

Table des matières

1 Introduction	3
1.1 Le métier d'herboriste	3
1.2 Les étapes de transformation d'une plante	3
Comment utiliser ce document?	3
Remerciements	3
2 Transformations	5
2.1 Teintures mères	5
2.2 Solvant eau	7
2.3 Solvant vinaigre	9
2.4 Macérat huileux	10
2.5 Extraction des huiles essentielles	11
3 Botanique	12
3.1 Introduction	12
3.2 Cueillette	13
3.3 Conservation	13
3.4 Plantes adaptogènes	13
3.5 Asteraceae	14
3.5.1 Achillée millefeuille	14
3.5.2 Armoise annuelle	16
3.5.3 Calendula	18
3.6 Bracicaceae	20
3.7 Cannabaceae	20
3.7.1 Houblon	20
3.8 Herbaceae	21
3.8.1 Plantain lancéolé	21
3.9 Hypericaceae	22
3.9.1 Millepertuis	22
3.10 Lamiaceae	24
3.10.1 Sauge officinale	24
3.10.2 Sauge sclarée	25
3.10.3 Romarin	27
3.11 Rosaceae	29
3.11.1 Aubépine	29
3.11.2 Reine des prés	30
3.12 Solanaceae	32
3.13 Urticaceae	32
3.13.1 Ortie	32
4 Recettes	34
4.1 Baumes	34
4.1.1 Baume à lèvres - anti-inflammatoire	34
4.1.2 Baume pour la lignée féminine	35
4.2 Cuisine	36
4.3 Onguents	36
4.3.1 Crème après soleil	37
4.3.2 Crème anti-hémorroïdes	38
4.4 Huiles	40
4.5 Tisanes	40

4.6 Vinaigres	40
4.6.1 Vinaigre d'origan	40
5 Utilisations médicinales	41
5.1 Ballonnements / digestion	41
5.1.1 Digestion difficile	41
5.2 Brûlures	41
5.3 Coupures	41
5.4 Douleurs de règles	41
5.5 Fragilité	41
5.6 Insomnie	41
5.7 Irritations	41
5.7.1 Mauvaises odeurs	41
5.7.2 Hémorroïdes	41
5.8 Migraines	41
5.9 Saignements	41
6 Liste des 148	42
Index des termes	56
Références	59

1 Introduction

1.1 Le métier d'herboriste

Le métier d'herboriste n'est plus reconnu depuis 1941. Depuis, il y a un monopole des pharmaciens et des médecins sur le conseil des propriétés des plantes.

Remarques :

-  Chez l'herboriste actuel(le), on trouve de l'ortie et de la camomille qui n'est pas français (le salaire des cueilleurs est trop élevé).

1.2 Les étapes de transformation d'une plante

Il est important de connaître certaines informations avant d'utiliser une plante.

La **première question à se poser**, c'est *que veut-on faire de la plante?*, quels *principes actifs* voulons-nous **extraire**.

La réponse à cette question permet de choisir l'un des **trois solvants** principalement utilisés pour effectuer des préparations.

-  L'eau
-  L'alcool
-  L'huile

Les utilisations de ces solvants seront décris dans la section **Transformations** de ce document.

Dans les grandes lignes, chacun de ces solvant permet d'extraire exclusivement certaines molécules. En outre, chaque solvant a ses particularités de **préparation** et de **conservation**.

Comment utiliser ce document ?

Interactivité

Ce document dispose de fonctionnalités interactives.

Des **hyperliens** balisés en **rose** dirigent vers des **pages web** donnant plus de détails.

Pour les ouvrir il est conseillé de maintenir « ctrl » appuyé au clic pour « ouvrir dans un nouvel onglet ».

Des **liens internes en orange** permettent de se diriger à l'intérieur de ce document.

La table des matières est interactive également.

Il est possible d'utiliser certains lecteurs pdf pour pouvoir naviguer entre les parties via un menu latéral.

Participation - Modification

Le code source du document est disponible sur **GitHub : Herboristerie 2024**

Il est ainsi possible de télécharger le code source en local pour le **modifier** ou **participer** à son élaboration.

Remerciements

Groupe d'Herboristerie - Stages Arsimed - session 1

Formateur : Delphine - « Sacrées Plantes »

Participants :

-  Émilie
-  Alfred
-  Pauline a.k.a « Pissenlit »
-  Catherine

-  Mirjam
-  Cynthia
-  Romain

2 Transformations

2.1 Teintures mères

Définition

Teinture mère

Une **teinture mère** désigne une préparation de plantes infusées dans de l'**alcool**.

L'utilisation professionnelle de ce terme est *réservé* aux pharmaciens. Nous utiliserons donc le terme commun d'**alcoolature** dans la suite de ce document.

On parle de **teinture officinale** lorsque la préparation est réalisée à l'aide de **plantes sèches**.

On parle de **dynamiser** une solution lorsqu'on la **mélange**.

La **diffusion** des principes actifs s'effectue en **dynamisant** le bocal **chaque jour**.

Remarques :

- ✓ Plus le degré d'alcool est élevé, plus les principes actifs se diffuseront efficacement.
- ✓ Permet d'effectuer une préparation même si on dispose d'une **faible quantité de plantes**.
- ✓ On peut utiliser indifféremment des plantes **fraîches** ou **sèches**.
- ✓ Cela permet d'extraire des **principes actifs complexes** de la plante. Par exemple :

— gomme et résine.

— **alcaloïdes**

— les principes **volatiles**



Préparation :

Utiliser un alcool assez **fort** (type rhum, absinthe...).

Degré d'alcool souhaité : entre 40° et 90°.

- 1 Découper les plantes **séchées** à l'aide d'un **sécateur** ou d'une **paire de ciseaux**.
Il est également possible de les broyer à l'aide d'un mortier.
- 2 Les placer dans un bocal adapté à la taille de la cueillette, **à ras** et **sans tasser**.
- 3 Couvrir d'**alcool** en veillant à **éliminer** les **bulles d'air**.
- 4 Refermer le bocal et conserver dans un environnement **propre** et **à l'abri de la lumière**.



Macération :

- Dynamiser** chaque jour pendant **28 jours** pour permettre la **diffusion** des principes actifs.



FIGURE 1 – Découper les plantes
Préparation
30/07/2024



FIGURE 2 – Remplir le bocal
Préparation
30/07/2024



Conservation :

- ✓ Se conserve **à l'abri de l'humidité**.
- ✓ La teinture mère se conserve sur une période allant de 2 à 5 ans.



Conseils d'utilisation

- ☛ Une attention toute particulière est à porter à l'utilisation de teinture mère.
- ☛ L'automédication n'est pas une pratique à prendre à la légère et il est conseillé de s'entretenir avec un professionnel.
- ☛ Les dosages ne sont plus soumis à autant de contraintes qu'auparavant.
Les entreprises pharmaceutiques sont libres de doser la quantité de plante dans leurs teintures mères sans l'indiquer. Néanmoins, voici quelques bonnes pratiques concernant la posologie :



Posologie :

- ☛ Pour un alcool à 50°, la posologie indiquée est **30gouttes par jour**.
- ☛ De façon générale, commencer avec une dose réduite puis augmenter progressivement.

2.2 Solvant eau

Définition

Infusion

Une **infusion** consiste à faire **macérer** une plante dans de l'**eau chaude**.

C'est l'effet de la **chaleur** qui permet de diffuser les **principes actifs**.



Préparation :

Pour préparer une infusion, de **recouvrir** les plantes d'une eau à 75°.

Laisser **infuser** 15 minutes.

Remarques :

- ☞ Couvrir le mélange pour garder les **principes volatiles**.
- ☞ L'eau ne doit pas être bouillante → casse les molécules.

Définition

Décoction

Une **décoction** consiste à faire **macérer** une plante dans de l'**eau chaude**.

A la **différence** de l'infusion, la **décoction** demande un **départ à froid**.

Ce procédé d'extraction est intéressant lorsque la plante est **dure** (par exemple de l'**écorce**, les **baies**...).



Préparation :

- ☞ Pour préparer une décoction, **recouvrir** les plantes d'une eau à $\approx 20^\circ$.
- ☞ Porter à **ébullition** pendant 5 à 30 minutes.
- ☞ Filtrer et laisser reposer selon l'utilisation future du mélange.



Intérêts de l'utilisation du solvant « eau » :

Un **intérêt pratique** de l'utilisation de l'eau est la **rapidité** d'accès au produit fini.

De plus, il faut boire presque 2 litres d'eau par jour.

Les tisanes sont donc un excellent moyen d'éviter de se déshydrater en plus des effets apportés par les plantes.

Principes actifs récupérés :

- ✓ **Vitamines**
- ✓ **Minéraux**
- ✓ **Sucres** (saccharides)
- ✓ **Principes amers** → digestion

Modes d'utilisation :

- 🔧 **Cataplasme**
- 🔧 **Bain de plantes**
- 🔧 **Compresses**
- 🔧 **Inhalation**



FIGURE 3 – Infusion

Préparation

31/07/2024

Remarques :

- ⚡ Les travaux sur l'**homéopathie** et la **mémoire de l'eau**, pourront intéresser le lecteur curieux. Les teintures mères sont les souches en homéopathie.
- ⚡ Elles sont ensuite diluées dans de l'eau. **Exemple** : 2CH correspond à 2 dilutions successives à 1%.

2.3 Solvant vinaigre

Définition

Macération au vinaigre

Une **macération au vinaigre** consiste à faire **macérer** une plante dans du **vinaigre**.

C'est l'effet du **mouvement des plantes** chaque jour qui permet de diffuser les **principes actifs**.

L'utilisation du **solvant vinaigre** permet un compromis entre les propriétés des **teintures mères** et des **infusions**.



Préparation :

Pour préparer une macération au vinaigre, on respecte en général un **dosage** de 40g de **plantes fraîches** pour 1L de **vinaigre**.

- ☛ Dans un bocal **hermétique** et **désinfecté**, remplir de **plantes fraîches** à **ras**.
- ☛ **Couvrir** le mélange de vinaigre. On pourra utiliser du vinaigre de **cidre de pommes**.
- ☛ Noter sur une étiquette les informations essentielles de la préparation.
Exemples : Nom des plantes, type de vinaigre, lieu de récolte, date...



Macération :

- Dynamiser** chaque jour pendant **28 jours** pour permettre la **diffusion** des principes actifs.
- Conserver à l'**abri de la lumière**.



FIGURE 4 – Vinaigre de plantes
Préparation
source : Internet



Remarques :

Une macération au vinaigre permet d'extraire :

- ☛ Certains **acides** comme par exemple la **vitaminine C**.
- ☛ Des tanins.
- ☛ Des antioxydants.
- ☛ Bien que le vinaigre ne soit pas le meilleur solvant pour extraire les huiles essentielles,

certains composants volatils ou semi-volatils peuvent être extraits en petite quantité.

- ☛ Les saponines peuvent être extraites ainsi. Elles sont utiles pour récupérer les principes **expectorants** et **anti-inflammatoires**.
- ☛ Certains **minéraux** notamment le **calcium**, le **magnésium** et le **fer**.

2.4 Macérat huileux

Définition

Macérat huileux

Un **macérat huileux** ou **macérat solaire** désigne une infusion de plantes dans un **corps gras**. Ici, c'est l'effet de la **chaleur** qui permet la **diffusion** des principes actifs.

Cette technique permet d'extraire les **huiles essentielles**, les **cires** et les **résines**.

Préparation

- 1 Découper les plantes **séchées**.
- 2 Les placer dans un bocal **à ras** et **sans tasser**.
- 3 Couvrir d'**huile végétale** en veillant à **éliminer** les **bulles d'air** à l'aide d'une petite spatule.
- 4 Laisser le bocal en le **couvrant** avec une **étamine** pendant 24h dans un environnement **propre** et **ensoleillé** (ou chaud).

Macération

- Refermer le pot en éliminant la **condensation**.
- Conserver **au soleil** ou **au chaud** pendant **28 jours**.
- Passé cette période : filtrer les plantes et verser l'**huile** dans un bocal.

Conservation

- Se conserve **à l'abri de l'humidité**.
- Le macérat huileux peut se conserver sur une période allant de 6 mois à 2 ans.

Conseils d'utilisation

Il est conseillé de **filtrer** le mélange avant d'utiliser l'**huile**. Selon l'**huile** choisie, on pourra consommer le macérat lors des repas.

On peut les utiliser pour des bougies, des huiles de massages, pour soigner (interne/externe) ou pour utilisation cosmétique.

Remarques :

- Les huiles les plus **stables** sont l'**huile d'olive** et l'**huile de tournesol** et permettent une conservation sur **2 ans**.
- Les autres huiles végétales ont une durée de conservation de **6 mois**.
- Les plantes doivent être séchées au préalable afin qu'il n'y ait **pas d'insecte** et **pas d'humidité**.

2.5 Extraction des huiles essentielles

Voir le tutoriel d' **extraction des huiles essentielles** .

3 Botanique

3.1 Introduction

En France, la vente des plantes médicinales (inscrite à la **pharmacopée**), est réservée aux pharmaciens, à l'exception de 148 espèces libérées et d'une centaine d'aromates et épices.

Il existe deux listes de plantes médicinales, la liste A et B.

La liste A comprend les plantes testées scientifiquement et bonnes par la santé .

la liste B comprend les plantes poison.

Nous parlerons que de la liste A, qui comprend 148 plantes autorisées à la production et à la vente. D'un point de vue légal, il n'y a que 7 plantes autorisées.

On utilise la **liste des 148** qui répertorie les informations de base sur les plantes librement accessibles.

Je me suis basé sur le site internet suivant pour la construire :

https://www.passerelleco.info/spip.php?page=article&id_article=407

Définition

Sommité fleurie

La **sommité fleurie** d'une plante désigne la partie aérienne contenant l' **inflorescence** sommitale ou apicale.

Cette sommité fleurie se compose de la zone florale avec les fleurs, les feuilles et la tige.

Elle inclut une grande partie de la tige florale, où débute la première fleur (ou fleuron).

Définition

Partie aérienne

La **partie aérienne** d'une plante désigne la structure émergée de la plante.

Elle a pour fonction de soutenir et de structurer la plante, en soutenant ses autres organes végétaux aériens, tels que les feuilles et les fleurs.

Une autre de ses principales caractéristiques est qu'elle a un géotropisme négatif, ce qui signifie qu'elle pousse dans la direction opposée à la gravité.

source : internet.



Parties utilisées dans les plantes :

Il y a plusieurs parties de la plante qui peuvent être utilisées selon les plantes :

« Quand on voit ce qu'on voit, et qu'on entend ce qu'on entend, au bout d'un moment c'est quand même normal de penser ce qu'on pense... »

Un grand monsieur

Les **bourgeons**

Les **fleurs**

Les **sommités fleuries**

Les **racines**

Les **pétales**

Les **parties souterraines**

Les **feuilles**

La **sève**

Les **rhizomes**

Les **parties aériennes**

Les **graines** ou **semences**

Les plantes entières (l'ortie)

Les **cônes**.



Nommer les plantes

Il existe plusieurs manières de nommer les plantes : le **nom latin** mais aussi des **noms communs** qui donnent des informations sur l'usage de la plante.

Par exemple, le plantain, appelé aussi l'herbe à cinq coutures, le lancéolé et le major.

Pour une **utilisation médicinale**, il est important de noter le **nom latin** afin d'être certain des **propriétés de la plante**.



Propriétés des plantes

Toutes les plantes ont des propriétés [2].



Les familles de plantes

Toutes les familles des plantes se terminent par -acée (en français) ou par -aceae (en latin).

On pourra trouver des compléments ici sur la **taxonomie végétale** ou là pour les **familles de plantes**.

3.2 Cueillette

⚠ Pour **cueillir** les plantes, on **préserve** le plus possible la plante.

Il est donc préférable de les cueillir délicatement et **les plus entières possibles**.

3.3 Conservation

⚠ Pour **conserver** les plantes séchées, on les **laisse entières** pour qu'elles conservent leurs propriétés.

3.4 Plantes adaptogènes

Définition

Plante adaptogène

Le concept de **plantes adaptogènes** nous vient du Dr. **Nicolai Lazarev**, un toxicologue russe, qui cherchait à définir le type d'action de plantes comme le ginseng en 1947.

De façon générale, une plante **adaptogène** permet d'aider à **gérer un stress** employé ici au sens large.

Pour être considérée comme **adaptogène**, une plante doit satisfaire un certain nombre de critères :

1 Etre **non toxique**

2 Déclencher une réponse **non-spécifique** du corps

3 Déclencher une **action régulatrice** sur les **processus physiologiques**, peu importe le sens du déséquilibre.

On peut les considérer comme des plantes intelligentes : peuvent équilibrer le niveau hormonal et protéger tout le corps.

On considère qu'au bout de sept jours, une plante adaptogène doit faire de l'effet.

Remarques :

Equivalent aux « toniques supérieures » en médecine chinoise, qui est globale et holistique.
Ces plantes **stimulent** le système nerveux / immunitaire et endocrinien.
Ces plantes ont généralement un effet antioxydant, hépatoprotecteur, cardioprotecteur.
En général, elle soutient les fonctions surrénales, ce qui contre les effets néfastes du stress.
Elle active les cellules du corps pour accéder à plus d'énergie, elle débarrasse les cellules de leurs déchets métaboliques toxiques, elle fournit un effet **anabolique** et aide le corps à utiliser mieux l'oxygène et accélère la régulation des rythmes.

Exemple(s)

Plantes adaptogènes

Les plantes adaptogènes les plus connues et utilisées sont :

- La **Rhodiola** ou **orpine rose**
- L'**éleuthérocoque**
- Le **Ginseng rouge**
- La **Schisandra de Chine**

Les champignons adaptogènes les plus connus et utilisés sont :

-  Le **Chaga** – *Lonotus obliquus*
-  Le **Cordyceps** – *Cordyceps sinensis*, vient du Tibet
-  L'**Ashwagandha** – *Vithania Somnifera*
-  Le **Reishi**

3.5 Asteraceae

Définition

Asteraceae

Les **Asteraceae** sont aussi appelées les **plantes composées**.

Les fleurs sont composées de plusieurs fleurs. Les pétales des petites fleurs sont appelées les **ligules**.

Les asteraceae ont souvent des **pappus** pour leur permettre de se **propager**.

Ce sont des plantes « couteau suisse » qui ont une action sur les **muqueuses et la peau**.

3.5.1 Achillée millefeuille

**Type d'effet :**

L'**achillée millefeuille** en latin *Achillea millefolium* est considérée comme la **plante de la femme** de base.

On l'appelle aussi *herbe au sang* ou encore *sourcils de vénus*. Elle est utilisée dans la pharmacopée pour son effet sur les **saignements** et **désinfectant**.

On dit que c'est une plante **emménagogue**.

La plante a également un effet sur la **digestion**.

**Effets recherchés :**

Dans le cas d'un oedème



Règles



Varices



Saignements (même importants)



Problèmes de digestion



Propriétés **antispasmodiques**

**Cueillette**

L'Achillée fleurit de **mai à septembre** et peut mesurer jusqu'à 2m de hauteur.

Ses fleurs se présentent en **amas** nommés **corymbes** et ses fleurs sont formées de **capi-tules**.

**Utilisation privilégiée**

Plante sèche

Macérat huileux → extraction des terpènes

Teinture mère

Tisanes



FIGURE 5 – Achillée millefeuille

Plante en milieu naturel

source : Wikipedia

Remarques :

C'est une plante plutôt commune en France.

C'est une plante **vivace** et **polymorphe**

Il y a beaucoup de **sous-variétés**, donc il est indispensable de connaître le **nom latin** lors d'un **achat**.



C'est une plante plutôt **amère**, **astreingeante**.



Consommée **avant les repas** elle permet d'éviter la **rétention d'eau** → fleurs



Se combine avec des **feuilles de framboises** pour faciliter la **reminéralisation** après un saignement.



C'est une plante **teinctoriale** associée à la couleur **vert kaki**.

Elle est utilisée pour tremper les vêtements militaires ce qui leur donne cette couleur.



En cas d'urgence, **mâcher** la plante de sorte à constituer une **pâte**.

Appliquer directement sur la plaie.

3.5.2 Armoise annuelle

« *En tant que plante magique, elle servait pour les prophéties et la divination.*

On la fumait »

Les plantes des druides

Fiche d'identité

Armoise annuelle



Type d'effet :

L' **Armoise annuelle** , en latin *Artemisia vulgaris*, doit son nom à la déesse grecque **Artémis de la lune** et de l'**accouchement**. Elle porte aussi le nom de **garde-robe** puisqu'on en mettait dans les vêtements et les armoires pour **éloigner les mites**.

Très aromatiques, ses feuilles froissées dégagent une **odeur proche de l'absinthe**. Dans les jardins, l'armoise à la réputation de repousser les limaces, les escargots et les rongeurs.



Effets recherchés :



Antipaludique



stimulant digestif



Aide à repousser les insectes

1 JAN

Cueillette



C'est une grande plante pouvant atteindre 2m de hauteur.

Ne pas confondre avec l'**ambroisie** : on les distingue par le **dessous des feuilles** qui est **argenté** pour l'armoise.

On la trouve dans les terrains vagues, les prairies et le bordures de chemins.

On utilise surtout les **feuilles** et les **tiges** qui sont anguleuses et de couleur rouge.

Les fruits sont des **akènes** d'environ 2mm.

On cueille à la **fin de l'été** à la floraison.



FIGURE 6 – Armoise annuelle

Plante en milieu naturel

Excursion - Tessé - 02/08/2024

Dessous des feuilles « argenté »



Utilisation privilégiée



Purin : conseillé en cas de piéride du chou. Efficace en pulvérisation contre les limaces. Mettez à macérer 1kg de plante fraîche dans 10L d'eau pendant 24 heures.



Tisanes : 15 à 30g par litre d'eau, 3 à 5 tasses par jour.



Teinture mère : 3 à 5 gouttes par jour.



Elixir floraux : pour aider les hypersensibles à s'enraciner. Cela apaise harmonise et rééquilibre la sensibilité.



Les **cendres** de la plante arrêtent les **saignements de nez**.



Usage interne :



l'armoise est surtout connue pour être **emménagogue** pour régulariser ou provoquer les règles, contre les douleurs menstruelles et lors de la ménopause.



Elle est également efficace pendant l'accouchement surtout en cas de rétention de placenta.



On l'utilise aussi pour les digestion lente, l'inappétence, les crampes d'estomac, les parasites intestinaux, l'anémie, l'épilepsie, les troubles nerveux.



Usage externe :



Les bains d'armoises sont conseillés contre la goutte et les rhumatismes.



les cendres de la plante arrêtent les saignements de nez.



Elle est souvent utilisée comme une alternative au tabac

Remarques :

- Cette plante est fortement **déconseillée** en cas de **grossesse et d'allaitement**.
- Elle est toxique en cas d'emploi prolongé
- Ne pas confondre avec l'ambroisie qui n'a pas le dessous des feuilles argentée

3.5.3 Calendula

Fiche d'identité

Calendula



Type d'effet :

Le **calendula** en latin **Calendula officinalis** – le souci des jardins - « pot-marigold ». Il fait partie de la famille des **asteraceae** ou **fleurs composées**.

C'est une plante à **mucilage** ce qui lui confère des vertus **apaisantes**.

Les **flavonoïdes** contenus dans la plante sont des **anti-inflammatoires** et des **anti-oxydants**.

Il est riche **vitamines C et E** et contient de l'**acide salicylique**.



Effets recherchés :

Ce sont les **fleurs** qui ont des vertus thérapeutiques.



S'utilise pour apaiser et réparer de façon générale → **mucilage**



Calme les irritations et douleurs **cutanées** ou **musculaire**.



L'infusion peut s'appliquer pour soulager les **piqûres d'insectes**



Cueillette



On récolte la **fleur** en **été** juste **après son éclosion** pour en faire un macérat huileux.



FIGURE 7 – Fleur de calendula

Plante en milieu naturel

source - wikipedia

Utilisation privilégiée



Les fleurs en **macérat huileux**



Les fleurs en **infusion**

25g de plante pour 1L d'eau
En cure, consommer 4 tasses par jour entre les repas.



On peut utiliser l'infusé comme lotion **antiseptique** et **cicatrisante**.



L'huile essentielle de calendula peut également être utilisée.



Utilisation interne :

Utilisation culinaire :

Les pétales de calendula sont appelés « safran du pauvre » et peuvent être utilisés en remplacement.

En infusion :

Préparée avec 1 à 2 cuillères à café de fleurs séchées et 200 ml d'eau bouillante.

Elle soulage les mycoses et les troubles digestifs.

Elle est efficace pour réguler le cycle menstrual en stimulant la production d'œstrogènes.

La posologie est de deux à trois prises par jour.



Utilisation externe

Le **macérat huileux** de calendula est appliquée en massage pour apaiser les peaux **sèches et irritées**, deux à trois fois par jour. Ses propriétés **adoucissantes** et calmantes conviennent à la peau délicate des bébés et des jeunes enfants.

Les **baumes**, gel, crème, ou pommades basés sur le calendula sont susceptibles de soigner :

- les **écorchures**
- les **brûlures**
- les **irritations**
- crevasses cutanées**

Remarques :



Les fleurs sont réputées **oestrogéniques**, il faut donc **éviter durant la grossesse**.

3.6 Bracicaceae

3.7 Cannabaceae

3.7.1 Houblon

Fiche d'identité



Type d'effet :

L' **houblon** ou *humulus lupulus* est une plante **vivace** et **grimpante**.

Son huile essentielle contenue principalement dans ses **inflorescences femelles** peut agir comme **sédatif** du système nerveux.

On peut utiliser ses tiges pour faire de la **vannerie**.

Houblon



Effets recherchés :



L'huile essentielle de houblon est principalement utilisée pour son action sédatrice sur le système nerveux.

1
JAN**Cueillette**

On récupère les **cônes** des plantes femelles riches en composés chimiques.

On les récolte vers la **fin aout** lorsque les cônes sont à **maturité** c'est à dire quand les inflorescences sont chargées de liquide **jaune-orangé** et les cônes **humides**.



FIGURE 8 – Houblon

Plante en milieu naturel

source : wikipédia

**Utilisation privilégiée**

Pour lutter contre l'insomnie, on pourra utiliser une **infusion** de cônes de **houblon**.

Infuser 10g de cônes pour 1L d'eau.
Consommer 1 à 2 tasses au coucher.



On peut également consommer cette tisane pour faciliter la digestion.

**Remarques :**

Prendre des précautions au moment de la cueillette :

Le houblon peut provoquer certains effets secondaires comme des **céphalées**, des **effets narcomatiques**, **bradycardie**, **anorexie**.

De plus, le houblon contient un composé **flavonoïde** ayant un puissant pouvoir **oestrogénique** et qui est également responsable de la teinte jaune-orangée. Lors de la cueillette, il peut être absorbée par voie **transcutanée** et provoquer des **troubles menstruels** chez les femmes.

3.8 Herbaceae

3.8.1 Plantain lancéolé

Fiche d'identité**Plantain lancéolé****Type d'effet :**

L' **Plantain lancéolé** , en latin *lantago lancolata*.

**Effets recherchés :**

En premier lieu contre les maladies des organes respiratoires.



Effet astringent



Effet cicatrisant



S'utilise contre les inflammation et les **hémorroïdes**

1
JAN**Cueillette**

La plante entière est à utiliser (y compris les racines).



La floraison a lieu d'**avril à octobre** sur le littoral méditerranéen.

**Utilisation privilégiée**

En **infusion** : 1 c.a.c de feuilles avec 0,25cL d'eau.



En **cataplasme** de feuilles broyées.



En **sirop**.



Contre les piqûres (moustiques, guêpes, orties...) et les démangeaisons.

Frotter une ou plusieurs feuilles sur l'endroit de la piqûre jusqu'à en extraire le suc.



Les feuilles fraîches, riches en mucilages, peuvent être utilisées en cataplasme pour arrêter les **saignements** ou soigner les **ampoules**.



FIGURE 9 – Plantain lancéolé

Plante en milieu naturel

Jardin des thermes de « Cassinomagus » -

04/08/2024

**Usage interne :**

Toute la plante est **comestible**.



Les feuilles tendres ont un goût de **champignon** se mangent **crues** en salade.



Les feuilles plus âgées peuvent être mangées en soupe.

3.9 Hypericaceae

3.9.1 Millepertuis



Type d'effet :

Le **millepertuis** en latin *hypericum perforatum* est aussi appelé le **soleil intérieur**.

C'est une plante qui a un très fort pouvoir de **guérison** et de **protection**.
Elle est **riche en mélatonine** et a une action **régulatrice du sommeil**.



Effets recherchés :

- Contre les dépressions
- Contre les **maux d'hiver** :
- Dépressions
- Stress
- Système nerveux fragilisé



Cueillette

- Penser à se protéger du soleil.
- Vérifier qu'il s'agit d'*hypericum perforatum* en
 - Observant des **petits trous** sous ses feuilles.
 - Écrasant la fleur** pour voir s'échapper un **liquide rouge**.



Utilisation privilégiée

- On utilise principalement les **sommités fleuries**.
- On peut l'utiliser en fumigation → vertus protectrices et purificatrices
- Peut être utilisé comme plante **teintoriale** pour colorer en **rouge**.

FIGURE 10 – Millepertuis

Plante en milieu naturel

Jardin de - 30/07/2024



Utilisation interne :

On peut faire une **infusion** ou une **decoction** en utilisant 15 à 20 grammes de plantes séchées **par litre d'eau**.
2 à 4 tasses par jour.

- ☛ Affections pulmonaire chronique
- ☛ Troubles hépatiques et circulatoires
- ☛ Asthme
- ☛ Cystite
- ☛ Herpès



Utilisation externe :

En macérat huileux :

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ☛ Douleurs rhumatismales | ☛ torticoli, luxation |
| ☛ Sciatiques | |
| ☛ Tendinites, | |
| ☛ Ulcères | |
| ☛ Goutte | |
| ☛ Plaies | |
| ☛ Brûlures | |
| ☛ Hématomes | |
| ☛ Coupures | |
| ☛ Contusions | |

En pommade :

- ☛ Douleurs nerveuses
- ☛ Engorgement mammaire

En infusion : comme **lotion** pour les peaux grasses et **acnéiques**.



Remarques :

- ⚡ Le millepertuis induit un effet **photosensible** pouvant occasionner des **brûlures**.

3.10 Lamiaceae

3.10.1 Sauge officinale

Fiche d'identité

Sauge officinale



Type d'effet :

La **sauge** est considérée comme une **plante de la femme**.

Elle est utilisée dans la pharmacopée pour permettre un **rééquilibre hormonal**.



Effets recherchés :

Lors d'épisodes de déséquilibre hormonal chez la femme, l'utilisation peut réduire entre autres la **transpiration**.

1 JAN Cueillette



feuilles et les sommités fleuries sont les parties utilisées de la plante.



La sauge officinale se récolte idéalement au **début de l'été**, juste avant la **fleuraison**, lorsque les feuilles sont les plus riches en principes actifs.



La cueillette doit se faire de préférence le matin, par temps sec, en prenant soin de ne pas abîmer la plante.



après séchage.



FIGURE 11 – Sauge officinale

Plante en milieu naturel

Jardin des thermes de « Cassinomagus » -

04/08/2024

2 Utilisation privilégiée



Bain de bouche



Fumigation après séchage.



Usage interne :



infusion : pour réguler les hormones, stimuler la digestion, et apaiser les troubles digestifs.



Elle est également connue pour son action tonique et ses propriétés antioxydantes.



Usage externe :



bain de bouche : pour ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires, particulièrement efficace pour traiter les maux de gorge et les infections buccales.



compresse : pour soulager les affections cutanées comme l'acné ou les piqûres d'insectes.



fumigation : après séchage pour purifier l'air et chasser les énergies négatives.



Remarques :

La sauge officinale est connue pour son efficacité mais doit être utilisée avec précaution.

Elle est déconseillée aux **femmes enceintes** et **allaitantes**, ainsi qu'aux personnes souffrant d'**hypertension**.

3.10.2 Sauge sclarée

Fiche d'identité

Sauge sclarée



Type d'effet :

La sauge sclarée (*Salvia sclarea*) est une plante médicinale réputée pour ses multiples bienfaits. Elle est considérée comme une herbe **adaptogène**.

Elle est utilisée dans la pharmacopée traditionnelle pour ses propriétés **anti-inflammatoires**, **antispasmodiques**, **antiseptiques**, et **aphrodisiaques**.

La sauge sclarée est particulièrement appréciée pour son **action équilibrante** sur les **hormones**, notamment pour soulager les symptômes de la **ménopause** et des **mens-truations douloureuses**.



Effets recherchés :

L'utilisation privilégiée de la sauge sclarée se situe principalement dans le domaine des **soins hormonaux**, en particulier pour les **femmes**.

Elle est couramment utilisée pour soulager les **bouffées de chaleur**, l'**irritabilité**, et d'autres symptômes associés à la ménopause. Elle est également utilisée pour atténuer les **douleurs menstruelles** et **réguler les cycles irréguliers**.

De plus, l'**huile essentielle** de sauge sclarée est souvent employée en aromathérapie pour ses **effets calmants** et **anti-dépressifs**.



Cueillette



feuilles et les sommités fleuries sont les parties utilisées de la plante.



La sauge sclarée se récolte généralement en été, de préférence le matin, lorsque les fleurs sont bien ouvertes et que la concentration en huiles essentielles est à son maximum.



Faire sécher dans un endroit ombragé pendant 1 à 2 semaines. La sauge est prête lorsque les feuilles sont sèches au toucher et se cassent facilement.



FIGURE 12 – Sauge sclarée

Plante en milieu naturel

Site de « **aromatherapie** »



Utilisation privilégiée

- **Infusion** : Les feuilles séchées peuvent être utilisées pour préparer des infusions.
- **Capsules** : Sous forme de complément alimentaire, souvent pour les troubles hormonaux.
- **Huile essentielle** : Utilisée en massage, en diffusion, ou en bain.
- **Fumigation après séchage** : Utilisée pour purifier l'air ou pour des rituels apaisants.



Usage interne :



tisane ou d'infusion : cela aide à réguler les hormones, à soulager les troubles digestifs, et à apaiser le stress et l'anxiété.



capsules ou extraits : sous forme de compléments et souvent utilisés pour leur action régulatrice sur les hormones.



Usage externe :



bain et feuilles séchées : Elle peut aussi être ajoutée à l'eau du bain pour ses effets relaxants ou être appliquée en compresse sur la peau pour traiter des affections cutanées comme l'eczéma ou les inflammations.



huile essentielle : Celle-ci peut être diluée dans une huile végétale pour être utilisée en massage sur le bas-ventre, afin de soulager les crampes menstruelles ou les douleurs liées à la ménopause.



fumigation : après séchage pour purifier l'air et créer une ambiance apaisante.



Remarques :

La sauge sclarée est généralement bien tolérée, mais elle doit être utilisée avec prudence en raison de ses **effets hormonaux** potentiellement **puissants**.

Elle est déconseillée aux **femmes enceintes** ou **allaitantes**, ainsi qu'aux personnes souffrant de certaines pathologies comme l'**épilepsie**.

3.10.3 Romarin

Fiche d'identité

Romarin



Type d'effet :

Le **romarin**, en latin *Salvia rosmarinus* est également appelée « herbe aux couronnes » ou « encensier » en raison de son *odeur camphrée*.

C'est une plante **condimentaire aromatique** et **mellifère** qui est originaire du bassin méditerranéen.



Effets recherchés :

Fraîche ou séchée, cette herbe condimentaire fait partie de la cuisine méditerranéenne, et une variété se cultive dans les jardins.

C'est également un produit fréquemment utilisé en parfumerie.

Enfin, diverses vertus phytothérapeutiques ont été étudiées.

1
JAN**Cueillette**

La floraison commence dès le mois de **février**, parfois en janvier, et se poursuit jusqu'en **avril-mai**. Il est reconnaissable en toute saison à ses feuilles persistantes **sans pétiole**, coriaces, beaucoup plus longues que larges, aux **bords légèrement enroulés**, **vert sombre** luisant sur le dessus, **blanchâtres** en dessous.

Il se multiplie facilement au printemps ou à l'automne par **bouturage** ou **marcottage**; plus difficilement en été par semis car sa germination est lente.



FIGURE 13 – Romarin

Plante en milieu naturel

Jardin des thermes de « Cassinomagus » -

04/08/2024

**Utilisation privilégiée****En teinture mère :**

- ✓ Effets sur le système nerveux
- ✓ Effet anti-dépressif

En macérat huileux :

- ✓ Activer la digestion → effet **hépatoprotecteur**

- ✓ Effets sur la circulation sanguine

- ✓ Effet anti-coagulant

En extrait aqueux :

- ✓ Effet anti-spasmodique

En huile essentielle :

- ✓ Effet anti-bactérien

**Remarques :**

L'huile essentielle de romarin peut avoir des effets neurotoxiques, déclencher **convulsions** et **crises d'épilepsie**.

Par voie orale, et à part l'utilisation en cuisine, il est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

3.11 Rosaceae**3.11.1 Aubépine****Fiche d'identité****Aubépine****Type d'effet :**

L'**aubépine**, en latin *Crataegus*, est aussi appelée **épine blanche** en raison de ses fleurs blanches.

La signature de ses branches et de ses épines symbolise le **coeur qui saigne** et tout ce qui est lié à notre **affectif**.

**Effets recherchés :**

C'est un arbre qui possède des propriétés **apaisantes** et **régulatrices de la tension**.

Elle est recommandée pour lutter contre les **angoisses** et les **insomnies**.

1
JAN**Cueillette**

On la trouve dans les haies, les bordures de forêts et de bois.

C'est un arbre **épineux** mais peu volumineux. Ses fleurs sont **blanches** avec un **pistil** rose.

On récolte l'**écorce**, les **baies**, les **feuilles** mais surtout les **fleurs** en **mai - juin** au début de la floraison.



FIGURE 14 – Aubépine monogyne

Plante en milieu naturel

source : wikipedia

Utilisation privilégiée

L'écorce

Les fruits (**cénelles**)

Les fleurs

**Usage interne :**

Une cure d'**infusion** d'aubépine :

✿ On utilise principalement son fruit la **cénelle** pour ses **antioxydants**.

✿ Angoisses, insomnies

✿ angine

✿ troubles nerveux

✿ mauvaise circulation du sang

Suivre la cure pendant 3 mois en prenant 1 cuillère à café par tasse d'eau chaude, 3 à 4 fois par jour.

Une **décoction** à l'aubépine a un effet **anti-diarrhéique** et permet d'expulser les calculs des reins.

**Usage externe :**

Permet de réhydrater les peaux sèches : En **lotion** ou en **décoction**, éventuellement versée dans un bain.

**Remarques :**

✿ La **fleur** de l'aubépine n'est pas autorisée à être utilisée en tisane.

✿ La fleur de l'aubépine est un **cardiotonique**, mais qui soigne aussi le cœur émotionnel, elle dé-serre le cœur au niveau **subtil**.

3.11.2 Reine des prés

Fiche d'identité

Reine des prés



Type d'effet :

La **reine des prés**, en latin *Filipendula ulmaria* est également nommée **spirée ulmaire** car ses fruits sont tordus en forme de spirale.

Elle est utilisée dans la pharmacopée en *infusion* contre les **reflux** ou les **aigreurs d'estomac**.

Ses **feuilles** sont utilisées pour teindre la laine en **jaune**.

C'est une plante **mellifère**, et elle était utilisée comme alternative au tabac.



Effets recherchés :

On cherche à extraire l'**acide salicylique** (aspirine) de cette plante.

La reine des prés a un effet **anti-inflammatoire** et **diurétique**.

Son utilisation est susceptible de faire **baisser la fièvre**.

1
JAN

Cueillette

Toutes les parties de la plante peuvent être utilisées.

On récolte les **sommits fleuris** de **juin à aout** avant leur complet épanouissement.

La reine-des-prés pousse dans les lieux humides, en bordure de ruisseaux ou de rivières. Comme l'indique son nom, c'est une très grande plante : on la voit de loin !



Utilisation privilégiée



Principalement en infusion :

Réaliser une **cure** de 3 à 5 tasses par jour.

Dosage : 20 à 30g de plantes par litre d'eau.



FIGURE 15 – Reine des prés en fleurs
Plante en milieu naturel

source : wikipedia



Usage interne :

Une **infusion** de reine des prés est un remède pour les affections suivantes :

- ✿ Goutte
- ✿ Rétention de liquides
- ✿ Arthrites et douleurs articulaires
- ✿ Cellulites
- ✿ Certaines affections des voies urinaires
- ✿ Obésité graisseuse



Usage externe :



Application directe de la feuille sur une plaie pour en accélérer la **cicatrisation**.



Remarques :

La reine des prés est **contre-indiquée** pour les personnes qui ne **supportent pas l'aspirine**.

Associations :

Pour accentuer les effets de la reine-des-prés, on pourra l'associer à la **menthe** au **cassis**, au **frêne** et au **romarin**.

3.12 Solanaceae

3.13 Urticaceae

3.13.1 Ortie

« La vérité était que la vie nous avait jetés aux orties, l'un et l'autre... et c'est toujours ce qu'on appelle une rencontre. »

Romain Gary



Type d'effet :

L'**ortie**, en latin *Urtica dioica*, est une des plantes médicinales les plus **efficaces** et les plus **communes** que nous cotoyons.

De manière générale, l'ortie a des effets reminéralisants, régénère le sang, stimule les **fonctions digestives** par exemple en diminuant la **glycémie**.

Elle est **fortifiante**, améliore la **concentration** et aide à réduire l'**anxiété**.



Effets recherchés :

L'ortie serait une **plante adaptogène**.

Elle aidera le corps à réagir à de nombreuses situations de **stress**.

On l'utilise pour **nettoyer**, **récurrer**, **lustrer** et **patiner** grâce à sa teneur en **silice**.

Elle stimule la production de **globules rouges** et aide à **éliminer les bactéries** et en cas de maladie **virale**.

On peut utiliser la racine ou la plante entière pour obtenir des **teintes jaunes**.



Cueillette

- ☛ On préférera utiliser des **jeunes pousses** car en vieillissant, l'ortie se charge en **minéraux** pouvant provoquer des **blocages rénaux**.
- ☛ On utilise la **plante entière**
- ☛ Cueillir au **printemps**



Utilisation privilégiée

- ☛ En cure au **printemps** → 2L par jour
- ☛ En décoction pour un usage externe
- ☛ En **teinture mère** pour un usage aussi bien interne que externe.

FIGURE 16 – Ortie

Plante en milieu naturel

Logis médiéval de Tessé - 29/07/2024



Usage interne :

Doser 20g de plante par litre d'eau et consommer jusqu'à 1L par jour de cette tisane.

On peut l'utiliser en cas de :

Diabète

Anémie

Hépatite

Hémorragie utérine

Goutte

Rhumatismes, arthrose

Diarrhées

Troubles du foie et de la rate

Ulcères d'estomac ou intestinaux

En teinture mère :

Allergies : 20 gouttes 3 fois par jour pendant 3 semaines.



Usage externe :



En décoction :

Angine (gargarismes)

Affection de la peau (eczéma, acne, herpès)

nettoyage du cuir chevelu



En teinture mère :

Appliquer des frictions ou cataplasmes sur les **rhumatismes**, les **entorses**, les **sciaticques**

Nettoyage du cuir chevelu

En gargarismes dilué dans de l'eau pour les gingivites, infections, aphtes, angine.



Au jardin :

Le **purin** d'orties est un **engrais** efficace

Riche en **azote**

en éléments organiques

en **minéraux**

en **oligoéléments**

Il est **préventif** contre le **mildiou** ou la **rouille** ou l'**oïdium**.

On peut également l'utiliser comme **insecticide**

Voir [1] page 103 pour plus de détails.



Remarques :

Attention à la consommation des **graines** qui peuvent être toxiques au delà d'une certaine quantité.

La plante ne doit pas être consommée en cas d'oedème par rétention due à une insuffisance cardiaque ou rénale.

L'ortie peut **influencer** des traitements en cours aussi bien en les accélérant qu'en les ralentissant.
Il est nécessaire de bien se renseigner lorsqu'on l'utilise en parallèle d'autres traitements.

Éviter l'ortie crue pendant la **grossesse**.

voir [1] pp 52-53

4 Recettes

4.1 Baumes

Définition

Baume

Pour obtenir un **baume**, on utilise le mélange d'un **corps gras** avec de la **cire d'abeille** utilisée comme agent texturant.

Généralement, la masse de cire d'abeille utilisée correspond à $\frac{3}{10}$ de la masse de corps gras.

4.1.1 Baume à lèvres - anti-inflammatoire

Recette

Baume à lèvres - anti-inflammatoire

Ingédients

- 50g de **macérat huileux de calendula**.
- 10g de **macérat huileux d'achillée millefeuille**.
- 18g de **cire d'abeille**
- 6g de **miel**.
- 3 pulvérisations d'**eau florale de rose**.
- 1 goutte de **propolis**.

Matériel

- 1 « **cul de poule** » propre.
- 1 fouet.
- 1 pot **désinfecté, étanche et sec**.
- 1 spatule.
- 1 casserole et de l'eau pour le bain marie.
- Des plaques chauffantes.



Préparation :

- 1 Verser les macérats huileux dans un cul de poule.
- 2 Ajouter la cire d'abeille **émiétée** pour faciliter son incorporation durant la **chauffe**.
- 3 Faire chauffer au **bain-marie** en **remuant**.
- 4 Une fois la cire d'abeille incorporée, sortir du bain-marie et ajouter les ingrédients restants.
- 5 Continuer de mélanger jusqu'à l'apparition d'une **mayonnaise** sur les rebords de la préparation.
Cela caractérise un refroidissement suffisant.
- 6 Verser dans un bocal hermétique, sec, et propre.
- 7 Laisser sécher pendant **24h** puis refermer le bocal.



Conservation / Utilisation

Conservation :

- ✓ Conservation courte ≈ 6 mois.
- ✓ Dans un endroit sec, de préférence à l'abri de la lumière.

Conseils d'utilisation :

- ✓ En application locale sur la zone irritée.
- ✓ La préparation est commestible.
- ✓ Utiliser un **ustensile propre** lors de l'utilisation pour prolonger la durée de conservation.



FIGURE 17 – Baume au Calendula
Préparation
31/07/2024



Remarques :

- Le dosage de cire d'abeille correspond à $\frac{3}{10}$ de la masse de **macérat huileux**.
- Le dosage de miel correspond à $\frac{1}{10}$ de la masse de **macérat huileux**.
- La **texture** doit correspondre à celle du « baume du tigre ».

4.1.2 Baume pour la lignée féminine

Recette

Baume pour la lignée féminine



Ingédients

- 25g de **millepertuis**.
- 35g d'**achillée millefeuille**.
- 11 gouttes de **teinture mère**d'aubépine.
- 6 pulvérisations d'**eau de rose**.
- 8g de **cire d'abeille**.



Matériel

- 1 « **cul de poule** » propre.
- 1 fouet.
- 1 pot **désinfecté**, **étanche** et **sec**.
- 1 spatule.
- 1 casserole et de l'eau pour le bain marie.
- Des plaques chauffantes.



Préparation :

- 1 Verser les macérats huileux dans un cul de poule.
- 2 Ajouter la cire d'abeille **émiétée** pour faciliter son incorporation durant la **chauffe**.
- 3 Faire chauffer au **bain-marie** en **remuant**.
- 4 Une fois la cire d'abeille incorporée, sortir du bain-marie et ajouter les ingrédients restants.
- 5 Continuer de mélanger jusqu'à l'apparition d'une **mayonnaise** sur les rebords de la préparation.
Cela caractérise un refroidissement suffisant.
- 6 Verser dans un bocal hermétique, sec, et propre.
- 7 Laisser sécher pendant **24h** puis refermer le bocal.



Conservation / Utilisation

Conseils de conservation :

- ☛ Conservation courte ≈ 6 mois.
- ☛ Dans un endroit sec, de préférence à l'abri de la lumière.

Conseils d'utilisation :

- ☛ En application sur le **point de chakra** du **plexus solaire**.
- ☛ Application possible sur le **premier point de chakra**.
- ☛ Utiliser un **ustensile propre** lors de l'utilisation pour prolonger la durée de conservation.



FIGURE 18 – Baume pour la lignée féminine

Préparation
01/08/2024

Remarques :

- ☛ Le dosage de cire d'abeille correspond à $\frac{2}{10}$ de la masse de **macérat huileux**.
- ☛ Le dosage de miel correspond à $\frac{1}{10}$ de la masse de **macérat huileux**.
- ☛ La **texture** doit être un peu plus fluide que celle du « baume du tigre ».

4.2 Cuisine

4.3 Onguents

Définition

Onguent

Pour obtenir un **onguent**, on utilise le mélange d'un **corps gras** avec de la **cire d'abeille** utilisée comme agent texturant dans une proportion moindre part rapport au baume.

Généralement, la masse de cire d'abeille utilisée correspond à $\frac{1}{10}$ de la masse de corps gras.

4.3.1 Crème après soleil

Recette

Crème après soleil

Ingédients

- 25% de **macérat huileux de calendula**
- 35% de **macérat huileux de paquerette**
- 6% de **cire d'abeille**
- 6g de **miel**.
- 8 pulvérisations d'**eau florale de rose**.
- 1 goutte de **propolis**.

Matériel

- 1 « **cul de poule** » propre.
- 1 fouet.
- 1 pot **désinfecté, étanche et sec**.
- 1 spatule.
- 1 casserole et de l'eau pour le bain marie.
- Des plaques chauffantes.



Préparation :

- 1 Verser les macérats huileux dans un cul de poule.
- 2 Ajouter la cire d'abeille **émiétée** pour faciliter son incorporation durant la **chauffe**.
- 3 Faire chauffer au **bain-marie** en **remuant**.
- 4 Une fois la cire d'abeille incorporée, sortir du bain-marie et ajouter les ingrédients restants.
- 5 Continuer de mélanger jusqu'à l'apparition d'une **mayonnaise** sur les rebords de la préparation.
Cela caractérise un refroidissement suffisant.
- 6 Verser dans un bocal hermétique, sec, et propre.
- 7 Laisser sécher pendant **24h** puis refermer le bocal.



Conservation / Utilisation

Conseils de conservation :

- ✓ Conservation courte ≈ 6 mois.
- ✓ Dans un endroit sec, de préférence à l'abri de la lumière.

Conseils d'utilisation :

- ✓ En application locale sur la zone irritée.
- ✓ Utiliser un **ustensile propre** lors de l'utilisation pour prolonger la durée de conservation.



FIGURE 19 – Crème au après solaire
Préparation

Calendula - Paquerettes - 31/07/2024

Remarques :

À priori il n'y a pas de contre-indication pour être à nouveau au soleil après application contrairement à une préparation contenant du millepertuis.

4.3.2 Crème anti-hémorroïdes

Ingédients

- 60g de **macérate huileux de achillée millefeuille**
- 6 gouttes de **teinture mère d'achillée millefeuille**
- 6 à 8g de **cire d'abeille**
- 6g de **miel**.
- ≈ 3 pulvérisations d'**eau florale de rose**.

Matériel

- 1 « **cul de poule** » propre.
- 1 fouet.
- 1 pot **désinfecté, étanche et sec**.
- 1 spatule.
- 1 casserole et de l'eau pour le bain marie.
- Des plaques chauffantes.



Préparation :

- 1 Verser les macérats huileux dans un cul de poule.
- 2 Ajouter la cire d'abeille **émiétée** pour faciliter son incorporation durant la **chauffe**.
- 3 Faire chauffer au **bain-marie** en **remuant**.
- 4 Une fois la cire d'abeille incorporée, sortir du bain-marie et ajouter les ingrédients restants.
- 5 Continuer de mélanger jusqu'à l'apparition d'une **mayonnaise** sur les rebords de la préparation.
Cela caractérise un refroidissement suffisant.
- 6 Verser dans un bocal hermétique, sec, et propre.
- 7 Laisser sécher pendant **24h** puis refermer le bocal.



Conservation / Utilisation

Conseils de conservation :

- ✓ Conservation longue ≈ 2 ans.
- ✓ Dans un endroit sec, de préférence à l'abri de la lumière.

Conseils d'utilisation :

- ✓ **Diluer** dans de l'eau en respectant la **posologie** (voir **teintures mères**).
- ✓ ?? En application locale sur la zone irritée.



FIGURE 20 – Teinture mère d'Achillée millefeuille

Préparation

source : internet



Remarques :

? ?

4.4 Huiles

4.5 Tisanes

4.6 Vinaigres

4.6.1 Vinaigre d'origan

Recette

Vinaigre d'origan

Ingédients

- 40g d'origan
- 1L de **vinaigre de cidre**

Matériel

- Un bocal adapté à la taille de la cueillette.
- Une spatule pour tasser les plantes.



Préparation :

- 1 Découper les plantes
- 2 Couvrir de vinaigre

- 3 Éliminer les bulles d'air
- 4 Dynamiser pendant 28 jours.



Conservation / Utilisation

Conserver pendant **28 jours** à l'abri du soleil. **Dynamiser** chaque jour pour permettre la **diffusion** des minéraux dans le vinaigre. **En cure :**

1 cuillère à soupe diluée dans de l'eau chaude. La préparation est à consommer **chaque matin** durant **trois semaines**.

Après une cure :

Arrêter de consommer pendant **une semaine**. Reprendre ensuite en **changeant de plante**.



FIGURE 21 – Vinaigre de plantes
Préparation
source : internet



Remarques :

Voir les détails de préparation dans la partie **préparation des vinaigres**.

Il est utile de bien **sécher les plantes**.

5 Utilisations médicinales

5.1 Ballonnements / digestion

5.1.1 Digestion difficile

On pourra utiliser plusieurs plantes et recettes :

- ☛ Macérat de genévrier : circulation lymphatique, travaille sur la digestion

5.2 Brûlures

Dans le cas de brûlures, on peut utiliser un **macérat** de **millepertuis**.

5.3 Coupures

alcool

5.4 Douleurs de règles

5.5 Fragilité

On peut utiliser un macérat d'**ortie**.

Permet de se minéraliser et prendre des **vitamines**.

5.6 Insomnie



Infusion de houblon contre l'insomnie :

Pour lutter contre l'insomnie, on pourra utiliser une **infusion** de cônes de **houblon**.

Infuser 10g de cônes pour 1L d'eau.

Consommer 1 à 2 tasses au coucher.

5.7 Irritations

5.7.1 Maux de gorge

On pourra utiliser des **macérats huileux** avec des plantes comme :

☛ La **ronce** : maux de gorges et extinction de voix

☛ L'huile d' **hysope** : feuilles et fleurs contre l'extinction de voix

5.7.2 Hémorroïdes

Utiliser une **crème anti-hémorroïdes** à l'achillée millefeuille.

5.8 Migraines

5.9 Saignements

Dans le cas d'un saignement, réaliser une pommade à base d'**achillée millefeuille**.

6 Liste des 148

Définition

Liste des 148

La **liste des 148** désigne la liste des plantes inscrites à la **pharmacopée**.

La plupart des plantes de cette liste **ne se trouvent pas en France**.

Dans le tableau ci-dessous, on peut trouver les informations sur les plantes inscrites dans cette liste :

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Acacia à gomme	Acacia senegal (L.) Willd. et autres espèces d'acacias d'origine africaine.	Fabaceae	Exsudation gommeuse = gomme arabique.	En l'état - En poudre - Extrait sec aqueux
Ache des marais	Apium graveolens L.	Apiaceae	Souche radicante.	En l'état - En poudre
Achillée millefeuille.Mille-feuille	Achillea millefolium L.	Asteraceae	Sommité fleurie.	En l'état
Agar-agar	Gelidium sp., Eu-chema sp., Gracilaria sp.	Rhodophyceae	Mucilage = gélose.	En l'état - En poudre
Ail	Allium sativum L.	Liliaceae	Bulbe.	En l'état - En poudre
Airelle myrtille	Voir : Myrtille.			
Ajowan	Carum copticum Benth. et Hook. f.(= Psychotis ajowan DC.).	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
Alchémille	Alchemilla vulgaris L. (sensu latiore).	Rosaceae	Partie aérienne.	En l'état
Alkékenge.Co-queret	Physalis alkekengi L.	Solanaceae	Fruit.	En l'état
Alliaire	Sisymbrium alliaria Scop.	Brassicaceae	Plante entière.	En l'état - En poudre
Aloès des Barbades	Aloe barbadensis Mill.(= Aloe vera L.).	Liliaceae	Mucilage.	En l'état - En poudre
Amandier doux	Prunus dulcis (Mill.) D. Webb var. dulcis.	Rosaceae	Graine, graine mondée.	En l'état - En poudre
Ambrette	Hibiscus abelmoschus L.	Malvaceae	Graine.	En l'état - En poudre
Aneth	Anethum graveolens L.(= Peucedanum graveolens Benth. et Hook.).	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Aneth fenouil	Voir : Fenouil doux.			
Angélique.Angélique officinale	Angelica archangelica L.(= Archangelica officinalis Hoffm.).	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
Anis.Anis vert	Pimpinella anisum L.	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
Anis étoilé	Voir : Badianier de Chine.			
Ascophyllum	Ascophyllum nodosum Le Jol.	Phaeophyceae	Thalle.	En l'état - En poudre - Extrait sec aqueux
Aspérule odorante	Galium odoratum (L.) Scop.(= Asperula odorata L.).	Rubiaceae	Partie aérienne fleurie.	En l'état
Aspic.Lavande aspic	Lavandula latifolia (L. f.) Medik.	Lamiaceae	Sommité fleurie.	En l'état
Astragale à gomme	Astragalus gummifer (Labill.) et certaines espèces du genre Astragalus d'Asie occidentale.	Fabaceae	Exsudation gommeuse = gomme adragante.	En l'état - En poudre - Extrait sec aqueux
Aubépine	Crataegus laevigata (Poir.) DC.,C. monogyna Jacq. (Lindm.)(= C. oxyacanthoides Thuill.).	Rosaceae	Fruit.	En l'état
Aunée.Aunée officinale	Inula helenium L.	Asteraceae	Partie souterraine.	En l'état - En poudre
Avoine	Avena sativa L.	Poaceae	Fruit.	En l'état - En poudre

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Balsamite odo-rante.Menthe coq	Balsamita major Desf.(= Chrysanthemum balsamita [L.] Baill.).	Asteraceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état
Bardane (grande)	Arctium lappa L.(= A. majus [Gaertn.] Bernh.)(= Lappa major Gaertn.).	Asteraceae	Feuille, racine.	En l'état
Basilic.Basilic doux	Ocimum basilicum L.	Lamiaceae	Feuille.	En l'état - En poudre
Baumier de Copahu.Baume de Copahu	Copaifera officinalis L.,C. guyanensis Desf.,C. lansdorffii Desf.	Fabaceae	Oléo-résine dite baume de copahu » .	En l'état
Bétoine	Stachys officinalis (L.) Trevis.(= Betonica officinalis L.).	Lamiaceae	Feuille.	En l'état
Bigaradier	Voir : Oranger amer.			
Blé	Triticum aestivum L. et cultivars(= T. vulgare Host)(= T. sativum Lam.).	Poaceae	Son.	En l'état - En poudre
Bouillon blanc	Verbascum thapsus L.,V. densiflorum Bertol.(= V. thapsiforme Schrad.),V. phlomoides L.	Scrophulariaceae	Corolle mondée.	En l'état
Bourrache	Borago officinalis L.	Boraginaceae	Fleur.	En l'état
Bruyère cendrée	Erica cinerea L.	Ericaceae	Fleur.	En l'état
Camomille alle-mande	Voir : Matricaire.			
Camomille romaine	Chamaemelum nobile (L.) All.(= Anthemis nobilis L.).	Asteraceae	Capitule.	En l'état
Camomille vul-gaire	Voir : Matricaire.			
Canéficier	Cassia fistula L.	Fabaceae	Pulpe de fruit.	En l'état

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Cannelier de Ceylan.Cannelle de Ceylan	<i>Cinnamomum zeylanicum</i> Nees.	Lauraceae	Ecorce de tige râclée = cannelle de Ceylan.	En l'état - En poudre
Cannelier de Chine.Cannelle de Chine	<i>Cinnamomum aromaticum</i> Nees,C. <i>cassia</i> Nees ex Blume.	Lauraceae	Ecorce de tige = cannelle de Chine.	En l'état - En poudre
Capucine	<i>Tropaeolum majus</i> L.	Tropaeolaceae	Feuille.	En l'état
Cardamome	<i>Elettaria cardamomum</i> (L.) Maton.	Zingiberaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
Carou-bier.Gomme caroube	<i>Ceratonia siliqua</i> L.	Fabaceae	Graine mondée = gomme caroube.	En l'état - En poudre
Carraga-heen.Mousse d'Irlande	<i>Chondrus crispus</i> Lingby.	Gigartinaceae	Thalle.	En l'état
Carthame	<i>Carthamus tinctorius</i> L.	Asteraceae	Fleur.	En l'état
Carvi.Cumin des prés	<i>Carum carvi</i> L.	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
Cassissier.Groseiller noir	<i>Ribes nigrum</i> L.	Grossulariaceae	Feuille, fruit.	En l'état
Centaurée (petite)	<i>Centaurium erythraea</i> Raf.(= <i>Erythraea centaurium</i> [L.] Persoon)(= <i>C. minus</i> Moench)(= <i>C. umbellatum</i> Gilib.).	Gentianaceae	Sommité fleurie.	En l'état
Cerisier griottier	Voir : Griottier.			
Chicorée	<i>Cichorium intybus</i> L.	Asteraceae	Feuille, racine.	En l'état
Chiendent (gros).Chiendent pied de poule	<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	Poaceae	Rhizome.	En l'état
Chiendent.Chidental (petit)	<i>Elytrigia repens</i> [L.] Desv. ex Nevski(= <i>Agropyron repens</i> [L.] Beauv.)(= <i>Elymus repens</i> [L.] Goudl.).	Poaceae	Rhizome.	En l'état
Citronnelles	<i>Cymbopogon</i> sp.	Poaceae	Feuille.	En l'état - En poudre

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Citrouille	Voir : Courge citrouille.			
Clou de girofle	Voir : Giroflier.			
Cochléaire	Cochlearia officinalis L.	Brassicaceae	Feuille.	En l'état
Colatier	Voir : Kolatier.			
Coquelicot	Papaver rhoeas L., P. dubium L.	Papaveraceae	Pétale.	En l'état
Coqueret	Voir : Alkékenge.			
Coriandre	Coriandrum sativum L.	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
Courge ci-trouille.Ci-trouille	Cucurbita pepo L..	Cucurbitaceae	Graine.	En l'état
Courge.Potiron	Cucurbita maxima Lam.	Cucurbitaceae	Graine.	En l'état
Criste marine.Perce-pierre	Crithmum maritimum L..	Apiaceae	Partie aérienne.	En l'état
Cumin des prés	Voir : Carvi.			
Curcuma long	Curcuma domestica Vahl (= C. longa L.).	Zingiberaceae	Rhizome.	En l'état - En poudre
Cyamop-sis.Gomme guar.Guar	Cyamopsis tetragonolobus (L.) Taub.	Fabaceae	Graine mondée = gomme guar.	En l'état - En poudre - Extrait sec aqueux
Eglantier.Cynorhodon.Rosier sauvage	Rosa canina L., R. pendulina L. et autres espèces de Rosa.	Rosaceae	Pseudo-fruit = cynorrhodon.	En l'état
Eleuthérocoque	Eleutherococcus senticosus Maxim.	Araliaceae	Partie souterraine.	En l'état

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Estragon	<i>Artemisia dracunculus L.</i>	Asteraceae	Partie aérienne.	En l'état - En poudre
Eucalyptus.Eu-calyptus globuleux	<i>Eucalyptus globulus Labill.</i>	Myrtaceae	Feuille.	En l'état
Fenouil amer	<i>Foeniculum vulgare Mill. var. vulgare.</i>	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
Fenouil doux.Aneth feu-nouil	<i>Foeniculum vulgare Mill. var. dulcis.</i>	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
Fenugrec	<i>Trigonella foenum-graecum L.</i>	Fabaceae	Graine.	En l'état - En poudre
Févier	Voir : Gléditschia.			
Figuier	<i>Ficus carica L.</i>	Moraceae	Pseudo-fruit.	En l'état
Frêne	<i>Fraxinus excelsior L.,F. oxyphylla M. Bieb.</i>	Oleaceae	Feuille.	En l'état
Frêne à manne	<i>Fraxinus ornus L.</i>	Oleaceae	Suc épaisse dit manne ».	En l'état - En poudre
Fucus	<i>Fucus serratus L.,F. vesiculosus L.</i>	Fucaceae	Thalle.	En l'état - En poudre

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Galanga (petit)	Alpinia officinarum Hance.	Zingiberaceae	Rhizome.	En l'état - En poudre
Genévrier.Genièvre	Juniperus communis L.	Cupressaceae	Cône femelle dit « baie de genièvre ».	En l'état
Gentiane.Gen-tiane jaune	Gentiana lutea L.	Gentianaceae	Partie souterraine.	En l'état - En poudre
Gingembre	Zingiber officinale Roscoe.	Zingiberaceae	Rhizome.	En l'état - En poudre
Ginseng.Panax de Chine	Panax ginseng C.A. Meyer (= Aralia quinquefolia Decne. et Planch.).	Araliaceae	Partie souterraine.	En l'état - En poudre - Extrait sec aqueux
Giroflier	Syzygium aromaticum (L.) Merr. et Perry (= Eugenia caryophyllus (Sprengel) Bull. et Harr.).	Myrtaceae	Bouton floral = clou de girofle.	En l'état - En poudre
Gléditschia.Févier	Gleditschia triacanthos L., G. ferox Desf.	Fabaceae	Graine.	En l'état - En poudre - Extrait sec aqueux
Gomme adragante	Voir : Astragale à gomme.			
Gomme arabique	Voir : Acacia à gomme.			
Gomme caroube	Voir : Caroubier.			
Gomme de sterculia	Voir : Sterculia.			
Gomme guar	Voir : Cyamopsis.			
Gomme Karaya	Voir : Sterculia.			
Gomme M'Bep	Voir : Sterculia.			

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Griottier.Cerisier griot-tier.Queue de cerise	<i>Prunus cerasus L.,P. avium (L.) L.</i>	Rosaceae	Pédoncule du fruit = queue de cerise.	En l'état
Groseiller noir	Voir : Cassissier.			
Guar	Voir : <i>Cyamopsis</i> .			
Guarana	Voir : <i>Paullinia</i> .			
Guimauve	<i>Althaea officinalis L.</i>	Malvaceae	Feuille, fleur, racine.	En l'état - En poudre (racine)
Hibiscus	Voir : Karkadé.			
Houblon	<i>Humulus lupulus L.</i>	Cannabaceae	Inflorescence femelle dite « cône de houblon ».	En l'état
Jujubier	<i>Ziziphus jujuba Mill.</i> (= <i>Z. sativa Gaertn.</i>) (= <i>Z. vulgaris Lam.</i>) (= <i>Rhamnus zizyphus L.</i>).	Rhamnaceae	Fruit privé de graines.	En l'état
Karkadé.Oseille de Guinée.Hibiscus	<i>Hibiscus sabdariffa L.</i>	Malvaceae	Calice et calicule.	En l'état
Kolatier.Cola-tier.Kola	<i>Cola acuminata (P. Beauv.) Schott et Endl.</i> (= <i>Sterculia acuminata P. Beauv.</i>), <i>C. nitida (Vent.) Schott et Endl.</i> (= <i>C. vera K. Schum.</i>) et variétés.	Sterculiaceae	Amande dite « noix de kola ».	En l'état - En poudre
Lamier blanc.Ortie blanche	<i>Lamium album L.</i>	Lamiaceae	Corolle mondée, sommité fleurie.	En l'état
Laminaire	<i>Laminaria digitata J.P. Lamour.</i> , <i>L. hyperborea (Gunnerus) Foslie.</i> , <i>L. cloustonii Le Jol.</i>	Laminariaceae	Stipe, thalle.	En l'état - Extrait sec aqueux (thalle)
Laurier commun.Laurier sauce	<i>Laurus nobilis L.</i>	Lauraceae	Feuille.	En l'état - En poudre
Lavande.Lavande vraie	<i>Lavandula angustifolia Mill.</i> (= <i>L. vera DC.</i>).	Lamiaceae	Fleur, sommité fleurie.	En l'état
Lavande aspic	Voir : Aspic.			

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Lavande stoe-chas	Lavandula stoechas L.	Lamiaceae	Fleur, sommité fleurie.	En l'état
Lavande vraie	Voir : Lavande.			
Lavandin Grosso »	Lavandula × intermedia Emeric ex Loisel.	Lamiaceae	Fleur, sommité fleurie.	En l'état
Lemongrass de l'Amérique centrale	Cymbopogon citratus (DC.) Stapf.	Poaceae	Feuille.	En l'état - En poudre
Lemongrass de l'Inde	Cymbopogon flexuosus (Nees ex Steud.) J.F. Wats.	Poaceae	Feuille.	En l'état - En poudre
Lichen d'Islande	Cetraria islandica (L.) Ach. sensu latiore.	Parmeliaceae	Thalle.	En l'état
Lierre terrestre	Glechoma hederacea L.(= Nepeta glechoma Benth.).	Lamiaceae	Partie aérienne fleurie.	En l'état
Lin	Linum usitatissimum L.	Linaceae	Graine.	En l'état - En poudre
Liveche	Levisticum officinale Koch.	Apiaceae	Feuille, fruit, partie souterraine.	En l'état - En poudre

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Marjolaine.Ori-gan marjolaine	Origanum majo-rana L.(= Majorana hortensis Moench).	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Maté.Thé du Pa-raguay	Ilex paraguariensis St.-Hil.(= I. paraguayensis Lamb.).	Aquifoliaceae	Feuille.	En l'état - Extrait sec aqueux
Matricaire.Ca-momille alle-mande.Camo-mille vulgaire	Matricaria re-cutita L.(= Chamomilla recutita [L.] Rausch.)(= M. chamomilla L.).	Asteraceae	Capitule.	En l'état
Mauve	Malva sylvestris L.	Malvaceae	Feuille, fleur.	En l'état
Mélisse	Melissa officinalis L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état
Menthe coq	Voir : Balsamite odorante.			
Menthe poivrée	Mentha × piperita L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état
Menthe verte	Mentha spicata L. (= M. viridis L.).	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état
Mé-nyanthe.Trèfle d'eau	Menyanthes trifoliata L.	Menyanthaceae	Feuille.	En l'état
Millefeuille	Voir : Achillée mil-lefeuille.			
Mousse d'Irlande	Voir : Carraga-heen.			
Moutarde junci-forme	Brassica juncea (L.) Czern.	Brassicaceae	Graine.	En l'état - En poudre
Muscadier aro-matique.Ma-cis.Muscade	Myristica fragrans Houtt.(= M. moschata Thunb.).	Myristicaceae	Graine dite mus-cade » ou noix de muscade », arille dite macis ».	En l'état - En poudre (graine)
Myrte	Myrtus communis L.	Myrtaceae	Feuille.	En l'état

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Myrtille.Airelle myrtille	Vaccinium myrtillus L.	Ericaceae	Feuille, fruit.	En l'état
Olivier	Olea europaea L.	Oleaceae	Feuille.	En l'état
Oranger amer.Bi-garadier	Citrus aurantium L.(= C. bigaradia Duch.)(= C. vulgaris Risso).	Rutaceae	Feuille, fleur, péridcarpe dit « écorce » ou zeste.	En l'état - En poudre (péridcarpe)
Oranger doux	Citrus sinensis (L.) Pers.(= C. aurantium L.).	Rutaceae	Péridcarpe dit « écorce » ou zeste.	En l'état - En poudre
Origan	Origanum vulgare L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Origan marjolaine	Voir : Marjolaine.			
Ortie blanche	Voir : Lamier blanc.			
Ortie brûlante	Urtica urens L.	Urticaceae	Partie aérienne.	En l'état
Ortie dioïque	Urtica dioica L.	Urticaceae	Partie aérienne.	En l'état
Oseille de Guinée	Voir : Karkadé.			
Panax de Chine	Voir : Ginseng.			
Papayer	Carica papaya L.	Caricaceae	Suc du fruit, feuille.	En l'état - En poudre (suc du fruit)
Passeroise	Voir : Rose trémière.			
Paullinia.Guarana	Paullinia cupana Kunth.(= P. sorbilis Mart.).	Sapindaceae	Graine, extrait préparé avec la graine = guarana.	En l'état - En poudre (extrait)
Pensée sauvage.Violette tricolore	Viola arvensis Murray,V. tricolor L.	Violaceae	Fleur, partie aérienne fleurie.	En l'état

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Perce-pierre	Voir : Criste marine.			
Piment de Cayenne.Piment enragé.Piment (petit)	<i>Capsicum frutescens</i> L.	Solanaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
Pin sylvestre	<i>Pinus sylvestris</i> L.	Pinaceae	Bourgeon.	En l'état
Pissenlit.Dent de lion	<i>Taraxacum officinale</i> Web.	Asteraceae	Feuille, partie aérienne.	En l'état
Pommier	<i>Malus sylvestris</i> Mill.(= <i>Pyrus malus</i> L.).	Rosaceae	Fruit.	En l'état
Potiron	Voir : Courge.			
Prunier	<i>Prunus domestica</i> L.	Rosaceae	Fruit.	En l'état
Queue de cerise	Voir : Griottier.			
Radis noir	<i>Raphanus sativus</i> L. var. <i>niger</i> (Mill.) Kerner.	Brassicaceae	Racine.	En l'état
Raifort sauvage	<i>Armoracia rusticana</i> Gaertn., B. Mey. et Scherb.(= <i>Cochlearia armoracia</i> L.).	Brassicaceae	Racine.	En l'état - En poudre
Réglisse	<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	Fabaceae	Partie souterraine.	En l'état - En poudre - Extrait sec aqueux
Reine-des-prés.Ulmaire	<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.(= <i>Spiraea ulmaria</i> L.).	Rosaceae	Fleur, sommité fleurie.	En l'état
Romarin	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Ronce	<i>Rubus</i> sp.	Rosaceae	Feuille.	En l'état
Rose trémière.Passeroise	<i>Alcea rosea</i> L.(= <i>Althaea rosea</i> L.).	Malvaceae	Fleur.	En l'état

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Rosier à roses pâles	Rosa centifolia L.	Rosaceae	Bouton floral, pétales.	En l'état
Rosier de Damas	Rosa damascena Mill.	Rosaceae	Bouton floral, pétales.	En l'état
Rosier de Provins.Rosier à roses rouges	Rosa gallica L.	Rosaceae	Bouton floral, pétales.	En l'état
Rosier sauvage	Voir : Eglantier.			
Safran	Crocus sativus L.	Iridaceae	Stigmate.	En l'état - En poudre
Sarriette des jardins	Satureja hortensis L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Sarriette des montagnes	Satureja montana L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Sauge d'Espagne	Salvia lavandulifolia Vahl.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Sauge officinale	Salvia officinalis L.	Lamiaceae	Feuille.	En l'état
Sauge sclérée.Sclarée toute-bonne	Salvia sclarea L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Sauge trilobée	Salvia fruticosa Mill.(= S. triloba L. f.).	Lamiaceae	Feuille.	En l'état - En poudre
Seigle	Secale cereale L.	Poaceae	Fruit, son.	En l'état - En poudre
Serpolet.Thym serpolet	Thymus serpyllum L. sensu latiore.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Sterculia.Gomme Karaya.Gomme M'Bep.Gomme de Sterculia	Sterculia urens Roxb., S. tomentosa Guill. et Perr.	Sterculiaceae	Exsudation gommeuse = gomme de Sterculia, gomme Karaya, gomme M'Bep.	En l'état - En poudre - Extrait sec aqueux
Sureau noir	Sambucus nigra L.	Caprifoliaceae	Fleur, fruit.	En l'état

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Tamarinier de l'Inde	<i>Tamarindus indica</i> L.	Fabaceae	Pulpe de fruit.	En l'état - En poudre
Temoe-lawacq	<i>Curcuma xanthorrhiza</i> Roxb.	Zingiberaceae	Rhizome.	En l'état
Thé du Paraguay	Voir : Maté.			
Théier.Thé	<i>Camellia sinensis</i> (L.) Kuntze(= <i>C. thea</i> Link)(= <i>Thea sinensis</i> (L.) Kuntze).	Theaceae	Feuille.	En l'état - Extrait sec aqueux
Thym	<i>Thymus vulgaris</i> L., <i>T. zygis</i> L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Thym serpolet	Voir : Serpolet.			
Tilleul	<i>Tilia platyphyllos</i> Scop., <i>T. cordata</i> Mill.(= <i>T. ulmifolia</i> Scop.) (= <i>T. parvifolia</i> Ehrh.ex Hoffm.) (= <i>T. sylvestris</i> Desf.), <i>T. × vulgaris</i> Heyne ou mélanges.	Tiliaceae	Aubier, inflorescence.	En l'état
Trèfle d'eau	Voir : Ményanthe.			
Ulmaire	Voir : Reine-des-prés.			
Verveine odrante	<i>Aloysia citrodora</i> Palau(= <i>Aloysia triphylla</i> (L'Hérit.) Britt.)(= <i>Lippia citriodora</i> H.B.K.).	Verbenaceae	Feuille.	En l'état
Vigne rouge	<i>Vitis vinifera</i> L.	Vitaceae	Feuille.	En l'état
Violette	<i>Viola calcarata</i> L., <i>V. lutea</i> Huds., <i>V. odorata</i> L.	Violaceae	Fleur.	En l'état
Violette tricolore	Voir : Pensée sauvage.			

Index des termes

- « aromatherapie », 25
achillée, 33
achillée millefeuille, 15, 34, 38, 40
acide salicylique, 18, 29
acnéiques, 23
action équilibrante, 25
adaptogène, 13, 25
adoucissantes, 19
affectif, 27
akènes, 17
alcaloïdes, 5
alcool, 5, 40
alcoolature, 5
allaitantes, 24, 26
ampoules, 21
amère, 16
anabolique, 14
angoisses, 27
anorexie, 20
anti-diarrhéique, 28
anti-dépressifs, 25
anti-inflammatoire, 29
anti-inflammatoires, 9, 18, 25
anti-oxydants, 18
antioxydants, 28
antiseptique, 18
antiseptiques, 25
antispasmodiques, 15, 25
anxiété, 31
Anémie, 32
apaisantes, 27
aphrodisiaques, 25
Armoise annuelle, 16
aromatique, 26
Ashwagandha, 14
Asteraceae, 14
asteraceae, 18
astreingeante, 16
au chaud, 10
au soleil, 10
aubépine, 27
azote, 32

baies, 28
Bain de plantes, 8
baisser la fièvre, 29
baume, 33
blocages rénaux, 31
bouffées de chaleur, 25
bourgeons, 12
bouturage, 27
bradycardie, 20
brûlures, 19

calcium, 9
calendula, 18, 33, 36
Calendula officinalis, 18
capitules, 15
cardiotonique, 28
cassis, 30
Cataplasme, 8
cataplasme, 21
cendres, 17
Chaga, 14
cicatrisante, 18
cicatrisation, 30
cidre de pommes, 9
cire d'abeille, 33–36, 38
cires, 10
comestible, 21
complexes, 5
Compresses, 8
concentration, 31
condensation, 10
condimentaire, 26
conserver, 13
convulsions, 27
Cordyceps, 14
corps gras, 10, 33, 35
corymbes, 15
crevasses cutanées, 19
crises d'épilepsie, 27
cueillir, 13
cul de poule, 33, 34, 36, 38
cutanées, 18
cénelle, 28
cénelles, 28
céphalées, 20
cônes, 12, 20

Diabète, 32
Diarrhées, 32
diffusion, 5, 9, 10, 39
Diluer, 38
diurétique, 29
dosage, 9
douleurs menstruelles, 25
dynamisant, 5
Dynamiser, 5, 9, 39
dynamiser, 5
début de l'été, 24
décotion, 7
désinfectant, 15
désinfecté, 9

eau chaude, 7
eau de rose, 34
eau florale de rose, 33, 36, 38
effets calmants, 25

- effets hormonaux, 26
 effets narcotiques, 20
 Elixir floraux, 17
 emménagogue, 15, 17
 engrais, 32
 ensoleillé, 10
 entorses, 32
 expectorants, 9
 extraction des huiles essentielles, 11
 familles de plantes, 13
 femmes, 25
 femmes enceintes, 24, 26
 fer, 9
 feuilles, 12, 28
 filtrer, 10
 flavonoïde, 20
 flavonoïdes, 18
 fleur, 18
 fleurs, 12, 28
 floraison, 24
 fonctions digestives, 31
 fortifiante, 31
 fraîches, 5
 frêne, 30
 Ginseng rouge, 14
 globules rouges, 31
 glycémie, 31
 Goutte, 32
 graines, 12
 grimpante, 19
 guérison, 22
 gérer un stress, 13
 Herboristerie 2024, 3
 hermétique, 9
 homéopathie, 8
 hormones, 25
 houblon, 19
 huile d'olive, 10
 huile de tournesol, 10
 huile essentielle, 25
 huiles essentielles, 10
 hyperliens, 3
 hypertension, 24
 hysope, 40
 Hémorragie utérine, 32
 hémorroïdes, 20
 Hépatite, 32
 hépatoprotecteur, 27
 inflorescence, 12
 inflorescences femelles, 19
 infusion, 7, 18, 20, 40
 Inhalation, 8
 insecticide, 32
 insomnies, 27
 irritabilité, 25
 irritations, 19
 ligules, 14
 liste des 148, 41
 lotion, 23
 lustrer, 31
 macérat, 40
 Macérat huileux, 15
 macérat huileux, 10, 18, 19, 33–36, 38
 macérat solaire, 10
 macération au vinaigre, 9
 macérer, 7, 9
 magnésium, 9
 marcottage, 27
 maturité, 20
 mellifère, 26, 29
 menstruations douloureuses, 25
 menthe, 30
 miel, 33, 36, 38
 mildiou, 32
 millepertuis, 22, 34
 Minéraux, 8
 minéraux, 9, 31, 32
 mucilage, 18
 musculaire, 18
 mémoire de l'eau, 8
 ménopause, 25
 nettoyer, 31
 Nicolai Lazarev, 13
 oestrogénique, 20
 oestrogéniques, 19
 oligoéléments, 32
 onguent, 35
 orpin rose, 14
 ortie, 31
 oïdium, 32
 paire de ciseaux, 5
 pappus, 14
 paquerette, 36
 partie aérienne, 12
 parties souterraines, 12
 pas d'insecte, 10
 patiner, 31
 pharmacopée, 12, 41
 photosensible, 23
 piqûres d'insectes, 18
 pistil, 28
 Plantain lancéolé, 20
 plante adaptogène, 31
 plante de la femme, 15, 23
 plantes adaptogènes, 13
 plantes composées, 14
 plantes fraîches, 9

plexus solaire, 35
polymorphe, 16
posologie, 38
principes actifs, 5, 7, 9
Principes amers, 8
principes volatiles, 7
processus physiologiques, 13
propolis, 33, 36
protection, 22
puissants, 26
Purin, 17
purin, 32
pétales, 12

racines, 12
reine des prés, 29
Reishi, 14
reminéralisation, 16
rhizomes, 12
Rhodiola, 14
Rhumatismes, 32
rhumatismes, 32
romarin, 26, 30
ronce, 40
rouille, 32
récurrer, 31
réguler les cycles irréguliers, 25
résines, 10
rééquilibre hormonal, 23

saignements, 15, 21
saignements de nez, 17
sans pétiole, 27
sauge, 23
Schisandra de Chine, 14
sciatisques, 32
sec, 33, 34, 36, 38
semences, 12
silice, 31
sirop, 21
soins hormonaux, 25
soleil intérieur, 22
sommité fleurie, 12
sommités fleuries, 22, 29
stables, 10

stress, 31
subtil, 28
Sucres, 8
sèches, 5
sèches etirritées, 19
sève, 12
sécateur, 5
sécher les plantes, 39
sédatif, 19

taxonomie végétale, 13
teinctoriale, 16, 22
Teinture mère, 15, 17
teinture mère, 5, 31, 34, 38
teinture officinale, 5
tension, 27
Tisanes, 17
transcutanée, 20
transpiration, 23
troubles menstruels, 20

Ulcères, 32

vannerie, 19
vinaigre, 9
virale, 31
vitamine C, 9
Vitamines, 8
vitamines, 40
vitamines C et E, 18
vivace, 16, 19
volatiles, 5

à l'abri de l'humidité, 5, 10
à l'abri de la lumière, 5
ébullition, 7
écorce, 28
écorchures, 19
éleuthérocoque, 14
éliminer les bactéries, 31
épilepsie, 26
épine blanche, 27
étamine, 10
étanche, 33, 34, 36, 38
été, 18
éviter durant la grossesse, 19

Références

- [1] Florence Laporte, *Les plantes des druides*, Rustica editions, 2023, Edelvives Espagne, Frédérique Chavance, ISBN : 978-2-8153-1020-8.
- [2] auteur inconnu, *Les plantes médicinales*, ?, ?, ?, ?, ?, ?
- [3] Loïc Girre, *Infusions et plantes de santé*, Éditions OUEST-FRANCE, 2017, Rennes France, Jérôme Le Bihan, ISBN : 978-2-7373-7511-8.
- [4] Frédérique Basset, *Je sais utiliser mes plantes médicinales*, Sepec, 2019, France, Jérôme Le Bihan, n° impression : 18483190487.