

Table des matières

Remerciements	2
1 Transformations	3
1.1 Teintures mères	3
1.2 Solvant eau	5
1.3 Solvant vinaigre	7
1.4 Macérat huileux	8
2 Botanique	9
2.1 Introduction	9
2.2 Lamiaceae	9
2.2.1 Sauge	9
2.3 Solanaceae	11
2.4 Asteraceae	11
2.4.1 Achillée millefeuille	11
2.5 Bracicaceae	12
3 Recettes	13
3.1 Baumes	13
3.1.1 Baume à lèvres - anti-inflammatoire	13
3.2 Onguent	14
3.3 Huile	14
3.4 Tisanes	14
3.5 Cuisine	14
3.6 Vinaigres	14
3.6.1 Vinaigre d'origan	14
4 Utilisations médicinales	15
4.1 Saignements	15
4.2 Migraines	15
4.3 Douleurs de règles	15
4.4 Brulûres	15
4.5 Irritations	15
4.6 Coupures	15
4.7 Ballonnements	15
5 Liste des 148	16
Index des termes	30
Références	31

Remerciements

Groupe d'Herboristerie - Stages Arsimed - session 1

Formateur : Delphine - « Sacrées Plantes »

Participants :

-  Émilie
-  Alfred
-  Pauline a.k.a « Pissenlit »
-  Catherine
-  Mirjam
-  Cynthia
-  Romain

1 Transformations

1.1 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°.

- ☐ 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.
- ☐ Les placer dans un bocal adapté à la taille de la cueillette, **à ras** et **sans tasser**.
- ☐ Couvrir d'**alcool** en veillant à **éliminer** les **bulles d'air**.
- ☐ 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.

1.2 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 **décotion** 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 infusion, de **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.

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

1.3 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 **vitamine C**.
- ✎ Des tanins.
- ✎ Des antioxydants.
- ✎ Bien que le vinaigre ne soit pas le meilleur solvant pour extraire les huiles essentielles,

certaines 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**.

1.4 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.



Préparation

- ☐ Découper les plantes **séchées**.
- ☐ Les placer dans un bocal **à ras** et **sans tasser**.
- ☐ Couvrir d'huile **végétale** en veillant à **éliminer** les **bulles d'air**.
- ☐ Laisser le bocal ouvert 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**.



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.

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 Botanique

2.1 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.

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

Site internet de référence :

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

2.2 Lamiaceae

2.2.1 Sauge

Fiche d'identité

Sauge



Type d'effet :

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

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



Effets recherchés :

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



Cueillette

?



Utilisation privilégiée



Bain de bouche



Fumigation **après séchage**.



FIGURE 5 – Sauge de Jérusalem
Plante en milieu naturel

Jardin des thermes de « Cassinomagus » -

04/08/2024



Remarques :

?

2.3 Solanaceae

2.4 Asteraceae

2.4.1 Achillée millefeuille

Fiche d'identité

Achillée millefeuille



Type d'effet :

L' **achillée millefeuille** est considérée comme la **plante de la femme** de base. 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)



Cueillette

?



Utilisation privilégiée



Plante sèche



Macérat huileux



Teinture mère

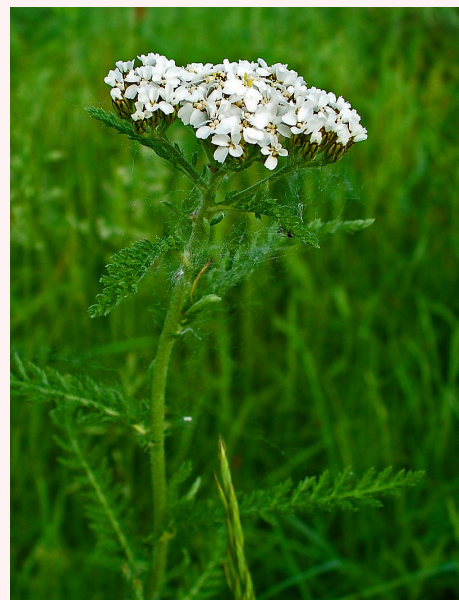


FIGURE 6 – Achillée millefeuille
Plante en milieu naturel
source : Wikipedia



Remarques :



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



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



C'est une plante **teintoriale** 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.

2.5 Bracicaceae

voir [1] pp 52-53

3 Recettes

3.1 Baumes

Définition

Baume

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

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

3.1.1 Baume à lèvres - anti-inflammatoire

Recette

Baume à lèvres - anti-inflammatoire



Ingrédients

- ☐ 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.



Conservation

- ☒ Conservation courte \approx 6 mois.
- ☒ Dans un endroit sec, de préférence à l'abri de la lumière.



Utilisation

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



FIGURE 7 – 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 ».

3.2 Onguent

Définition

Onguent

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

3.3 Huile

3.4 Tisanes

3.5 Cuisine

3.6 Vinaigres

3.6.1 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.



Conservation

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



Utilisation

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 8 – 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**.

4 Utilisations médicinales

4.1 Saignements

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

4.2 Migraines

4.3 Douleurs de règles

4.4 Brulûres

4.5 Irritations

4.6 Coupures

4.7 Ballonnements

alcool

5 Liste des 148

Définition

Liste des 148

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

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. Millefeuille	Achillea millefolium L.	Asteraceae	Sommité fleurie.	En l'état
Agar-agar	Gelidium sp., Eucheuma 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. Coqueret	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 gum-mifer (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 odorante.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 allemande	Voir : Matricaire.			
Camomille romaine	Chamaemelum nobile (L.) All.(= Anthemis nobilis L.).	Asteraceae	Capitule.	En l'état
Camomille vulgaire	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	Cinnamomum zeylanicum Nees.	Lauraceae	Ecorce de tige raclée = cannelle de Ceylan.	En l'état - En poudre
Cannelier de Chine.Cannelle de Chine	Cinnamomum aromaticum Nees,C. cassia Nees ex Blume.	Lauraceae	Ecorce de tige = cannelle de Chine.	En l'état - En poudre
Capucine	Tropaeolum majus L.	Tropaeolaceae	Feuille.	En l'état
Cardamome	Elettaria cardamomum (L.) Maton.	Zingiberaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
Caroubier.Gomme caroube	Ceratonia siliqua L.	Fabaceae	Graine mondée = gomme caroube.	En l'état - En poudre
Carrageen.Mousse d'Irlande	Chondrus crispus Lingby.	Gigartinaceae	Thalle.	En l'état
Carthame	Carthamus tinctorius L.	Asteraceae	Fleur.	En l'état
Carvi.Cumin des prés	Carum carvi L.	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
Cassissier.Groseille noir	Ribes nigrum L.	Grossulariaceae	Feuille, fruit.	En l'état
Centaurée (petite)	Centaureum erythraea Raf.(= Erythraea centaurium [L.] Persoon)(= C. minus Moench)(= C. umbellatum Gilib.).	Gentianaceae	Sommité fleurie.	En l'état
Cerisier griottier	Voir : Griottier.			
Chicorée	Cichorium intybus L.	Asteraceae	Feuille, racine.	En l'état
Chiendent (gros).Chien-dent pied de poule	Cynodon dactylon (L.) Pers.	Poaceae	Rhizome.	En l'état
Chien-dent.Chiendent (petit)	Elytrigia repens [L.] Desv. ex Nevski(= Agropyron repens [L.] Beauv.)(= Elymus repens [L.] Goudl.).	Poaceae	Rhizome.	En l'état
Citronnelles	Cymbopogon 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
Cyamopsis.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	Artemisia dracuncul L.	Asteraceae	Partie aérienne.	En l'état - En poudre
Eucalyptus.Eucalyptus globuleux	Eucalyptus globulus Labill.	Myrtaceae	Feuille.	En l'état
Fenouil amer	Foeniculum vulgare Mill. var. vulgare.	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
Fenouil doux.Aneth fenouil	Foeniculum vulgare Mill. var. dulce.	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
Fenugrec	Trigonella foenum-graecum L.	Fabaceae	Graine.	En l'état - En poudre
Févier	Voir : Gléditschia.			
Figuier	Ficus carica L.	Moraceae	Pseudo-fruit.	En l'état
Frêne	Fraxinus excelsior L.,F. oxyphylla M. Bieb.	Oleaceae	Feuille.	En l'état
Frêne à manne	Fraxinus ornus L.	Oleaceae	Suc épaissi dit manne ».	En l'état - En poudre
Fucus	Fucus serratus L.,F. vesiculosus L.	Fucaceae	Thalle.	En l'état - En poudre

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

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

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Lavande stoechas	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
Livèche	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. para-guayensis Lamb.).	Aquifoliaceae	Feuille.	En l'état - Extrait sec aqueux
Matricaire.Ca-momille alle-mande.Camo-mille vulgaire	Matricaria re-cutita L.(= Cha-momilla 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 trifo-liata 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. mo-schata Thunb.).	Myristicaceae	Graine dite muscade » 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)
Passerose	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)	Capsicum frutescens L.	Solanaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
Pin sylvestre	Pinus sylvestris L.	Pinaceae	Bourgeon.	En l'état
Pissenlit.Dent de lion	Taraxacum officinale Web.	Asteraceae	Feuille, partie aérienne.	En l'état
Pommier	Malus sylvestris Mill.(= Pyrus malus L.).	Rosaceae	Fruit.	En l'état
Potiron	Voir : Courge.			
Prunier	Prunus domestica L.	Rosaceae	Fruit.	En l'état
Queue de cerise	Voir : Griottier.			
Radis noir	Raphanus sativus L. var. niger (Mill.) Kerner.	Brassicaceae	Racine.	En l'état
Raifort sauvage	Armoracia rusticana Gaertn., B. Mey. et Scherb.(= Cochlearia armoracia L.).	Brassicaceae	Racine.	En l'état - En poudre
Réglisse	Glycyrrhiza glabra L.	Fabaceae	Partie souterraine.	En l'état - En poudre - Extrait sec aqueux
Reine-des-prés.Ulmaire	Filipendula ulmaria (L.) Maxim.(= Spiraea ulmaria L.).	Rosaceae	Fleur, sommité fleurie.	En l'état
Romarin	Rosmarinus officinalis L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Ronce	Rubus sp.	Rosaceae	Feuille.	En l'état
Rose trémière.Passerose	Alcea rosea L.(= Althaea rosea 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, pé-tale.	En l'état
Rosier de Damas	Rosa damascena Mill.	Rosaceae	Bouton floral, pé-tale.	En l'état
Rosier de Pro-vins. Rosier à roses rouges	Rosa gallica L.	Rosaceae	Bouton floral, pé-tale.	En l'état
Rosier sauvage	Voir : Eglantier.			
Safran	Crocus sativus L.	Iridaceae	Stigmate.	En l'état - En poudre
Sarriette des jar-dins	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 lavandulifo-lia Vahl.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Sauge officinale	Salvia officinalis L.	Lamiaceae	Feuille.	En l'état
Sauge scla-rée. 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. tomen-tosa Guill. et Perr.	Sterculiaceae	Exsudation gom-meuse = 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	Tamarindus indica L.	Fabaceae	Pulpe de fruit.	En l'état - En poudre
Temoe-lawacq	Curcuma xanthorrhiza Roxb.	Zingiberaceae	Rhizome.	En l'état
Thé du Paraguay	Voir : Maté.			
Théier. Thé	Camellia sinensis (L.) Kuntze(= C. thea Link)(= Thea sinensis (L.) Kuntze).	Theaceae	Feuille.	En l'état - Extrait sec aqueux
Thym	Thymus vulgaris L., T. zygis L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Thym serpolet	Voir : Serpolet.			
Tilleul	Tilia platyphyllos Scop., T. cordata Mill.(= T. ulmifolia Scop.) (= T. parvifolia Ehrh.ex Hoffm.) (= T. sylvestris Desf.), T. x vulgaris Heyne ou mélanges.	Tiliaceae	Aubier, inflorescence.	En l'état
Trèfle d'eau	Voir : Ményanthe.			
Ulmaire	Voir : Reine-des-prés.			
Verveine odorante	Aloysia citrodora Palau(= Aloysia triphylla (L'Hérit.) Britt.)(= Lippia citriodora H.B.K.).	Verbenaceae	Feuille.	En l'état
Vigne rouge	Vitis vinifera L.	Vitaceae	Feuille.	En l'état
Violette	Viola calcarata L., V. lutea Huds., V. odorata L.	Violaceae	Fleur.	En l'état
Violette tricolore	Voir : Pensée sauvage.			

Index des termes

achillée, 13
achillée millefeuille, 11, 15
alcaloïdes, 3
alcool, 3, 15
alcoolature, 3
amère, 11
anti-inflammatoires, 7
astreingeante, 11
au chaud, 8
au soleil, 8

Bain de plantes, 6

calcium, 7
calendula, 13
Cataplasme, 6
cidre de pommes, 7
cire d'abeille, 13, 14
complexes, 3
Compresses, 6
condensation, 8
corps gras, 8, 13, 14
cul de poule, 13

diffusion, 3, 7, 8, 14
dosage, 7
dynamisant, 3
Dynamiser, 3, 7, 14
dynamiser, 3
décotion, 5
désinfectant, 11
désinfecté, 7

eau chaude, 5
eau florale de rose, 13
emménagogue, 11
ensoleillé, 8
expectorants, 7

fer, 7
filtrer, 8
fraîches, 3

hermétique, 7
huile d'olive, 8
huile de tournesol, 8

infusion, 5
Inhalation, 6

liste des 148, 9, 16

Macérat huileux, 11
macérat huileux, 8, 13
macérat solaire, 8
macération au vinaigre, 7
macérer, 5, 7
magnésium, 7
miel, 13
Minéraux, 6
minéraux, 7

paire de ciseaux, 3
pas d'insecte, 8
pharmacopée, 9, 16
plante de la femme, 9, 11
plantes fraîches, 7
principes actifs, 3, 5, 7
Principes amers, 6
principes volatiles, 5
propolis, 13

reminéralisation, 11
rééquilibre hormonal, 9

saignements, 11
sec, 13
stables, 8
Sucres, 6
sèches, 3
sécatteur, 3
sécher les plantes, 14

teintoriale, 11
Teinture mère, 11
teinture mère, 3
teinture officinale, 3
transpiration, 9

vinaigre, 7
vitamine C, 7
Vitamines, 6
volatiles, 3

à l'abri de l'humidité, 3, 8
à l'abri de la lumière, 3
ébullition, 5
étanche, 13

Références

- [1] Florence Laporte, *Les plantes des druides*, Rustica editions, 2023, Edelvives Espagne, Frédérique Chavances, ISBN : 978-2-8153-1020-8.