

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 | 4 |
| 2.1 Teintures mères | 4 |
| 2.2 Solvant eau | 6 |
| 2.3 Solvant vinaigre | 8 |
| 2.4 Macérat huileux | 9 |
| 2.5 Extraction des huiles essentielles | 10 |
| 3 Botanique | 11 |
| 3.1 Introduction | 11 |
| 3.2 Cueillette | 12 |
| 3.3 Conservation | 12 |
| 3.4 Plantes adaptogènes | 12 |
| 3.4.1 Astragalus membranaceus | 14 |
| 3.4.2 Éléuthérocoque | 15 |
| 3.4.3 Ginseng rouge | 17 |
| 3.4.4 Reishi | 19 |
| 3.4.5 Schisandra de chine - Shisandra sinensis | 21 |
| 3.5 Asteraceae | 22 |
| 3.5.1 Achillée millefeuille | 22 |
| 3.5.2 Armoise annuelle | 24 |
| 3.5.3 Calendula | 26 |
| 3.6 Bracicaceae | 28 |
| 3.7 Cannabaceae | 29 |
| 3.7.1 Houblon | 29 |
| 3.8 Caprifoliaceae | 30 |
| 3.8.1 Sureau | 30 |
| 3.9 Herbaceae | 31 |
| 3.9.1 Plantain lancéolé | 31 |
| 3.10 Hypericaceae | 33 |
| 3.10.1 Millepertuis | 33 |
| 3.11 Lamiaceae | 35 |
| 3.11.1 Sauge officinale | 35 |
| 3.11.2 Sauge sclarée | 37 |
| 3.11.3 Romarin | 39 |
| 3.12 Rosaceae | 40 |
| 3.12.1 Aubépine | 40 |
| 3.12.2 Reine des prés | 43 |
| 3.13 Solanaceae | 45 |
| 3.14 Urticaceae | 46 |
| 3.14.1 Ortie | 46 |

| | |
|---|-----------|
| 4 Recettes | 49 |
| 4.1 Baumes | 49 |
| 4.1.1 Baume à lèvres - anti-inflammatoire | 49 |
| 4.1.2 Baume pour la lignée féminine | 51 |
| 4.2 Onguents | 52 |
| 4.2.1 Crème après soleil | 52 |
| 4.2.2 Crème anti-hémorroïdes | 54 |
| 4.3 Huiles | 55 |
| 4.4 Tisanes | 56 |
| 4.4.1 Mélanges contre l'insomnie | 56 |
| 4.5 Vinaigres | 57 |
| 4.5.1 Vinaigre d'origan | 57 |
| 5 Utilisations médicinales | 58 |
| 5.1 Ballonnements / digestion | 58 |
| 5.1.1 Digestion difficile | 58 |
| 5.2 Brûlures | 58 |
| 5.3 Coupures | 58 |
| 5.4 Douleurs de règles | 58 |
| 5.5 Fragilité | 58 |
| 5.6 Insomnie | 58 |
| 5.7 Irritations | 58 |
| 5.7.1 Mauux de gorge | 58 |
| 5.7.2 Hémorroïdes | 58 |
| 5.8 Migraines | 58 |
| 5.9 Saignements | 58 |
| 6 Liste des 148 | 59 |
| Index des termes | 73 |
| Références | 77 |

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 décrites 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.

Pour ce faire, il sera nécessaire d'utiliser mon package personnel : **BFCours**

Remerciements

Groupe d'Herboristerie - Stages Arsimed - session 1

Formateur : Delphine - « Sacrées Plantes »

Participants :

 Émilie et Alfred : merci pour vos notes qui ont pu ou seront incorporées au document.
 Pauline a.k.a « Pissenlit »

 Catherine
 Miryam : merci pour tes notes qui ont pu être incorporées au document.

 Cynthia dont les recherches et les apports à ce document ont été nombreuses.
 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 :

- Équivalent aux « toniques supérieures » en médecine chinoise ou au « rasayana » en **ayurvédâ**.
- 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.

Remarques :

- Attention au dosage !
Ce qui peut provoquer du stress : l'envie de vivre différemment du quotidien et difficultés à changer.
Or la plante peut accentuer cela.
- Il existe une action cumulative de la plante adaptogène.
- Quelques retours de personnes ayant suivis une cure de plantes adaptogènes :
 - Cela me rend plus fort
 - Je ressens plus d'énergie
 - Je me sens plus calme au quotidien
- Ces plantes sont utilisables aussi bien en prévention que lorsque la maladie est déclarée.

Exemple(s)

Plantes adaptogènes

Les plantes adaptogènes les plus connues et utilisées sont :

- La **Rhodiola** ou **orpin rose**
- L' **éléuthérocoque**
- 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**

3.4.1 Astragalus membranaceus

Fiche d'identité

Astragalus membranaceus



Type d'effet :

L'Astragalus membranaceus est principalement utilisé pour renforcer le **système immunitaire**, améliorer la **fonction cardiaque** et **réduire le stress**. Elle est connue pour ses propriétés **immunostimulantes, antioxydantes** et **anti-inflammatoires**.



Effets recherchés :



Parties utilisées : Les racines de la plante sont principalement utilisées.



Période de cueillette : Les racines sont généralement récoltées à l'automne.



Lieu de cueillette : L'Astragalus membranaceus pousse principalement en Chine et en Mongolie.



Cueillette



Utilisation privilégiée

- **Infusion** : Faire bouillir les racines dans de l'eau pendant 20-30 minutes.
- **Poudre** : Les racines peuvent être réduites en poudre et ajoutées à des smoothies ou des boissons.
- **Extrait** : Les extraits d'Astragalus membranaceus sont disponibles sous forme de teintures ou de capsules.
- **Complément alimentaire** : Disponible sous forme de capsules ou de comprimés.



FIGURE 5 – Astragalus membranaceus
Plante en milieu naturel

Site « [en anglais sur les plantes médicinales](#) »

- 12/08/2024



Usage interne :

- 🍀 Augmentation de l'énergie
- 🍀 Amélioration de la performance physique et mentale
- 🍀 Renforcement du système immunitaire



Usage externe



Pas d'usage externe connu



Remarques :

L'Astragalus membranaceus peut interagir avec certains médicaments, notamment les **immunosuppresseurs**.

3.4.2 Éléuthérocoque

Fiche d'identité

Éléuthérocoque



Type d'effet :

L'Éléuthérocoque est connu pour ses propriétés **adaptogènes**. Il est souvent utilisé pour **augmenter l'endurance, améliorer la performance physique et mentale**, et renforcer le **système immunitaire**.



Effets recherchés :

L'Éléuthérocoque est principalement utilisé pour augmenter l'endurance, améliorer la performance physique et mentale, et renforcer le système immunitaire.

1
JAN

Cueillette



Parties utilisées : Les **racines** de la plante sont principalement utilisées.



Période de cueillette : Les racines sont généralement récoltées à l'**automne**.



Lieu de cueillette : L'Éléuthérocoque pousse principalement en **Sibérie** et en **Chine**.



FIGURE 6 – Éléuthérocoque - *Eleutherococcus senticosus*

Plante en milieu naturel

Site de [Nantes-naturopathe](#) - 12/08/2024



Utilisation privilégiée



Usage interne :



Infusion : Faire bouillir les racines dans de l'eau pendant 20-30 minutes.



Poudre : Les racines peuvent être réduites en poudre et ajoutées à des smoothies ou des boissons.



Extrait : Les extraits d'Éléuthérocoque sont disponibles sous forme de teintures ou de capsules.



Complément alimentaire : Disponible sous forme de capsules ou de comprimés.



Usage externe



Pas d'usage externe connu

Remarques :

⚡ L'Éléuthérocoque peut **interagir** avec certains médicaments, notamment les **anticoagulants**.

3.4.3 Ginseng rouge

Fiche d'identité

Ginseng rouge



Type d'effet :

Il est souvent utilisé pour augmenter l'énergie, améliorer la performance physique et mentale, et renforcer le système immunitaire.

Le Ginseng rouge est principalement utilisé pour augmenter l'énergie, améliorer la performance physique et mentale, et renforcer le système immunitaire.



Effets recherchés :

Le **Ginseng rouge** ou *Panax ginseng Meyer* est connu pour ses propriétés adaptogènes, qui aident le corps à s'adapter au stress.



Cueillette



Parties utilisées : Les racines de la plante sont principalement utilisées.



Période de cueillette : Les racines sont généralement récoltées à l'automne.



Lieu de cueillette : Le Ginseng rouge pousse principalement en Corée et en Chine.



FIGURE 7 – Ginseng rouge

Plante en milieu naturel

Site de « [tisanes et compléments alimentaires](#) » - 12/08/2024



Utilisation privilégiée

- **Infusion :** Faire bouillir les racines dans de l'eau pendant 20-30 minutes.
- **Poudre :** Les racines peuvent être réduites en poudre et ajoutées à des smoothies ou des boissons.

- **Extrait :** Les extraits de Ginseng rouge sont disponibles sous forme de teintures ou de capsules.
- **Complément alimentaire :** Disponible sous forme de capsules ou de comprimés.



Usage interne :



Augmentation de l'énergie



Amélioration de la performance physique et mentale



Renforcement du système immunitaire



Usage externe :



Pas d'usage externe connu

Remarques :

- ⚡ Le Ginseng rouge peut interagir avec certains médicaments, notamment les anticoagulants.
- ⚡ Il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant de commencer à utiliser le Ginseng rouge.

3.4.4 Reishi

Fiche d'identité

Reishi



Type d'effet :

Le **Reishi** (*Ganoderma lucidum*), aussi appelé "plante de l'immortalité", est reconnu pour ses propriétés puissantes de soutien du **système immunitaire**, de destruction des cellules cancéreuses, et d'apport d'énergie et de solidité.

En Asie, c'était la plante de l'empereur en raison de ses vertus associées à l'immortalité et au ralentissement du vieillissement.

C'est aussi une plante de l'intuition et de la sagesse, agissant sur le **mental**, la **mémoire**, et l'évolution personnelle.



Effets recherchés :

Le Reishi est particulièrement utilisé pour soutenir l'immunité, en augmentant les cellules qui combattent les infections (action **immunomodulatrice**).

Il est aussi privilégié pour réduire les effets secondaires de la **chimiothérapie**.

Au Québec, les patients arrêtent sa consommation deux jours avant la chimiothérapie, puis reprennent après le traitement pour minimiser les effets secondaires.

Le Reishi est également bénéfique pour les **infections virales** longues, comme la **mononucléose**, et pour les personnes ayant un système immunitaire trop faible ou trop actif.

1
JAN

Cueillette



Le Reishi est principalement récolté pour ses parties ligneuses, le plus souvent sous forme de champignon séché.



La cueillette se fait généralement à maturité, lorsque le champignon est bien développé et riche en polysaccharides.



FIGURE 8 – Reishi
Plante en milieu naturel
Internet - 12/08/2024



Utilisation privilégiée

- **Teinture mère** : Préparée à partir du Reishi séché, elle est utilisée pour ses effets immunomodulateurs.
- **Décoction** : Utilisée pour extraire les composés actifs du Reishi, notamment les polysaccharides, afin de renforcer le système immunitaire et protéger le foie.



Usage interne :



Le Reishi est pris en interne sous forme de teinture mère ou de décoction pour détruire les cellules cancéreuses, soutenir l'immunité, et réduire les effets secondaires de la chimiothérapie.

Il est également utilisé pour renforcer l'énergie vitale et la solidité du corps.



Usage externe



Le Reishi est rarement utilisé en usage externe, mais ses extraits peuvent être appliqués pour protéger la peau ou pour des préparations destinées à la guérison spirituelle.

Remarques :

Le Reishi, bien que très bénéfique, doit être utilisé avec prudence. Chez certaines personnes, en particulier celles ayant des traumas non résolus, sa consommation peut faire remonter des émotions ou souvenirs enfouis. Il est important d'être conscient de cet effet potentiel avant de l'intégrer dans un régime thérapeutique.

Sur le plan subtile - Reishi

-  utilisée lorsque des événements du passé ne sont pas digérés
-  ouvre l'inconscient
-  permet une connexion avec l'au-delà
-  plante de l'intuition et de la sagesse

3.4.5 Schisandra de chine - *Schisandra sinensis*

Fiche d'identité

Schisandra de chine - Schisandra sinensis



Type d'effet :

Le *Schisandra chinensis* est connu pour ses propriétés adaptogènes, qui aident le corps à s'adapter au stress. Il est souvent utilisé pour améliorer la performance physique et mentale, renforcer le système immunitaire et améliorer la fonction hépatique. Le *Schisandra chinensis* est principalement utilisé pour améliorer la performance physique et mentale, renforcer le système immunitaire et améliorer la fonction hépatique.



Effets recherchés :



Parties utilisées : Les baies de la plante sont principalement utilisées.



Période de cueillette : Les baies sont généralement récoltées à l'automne.



Lieu de cueillette : Le *Schisandra chinensis* pousse principalement en Chine et en Russie.



Cueillette



Utilisation privilégiée

- **Infusion :** Faire bouillir les baies dans de l'eau pendant 20-30 minutes.
- **Poudre :** Les baies peuvent être réduites en poudre et ajoutées à des smoothies ou des boissons.
- **Extrait :** Les extraits de *Schisandra chinensis* sont disponibles sous forme de teintures ou de capsules.
- **Complément alimentaire :** Disponible sous forme de capsules ou de comprimés.



FIGURE 9 – *Schisandra de chine*

Plante en milieu naturel

Site de « [la forêt comestible](#) » - 12/08/2024



Usage interne :



Amélioration de la performance physique et mentale



Renforcement du système immunitaire



Amélioration de la fonction hépatique



Usage externe



Pas d'usage externe connu



Remarques :

Le *Schisandra chinensis* peut interagir avec certains médicaments, notamment les anticoagulants. Il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant de commencer à utiliser le *Schisandra chinensis*.

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

Fiche d'identité

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 ter-pènes

Teinture mère

Tisanes



FIGURE 10 – 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.



Potins des plantes - Achillée millefeuille

Les Celtes utilisaient ses tiges dans leurs rites divinatoires. Les premiers occupants du continent Américain s'en servaient pour repousser les maléfices et les mauvais esprits.

Cette plante, qui doit son nom actuel à l'usage que, sur le conseil de Venus, en fit Achille pour guérir la blessure de Télèphe

Il existe une autre version de la guérison de Télèphe : selon une prédiction d'Apollon, ce qui avait blessé Télèphe, allait le guérir.

Éclairé par un conseil d'Ulysse, Achille, qui avait blessé Télèphe de sa lance, pris une de rouille de sa lance et la disposa sur la blessure qui cicatrisa - voir [5] - avait chez les anciens la réputation d'avoir un puissant pouvoir vulnéraire.

En Chine, les tiges d'achillée découpées en bâtonnets servent pour les oracles (selon les instructions du Yi King). C'est une plante importante pour la médecine traditionnelle chinoise.

Les jeunes feuilles hachées font un excellent condiment pour parfumer du fromage blanc, du beurre, des salades, des plats cuisinés, ainsi que certaines liqueurs.

Elles sont riches en vitamines et en oligoéléments. Les fleurs ont servi à aromatiser la bière, et les vignerons auraient utilisé les graines comme conservateur dans le vin.

On brûlait l'achillée dans les étables ou dans les maisons pour repousser les insectes.

3.5.2 Armoise annuelle

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

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



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 11 – Armoise annuelle

Plante en milieu naturel

Excursion - Tessé - 02/08/2024

Dessous des feuilles « argenté »

Utilisation privilégiée

 **Purin** : conseillé en cas de période 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

« *Calendula, le souci qui chasse les soucis, est un guérisseur du cœur aussi bien que du corps.* »

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**.

Contient des **saponides** et des **coumarines**

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.



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.



FIGURE 12 – Fleur de calendula
Plante en milieu naturel
source - wikipedia



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 mens-truel en stimulant la production d'œstro-gènes.

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 etirritées**, 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

Houblon



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**.



Effets recherchés :



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



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 13 – 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 narcotiques**, **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 absorbé par voie **transcutanée** et provoquer des **troubles menstruels** chez les femmes.

3.8 Caprifoliaceae

3.8.1 Sureau



Potins des plantes - Sureau

La mère sureau ou grand-mère sureau ou fée du sureau serait une présence féminine, gardienne du sureau et de la mère Terre. Cette mère sureau serait peut-être la femme du dieu Pan, dieu de la nature, de la forêt et des animaux.

Dans la tradition celtique : Le sureau est le treizième arbre du calendrier des arbres celtiques, placé en fin d'année.

Il est l'un des derniers à perdre ses feuilles à l'automne, et le premier à les sortir au printemps. Il représente le lien entre la mort et la vie. On a retrouvé beaucoup de graines lors de fouilles archéologiques.

Le sureau était déjà utilisé à une époque très lointaine pour le culte des morts.

Le sureau a la capacité de se régénérer très facilement. Il suffit de planter une baguette de sureau dans la terre et il y a de fortes chances qu'elle se réimplante et redevienne un arbuste l'année suivante.

Pour les Celtes, il représente la vitalité, la vie éternelle, la mort et la renaissance.

Il facilite le passage entre les mondes.

Les Celtes s'en servaient pour confectionner des flûtes magiques pour faciliter les conversations avec les morts.

Le sureau était considéré comme un arbre sacré dont le bois creux abritait des divinités, des esprits de la forêt, des fées.

Si jamais l'on osait couper cet arbre malgré l'interdiction, cela portait malheur.

Il est le lien avec les esprits de la nature.

Le bois creux du sureau permettait de fabriquer des baguettes magiques, dans lesquelles on pouvait glisser des objets aux pouvoirs guérisseurs.

C'est une plante de protection que l'on porte sur soi ou que l'on suspend au-dessus des portes et des fenêtres. On dit que le sureau n'est jamais frappé par la foudre.

Mettre des feuilles fraîches de sureau dans les terriers permet d'en éloigner les rongeurs. Pour éloigner les mouches, on suspendra dans la maison des feuilles fraîches de sureau.

Des fleurs de sureau séchées, étalées dans le fond d'un cageot de pommes, permettront de conserver ces fruits plus longtemps et leur donneront en plus un léger goût d'ananas.

Le sureau influence le sommeil et les rêves. Il est possible d'utiliser les baies de sureau pour se teindre les cheveux.

Cela permet en plus de les nourrir et de leur redonner de la force.

3.9 Herbaceae

3.9.1 Plantain lancéolé

Fiche d'identité

Plantain lancéolé



Type d'effet :

L' **Plantain lancéolé** , en latin *lantago lan-*
ceolata.



Effets recherchés :



En premier lieu contre les maladies des organes respiratoires.



Effet astringent



Effet cicatrisant



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



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 14 – 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.



Potins des plantes - Plantain

Les druides connaissaient bien le plantain et l'utilisaient pour se soigner et probablement également pour se nourrir. Pour calmer les inflammations, ils utilisaient une lotion à base de plantain, de chèvre-feuille et d'autres plantes.

Le plantain fait partie du « charme des neuf plantes », comprenant également l'armoise, la cardamine hérissée (cressonnette), le pied de coq, la camomille, l'ortie, la pomme sauvage, le thym et le fenouil. Il symbolise l'intelligence de la mère nature, qui dépose à nos pieds ce dont nous avons besoin. Loin de se laisser perturber par le fait qu'on le piétine et qu'on lui marche dessus (c'est une belle leçon de vie !), il développe une force plus grande encore. Ainsi, il nous invite à prendre notre place quoiqu'il se passe.

Le druide Philip Carr-Gomm nous dit que plus le plantain est piétiné, plus il renferme des ingrédients apaisants dans ses feuilles et que, si dure que soit la vie, il nous montre que la guérison vient de l'intérieur.

La feuille du grand plantain ressemble un peu à l'empreinte de la plante d'un pied humain, d'où son nom.

Aucun rapport, bien sûr, avec la banane plantain.

Le psyllium est une variété de plantain dont les graines permettent de combattre la constipation ; il est cultivé à cet effet.

Les oiseaux sont très friands des graines de plantain.

3.10 Hypericaceae

3.10.1 Millepertuis

Fiche d'identité

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 15 – 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 | ☛ Torticolis |
| ☛ Sciatiques | ☛ Luxation |
| ☛ Tendinites, torticoli, luxation | |
| ☛ 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**.



Potins des plantes - Millepertuis

L'herbe de la Saint-Jean : la plante du solstice d'été Le millepertuis avait une grande renommée dans tout les pays celtes.

Elle apportait paix et prospérité au foyer, santé aux animaux et récoltes abondantes.
C'était une plante de guérison, que les gens portaient sur eux à la veille du solstice.

C'est une plante "solaire", considérée comme "positive" et récoltée durant les fêtes païennes du solstice avec l'armoise ou l'achillée.

Elle était récoltée de nuit, certains disent même à minuit, afin de conserver la rosée sur les feuilles et les fleurs. Cette eau était considérée comme sacrée et constituait une "eau de longue vie" augmentant les pouvoirs de la plante.

Alexander Carmichael dans son *Carmina Gadelica* nous donne une incantation à réciter avant la récolte :

*Herbe de la Saint-Jean, Herbe de la Saint-Jean
Je te cueillerai avec ma main droite
Je te préservrai avec ma main gauche
Celui qui te trouve dans l'enclos du bétail
Ne sera jamais sans bétail.*

Les plantes récoltées autour du solstice, puis à la Saint-Jean (la fête a été déplacée au 24 juin par les chrétiens) avaient la réputation de chasser les démons et de faire perdre leur dangerosité aux plantes toxiques.

3.11 Lamiaceae

3.11.1 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 16 – Sauge officinale

Plante en milieu naturel

Jardin des thermes de « Cassinomagus » -

04/08/2024



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 bucales.
- ♣ **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**.

3.11.2 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 17 – 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**.

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.



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**, coriacées, 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 18 – 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.

3.12 Rosaceae

3.12.1 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**.



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 19 – 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**.



Potins des plantes - Aubépine

Dans la tradition celtique Pour les Celtes, c'est un arbre sacré qui a le pouvoir d'éloigner la foudre. La principale de ses vertus est la protection.

La foudre ne tombe que rarement sur un buisson d'aubépine et les oiseaux sont nombreux à y faire leur nid. Les buissons d'aubépine leur assurent en effet, grâce à leurs épines, une protection efficace contre les prédateurs. De par ces observations, les Celtes en ont fait un arbre protecteur dont on suspendait les rameaux aux berceaux des nouveau-nés, ainsi qu'aux entourages des portes et des fenêtres, afin de se protéger des mauvais sorts et des maladies.

On attendait de rentrer dans la partie lumineuse de l'année pour se marier, à partir du 1er mai. L'aubépine, en fleurs au mois de mai, était symbole de chasteté et de pureté, mais également de bonheur, prospérité et fidélité conjugale. C'était l'arbre des mariages.

Dans de nombreuses régions, on tressait autrefois des couronnes d'aubépine en offrande aux fées et aux anges qui venaient danser la nuit autour des buissons en fleurs.

L'aubépine était l'arbre sacré de la fête de Beltaine (1er mai), elle avait le pouvoir de nous faire entrer dans le monde magique des esprits de la nature.

Autrefois, le bois servait pour la fabrication de manches d'outils et de cannes. On plantait de l'aubépine aux abords des maisons car on pensait que sa proximité permettait de conserver la viande, empêchait de faire tourner le lait et faisait fuir les serpents.

Les fruits de l'aubépine sont comestibles en confitures ou compotes. Il est préférable d'attendre les premières gelées pour les cueillir.

C'est un régulateur du cœur et de la tension. On l'a surnommée « bonnet de nuit » en raison de ses propriétés à provoquer le sommeil.

3.12.2 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 20 – 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**.

3.13 Solanaceae

3.14 Urticaceae

3.14.1 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

Fiche d'identité

Ortie



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**, **récurer**, **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 21 – 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**.



Potins des plantes - Ortie

Dans la tradition celtique Plante de feu, l'ortie symbolise la force, l'énergie et le courage. Malgré son aspect rugueux et irritant, c'est une plante d'une grande générosité, offrant la nourriture aux hommes et aux animaux, des vêtements, des remèdes.

Elle est vénérée par les peuples celtes, symbolisant la foi et la persévérence qui nous sont nécessaires pour aller au-delà des apparences, nous donnant alors accès à des trésors cachés.

L'ortie s'est progressivement installée dans les clairières, permettant grâce à sa fibre extrêmement solide, de fabriquer des cordes, des nasses et des tissus.

Depuis très longtemps, la fibre d'ortie est utilisée pour faire du tissu (proche du chanvre). Les momies égyptiennes étaient entourées de bandelettes tissées de fibre d'ortie, et c'est sans doute grâce aux qualités de cette matière que les momies se sont conservées si longtemps. On y reviendra peut-être mais, actuellement, le travail de la fibre d'ortie étant difficile à mécaniser, personne n'y a plus recours.

L'ortie serait une plante adaptogène. Autrement dit, elle aide le corps à s'adapter aux différents stress environnementaux et psychologiques. Elle est reminéralisante.

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

On utilise la racine ou la plante entière pour obtenir des teintes jaunes.

L'ortie pousse autour des maisons dans les endroits où l'homme a vécu. C'est un signe de bonne santé du sol, elle régularise le fer et l'azote. Elle semble transformer les ondes négatives et assainir les terres. Elle aide à protéger les tomates et les pommes de terre contre le mildiou.

Le voisinage de l'ortie augmente la teneur en huile essentielle des plantes médicinales. Le suc de ces plantes voisines s'altère moins vite.

Elle favorise la transformation des déchets en humus lorsqu'elle est ajoutée au compost (avant la floraison). En couverture, elle protège et nourrit le sol.

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 22 – 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 et 1 spatule.
- 1 pot **désinfecté**, **étanche** et **sec**.
- 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 23 – 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 **macérate huileux**.

Le dosage de miel correspond à $\frac{1}{10}$ de la masse de **macérate huileux**.

La **texture** doit être un peu plus fluide que celle du « baume du tigre ».

4.2 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.

4.2.1 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 24 – Crème au après solaire
Préparation**

Calendula - Paquerettes - 31/07/2024



Remarques :

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

4.2.2 Crème anti-hémorroïdes

Recette

Crème anti-hémorroïdes

Ingédients

- 60g de **macérat huileux de achillée millefeuille**
- 6 gouttes de **teinture mère d'achillée millefeuille**
- 6 à 8g de **cire d'abeille**
- 6g de **miel**.
- 3 pulv. 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 :

- ✓ En application locale sur la zone irritée.

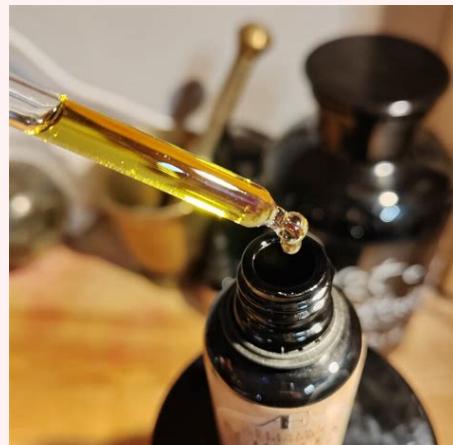


FIGURE 25 – Teinture mère d'Achillée millefeuille

Préparation

source : internet

Remarques :

- ✗ Pour la teinture mère, **diluer** dans de l'eau en respectant la **posologie** (voir **teintures mères**)

4.3 Huiles

4.4 Tisanes

4.4.1 Mélanges contre l'insomnie



Recette 1 :

Ingrédients :

- ✓ Aubépine 25g - sommités fleuris
- ✓ Coquelicot 25g - pétales
- ✓ Passiflore 25g - plante entière
- ✓ Saule blanc 25g - écorce
- ✓ Oranger amer 25g - fleurs ou feuilles

- 1 Prenez 5g du mélange d'ingrédients
- 2 Faites une infusion de 10 minutes dans 250mL d'eau.
- 3 Buvez 1 tasse à thé de cet infusé **le soir au coucher.**



Recette 2 :

Ingrédients :

- ✓ Valériane 60g
- ✓ Mélisse 60g
- ✓ Passiflore 60g
- ✓ Saule blanc 60g

- 1 Prenez 5g du mélange d'ingrédients
- 2 Faites une infusion > 15 minutes dans 250mL d'eau.
- 3 Buvez 1 tasse à thé de cet infusé **le soir au coucher.**



Recette 3 :

Ingrédients :

- ✓ Houblon 50g
- ✓ Valériane 50g
- ✓ Mélisse 50g

- 1 Prenez 5g du mélange d'ingrédients
- 2 Faites une infusion de 10 minutes dans 250mL d'eau.
- 3 Buvez 1 tasse à thé de cet infusé **le soir au coucher.**



Recette 4 :

Ingrédients :

- ✓ Valériane 40g
- ✓ Aubépine 40g
- ✓ Passiflore 30g
- ✓ Verveine odorante 20g
- ✓ Tilleul

- 1 Prenez 5g du mélange d'ingrédients
- 2 Faites une infusion > 15 minutes dans 250mL d'eau.
- 3 Buvez 1 tasse à thé de cet infusé **le soir au coucher.**

4.5 Vinaigres

4.5.1 Vinaigre d'origan

Recette

Vinaigre d'origan

Ingrédients

- 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 26 – 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.

On pourra également consulter les recettes de la section **insomnies**.

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.Gé-nièvre | 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.Fé-vier | 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, péricarpe dit « écorce » ou zeste. | En l'état - En poudre (péricarpe) |
| Oranger doux | Citrus sinensis (L.) Pers.(= C. aurantium L.). | Rutaceae | Péricarpe 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 », 37
achillée, 49
achillée millefeuille, 22, 51, 54, 58
acide salicylique, 26, 43
acnéiques, 34
action équilibrante, 37
adaptogène, 12, 37
adaptogènes, 15
adoucissantes, 27
affectif, 40
akènes, 24
alcaloïdes, 4
alcool, 4, 58
alcoolature, 4
allaitantes, 36, 38
ampoules, 31
amère, 23
améliorer, 15
anabolique, 13
angoisses, 40
anorexie, 29
anti-diarrhéique, 41
anti-dépressifs, 37
anti-inflammatoire, 43
anti-inflammatoires, 8, 14, 26, 37
anti-oxydants, 26
anticoagulants, 16
antioxydantes, 14
antioxydants, 41
antiseptique, 26
antiseptiques, 37
antispasmodiques, 22, 37
anxiété, 46
Anémie, 47
apaisantes, 40
aphrodisiaques, 37
Armoise annuelle, 24
aromatique, 39
Ashwagandha, 13
Asteraceae, 22
asteraceae, 26
astreingeante, 23
au chaud, 9
au soleil, 9
aubépine, 40
augmenter l'endurance, 15
automne, 15
ayurvédha, 13
azote, 47

baies, 40
Bain de plantes, 7
baisser la fièvre, 43
baume, 49

BF Cours, 3
blocages rénaux, 46
bouffées de chaleur, 37
bourgeons, 11
bouturage, 39
bradycardie, 29
brûlures, 27

calcium, 8
calendula, 26, 49, 52
Calendula officinalis, 26
capitules, 22
cardiotonique, 41
cassis, 44
Cataplasme, 7
cataplasme, 31
cendres, 25
Chaga, 13
chimiothérapie, 19
Chine, 15
cicatrisante, 26
cicatrisation, 44
cidre de pommes, 8
cire d'abeille, 49, 51, 52, 54
cires, 9
comestible, 32
complexes, 4
Compresses, 7
concentration, 46
condensation, 9
condimentaire, 39
conserver, 12
convulsions, 39
Cordyceps, 13
corps gras, 9, 49, 52
corymbes, 22
coumarines, 26
crevasses cutanées, 27
crises d'épilepsie, 39
cueillir, 12
cul de poule, 49, 51, 52, 54
cutanées, 26
cénelle, 41
cénelles, 40
céphalées, 29
cônes, 11, 29

Diabète, 47
Diarrhées, 47
diffusion, 4, 8, 9, 57
diluer, 54
diurétique, 43
dosage, 8
douleurs menstruelles, 37
dynamisant, 4

Dynamiser, 4, 8, 57
dynamiser, 4
début de l'été, 35
décotion, 6
désinfectant, 22
désinfecté, 8

eau chaude, 6
eau de rose, 51
eau florale de rose, 49, 52, 54
effets calmants, 37
effets hormonaux, 38
effets narcotiques, 29
Elixir floraux, 25
emménagogue, 22, 25
en anglais sur les plantes médicinales, 14
engrais, 47
ensoleillé, 9
entorses, 47
expectorants, 8
extraction des huiles essentielles, 10

familles de plantes, 12
femmes, 37
femmes enceintes, 36, 38
fer, 8
feuilles, 11, 40
filtrer, 9
flavonoïde, 29
flavonoïdes, 26
fleur, 26
fleurs, 11, 40
floraison, 35
fonction cardiaque, 14
fonctions digestives, 46
fortifiante, 46
fraîches, 4
frêne, 44

Ginseng rouge, 13, 17
globules rouges, 46
glycémie, 46
Goutte, 47
graines, 11
grimpante, 29
guérison, 33
gérer un stress, 12

Herboristerie 2024, 3
hermétique, 8
homéopathie, 7
hormones, 37
houblon, 29
huile d'olive, 9
huile de tournesol, 9
huile essentielle, 37
huiles essentielles, 9
hyperliens, 3

hypertension, 36
hysope, 58
Hémorragie utérine, 47
hémorroïdes, 31
Hépatite, 47
hépatoprotecteur, 39

immunomodulatrice, 19
immunostimulantes, 14
immunosuppresseurs, 14
infections virales, 19
inflorescence, 11
inflorescences femelles, 29
infusion, 6, 26, 29, 58
Inhalation, 7
insecticide, 47
insomnies, 40
interagir, 16
irritabilité, 37
irritations, 27

la forêt comestible, 21
ligules, 22
liste des 148, 59
lotion, 34
lustrer, 46

macérat, 58
Macérat huileux, 22
macérat huileux, 9, 26, 27, 49–52, 54
macérat solaire, 9
macération au vinaigre, 8
macérer, 6, 8
magnésium, 8
marcottage, 39
maturité, 29
mellifère, 39, 43
menstruations douloureuses, 37
mental, 19
mentale, 15
menthe, 44
miel, 49, 52, 54
mildiou, 47
millepertuis, 33, 51
Minéraux, 7
minéraux, 8, 46, 47
mononucléose, 19
mucilage, 26
musculaire, 26
mémoire, 19
mémoire de l'eau, 7
ménopause, 37

Nantes-naturopathe, 15
nettoyer, 46
Nicolai Lazarev, 12

oestrogénique, 29

oestrogéniques, 27
oligoéléments, 47
onguent, 52
orpin rose, 13
ortie, 46
oïdium, 47

paire de ciseaux, 4
pappus, 22
paquerette, 52
partie aérienne, 11
parties souterraines, 11
pas d'insecte, 9
patiner, 46
performance physique, 15
pharmacopée, 11, 59
photosensible, 34
piqûres d'insectes, 26
pistil, 40
Plantain lancéolé, 31
plante adaptogène, 46
plante de la femme, 22, 35
plantes adaptogènes, 12
plantes composées, 22
plantes fraîches, 8
plexus solaire, 51
polymorphe, 23
posologie, 54
principes actifs, 4, 6, 8
Principes amers, 7
principes volatiles, 6
processus physiologiques, 12
propolis, 49, 52
protection, 33
puissants, 38
Purin, 25
purin, 47
pétales, 11

racines, 11, 15
reine des prés, 43
Reishi, 13
reminéralisation, 23
rhizomes, 11
Rhodiola, 13
Rhumatismes, 47
rhumatismes, 47
romarin, 39, 44
ronce, 58
rouille, 47
récurrer, 46
réduire le stress, 14
réguler les cycles irréguliers, 37
résines, 9
rééquilibre hormonal, 35

saignements, 22, 31
saignements de nez, 25

sans pétiole, 39
saponides, 26
sauge, 35
Schisandra de Chine, 13
sciatisques, 47
sec, 49, 51, 52, 54
semences, 11
Sibérie, 15
silice, 46
sirop, 31
soins hormonaux, 37
soleil intérieur, 33
sommité fleurie, 11
sommités fleuris, 33, 43
stables, 9
stress, 46
subtil, 41
Sucres, 7
système immunitaire, 14, 15, 19
sèches, 4
sèches etirritées, 27
sève, 11
sécateur, 4
sécher les plantes, 57
sédatif, 29

taxonomie végétale, 12
teinctoriale, 23, 33
Teinture mère, 22, 25
teinture mère, 4, 46, 51, 54
teinture officinale, 4
tension, 40
Tisanes, 25
tisanes et compléments alimentaires, 17
transcutanée, 29
transpiration, 35
troubles menstruels, 29

Ulcères, 47

vannerie, 29
vinaigre, 8
virale, 46
vitamine C, 8
Vitamines, 7
vitamines, 58
vitamines C et E, 26
vivace, 23, 29
volatiles, 4

à l'abri de l'humidité, 4, 9
à l'abri de la lumière, 4
ébullition, 6
écorce, 40
écorchures, 27
éléuthérocoque, 13
éliminer les bactéries, 46
épilepsie, 38

épine blanche, 40
étamine, 9
étanche, 49, 51, 52, 54

été, 26
éviter durant la grossesse, 27

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.
- [5] Grimal, Dictionnaire de la mythologie grecque et romaine, p.442