

## 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 . . . . .	5
1.3 Solvant vinaigre . . . . .	7
1.4 Macérat huileux . . . . .	8
<b>2 Botanique</b>	<b>9</b>
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
<b>3 Recettes</b>	<b>13</b>
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
<b>4 Utilisations médicinales</b>	<b>15</b>
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
<b>5 Liste des 148</b>	<b>16</b>
<b>Index des termes</b>	<b>30</b>
<b>Références</b>	<b>31</b>

# 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](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**

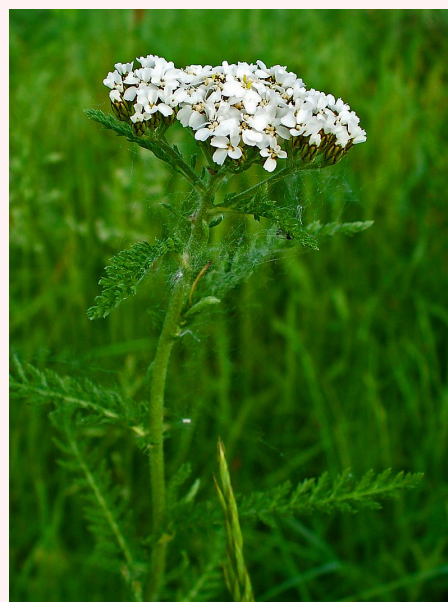


FIGURE 6 – Achillée millefeuille  
Plante en milieu naturel  
source : Wikipedia



##### 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 <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</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</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.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.Basilic doux</b>	Ocimum basilicum L.	Lamiaceae	Feuille.	En l'état - En poudre
<b>Baumier de Copahu.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 marine.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 dracuncul 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 griottier.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 femelle dite cône de houblon ».	En l'état
<b>Jujubier</b>	Ziziphus jujuba Mill.(= Z. sativa Gaertn.)(= Z. vulgaris Lam.)(= Rhamnus zizyphus L.).	Rhamnaceae	Fruit privé de graines.	En l'état
<b>Karkadé.Oseille de Guinée.Hibiscus</b>	Hibiscus sabdariffa L.	Malvaceae	Calice et calicule.	En l'état
<b>Kolatier.Colatier.Kola</b>	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
<b>Lamier blanc.Ortie blanche</b>	Lamium album L.	Lamiaceae	Corolle mondée, sommité fleurie.	En l'état
<b>Laminaire</b>	Laminaria digitata J.P. Lamour., L. hyperborea (Gunnerus) Foslie, L. cloustonii Le Jol.	Laminariaceae	Stipe, thalle.	En l'état - Extrait sec aqueux (thalle)
<b>Laurier commun.Laurier sauce</b>	Laurus nobilis L.	Lauraceae	Feuille.	En l'état - En poudre
<b>Lavande.Lavande vraie</b>	Lavandula angustifolia 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, sommet fleuri.	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, sommet fleuri.	En l'état
<b>Menthe coq</b>	Voir : Balsamite odorante.			
<b>Menthe poivrée</b>	Mentha × piperita L.	Lamiaceae	Feuille, sommet fleuri.	En l'état
<b>Menthe verte</b>	Mentha spicata L. (= M. viridis L.).	Lamiaceae	Feuille, sommet fleuri.	En l'état
<b>Mé-nyanthe.Trèfle d'eau</b>	Menyanthes trifoliata L.	Menyanthaceae	Feuille.	En l'état
<b>Millefeuille</b>	Voir : Achillée millefeuille.			
<b>Mousse d'Irlande</b>	Voir : Carrageen.			
<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. moschata 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.Bi-garadier</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, 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.