le **capitule** **2**, on s'aperçoit qu'il n'y a pas une seule et même fleur mais plus d'une **centaine** à chaque fois. Chaque **ligule jaune** **3** est une fleur à part entière et contient tous les organes reproducteurs nécessaires. Autre originalité de cette plante: au cours de son cycle, les feuilles du tussilage **arrivent après les fleurs**.

Quelles parties sont intéressantes ?

- Le tussilage est une plante utilisée traditionnellement en médecine depuis près de 2 000 ans. On utilise les fleurs pour leurs **propriétés expectorantes**. Par le passé, les feuilles étaient utilisées pour fabriquer une sorte de tabac à fumer. Cette préparation était préconisée pour **dilater les bronches** et **lutter contre l'asthme**.
- Très intéressant sur le plan médical, le tussilage a aussi sa place dans **nos assiettes** et notre garde-manger. On peut consommer les feuilles, les fleurs ou encore la tige. Son goût légèrement doux et sucré sera le bienvenu dans une **salade**, en **fri-cassée** légèrement revenu avec un oignon etc.

Précautions d'usage et contre-indications

Il ne faut pas consommer le tussilage en trop grande quantité ou sur une trop longue période à cause de la présence d'alcaloïdes pyrrolizidiniques.

Cette plante sera aussi contre-indiquée aux personnes à risque et aux personnes souffrant d'une maladie du foie.

Recette thérapeutique



Sirop de tussilage

Bienfaits: le sirop de tussilage est excellent en cas de **bronchite** ou d'autres infections de la sphère respiratoire pour mieux expectorer.

Ingrédients:

- 60 g de fleurs
- 50 cl d'eau
- 800 g de sucre

Préparation:

1. Pour cette recette, récoltez des fleurs de tussilage juste avant la fin du cycle de la plante, à la mi-avril. Vous pouvez ensuite les utiliser fraîches ou séchées.
2. Faites infuser les fleurs dans l'eau frémissante. Veillez bien à ce que votre eau ne bouille pas: une trop haute température peut nuire aux propriétés de la plante.
3. Quand l'eau frémit, coupez le feu et laissez refroidir pour concentrer l'infusion. Filtrez avec un linge ou un presse-purée à maille très fine afin d'enlever toute l'eau contenue. Si besoin, rajoutez un peu d'eau à cette infusion filtrée pour toujours avoir un demi-litre en volume.
4. Ajoutez exactement 800 grammes du sucre de votre choix. Une quantité trop importante de sucre fera qu'il se cristallisera au fond de la bouteille rendant le sirop moins efficace. Une quantité insuffisante facilitera le développement des bactéries. Faites ensuite chauffer quelques minutes votre préparation pour dissoudre le sucre.
5. Conservez jusqu'à un an votre sirop au frais dans des bouteilles hermétiques que vous aurez stérilisées au préalable.
6. En cas de bronchite, 1 cuillère à café toutes les heures.

Recette gourmande



Beignets aux feuilles de tussilage

Ingrédients:

- 15 g de tussilage
- 1 œuf
- 100 g de farine
- 1 c. à c. de sel
- 50 ml d'eau
- 50 ml de bière

Préparation:

1. Récoltez la tige et le pétiole, petite tige qui amène à la feuille.
2. Battez le jaune d'œuf et ajoutez-y le sel et la farine.
3. Ajoutez l'eau et la bière et remuez. Rajoutez le blanc d'œuf battu en neige.
4. Trempez vos tiges et vos pétioles dans la préparation.
5. Vous obtiendrez des beignets légers, tendres et onctueux au goût sucré de tussilage.

Recette thérapeutique



Décoction en usage externe

Bienfaits: Cette décoction est à appliquer en **externe sur les zones lésées** comme les plaies, les brûlures ou les entorses pour vous soulager.

Ingrédients:

- 1 poignée de feuilles de tussilage
- 1 l d'eau

Préparation:

1. Faites bouillir l'eau avec les feuilles de tussilage pendant dix minutes.
2. Laissez refroidir et appliquez avec une compresse sur la zone lésée.

Annexes

La saisonnalité des plantes en résumé

Les semis

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Achillée millefeuille				■	■	■	■					
Actée à grappes noires			■	■						■	■	
Ail des ours							■					
Alliaire			■	■	■							
Aloe Vera					■	■						
Angélique			■	■	■			■	■			
Artichaut	■	■	■									
Aspérule odorante			■	■								
Aubépine			■	■						■	■	■
Bacopa		■	■									
Bardane			■	■	■	■			■			
Basilic		■	■	■	■	■	■					
Benoîte				■	■					■	■	
Bouleau	■	■										■
Bourrache			■	■	■	■	■	■	■	■		
Calendula				■	■	■	■					
Camomille romaine			■	■	■				■	■		
Capselle bourse-à-pasteur		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Chardon-Marie			■	■	■							
Châtaignier									■	■		
Chélidoine			■	■					■			
Chêne				■	■							
Coquelicot				■								

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Échinacée												
Églantier												
Égopode												
Éleuthérocoque												
Frêne												
Genévrier												
Gentiane jaune												
Gui												
Lamier tacheté												
Lavande												
Lierre grimpant												
Lierre terrestre												
Marronnier d'Inde												
Mélisse												
Menthe poivrée												
Millepertuis												
Nombril de Vénus												
Olivier												
Ortie												
Pâquerette												
Passiflore												
Pavot de Californie												
Pissenlit												
Réglisse												
Reine-des-prés												
Romarin												
Sauge												
Saule blanc												
Sureau												
Tamier												
Tilleul												
Tussilage												

Les floraisons

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Achillée millefeuille												
Actée à grappes noires												
Ail des ours												
Alliaire												
Aloe Vera												
Angélique												
Artichaut												
Aspérule odorante												
Aubépine												
Bacopa												
Bardane												
Basilic												
Benoîte												
Bouleau												
Bourrache												
Calendula												
Camomille romaine												
Capselle bourse-à-pasteur												
Chardon-Marie												
Châtaignier												
Chélidoine												
Chêne												
Coquelicot												
Echinacée												
Eglantier												
Egopode												
Eleuthérocoque												
Frêne												

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Genévrier					■	■						
Gentiane jaune							■	■				
Gui			■	■	■							
Lamier tacheté						■	■	■	■			
Lavande				■	■	■	■	■				
Lierre grim pant										■	■	
Lierre terrestre			■	■	■	■						
Marronnier d'Inde					■	■						
Mélisse							■	■				
Menthe poivrée								■	■			
Millepertuis						■	■	■	■	■		
Nombri l de Vénus					■	■	■					
Olivier				■	■	■						
Ortie			■	■	■	■	■	■	■	■		
Pâquerette	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Passiflore						■	■	■	■	■		
Pavot de Californie					■	■	■	■	■	■		
Pissenlit				■	■	■	■	■	■			
Réglisse						■	■	■	■			
Reine-des-prés						■	■	■	■			
Romarin	■	■	■	■	■							
Sauge						■	■	■	■			
Saule blanc			■	■	■							
Sureau					■	■						
Tamier			■	■	■							
Tilleul						■	■					
Tussilage		■	■	■								

Les cueillettes

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Achillée millefeuille												
Actée à grappes noires												
Ail des ours												
Alliaire												
Aloe Vera												
Angélique												
Artichaut												
Aspérule odorante												
Aubépine												
Bacopa												
Bardane												
Basilic												
Benoîte												
Bouleau												
Bourrache												
Calendula												
Camomille romaine												
Capselle bourse-à-pasteur												
Chardon-Marie												
Châtaignier												
Chélidoine												
Chêne												
Coquelicot												
Echinacée												
Eglantier												
Egopode												
Eleuthérocoque												
Frêne												

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Genévrier												
Gentiane jaune												
Gui												
Lamier tacheté												
Lavande												
Lierre grim pant												
Lierre terrestre												
Marronnier d'Inde												
Mélisse												
Menthe poivrée												
Millepertuis												
Nombril de Vénus												
Olivier												
Ortie												
Pâquerette												
Passiflore												
Pavot de Californie												
Pissenlit												
Réglisse												
Reine-des-prés												
Romarin												
Sauge												
Saule blanc												
Sureau												
Tamier												
Tilleul												
Tussilage												

Les vertus thérapeutiques en un clin d'œil

	Système digestif	Système cardiovasculaire et circulatoire	Système nerveux	Système respiratoire	Système endocrinien	Sphère génitale	Diurétique	Fièvre	Sommeil	Corps	Yeux	Bouche	Immunostimulantes	Antirhumatismales et douleurs musculaires
Achillée millefeuille														
Actée à grappes noires														
Ail des ours														
Alliaire														
Aloe Vera														
Angélique														
Artichaut														
Asperule odorante														
Aubépine														
Bacopa														
Bardane														
Basilic														
Benoîte														
Bouleau														
Bourrache														
Calendula														
Camomille romaine														
Capselle bourse-à-pasteur														
Chardon-Marie														
Châtaignier														
Chélidoine														
Chêne														
Coquelicot														
Echinacée														
Eglantier														
Egopode														
Eleuthérocoque														

	Système digestif	Système cardiovasculaire et circulatoire	Système nerveux	Système respiratoire	Système endocrinien	Sphère génitale	Diurétique	Fièvre	Sommeil	Corps	Yeux	Bouche	Immunostimulantes	Antirhumatismales et douleurs musculaires
Frêne														
Genévrier														
Gentiane jaune														
Gui														
Lamier tacheté														
Lavande														
Lierre grimpant														
Lierre terrestre														
Marronnier d'Inde														
Mélisse														
Menthe poivrée														
Millepertuis														
Nombril de Vénus														
Olivier														
Ortie														
Pâquerette														
Passiflore														
Pavot de Californie														
Pissenlit														
Réglisse														
Reine-des-prés														
Romarin														
Sauge														
Saule blanc														
Sureau														
Tamier														
Tilleul														
Tussilage														

Les bonnes adresses pour trouver des plantes

Les herboristeries

Si vous n'avez pas le temps de cultiver toutes vos plantes médicinales, mieux vaut que vous les achetiez chez un herboriste plutôt que de vous rabattre sur les médicaments. Voici donc quelques bonnes adresses d'herboristeries en France et en ligne.

- **L'herboristerie du Valmont**

En ligne: <https://www.herboristerieduvalmont.com/>

- **L'herboristerie du Palais Royal**

Adresse :

11 Rue Petits Champs

75001 Paris

En ligne: <https://www.herboristerie.com/>

- **L'herboristerie de Paris**

Pigault-Aublanc

30 rue Pasquier

75008 Paris

Montparnasse

38 rue du Montparnasse

75006 Paris

En ligne: <https://www.herboristeriedeparis.com/>

- **L'herboristerie du Père Blaize**

4 et 6 rue Méolan

13 001 Marseille

En ligne: <https://www.pereblaize.fr/>

- **L'herboristerie François Nature**

Herboristerie François Nature à Belfort

64, faubourg de France

90000 Belfort

Herboristerie François Nature à Besançon

16, rue Morand

25000 Besançon

Herboristerie François Nature à Dijon

35 rue Jean Jacques Rousseau

21000 Dijon

Herboristerie François Nature à Pontarlier

Zac Hyper 9 Rte de Besançon

25300 Doubs/Pontarlier

Herboristerie François Nature à Lyon

57, rue Garibaldi

69006 Lyon

En ligne: <https://www.francois-nature.fr/>

- **Le Tisanier d'Oc à Bordeaux**

48 Rue Bouffard

33000 Bordeaux

En ligne: <https://www.tisanierdoc.com/>

- **Herboristerie Corjon à Grenoble**

2 Rue Jean-Jacques Rousseau

38000 Grenoble

- **L'herboristerie Moderne**

6, place de la République

66 000 Perpignan

En ligne: <https://www.herboristerie-moderne.fr/>

Les graines

Si vous vous sentez l'âme d'un jardinier, il vous faudra des graines pour commencer. Dans ce cas, 3 options s'offrent à vous.

1. **Achetez vos graines.** Vous pourrez trouver des graines dans toutes les jardinerie, les pépiniéristes et les semenciers mais privilégier des graines bios. Sinon vous pouvez aussi commander des graines en ligne chez:

- Essem'bio: <https://essembio.com/>;
- Germinance: <https://www.germinance.com/> ;
- Semailles: <https://www.semaille.com/> ;
- Biau germe: <https://www.biaugerme.com/> ;
- La Ferme de Sainte Marte: <https://www.ferme-desaintemarte.com/> ;
- Et Kokopelli: <https://kokopelli-semences.fr/fr/>.

2. **Troquez vos graines.** Les foires aux plantes organisent souvent un troc de graines en animations, mais vous pouvez aussi organiser des trocs avec des sites comme Graines de Troc (<http://grainesdetroc.fr/>).

3. **Récoltez vos propres graines.** Pour cela, récupérez les graines de votre plante et conservez-les à l'abri de la chaleur, du froid et de l'humidité pour ne pas provoquer une germination prématurée.

PLANTES : LES 55 « GUÉRISSEUSES »

La magie des plantes pour prendre soin
de sa santé au quotidien

Les plantes sont des remèdes millénaires mais au fil du temps, nous les avons délaissées, nous les avons oubliées. Elles sont pourtant capables de soigner les maladies les plus diverses : des petits maux de tête aux douleurs articulaires, en passant par la fièvre, le cholestérol, l'inflammation, les troubles neurologiques... et même les maladies cardiovasculaires!

Notre but, à travers ce livre, est de vous aider à redécouvrir toute la richesse de ces véritables trésors de la nature. Présentation de la plante, recettes thérapeutiques et gourmandes, conseils de cueillette ou de culture...

Cet ouvrage regorge d'astuces pour vous réapproprier les plantes qui vous entourent. Elles sont au nombre de 55, ces petites infirmières cachées dans votre environnement et qui n'attendent qu'une chose : vous porter secours.

L'équipe Nouvelle Page Santé

Prix: 36€

ISBN: 978-3-907156-99-5

