

## Table des matières

<b>Remerciements</b>	<b>2</b>
<b>1 Transformations</b>	<b>3</b>
1.1 Teintures mères . . . . .	3
1.2 Solvant eau . . . . .	4
1.3 Solvant vinaigre . . . . .	4
1.4 Macérat huileux . . . . .	4
<b>2 Botanique</b>	<b>6</b>
2.1 Introduction . . . . .	6
2.2 Lamiaceae . . . . .	6
2.2.1 Sauge . . . . .	6
2.3 Solanaceae . . . . .	6
2.4 Asteraceae . . . . .	6
2.4.1 Achillée millefeuille . . . . .	6
2.5 Bracicaceae . . . . .	6
<b>3 Recettes</b>	<b>7</b>
3.1 Baumes . . . . .	7
3.1.1 Baume à lèvres apaisant . . . . .	7
3.2 Onguent . . . . .	8
3.3 Huile . . . . .	8
3.4 Tisanes . . . . .	8
3.5 Cuisine . . . . .	8
<b>4 Utilisations médicinales</b>	<b>9</b>
4.1 Saignements . . . . .	9
4.2 Migraines . . . . .	9
4.3 Douleurs de règles . . . . .	9
4.4 Brulûres . . . . .	9
4.5 Irritations . . . . .	9
4.6 Coupures . . . . .	9
4.7 Ballonnements . . . . .	9
<b>5 Liste des 148</b>	<b>10</b>
<b>Index des termes</b>	<b>24</b>
<b>Références</b>	<b>25</b>



**FIGURE 1 – Coquelicots**  
Plante en milieu naturel  
Vue sur les pétales - 30/07/2024



**FIGURE 2 – Récolte complète**  
Plante émondée  
Stage Herboristerie - 30/07/2024

## 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 3 – Découper les plantes

Préparation  
30/07/2024



FIGURE 4 – 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

RàS mon capitaine !

### 1.3 Solvant vinaigre

Texte sur le vinaigre

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

### 2.2 Lamiaceae

#### 2.2.1 Sauge

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

Elle fait partie des plantes de la femme.



#### Utilisation :



Bain de bouche



Effet sur la transpiration

### 2.3 Solanaceae

### 2.4 Asteraceae

#### 2.4.1 Achillée millefeuille



#### Extrait de la liste des 148 :

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Achillée millefeuille.	Achillea millefolium L.	Asteraceae	Sommité fleurie.	En l'état

### 2.5 Brasicaceae

voir [1]

## 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 apaisant

##### Ingrédients :

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 50g de <b>macérat huileux</b> de <b>calendula</b> .             | <input type="checkbox"/> 6g de <b>miel</b> .                              |
| <input type="checkbox"/> 10g de <b>macérat huileux</b> d' <b>achillée millefeuille</b> . | <input type="checkbox"/> 3 pulvérisations d' <b>eau florale de rose</b> . |
| <input type="checkbox"/> 18g de <b>cire d'abeille</b>                                    | <input type="checkbox"/> 1 goutte de <b>propolis</b> .                    |

##### Remarque :

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**.

##### Matériel :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 « <b>cul de poule</b> » propre.         | <input type="checkbox"/> 1 spatule.                                  |
| <input type="checkbox"/> 1 fouet.                                  | <input type="checkbox"/> 1 casserole et de l'eau pour le bain marie. |
| <input type="checkbox"/> 1 pot <b>désinfecté, étanche et sec</b> . | <input type="checkbox"/> Des plaques chauffantes.                    |



## Préparation :

- 1 Mélanger les **macérats huileux** dans un **cul de poule**.
- 2 Découper en petits morceaux la cire d'abeille les ajouter au mélange.
- 3 Chauffer au **bain-marie** en **remuant** jusqu'à **disso-**  
**lution** de la cire d'abeille.
- 4 Sortir le mélange du bain-marie et ajouter l'eau florale et la *propolis*.
- 5 Continuer à remuer pendant le refroidissement jusqu'à obtention d'une **pellicule** sur les rebords du récipient ⇒ « mayonnaise ».
- 6 **Verser** le mélange dans le pot de conservation.
- 7 Laisser aérer 24h dans un endroit sec et propre, à l'abri de la lumière.
- 8 Refermer le pot.

images

## Conservation :

- ✎ Conservation courte ≈ 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.

## 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



## 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
<b>Acacia à gomme.</b>	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
<b>Ache des marais.</b>	Apium graveolens L.	Apiaceae	Souche radicante.	En l'état - En poudre
<b>Achillée millefeuille. Millefeuille.</b>	Achillea millefolium L.	Asteraceae	Sommité fleurie.	En l'état
<b>Agar-agar.</b>	Gelidium sp., Eucheuma sp., Gracilaria sp.	Rhodophyceae	Mucilage = gélose.	En l'état - En poudre
<b>Ail.</b>	Allium sativum L.	Liliaceae	Bulbe.	En l'état - En poudre
<b>Airelle myrtille.</b>	Voir : Myrtille.			
<b>Ajowan.</b>	Carum copticum Benth. et Hook. f.(= Psychotis ajowan DC.).	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
<b>Alchémille.</b>	Alchemilla vulgaris L. (sensu latiore).	Rosaceae	Partie aérienne.	En l'état
<b>Alkékenge. Coqueret.</b>	Physalis alkekengi L.	Solanaceae	Fruit.	En l'état
<b>Alliaire.</b>	Sisymbrium alliaria Scop.	Brassicaceae	Plante entière.	En l'état - En poudre
<b>Aloès des Barbades.</b>	Aloe barbadensis Mill.(= Aloe vera L.).	Liliaceae	Mucilage.	En l'état - En poudre
<b>Amandier doux.</b>	Prunus dulcis (Mill.) D. Webb var. dulcis.	Rosaceae	Graine, graine mondée.	En l'état - En poudre
<b>Ambrette.</b>	Hibiscus abelmoschus L.	Malvaceae	Graine.	En l'état - En poudre
<b>Aneth.</b>	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
<b>Aneth fenouil.</b>	Voir : Fenouil doux.			
<b>Angélique.Angélique officinale.</b>	Angelica archangelica L.(= Archangelica officinalis Hoffm.).	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
<b>Anis.Anis vert.</b>	Pimpinella anisum L.	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
<b>Anis étoilé.</b>	Voir : Badianier de Chine.			
<b>Ascophyllum.</b>	Ascophyllum nodosum Le Jol.	Phaeophyceae	Thalle.	En l'état - En poudre - Extrait sec aqueux
<b>Aspérule odorante.</b>	Galium odoratum (L.) Scop.(= Asperula odorata L.).	Rubiaceae	Partie aérienne fleurie.	En l'état
<b>Aspic.Lavande aspic.</b>	Lavandula latifolia (L. f.) Medik.	Lamiaceae	Sommité fleurie.	En l'état
<b>Astragale à gomme.Gomme adragante.</b>	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
<b>Aubépine.Epine blanche.</b>	Crataegus laevigata (Poir.) DC.,C. monogyna Jacq. (Lindm.)(= C. oxyacanthoides Thuill.).	Rosaceae	Fruit.	En l'état
<b>Aunée.Aunée officinale.</b>	Inula helenium L.	Asteraceae	Partie souterraine.	En l'état - En poudre
<b>Avoine.</b>	Avena sativa L.	Poaceae	Fruit.	En l'état - En poudre

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
<b>Rosier à roses pâles.</b>	Rosa centifolia L.	Rosaceae	Bouton floral, pé-tale.	En l'état
<b>Rosier de Damas.</b>	Rosa damascena Mill.	Rosaceae	Bouton floral, pé-tale.	En l'état
<b>Rosier de Pro-vins.</b> <b>Rosier à roses rouges.</b>	Rosa gallica L.	Rosaceae	Bouton floral, pé-tale.	En l'état
<b>Rosier sauvage.</b>	Voir : Eglantier.			
<b>Safran.</b>	Crocus sativus L.	Iridaceae	Stigmate.	En l'état - En poudre
<b>Sarriette des jar-dins.</b>	Satureja hortensis L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
<b>Sarriette des montagnes.</b>	Satureja montana L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
<b>Sauge d'Espagne.</b>	Salvia lavandulifo-lia Vahl.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
<b>Sauge officinale.</b>	Salvia officinalis L.	Lamiaceae	Feuille.	En l'état
<b>Sauge sclarée.</b> <b>Sclarée toute-bonne.</b>	Salvia sclarea L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
<b>Sauge trilobée.</b>	Salvia fruticosa Mill.(= S. triloba L. f.).	Lamiaceae	Feuille.	En l'état - En poudre
<b>Seigle.</b>	Secale cereale L.	Poaceae	Fruit, son.	En l'état - En poudre
<b>Serpolet.</b> <b>Thym serpolet.</b>	Thymus serpyllum L. sensu latiore.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
<b>Sterculia.</b> <b>Gomme Karaya.</b> <b>Gomme M'Bep.</b> <b>Gomme de Sterculia.</b>	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
<b>Sureau noir.</b>	Sambucus nigra L.	Caprifoliaceae	Fleur, fruit.	En l'état

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

# Index des termes

achillée, 7  
achillée millefeuille, 9  
alcaloïdes, 3  
alcool, 3, 9  
alcoolature, 3  
au chaud, 4  
au soleil, 4

bain-marie, 8

calendula, 7  
cire d'abeille, 7, 8  
complexes, 3  
condensation, 4  
corps gras, 4, 7, 8  
cul de poule, 7, 8

diffusion, 3, 4  
dissolution, 8  
dynamisant, 3  
Dynamiser, 3  
dynamiser, 3

eau florale de rose, 7  
ensoleillé, 4

filtrer, 5  
fraîches, 3

huile d'olive, 5

huile de tournesol, 5

liste des 148, 6, 10

macérat huileux, 4, 7  
macérat solaire, 4  
macérats huileux, 8  
miel, 7

paire de ciseaux, 3  
pas d'insecte, 5  
pellicule, 8  
pharmacopée, 6, 10  
principes actifs, 3  
propolis, 7

rééquilibre hormonal, 6

sec, 7  
stables, 5  
sèches, 3  
sécateur, 3

teinture mère, 3  
teinture officinale, 3

volatiles, 3

à l'abri de l'humidité, 3, 5  
à l'abri de la lumière, 3  
étanche, 7



## Références

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