

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 Braciacaeae	12
3 Recettes	13
3.1 Baumes	13
3.1.1 Baume à lèvres apaisant	13
3.2 Onguent	14
3.3 Huile	14
3.4 Tisanes	14
3.5 Cuisine	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**.
- ✎



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 :

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

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

1 ?



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 ?

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

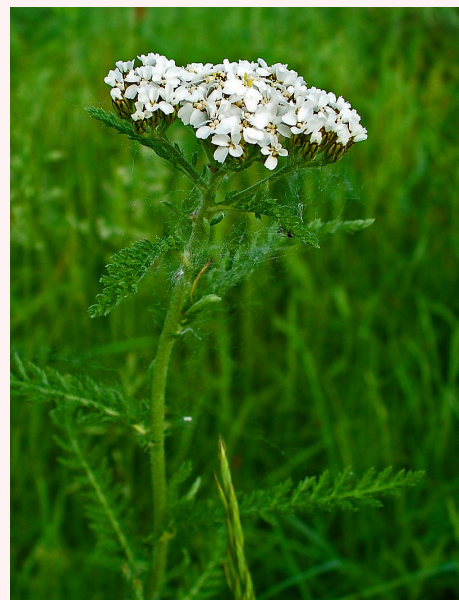


FIGURE 6 – Achillée millefeuille
Plante en milieu naturel
source : Wikipedia



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 kacki**. 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 [\[1\]](#)

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

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 « cul de poule » 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 désinfecté, étanche et sec . | <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
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.Gomme adragante.	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.Epine blanche.	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 ma-rine. 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 = cynorhodon.	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 griottier.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 femelle dite cône de houblon ».	En l'état
Jujubier.	Ziziphus jujuba Mill.(= Z. sativa Gaertn.)(= Z. vulgaris Lam.)(= Rhamnus zizyphus L.).	Rhamnaceae	Fruit privé de graines.	En l'état
Karkadé.Oseille de Guinée.Hibiscus.	Hibiscus sabdariffa L.	Malvaceae	Calice et calicule.	En l'état
Kolatier.Colatier.Kola.	Cola acuminata (P. Beauv.) Schott et Endl.(= Sterculia 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.Ortie blanche.	Lamium album L.	Lamiaceae	Corolle mondée, sommité fleurie.	En l'état
Laminaire.	Laminaria digitata J.P. Lamour., L. hyperborea (Gunnerus) Foslie, L. cloustonii Le Jol.	Laminariaceae	Stipe, thalle.	En l'état - Extrait sec aqueux (thalle)
Laurier commun.Laurier sauce.	Laurus nobilis L.	Lauraceae	Feuille.	En l'état - En poudre
Lavande.Lavande vraie.	Lavandula angustifolia 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, sommet fleuri.	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, sommet fleuri.	En l'état
Menthe coq.	Voir : Balsamite odorante.			
Menthe poivrée.	Mentha × piperita L.	Lamiaceae	Feuille, sommet fleuri.	En l'état
Menthe verte.	Mentha spicata L. (= M. viridis L.).	Lamiaceae	Feuille, sommet fleuri.	En l'état
Mé-nyanthe.Trèfle d'eau.	Menyanthes trifoliata L.	Menyanthaceae	Feuille.	En l'état
Millefeuille.	Voir : Achillée millefeuille.			
Mousse d'Ir-lande.	Voir : Carrageen.			
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 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.Bigaradier.	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 sclarée. 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
astreingeante, 11
au chaud, 8
au soleil, 8

Bain de plantes, 6
bain-marie, 14

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

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

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

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
macérats huileux, 14
macérer, 5, 7
miel, 13
Minéraux, 6

paire de ciseaux, 3
pas d'insecte, 8
pellicule, 14
pharmacopée, 9, 16
plante de la femme, 9, 11
plantes fraîches, 7
principes actifs, 3, 5, 7
Principes amers, 6
principes volatiles, 5, 7
propolis, 13

reminéralisation, 11
rééquilibre hormonal, 9

saignements, 11
sec, 13
stables, 8
Sucres, 6
sèches, 3
sécatteur, 3

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

vinaigre, 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.