

## Table des matières

<b>1 Introduction</b>	<b>2</b>
1.1 Le métier d'herboriste . . . . .	2
1.2 Les étapes de transformation d'une plante . . . . .	2
Comment utiliser ce document? . . . . .	2
Remerciements . . . . .	2
<b>2 Transformations</b>	<b>4</b>
2.1 Teintures mères . . . . .	4
2.2 Solvant eau . . . . .	6
2.3 Solvant vinaigre . . . . .	8
2.4 Macérat huileux . . . . .	9
2.5 Extraction des huiles essentielles . . . . .	10
<b>3 Botanique</b>	<b>11</b>
3.1 Introduction . . . . .	11
3.2 Cueillette . . . . .	12
3.3 Conservation . . . . .	12
3.4 Plantes adaptogènes . . . . .	12
3.5 Asteraceae . . . . .	13
3.5.1 Achillée millefeuille . . . . .	13
3.5.2 Armoise annuelle . . . . .	15
3.5.3 Calendula . . . . .	17
3.6 Bracicaceae . . . . .	19
3.7 Cannabaceae . . . . .	19
3.7.1 Houblon . . . . .	19
3.8 Herbaceae . . . . .	20
3.8.1 Plantain lancéolé . . . . .	20
3.9 Hypericaceae . . . . .	21
3.9.1 Millepertuis . . . . .	21
3.10 Lamiaceae . . . . .	23
3.10.1 Sauge officinale . . . . .	23
3.10.2 Sauge sclarée . . . . .	24
3.10.3 Romarin . . . . .	26
3.11 Rosaceae . . . . .	28
3.11.1 Aubépine . . . . .	28
3.11.2 Reine des prés . . . . .	29
3.12 Solanaceae . . . . .	31
3.13 Urticaceae . . . . .	31
3.13.1 Ortie . . . . .	31
<b>4 Recettes</b>	<b>33</b>
4.1 Baumes . . . . .	33
4.1.1 Baume à lèvres - anti-inflammatoire . . . . .	33
4.1.2 Baume pour la lignée féminine . . . . .	34
4.2 Cuisine . . . . .	35
4.3 Onguents . . . . .	35
4.3.1 Crème après soleil . . . . .	36
4.3.2 Crème anti-hémorroïdes . . . . .	37
4.4 Huiles . . . . .	39
4.5 Tisanes . . . . .	39

4.6	Vinaigres . . . . .	39
4.6.1	Vinaigre d'origan . . . . .	39
<b>5</b>	<b>Utilisations médicinales</b>	<b>40</b>
5.1	Ballonnements / digestion . . . . .	40
5.1.1	Digestion difficile . . . . .	40
5.2	Brûlures . . . . .	40
5.3	Coupures . . . . .	40
5.4	Douleurs de règles . . . . .	40
5.5	Fragilité . . . . .	40
5.6	Insomnie . . . . .	40
5.7	Irritations . . . . .	40
5.7.1	Maux de gorge . . . . .	40
5.7.2	Hémorroïdes . . . . .	40
5.8	Migraines . . . . .	40
5.9	Saignements . . . . .	40
<b>6</b>	<b>Liste des 148</b>	<b>41</b>
	<b>Index des termes</b>	<b>55</b>
	<b>Références</b>	<b>58</b>

# 1 Introduction

## 1.1 Le métier d'herboriste

Le métier d'herboriste n'est plus reconnu depuis 1941. Depuis, il y a un monopole des pharmaciens et des médecins sur le conseil des propriétés des plantes.

### Remarques :

-  Chez l'herboriste actuel(le), on trouve de l'ortie et de la camomille qui n'est pas français (le salaire des cueilleurs est trop élevé).

## 1.2 Les étapes de transformation d'une plante

Il est important de connaître certaines informations avant d'utiliser une plante.

La **première question à se poser**, c'est *que veut-on faire de la plante?*, quels *principes actifs* voulons-nous **extraire**.

La réponse à cette question permet de choisir l'un des **trois solvants** principalement utilisés pour effectuer des préparations.

-  L'eau
-  L'alcool
-  L'huile

Les utilisations de ces solvants seront décris dans la section **Transformations** de ce document.

Dans les grandes lignes, chacun de ces solvant permet d'extraire exclusivement certaines molécules. En outre, chaque solvant a ses particularités de **préparation** et de **conservation**.

## Comment utiliser ce document ?

### Interactivité

Ce document dispose de fonctionnalités interactives.

Des **hyperliens** balisés en **rose** dirigent vers des **pages web** donnant plus de détails.

Pour les ouvrir il est conseillé de maintenir « ctrl » appuyé au clic pour « ouvrir dans un nouvel onglet ».

Des **liens internes en orange** permettent de se diriger à l'intérieur de ce document.

La table des matières est interactive également.

Il est possible d'utiliser certains lecteurs pdf pour pouvoir naviguer entre les parties via un menu latéral.

### Participation - Modification

Le code source du document est disponible sur **GitHub : Herboristerie 2024**

Il est ainsi possible de télécharger le code source en local pour le **modifier** ou **participer** à son élaboration.

### Remerciements

Groupe d'Herboristerie - Stages Arsimed - session 1

Formateur : Delphine - « Sacrées Plantes »

Participants :

-  Émilie
-  Alfred
-  Pauline a.k.a « Pissenlit »
-  Catherine

-  Mirjam
-  Cynthia
-  Romain

## 2 Transformations

### 2.1 Teintures mères

#### Définition

#### Teinture mère

Une **teinture mère** désigne une préparation de plantes infusées dans de l'**alcool**.

L'utilisation professionnelle de ce terme est *réservé* aux pharmaciens. Nous utiliserons donc le terme commun d'**alcoolature** dans la suite de ce document.

On parle de **teinture officinale** lorsque la préparation est réalisée à l'aide de **plantes sèches**.

On parle de **dynamiser** une solution lorsqu'on la **mélange**.

La **diffusion** des principes actifs s'effectue en **dynamisant** le bocal **chaque jour**.

#### Remarques :

- ✓ Plus le degré d'alcool est élevé, plus les principes actifs se diffuseront efficacement.
- ✓ Permet d'effectuer une préparation même si on dispose d'une **faible quantité de plantes**.
- ✓ On peut utiliser indifféremment des plantes **fraîches** ou **sèches**.
- ✓ Cela permet d'extraire des **principes actifs complexes** de la plante. Par exemple :

— gomme et résine.

— **alcaloïdes**

— les principes **volatiles**



#### Préparation :

Utiliser un alcool assez **fort** ( type rhum, absinthe...).

**Degré d'alcool souhaité** : entre 40° et 90°.

- 1 Découper les plantes **séchées** à l'aide d'un **sécateur** ou d'une **paire de ciseaux**.  
Il est également possible de les broyer à l'aide d'un mortier.
- 2 Les placer dans un bocal adapté à la taille de la cueillette, **à ras** et **sans tasser**.
- 3 Couvrir d'**alcool** en veillant à **éliminer** les **bulles d'air**.
- 4 Refermer le bocal et conserver dans un environnement **propre** et **à l'abri de la lumière**.



#### Macération :

- Dynamiser** chaque jour pendant **28 jours** pour permettre la **diffusion** des principes actifs.



FIGURE 1 – Découper les plantes  
Préparation  
30/07/2024



FIGURE 2 – Remplir le bocal  
Préparation  
30/07/2024



#### Conservation :

- ✓ Se conserve **à l'abri de l'humidité**.
- ✓ La teinture mère se conserve sur une période allant de 2 à 5 ans.



## Conseils d'utilisation

- ☛ Une attention toute particulière est à porter à l'utilisation de teinture mère.
- ☛ L'automédication n'est pas une pratique à prendre à la légère et il est conseillé de s'entretenir avec un professionnel.
- ☛ Les dosages ne sont plus soumis à autant de contraintes qu'auparavant.  
Les entreprises pharmaceutiques sont libres de doser la quantité de plante dans leurs teintures mères sans l'indiquer. Néanmoins, voici quelques bonnes pratiques concernant la posologie :



### Posologie :

- ☛ Pour un alcool à 50°, la posologie indiquée est **30gouttes par jour**.
- ☛ De façon générale, commencer avec une dose réduite puis augmenter progressivement.

## 2.2 Solvant eau

### Définition

### Infusion

Une **infusion** consiste à faire **macérer** une plante dans de l'**eau chaude**.

C'est l'effet de la **chaleur** qui permet de diffuser les **principes actifs**.



#### Préparation :

Pour préparer une infusion, de **recouvrir** les plantes d'une eau à 75°.

Laisser **infuser** 15 minutes.

#### Remarques :

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

### Définition

### Décoction

Une **décoction** consiste à faire **macérer** une plante dans de l'**eau chaude**.

A la **différence** de l'infusion, la **décoction** demande un **départ à froid**.

Ce procédé d'extraction est intéressant lorsque la plante est **dure** ( par exemple de l'**écorce**, les **baies**... ).



#### Préparation :

- ☞ Pour préparer une décoction, **recouvrir** les plantes d'une eau à  $\approx 20^\circ$ .
- ☞ Porter à **ébullition** pendant 5 à 30 minutes.
- ☞ Filtrer et laisser reposer selon l'utilisation future du mélange.



## Intérêts de l'utilisation du solvant « eau » :

Un **intérêt pratique** de l'utilisation de l'eau est la **rapidité** d'accès au produit fini.

De plus, il faut boire presque 2 litres d'eau par jour.

Les tisanes sont donc un excellent moyen d'éviter de se déshydrater en plus des effets apportés par les plantes.

### Principes actifs récupérés :

- ☛ **Vitamines**
- ☛ **Minéraux**
- ☛ **Sucres** ( saccharides )
- ☛ **Principes amers** → digestion

### Modes d'utilisation :

- ☛ **Cataplasme**
- ☛ **Bain de plantes**
- ☛ **Compresses**
- ☛ **Inhalation**



FIGURE 3 – Infusion

Préparation

31/07/2024

### Remarques :

- ⚡ Les travaux sur l'**homéopathie** et la **mémoire de l'eau**, pourront intéresser le lecteur curieux. Les teintures mères sont les souches en homéopathie.
- ⚡ Elles sont ensuite diluées dans de l'eau. **Exemple** : 2CH correspond à 2 dilutions successives à 1%.

## 2.3 Solvant vinaigre

### Définition

### Macération au vinaigre

Une **macération au vinaigre** consiste à faire **macérer** une plante dans du **vinaigre**.

C'est l'effet du **mouvement des plantes** chaque jour qui permet de diffuser les **principes actifs**.

L'utilisation du **solvant vinaigre** permet un compromis entre les propriétés des **teintures mères** et des **infusions**.



#### Préparation :

Pour préparer une macération au vinaigre, on respecte en général un **dosage** de 40g de **plantes fraîches** pour 1L de **vinaigre**.

- ☛ Dans un bocal **hermétique** et **désinfecté**, remplir de **plantes fraîches** à **ras**.
- ☛ **Couvrir** le mélange de vinaigre. On pourra utiliser du vinaigre de **cidre de pommes**.
- ☛ Noter sur une étiquette les informations essentielles de la préparation.  
Exemples : Nom des plantes, type de vinaigre, lieu de récolte, date...



#### Macération :

- Dynamiser** chaque jour pendant **28 jours** pour permettre la **diffusion** des principes actifs.
- Conserver à l'**abri de la lumière**.



FIGURE 4 – Vinaigre de plantes  
Préparation  
source : Internet



#### Remarques :

Une macération au vinaigre permet d'extraire :

- ☛ Certains **acides** comme par exemple la **vitaminine C**.
- ☛ Des tanins.
- ☛ Des antioxydants.
- ☛ Bien que le vinaigre ne soit pas le meilleur solvant pour extraire les huiles essentielles,

certains composants volatils ou semi-volatils peuvent être extraits en petite quantité.

- ☛ Les saponines peuvent être extraites ainsi. Elles sont utiles pour récupérer les principes **expectorants** et **anti-inflammatoires**.
- ☛ Certains **minéraux** notamment le **calcium**, le **magnésium** et le **fer**.

## 2.4 Macérat huileux

### Définition

### Macérat huileux

Un **macérat huileux** ou **macérat solaire** désigne une infusion de plantes dans un **corps gras**. Ici, c'est l'effet de la **chaleur** qui permet la **diffusion** des principes actifs.

Cette technique permet d'extraire les **huiles essentielles**, les **cires** et les **résines**.

### Préparation

- 1 Découper les plantes **séchées**.
- 2 Les placer dans un bocal **à ras** et **sans tasser**.
- 3 Couvrir d'**huile végétale** en veillant à **éliminer** les **bulles d'air** à l'aide d'une petite spatule.
- 4 Laisser le bocal en le **couvrant** avec une **étamine** pendant 24h dans un environnement **propre** et **ensoleillé** ( ou chaud ).

### Macération

- Refermer le pot en éliminant la **condensation**.
- Conserver **au soleil** ou **au chaud** pendant **28 jours**.
- Passé cette période : filtrer les plantes et verser l'**huile** dans un bocal.

### Conservation

- Se conserve **à l'abri de l'humidité**.
- Le macérat huileux peut se conserver sur une période allant de 6 mois à 2 ans.

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de **filtrer** le mélange avant d'utiliser l'**huile**. Selon l'**huile** choisie, on pourra consommer le macérat lors des repas.

On peut les utiliser pour des bougies, des huiles de massages, pour soigner (interne/externe) ou pour utilisation cosmétique.

### Remarques :

- Les huiles les plus **stables** sont l'**huile d'olive** et l'**huile de tournesol** et permettent une conservation sur **2 ans**.
- Les autres huiles végétales ont une durée de conservation de **6 mois**.
- Les plantes doivent être séchées au préalable afin qu'il n'y ait **pas d'insecte** et **pas d'humidité**.

## 2.5 Extraction des huiles essentielles

Voir le tutoriel d' [extraction des huiles essentielles](#) .

### 3 Botanique

#### 3.1 Introduction

En France, la vente des plantes médicinales (inscrite à la **pharmacopée**), est réservée aux pharmaciens, à l'exception de 148 espèces libérées et d'une centaine d'aromates et épices.

Il existe deux listes de plantes médicinales, la liste A et B.

La liste A comprend les plantes testées scientifiquement et bonnes par la santé .

la liste B comprend les plantes poison.

Nous parlerons que de la liste A, qui comprend 148 plantes autorisées à la production et à la vente. D'un point de vue légal, il n'y a que 7 plantes autorisées.

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

Je me suis basé sur le site internet suivant pour la construire :

[https://www.passerelleco.info/spip.php?page=article&id\\_article=407](https://www.passerelleco.info/spip.php?page=article&id_article=407)

#### Définition

#### Sommité fleurie

La **sommité fleurie** d'une plante désigne la partie aérienne contenant l' **inflorescence** sommitale ou apicale.

Cette sommité fleurie se compose de la zone florale avec les fleurs, les feuilles et la tige.

Elle inclut une grande partie de la tige florale, où débute la première fleur (ou fleuron).

#### Définition

#### Partie aérienne

La **partie aérienne** d'une plante désigne la structure émergée de la plante.

Elle a pour fonction de soutenir et de structurer la plante, en soutenant ses autres organes végétaux aériens, tels que les feuilles et les fleurs.

Une autre de ses principales caractéristiques est qu'elle a un géotropisme négatif, ce qui signifie qu'elle pousse dans la direction opposée à la gravité.

source : internet.



#### Parties utilisées dans les plantes :

Il y a plusieurs parties de la plante qui peuvent être utilisées selon les plantes :

« Quand on voit ce qu'on voit, et qu'on entend ce qu'on entend, au bout d'un moment c'est quand même normal de penser ce qu'on pense... »

Un grand monsieur

 Les **bourgeons**

 Les **fleurs**

 Les **sommités fleuries**

 Les **racines**

 Les **pétales**

 Les **parties souterraines**

 Les **feuilles**

 La **sève**

 Les **rhizomes**

 Les **parties aériennes**

 Les **graines** ou **semences**

 Les plantes entières (l'ortie)

 Les **cônes**.



## Nommer les plantes

Il existe plusieurs manières de nommer les plantes : le **nom latin** mais aussi des **noms communs** qui donnent des informations sur l'usage de la plante.

Par exemple, le plantain, appelé aussi l'herbe à cinq coutures, le lancéolé et le major.

Pour une **utilisation médicinale**, il est important de noter le **nom latin** afin d'être certain des **propriétés de la plante**.



## Propriétés des plantes

Toutes les plantes ont des propriétés [2].



## Les familles de plantes

Toutes les familles des plantes se terminent par -acée (en français) ou par -aceae (en latin).

On pourra trouver des compléments ici sur la **taxonomie végétale** ou là pour les **familles de plantes**.

### 3.2 Cueillette

⚠ Pour **cueillir** les plantes, on **préserve** le plus possible la plante.

Il est donc préférable de les cueillir délicatement et **les plus entières possibles**.

### 3.3 Conservation

⚠ Pour **conserver** les plantes séchées, on les **laisse entières** pour qu'elles conservent leurs propriétés.

### 3.4 Plantes adaptogènes

#### Définition

#### Plante adaptogène

Le concept de **plantes adaptogènes** nous vient du Dr. **Nicolai Lazarev**, un toxicologue russe, qui cherchait à définir le type d'action de plantes comme le ginseng en 1947.

De façon générale, une plante **adaptogène** permet d'aider à **gérer un stress** employé ici au sens large.

Pour être considérée comme **adaptogène**, une plante doit satisfaire un certain nombre de critères :

1 Etre **non toxique**

2 Déclencher une réponse **non-spécifique** du corps

3 Déclencher une **action régulatrice** sur les **processus physiologiques**, peu importe le sens du déséquilibre.

On peut les considérer comme des plantes intelligentes : peuvent équilibrer le niveau hormonal et protéger tout le corps.

On considère qu'au bout de sept jours, une plante adaptogène doit faire de l'effet.

## Remarques :

Equivalent aux « toniques supérieures » en médecine chinoise, qui est globale et holistique.  
Ces plantes **stimulent** le système nerveux / immunitaire et endocrinien.  
Ces plantes ont généralement un effet antioxydant, hépatoprotecteur, cardioprotecteur.  
En général, elle soutient les fonctions surrénales, ce qui contre les effets néfastes du stress.  
Elle active les cellules du corps pour accéder à plus d'énergie, elle débarrasse les cellules de leurs déchets métaboliques toxiques, elle fournit un effet **anabolique** et aide le corps à utiliser mieux l'oxygène et accélère la régulation des rythmes.

### Exemple(s)

### Plantes adaptogènes

Les plantes adaptogènes les plus connues et utilisées sont :

- La **Rhodiola** ou **orpine rose**
- L'**éleuthérocoque**
- Le **Ginseng rouge**
- La **Schisandra de Chine**

Les champignons adaptogènes les plus connus et utilisés sont :

-  Le **Chaga** – *Lonotus obliquus*
-  Le **Cordyceps** – *Cordyceps sinensis*, vient du Tibet
-  L'**Ashwagandha** – *Vithania Somnifera*
-  Le **Reishi**

## 3.5 Asteraceae

### Définition

### Asteraceae

Les **Asteraceae** sont aussi appelées les **plantes composées**.

Les fleurs sont composées de plusieurs fleurs. Les pétales des petites fleurs sont appelées les **ligules**.

Les asteraceae ont souvent des **pappus** pour leur permettre de se **propager**.

Ce sont des plantes « couteau suisse » qui ont une action sur les **muqueuses et la peau**.

### 3.5.1 Achillée millefeuille

**Type d'effet :**

L'**achillée millefeuille** en latin *Achillea millefolium* est considérée comme la **plante de la femme** de base.

On l'appelle aussi *herbe au sang* ou encore *sourcils de vénus*. Elle est utilisée dans la pharmacopée pour son effet sur les **saignements** et **désinfectant**.

On dit que c'est une plante **emménagogue**.

La plante a également un effet sur la **digestion**.

**Effets recherchés :**

Dans le cas d'un oedème



**Règles**



**Varices**



Saignements ( même importants )



Problèmes de digestion



Propriétés **antispasmodiques**

**Cueillette**

L'Achillée fleurit de **mai à septembre** et peut mesurer jusqu'à 2m de hauteur.

Ses fleurs se présentent en **amas** nommés **corymbes** et ses fleurs sont formées de **capi-tules**.

**Utilisation privilégiée**

Plante sèche

**Macérat huileux** → extraction des terpènes

**Teinture mère**

Tisanes



FIGURE 5 – Achillée millefeuille

Plante en milieu naturel

source : Wikipedia

### Remarques :

C'est une plante plutôt commune en France.

C'est une plante **vivace** et **polymorphe**

Il y a beaucoup de **sous-variétés**, donc il est indispensable de connaître le **nom latin** lors d'un **achat**.



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



Consommée **avant les repas** elle permet d'éviter la **rétention d'eau** → fleurs



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



C'est une plante **teinctoriale** associée à la couleur **vert kaki**.

Elle est utilisée pour tremper les vêtements militaires ce qui leur donne cette couleur.



En cas d'urgence, **mâcher** la plante de sorte à constituer une **pâte**.

**Appliquer directement sur la plaie.**

### 3.5.2 Armoise annuelle

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

*On la fumait* »

Les plantes des druides

#### Fiche d'identité

#### Armoise annuelle



##### Type d'effet :

L' **Armoise annuelle** , en latin *Artemisia vulgaris*, doit son nom à la déesse grecque **Artémis de la lune et de l'accouchement**. Elle porte aussi le nom de **garde-robe** puisqu'on en mettait dans les vêtements et les armoires pour **éloigner les mites**.

Très aromatiques, ses feuilles froissées dégagent une **odeur proche de l'absinthe**. Dans les jardins, l'armoise à la réputation de repousser les limaces, les escargots et les rongeurs.



##### Effets recherchés :



**Antipaludique**



**stimulant digestif**



Aide à repousser les insectes

1 JAN

## Cueillette



C'est une grande plante pouvant atteindre 2m de hauteur.

Ne pas confondre avec l'**ambroisie** : on les distingue par le **dessous des feuilles** qui est **argenté** pour l'armoise.

On la trouve dans les terrains vagues, les prairies et le bordures de chemins.

On utilise surtout les **feuilles** et les **tiges** qui sont anguleuses et de couleur rouge.

Les fruits sont des **akènes** d'environ 2mm.

On cueille à la **fin de l'été** à la floraison.



FIGURE 6 – Armoise annuelle

Plante en milieu naturel

Excursion - Tessé - 02/08/2024

Dessous des feuilles « argenté »



## Utilisation privilégiée



**Purin** : conseillé en cas de piériode du chou. Efficace en pulvérisation contre les limaces. Mettez à macérer 1kg de plante fraîche dans 10L d'eau pendant 24 heures.



**Tisanes** : 15 à 30g par litre d'eau, 3 à 5 tasses par jour.



**Teinture mère** : 3 à 5 gouttes par jour.



**Elixir floraux** : pour aider les hypersensibles à s'enraciner. Cela apaise harmonise et rééquilibre la sensibilité.



Les **cendres** de la plante arrêtent les **saignements de nez**.



## Usage interne :



l'armoise est surtout connue pour être **emménagogue** pour régulariser ou provoquer les règles, contre les douleurs menstruelles et lors de la ménopause.



Elle est également efficace pendant l'accouchement surtout en cas de rétention de placenta.



On l'utilise aussi pour les digestion lente, l'inappétence, les crampes d'estomac, les parasites intestinaux, l'anémie, l'épilepsie, les troubles nerveux.



## Usage externe :



Les bains d'armoises sont conseillés contre la goutte et les rhumatismes.



les cendres de la plante arrêtent les saignements de nez.



Elle est souvent utilisée comme une alternative au tabac

## Remarques :

-  Cette plante est fortement **déconseillée** en cas de **grossesse et d'allaitement**.
-  Elle est toxique en cas d'emploi prolongé
-  Ne pas confondre avec l'ambroisie qui n'a pas le dessous des feuilles argentée

### 3.5.3 Calendula

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

#### Fiche d'identité

#### Calendula



##### Type d'effet :

Le **calendula** en latin **Calendula officinalis** – le souci des jardins - « pot-marigold ». Il fait partie de la famille des **asteraceae** ou **fleurs composées**.

C'est une plante à **mucilage** ce qui lui confère des vertus **apaisantes**.

Les **flavonoïdes** contenus dans la plante sont des **anti-inflammatoires** et des **anti-oxydants**.

Il est riche **vitamines C et E** et contient de l'**acide salicylique**.



##### Effets recherchés :

Ce sont les **fleurs** qui ont des vertus thérapeutiques.



S'utilise pour apaiser et réparer de façon générale → **mucilage**



Calme les irritations et douleurs **cutanées** ou **musculaire**.



L'infusion peut s'appliquer pour soulager les **piqûres d'insectes**

1  
JAN

## Cueillette



On récolte la **fleur** en **été** juste **après son éclosion** pour en faire un macérat huileux.



FIGURE 7 – Fleur de calendula

Plante en milieu naturel

source - wikipedia



## Utilisation privilégiée



Les fleurs en **macérat huileux**



Les fleurs en **infusion**

25g de plante pour 1L d'eau

En cure, consommer 4 tasses par jour entre les repas.



On peut utiliser l'infusé comme lotion **antiseptique** et **cicatrisante**.



L'huile essentielle de calendula peut également être utilisée.



## Utilisation interne :

### Utilisation culinaire :

Les pétales de calendula sont appelés « safran du pauvre » et peuvent être utilisés en remplacement.

### En infusion :

Préparée avec 1 à 2 cuillères à café de fleurs séchées et 200 ml d'eau bouillante.

Elle soulage les mycoses et les troubles digestifs.

Elle est efficace pour réguler le cycle menstrual en stimulant la production d'œstrogènes.

La posologie est de deux à trois prises par jour.



## Utilisation externe

Le **macérat huileux** de calendula est appliquée en massage pour apaiser les peaux **sèches et irritées**, deux à trois fois par jour. Ses propriétés **adoucissantes** et calmantes conviennent à la peau délicate des bébés et des jeunes enfants.

Les **baumes**, gel, crème, ou pommades basés sur le calendula sont susceptibles de soigner :



les **écorchures**



les **brûlures**



les **irritations**



**crevasses cutanées**



## Remarques :



⚠️ Les fleurs sont réputées **oestrogéniques**, il faut donc **éviter durant la grossesse**.

### 3.6 Bracicaceae

### 3.7 Cannabaceae

#### 3.7.1 Houblon

##### Fiche d'identité

##### Houblon



###### Type d'effet :

L'**houblon** ou *humulus lupulus* est une plante **vivace** et **grimpante**. Son huile essentielle contenue principalement dans ses **inflorescences femelles** peut agir comme **sédatif** du système nerveux.

On peut utiliser ses tiges pour faire de la **vannerie**.



###### Effets recherchés :



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

1  
JAN

##### Cueillette

On récupère les **cônes** des **plantes femelles** riches en composés chimiques. On les récolte vers la **fin aout** lorsque les cônes sont à **maturité** c'est à dire quand les inflorescences sont chargées de liquide **jaune-orangé** et les cônes **humides**.



FIGURE 8 – Houblon  
Plante en milieu naturel

source : wikipédia



##### Utilisation privilégiée



Pour lutter contre l'insomnie, on pourra utiliser une **infusion** de cônes de **houblon**.

Infuser 10g de cônes pour 1L d'eau.  
Consommer 1 à 2 tasses au coucher.



On peut également consommer cette tisane pour faciliter la digestion.



##### Remarques :

Prendre des précautions au moment de la cueillette :

Le houblon peut provoquer certains effets secondaires comme des **céphalées**, des **effets narcotiques**, **bradycardie**, **anorexie**.

De plus, le houblon contient un composé **flavonoïde** ayant un puissant pouvoir **oestrogénique** et qui est également responsable de la teinte jaune-orangée. Lors de la cueillette, il peut être absorbé par voie **transcutanée** et provoquer des **troubles menstruels** chez les femmes.

## 3.8 Herbaceae

### 3.8.1 Plantain lancéolé

#### Fiche d'identité

#### Plantain lancéolé



##### Type d'effet :

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



##### Effets recherchés :



En premier lieu contre les maladies des organes respiratoires.



Effet astringent



Effet cicatrisant



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



#### Cueillette



La plante entière est à utiliser ( y compris les racines ).



La floraison a lieu d'**avril à octobre** sur le littoral méditerranéen.



#### Utilisation privilégiée



En **infusion** : 1 c.a.c de feuilles avec 0,25cL d'eau.



En **cataplasme** de feuilles broyées.



En **sirop**.



Contre les piqûres (moustiques, guêpes, orties...) et les démangeaisons.

Frotter une ou plusieurs feuilles sur l'endroit de la piqûre jusqu'à en extraire le suc.



Les feuilles fraîches, riches en mucilages, peuvent être utilisées en cataplasme pour arrêter les **saignements** ou soigner les **ampoules**.



FIGURE 9 – Plantain lancéolé

Plante en milieu naturel

Jardin des thermes de « Cassinomagus » -

04/08/2024



## Usage interne :

- ♣ Toute la plante est **comestible**.
- ♣ Les feuilles tendres ont un goût de **champignon** se mangent **crues** en salade.
- ♣ Les feuilles plus âgées peuvent être mangées en soupe.

## 3.9 Hypericaceae

## 3.9.1 Millepertuis

## Fiche d'identité

## Millepertuis



## Type d'effet :

Le **millepertuis** en latin *hypericum perforatum* est aussi appelé le **soleil intérieur**.

C'est une plante qui a un très fort pouvoir de **guérison** et de **protection**.  
Elle est **riche en mélatonine** et a une action **régulatrice du sommeil**.



## Effets recherchés :

- 🔧 Contre les dépressions
- 🔧 Contre les **maux d'hiver** :
- 🔧 Dépressions
- 🔧 Stress
- 🔧 Système nerveux fragilisé

1  
JAN**Cueillette**

- ☛ Penser à se protéger du soleil.
- ☛ Vérifier qu'il s'agit d'*hypericum perforatum* en
  - ☛ Observant des **petits trous** sous ses feuilles.
  - ☛ **Écrasant la fleur** pour voir s'échapper un **liquide rouge**.



FIGURE 10 – Millepertuis  
Plante en milieu naturel  
Jardin de - 30/07/2024

2

**Utilisation privilégiée**

- ☛ On utilise principalement les **sommités fleuries**.
- ☛ On peut l'utiliser en fumigation → vertus protectrices et purificatrices
- ☛ Peut être utilisé comme plante **teintoriale** pour colorer en **rouge**.

**Utilisation interne :**

On peut faire une **infusion** ou une **decoction** en utilisant 15 à 20 grammes de plantes séchées **par litre d'eau**.  
2 à 4 tasses par jour.

- ☛ Affections pulmonaire chronique
- ☛ Troubles hépatiques et circulatoires
- ☛ Asthme
- ☛ Cystite
- ☛ Herpès

**Utilisation externe :****En macérat huileux :**

- |                        |            |
|------------------------|------------|
| ☛ Douleurs males       | rumatis-   |
| ☛ Sciatiques           |            |
| ☛ Tendinites, luxation | torticoli, |
| ☛ Ulcères              |            |
| ☛ Goutte               |            |
| ☛ Plaies               |            |
| ☛ Brûlures             |            |
| ☛ Hématomes            |            |
| ☛ Coupures             |            |
| ☛ Contusions           |            |

**En pommade :**

- ☛ Douleurs nerveuses
- ☛ Engorgement mammaire

**En infusion :** comme **lotion** pour les peaux grasses et **acnéiques**.

**Remarques :**

- ☛ Le millepertuis induit un effet **photosensible** pouvant occasionner des **brûlures**.

## 3.10 Lamiaceae

### 3.10.1 Sauge officinale

#### Fiche d'identité

#### Sauge officinale



##### Type d'effet :

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

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



##### Effets recherchés :

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



#### Cueillette



**feuilles et les sommités fleuries** sont les parties utilisées de la plante.



La sauge officinale se récolte idéalement au **début de l'été**, juste avant la **fleuraison**, lorsque les feuilles sont les plus riches en principes actifs.



La cueillette doit se faire de préférence le matin, par temps sec, en prenant soin de ne pas abîmer la plante.



**après séchage.**



FIGURE 11 – Sauge officinale

Plante en milieu naturel

Jardin des thermes de « Cassinomagus » -

04/08/2024



#### Utilisation privilégiée



**Bain de bouche**



**Fumigation** après séchage.



## Usage interne :



**infusion** : pour réguler les hormones, stimuler la digestion, et apaiser les troubles digestifs.



Elle est également connue pour son action tonique et ses propriétés antioxydantes.



## Usage externe :



**bain de bouche** : pour ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires, particulièrement efficace pour traiter les maux de gorge et les infections bucales.



**compresse** : pour soulager les affections cutanées comme l'acné ou les piqûres d'insectes.



**fumigation** : après séchage pour purifier l'air et chasser les énergies négatives.



## Remarques :

La sauge officinale est connue pour son efficacité mais doit être utilisée avec précaution.

Elle est déconseillée aux **femmes enceintes** et **allaitantes**, ainsi qu'aux personnes souffrant d'**hypertension**.

## 3.10.2 Sauge sclarée

## Fiche d'identité

## Sauge sclarée



## Type d'effet :

La sauge sclarée (*Salvia sclarea*) est une plante médicinale réputée pour ses multiples bienfaits. Elle est considérée comme une herbe **adaptogène**.

Elle est utilisée dans la pharmacopée traditionnelle pour ses propriétés **anti-inflammatoires**, **antispasmodiques**, **antiseptiques**, et **aphrodisiaques**.

La sauge sclarée est particulièrement appréciée pour son **action équilibrante** sur les **hormones**, notamment pour soulager les symptômes de la **ménopause** et des **mens-truations douloureuses**.



## Effets recherchés :

L'utilisation privilégiée de la sauge sclarée se situe principalement dans le domaine des **soins hormonaux**, en particulier pour les **femmes**.

Elle est couramment utilisée pour soulager les **bouffées de chaleur**, l'**irritabilité**, et d'autres symptômes associés à la ménopause. Elle est également utilisée pour atténuer les **douleurs menstruelles** et **réguler les cycles irréguliers**.

De plus, l'**huile essentielle** de sauge sclarée est souvent employée en aromathérapie pour ses **effets calmants** et **anti-dépressifs**.

## Cueillette



**feuilles et les sommités fleuries** sont les parties utilisées de la plante.



La sauge sclarée se récolte généralement en été, de préférence le matin, lorsque les fleurs sont bien ouvertes et que la concentration en huiles essentielles est à son maximum.



Faire sécher dans un endroit ombragé pendant 1 à 2 semaines. La sauge est prête lorsque les feuilles sont sèches au toucher et se cassent facilement.



FIGURE 12 – Sauge sclarée

Plante en milieu naturel

Site de « [aromatherapie](#) »



## Utilisation privilégiée

- **Infusion :** Les feuilles séchées peuvent être utilisées pour préparer des infusions.
- **Capsules :** Sous forme de complément alimentaire, souvent pour les troubles hormonaux.

- **Huile essentielle :** Utilisée en massage, en diffusion, ou en bain.
- **Fumigation après séchage :** Utilisée pour purifier l'air ou pour des rituels apaisants.



### Usage interne :



**tisane ou d'infusion :** cela aide à réguler les hormones, à soulager les troubles digestifs, et à apaiser le stress et l'anxiété.



**capsules ou extraits :** sous forme de compléments et souvent utilisés pour leur action régulatrice sur les hormones.



### Usage externe :



**bain et feuilles séchées :** Elle peut aussi être ajoutée à l'eau du bain pour ses effets relaxants ou être appliquée en compresse sur la peau pour traiter des affections cutanées comme l'eczéma ou les inflammations.



**huile essentielle :** Celle-ci peut être diluée dans une huile végétale pour être utilisée en massage sur le bas-ventre, afin de soulager les crampes menstruelles ou les douleurs liées à la ménopause.



**fumigation :** après séchage pour purifier l'air et créer une ambiance apaisante.



### Remarques :

La sauge sclarée est généralement bien tolérée, mais elle doit être utilisée avec prudence en raison de ses **effets hormonaux** potentiellement **puissants**.

⚡ Elle est déconseillée aux **femmes enceintes** ou **allaitantes**, ainsi qu'aux personnes souffrant de certaines pathologies comme l'**épilepsie**.

### 3.10.3 Romarin

**Type d'effet :**

Le **romarin**, en latin *Salvia rosmarinus* est également appelée « herbe aux couronnes » ou « encensier » en raison de son *odeur camphrée*.

C'est une plante **condimentaire aromatique** et **mellifère** qui est originaire du bassin méditerranéen.

**Effets recherchés :**

Fraîche ou séchée, cette herbe condimentaire fait partie de la cuisine méditerranéenne, et une variété se cultive dans les jardins.

C'est également un produit fréquemment utilisé en parfumerie.

Enfin, diverses vertus phytothérapeutiques ont été étudiées.

**Cueillette**

La floraison commence dès le mois de **février**, parfois en janvier, et se poursuit jusqu'en **avril-mai**. Il est reconnaissable en toute saison à ses feuilles persistantes **sans pétiole**, coriacées, beaucoup plus longues que larges, aux **bords légèrement enroulés**, **vert sombre** luisant sur le dessus, **blanchâtres** en dessous.

Il se multiplie facilement au printemps ou à l'automne par **bouturage** ou **marcottage** ; plus difficilement en été par semis car sa germination est lente.



**FIGURE 13 – Romarin**  
Plante en milieu naturel

Jardin des thermes de « Cassinomagus » -

04/08/2024

**Utilisation privilégiée****En teinture mère :**

- ☛ Effets sur le système nerveux
- ☛ Effet anti-dépressif

**En macérat huileux :**

- ☛ Activer la digestion → effet **hépatoprotecteur**

- ☛ Effets sur la circulation sanguine

- ☛ Effet anti-coagulant

**En extrait aqueux :**

- ☛ Effet anti-spasmodique

**En huile essentielle :**

- ☛ Effet anti-bactérien

**Remarques :**

L'huile essentielle de romarin peut avoir des effets neurotoxiques, déclencher **convulsions** et **crises d'épilepsie**.

Par voie orale, et à part l'utilisation en cuisine, il est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

## 3.11 Rosaceae

### 3.11.1 Aubépine

#### Fiche d'identité

#### Aubépine



##### Type d'effet :

L'**aubépine**, en latin *Crataegus*, est aussi appelée **épine blanche** en raison de ses fleurs blanches.

La signature de ses branches et de ses épines symbolise le **coeur qui saigne** et tout ce qui est lié à notre **affectif**.



##### Effets recherchés :

C'est un arbre qui possède des propriétés **apaisantes** et **régulatrices** de la **tension**.

Elle est recommandée pour lutter contre les **angoisses** et les **insomnies**.



#### Cueillette

On la trouve dans les haies, les bordures de forêts et de bois.

C'est un arbre **épineux** mais peu volumineux. Ses fleurs sont **blanches** avec un **pistil** rose.

On récolte l'**écorce**, les **baies**, les **feuilles** mais surtout les **fleurs** en **mai - juin** au début de la floraison.



FIGURE 14 – Aubépine monogyne

Plante en milieu naturel

source : wikipedia



#### Utilisation privilégiée



L'écorce



Les fruits ( **cénelles** )



Les fleurs



### Usage interne :

Une cure d'**infusion** d'aubépine :

- ✿ On utilise principalement son fruit la **cénelle** pour ses **antioxydants**.
- ✿ Angoisses, insomnies
- ✿ angine
- ✿ troubles nerveux
- ✿ mauvaise circulation du sang

Suivre la cure pendant 3 mois en prenant 1 cuillère à café par tasse d'eau chaude, 3 à 4 fois par jour.

Une **décoction** à l'aubépine a un effet **anti-diarrhéique** et permet d'expulser les calculs des reins.



### Usage externe :



Permet de réhydrater les peaux sèches : En **lotion** ou en **décoction**, éventuellement versée dans un bain.



### Remarques :

- ✿ La **fleur** de l'aubépine n'est pas autorisée à être utilisée en tisane.
- ✿ La fleur de l'aubépine est un **cardiotonique**, mais qui soigne aussi le cœur émotionnel, elle dé-serre le cœur au niveau **subtil**.

### 3.11.2 Reine des prés

#### Fiche d'identité

#### Reine des prés



### Type d'effet :

La **reine des prés**, en latin *Filipendula ulmaria* est également nommée **spirée ulmaire** car ses fruits sont tordus en forme de spirale.

Elle est utilisée dans la pharmacopée en *infusion* contre les **reflux** ou les **aigreurs d'estomac**.

Ses **feuilles** sont utilisées pour teindre la laine en **jaune**.

C'est une plante **mellifère**, et elle était utilisée comme alternative au tabac.



### Effets recherchés :

On cherche à extraire l'**acide salicylique** (aspirine) de cette plante.

La reine des prés a un effet **anti-inflammatoire** et **diurétique**.

Son utilisation est susceptible de faire **baisser la fièvre**.

1  
JAN**Cueillette**

Toutes les parties de la plante peuvent être utilisées.

On récolte les **sommités fleuries** de **juin à aout** avant leur complet épanouissement.

La reine-des-prés pousse dans les lieux humides, en bordure de ruisseaux ou de rivières. Comme l'indique son nom, c'est une très grande plante : on la voit de loin !

**Utilisation privilégiée**

Principalement en infusion :  
Réaliser une **cure** de 3 à 5 tasses par jour.  
Dosage : 20 à 30g de plantes par litre d'eau.

FIGURE 15 – Reine des prés en fleurs  
Plante en milieu naturel  
source : wikipedia

**Usage interne :**

Une **infusion** de reine des prés est un remède pour les affections suivantes :

- 🍀 Goutte
- 🍀 Rétention de liquides
- 🍀 Arthrites et douleurs articulaires
- 🍀 Cellulites
- 🍀 Certaines affections des voies urinaires
- 🍀 Obésité graisseuse

**Usage externe :**

Application directe de la feuille sur une plaie pour en accélérer la **cicatrisation**.

**Remarques :**

La reine des prés est **contre-indiquée** pour les personnes qui ne **supportent pas l'aspirine**.

**Associations :**

Pour accentuer les effets de la reine-des-prés, on pourra l'associer à la **menthe** au **cassis**, au **frêne** et au **romarin**.

### 3.12 Solanaceae

### 3.13 Urticaceae

#### 3.13.1 Ortie

« La vérité était que la vie nous avait jetés aux orties, l'un et l'autre... et c'est toujours ce qu'on appelle une rencontre. »

Romain Gary

#### Fiche d'identité

#### Ortie



##### Type d'effet :

L'**ortie**, en latin *Urtica dioica*, est une des plantes médicinales les plus **efficaces** et les plus **communes** que nous cotoyons.

De manière générale, l'ortie a des effets reminéralisants, régénère le sang, stimule les **fonctions digestives** par exemple en diminuant la **glycémie**.

Elle est **fortifiante**, améliore la **concentration** et aide à réduire l'**anxiété**.



##### Effets recherchés :

L'ortie serait une **plante adaptogène**.

Elle aidera le corps à réagir à de nombreuses situations de **stress**.

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

Elle stimule la production de **globules rouges** et aide à **éliminer les bactéries** et en cas de maladie **virale**.

On peut utiliser la racine ou la plante entière pour obtenir des **teintes jaunes**.



#### Cueillette

- ☛ On préférera utiliser des **jeunes pousses** car en vieillissant, l'ortie se charge en **minéraux** pouvant provoquer des **blocages rénaux**.
- ☛ On utilise la **plante entière**
- ☛ Cueillir au **printemps**



#### Utilisation privilégiée



En cure au **printemps** → 2L par jour



En décoction pour un usage externe



En **teinture mère** pour un usage aussi bien interne que externe.

FIGURE 16 – Ortie

Plante en milieu naturel

Logis médiéval de Tessé - 29/07/2024



### Usage interne :

Doser 20g de plante par litre d'eau et consommer jusqu'à 1L par jour de cette tisane.

On peut l'utiliser en cas de :

**Diabète**

**Anémie**

**Hépatite**

**Hémorragie utérine**

**Goutte**

**Rhumatismes**, arthrose

**Diarrhées**

Troubles du foie et de la rate

**Ulcères** d'estomac ou intestinaux

**En teinture mère :**

Allergies : 20 gouttes 3 fois par jour pendant 3 semaines.



### Usage externe :



**En décoction :**

Angine ( gargarismes )

Affection de la peau ( eczéma, acne, herpès )

nettoyage du cuir chevelu



**En teinture mère :**

Appliquer des frictions ou cataplasmes sur les **rhumatismes**, les **entorses**, les **sciaticques**

Nettoyage du cuir chevelu

En gargarismes dilué dans de l'eau pour les gingivites, infections, aphtes, angine.



### Au jardin :

Le **purin** d'orties est un **engrais** efficace

Riche en **azote**

en éléments organiques

en **minéraux**

en **oligoéléments**

Il est **préventif** contre le **mildiou** ou la **rouille** ou l'**oïdium**.

On peut également l'utiliser comme **insecticide**

Voir [1] page 103 pour plus de détails.



### Remarques :

Attention à la consommation des **graines** qui peuvent être toxiques au delà d'une certaine quantité.

La plante ne doit pas être consommée en cas d'oedème par rétention due à une insuffisance cardiaque ou rénale.

L'ortie peut **influencer** des traitements en cours aussi bien en les accélérant qu'en les ralentissant.  
Il est nécessaire de bien se renseigner lorsqu'on l'utilise en parallèle d'autres traitements.

Éviter l'ortie crue pendant la **grossesse**.

voir [1] pp 52-53

## 4 Recettes

### 4.1 Baumes

#### Définition

#### Baume

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

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

#### 4.1.1 Baume à lèvres - anti-inflammatoire

##### Recette

##### Baume à lèvres - anti-inflammatoire

###### Ingédients

- 50g de **macérat huileux de calendula**.
- 10g de **macérat huileux d'achillée millefeuille**.
- 18g de **cire d'abeille**
- 6g de **miel**.
- 3 pulvérisations d'**eau florale de rose**.
- 1 goutte de **propolis**.

###### Matériel

- 1 « **cul de poule** » propre.
- 1 fouet.
- 1 pot **désinfecté, étanche et sec**.
- 1 spatule.
- 1 casserole et de l'eau pour le bain marie.
- Des plaques chauffantes.



###### Préparation :

- 1 Verser les macérats huileux dans un cul de poule.
- 2 Ajouter la cire d'abeille **émiétée** pour faciliter son incorporation durant la **chauffe**.
- 3 Faire chauffer au **bain-marie** en **remuant**.
- 4 Une fois la cire d'abeille incorporée, sortir du bain-marie et ajouter les ingrédients restants.
- 5 Continuer de mélanger jusqu'à l'apparition d'une **mayonnaise** sur les rebords de la préparation.  
Cela caractérise un refroidissement suffisant.
- 6 Verser dans un bocal hermétique, sec, et propre.
- 7 Laisser sécher pendant **24h** puis refermer le bocal.



## Conservation / Utilisation

### Conservation :

- ✓ Conservation courte ≈ 6 mois.
- ✓ Dans un endroit sec, de préférence à l'abri de la lumière.

### Conseils d'utilisation :

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



FIGURE 17 – Baume au Calendula

Préparation

31/07/2024



### Remarques :

Le dosage de cire d'abeille correspond à  $\frac{3}{10}$  de la masse de **macérat huileux**.

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

La **texture** doit correspondre à celle du « baume du tigre ».

## 4.1.2 Baume pour la lignée féminine

### Recette

### Baume pour la lignée féminine



#### Ingédients

- 25g de **millepertuis**.
- 35g d'**achillée millefeuille**.
- 11 gouttes de **teinture mère**d'aubépine.
- 6 pulvérisations d'**eau de rose**.
- 8g de **cire d'abeille**.



#### Matériel

- 1 « **cul de poule** » propre.
- 1 fouet.
- 1 pot **désinfecté**, **étanche** et **sec**.
- 1 spatule.
- 1 casserole et de l'eau pour le bain marie.
- Des plaques chauffantes.



## Préparation :

- 1 Verser les macérats huileux dans un cul de poule.
- 2 Ajouter la cire d'abeille **émiétée** pour faciliter son incorporation durant la **chauffe**.
- 3 Faire chauffer au **bain-marie** en **remuant**.
- 4 Une fois la cire d'abeille incorporée, sortir du bain-marie et ajouter les ingrédients restants.
- 5 Continuer de mélanger jusqu'à l'apparition d'une **mayonnaise** sur les rebords de la préparation.  
Cela caractérise un refroidissement suffisant.
- 6 Verser dans un bocal hermétique, sec, et propre.
- 7 Laisser sécher pendant **24h** puis refermer le bocal.



## Conservation / Utilisation

### Conseils de conservation :

- ☛ Conservation courte ≈ 6 mois.
- ☛ Dans un endroit sec, de préférence à l'abri de la lumière.

### Conseils d'utilisation :

- ☛ En application sur le **point de chakra** du **plexus solaire**.
- ☛ Application possible sur le **premier point de chakra**.
- ☛ Utiliser un **ustensile propre** lors de l'utilisation pour prolonger la durée de conservation.



FIGURE 18 – Baume pour la lignée féminine

Préparation  
01/08/2024

## Remarques :

- ☛ Le dosage de cire d'abeille correspond à  $\frac{2}{10}$  de la masse de **macérat huileux**.
- ☛ Le dosage de miel correspond à  $\frac{1}{10}$  de la masse de **macérat huileux**.
- ☛ La **texture** doit être un peu plus fluide que celle du « baume du tigre ».

## 4.2 Cuisine

## 4.3 Onguents

### Définition

### Onguent

Pour obtenir un **onguent**, on utilise le mélange d'un **corps gras** avec de la **cire d'abeille** utilisée comme agent texturant dans une proportion moindre part rapport au baume.

Généralement, la masse de cire d'abeille utilisée correspond à  $\frac{1}{10}$  de la masse de corps gras.

#### 4.3.1 Crème après soleil

##### Recette

##### Crème après soleil

###### Ingédients

- 25% de **macérat huileux de calendula**
- 35% de **macérat huileux de paquerette**
- 6% de **cire d'abeille**
- 6g de **miel**.
- 8 pulvérisations d'**eau florale de rose**.
- 1 goutte de **propolis**.

###### Matériel

- 1 « **cul de poule** » propre.
- 1 fouet.
- 1 pot **désinfecté, étanche et sec**.
- 1 spatule.
- 1 casserole et de l'eau pour le bain marie.
- Des plaques chauffantes.



###### Préparation :

- 1 Verser les macérats huileux dans un cul de poule.
- 2 Ajouter la cire d'abeille **émiétée** pour faciliter son incorporation durant la **chauffe**.
- 3 Faire chauffer au **bain-marie** en **remuant**.
- 4 Une fois la cire d'abeille incorporée, sortir du bain-marie et ajouter les ingrédients restants.
- 5 Continuer de mélanger jusqu'à l'apparition d'une **mayonnaise** sur les rebords de la préparation.  
Cela caractérise un refroidissement suffisant.
- 6 Verser dans un bocal hermétique, sec, et propre.
- 7 Laisser sécher pendant **24h** puis refermer le bocal.



###### Conservation / Utilisation

###### Conseils de conservation :

- ✓ Conservation courte ≈ 6 mois.
- ✓ Dans un endroit sec, de préférence à l'abri de la lumière.

###### Conseils d'utilisation :

- ✓ En application locale sur la zone irritée.
- ✓ Utiliser un **ustensile propre** lors de l'utilisation pour prolonger la durée de conservation.



FIGURE 19 – Crème au après solaire  
Préparation

Calendula - Paquerettes - 31/07/2024

###### Remarques :

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

#### **4.3.2 Crème anti-hémorroïdes**

### Ingédients

- 60g de **macérate huileux de achillée millefeuille**
- 6 gouttes de **teinture mère d'achillée millefeuille**
- 6 à 8g de **cire d'abeille**
- 6g de **miel**.
- ≈ 3 pulvérisations d'**eau florale de rose**.

### Matériel

- 1 « **cul de poule** » propre.
- 1 fouet.
- 1 pot **désinfecté, étanche et sec**.
- 1 spatule.
- 1 casserole et de l'eau pour le bain marie.
- Des plaques chauffantes.



### Préparation :

- 1 Verser les macérats huileux dans un cul de poule.
- 2 Ajouter la cire d'abeille **émiétée** pour faciliter son incorporation durant la **chauffe**.
- 3 Faire chauffer au **bain-marie** en **remuant**.
- 4 Une fois la cire d'abeille incorporée, sortir du bain-marie et ajouter les ingrédients restants.
- 5 Continuer de mélanger jusqu'à l'apparition d'une **mayonnaise** sur les rebords de la préparation.  
Cela caractérise un refroidissement suffisant.
- 6 Verser dans un bocal hermétique, sec, et propre.
- 7 Laisser sécher pendant **24h** puis refermer le bocal.



### Conservation / Utilisation

#### Conseils de conservation :

- ✓ Conservation longue ≈ 2 ans.
- ✓ Dans un endroit sec, de préférence à l'abri de la lumière.

#### Conseils d'utilisation :

- ✓ **Diluer** dans de l'eau en respectant la **posologie** ( voir **teintures mères** ).
- ✓ ?? En application locale sur la zone irritée.



FIGURE 20 – Teinture mère d'Achillée millefeuille

Préparation

source : internet



### Remarques :

? ?

## 4.4 Huiles

## 4.5 Tisanes

## 4.6 Vinaigres

### 4.6.1 Vinaigre d'origan

#### Recette

#### Vinaigre d'origan

##### Ingédients

- 40g d'origan
- 1L de **vinaigre de cidre**

##### Matériel

- Un bocal adapté à la taille de la cueillette.
- Une spatule pour tasser les plantes.



#### Préparation :

- 1 Découper les plantes
- 2 Couvrir de vinaigre

- 3 Éliminer les bulles d'air
- 4 Dynamiser pendant 28 jours.



#### Conservation / Utilisation

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

1 cuillère à soupe diluée dans de l'eau chaude. La préparation est à consommer **chaque matin** durant **trois semaines**.

#### Après une cure :

Arrêter de consommer pendant **une semaine**. Reprendre ensuite en **changeant de plante**.



FIGURE 21 – Vinaigre de plantes  
Préparation  
source : internet



#### Remarques :

Voir les détails de préparation dans la partie **préparation des vinaigres**.

Il est utile de bien **sécher les plantes**.

## 5 Utilisations médicinales

### 5.1 Ballonnements / digestion

#### 5.1.1 Digestion difficile

On pourra utiliser plusieurs plantes et recettes :

- ☛ Macérat de genévrier : circulation lymphatique, travaille sur la digestion

### 5.2 Brûlures

Dans le cas de brûlures, on peut utiliser un **macérat** de **millepertuis**.

### 5.3 Coupures

**alcool**

### 5.4 Douleurs de règles

### 5.5 Fragilité

On peut utiliser un macérat d'**ortie**.

Permet de se minéraliser et prendre des **vitamines**.

### 5.6 Insomnie



#### Infusion de houblon contre l'insomnie :

Pour lutter contre l'insomnie, on pourra utiliser une **infusion** de cônes de **houblon**.

Infuser 10g de cônes pour 1L d'eau.

Consommer 1 à 2 tasses au coucher.

### 5.7 Irritations

#### 5.7.1 Maux de gorge

On pourra utiliser des **macérats huileux** avec des plantes comme :

☛ La **ronce** : maux de gorges et extinction de voix

☛ L'huile d' **hysope** : feuilles et fleurs contre l'extinction de voix

#### 5.7.2 Hémorroïdes

Utiliser une **crème anti-hémorroïdes** à l'achillée millefeuille.

### 5.8 Migraines

### 5.9 Saignements

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

## 6 Liste des 148

### Définition

### Liste des 148

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

La plupart des plantes de cette liste **ne se trouvent pas en France**.

Dans le tableau ci-dessous, on peut trouver les informations sur les plantes inscrites dans cette liste :

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
<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.Mille-feuille</b>	Achillea millefolium L.	Asteraceae	Sommité fleurie.	En l'état
<b>Agar-agar</b>	Gelidium sp., Eu-chema 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.Co-queret</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 gummifer (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 odo-rante.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 alle-mande</b>	Voir : Matricaire.			
<b>Camomille romaine</b>	Chamaemelum nobile (L.) All.(= Anthemis nobilis L.).	Asteraceae	Capitule.	En l'état
<b>Camomille vul-gaire</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>	<i>Cinnamomum zeylanicum</i> Nees.	Lauraceae	Ecorce de tige râclée = cannelle de Ceylan.	En l'état - En poudre
<b>Cannelier de Chine.Cannelle de Chine</b>	<i>Cinnamomum aromaticum</i> Nees,C. <i>cassia</i> Nees ex Blume.	Lauraceae	Ecorce de tige = cannelle de Chine.	En l'état - En poudre
<b>Capucine</b>	<i>Tropaeolum majus</i> L.	Tropaeolaceae	Feuille.	En l'état
<b>Cardamome</b>	<i>Elettaria cardamomum</i> (L.) Maton.	Zingiberaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
<b>Carou-bier.Gomme caroube</b>	<i>Ceratonia siliqua</i> L.	Fabaceae	Graine mondée = gomme caroube.	En l'état - En poudre
<b>Carraga-heen.Mousse d'Irlande</b>	<i>Chondrus crispus</i> Lingby.	Gigartinaceae	Thalle.	En l'état
<b>Carthame</b>	<i>Carthamus tinctorius</i> L.	Asteraceae	Fleur.	En l'état
<b>Carvi.Cumin des prés</b>	<i>Carum carvi</i> L.	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
<b>Cassissier.Groseiller noir</b>	<i>Ribes nigrum</i> L.	Grossulariaceae	Feuille, fruit.	En l'état
<b>Centaurée (petite)</b>	<i>Centaurium erythraea</i> Raf.(= <i>Erythraea centaurium</i> [L.] Persoon)(= <i>C. minus</i> Moench)(= <i>C. umbellatum</i> Gilib.).	Gentianaceae	Sommité fleurie.	En l'état
<b>Cerisier griottier</b>	Voir : Griottier.			
<b>Chicorée</b>	<i>Cichorium intybus</i> L.	Asteraceae	Feuille, racine.	En l'état
<b>Chiendent (gros).Chiendent pied de poule</b>	<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	Poaceae	Rhizome.	En l'état
<b>Chiendent.Chidental (petit)</b>	<i>Elytrigia repens</i> [L.] Desv. ex Nevski(= <i>Agropyron repens</i> [L.] Beauv.)(= <i>Elymus repens</i> [L.] Goudl.).	Poaceae	Rhizome.	En l'état
<b>Citronnelles</b>	<i>Cymbopogon</i> 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>Cyamop-sis.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>	<i>Artemisia dracunculus L.</i>	Asteraceae	Partie aérienne.	En l'état - En poudre
<b>Eucalyptus.Eu-calyptus globuleux</b>	<i>Eucalyptus globulus Labill.</i>	Myrtaceae	Feuille.	En l'état
<b>Fenouil amer</b>	<i>Foeniculum vulgare Mill. var. vulgare.</i>	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
<b>Fenouil doux.Aneth feu-nouil</b>	<i>Foeniculum vulgare Mill. var. dulcis.</i>	Apiaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
<b>Fenugrec</b>	<i>Trigonella foenum-graecum L.</i>	Fabaceae	Graine.	En l'état - En poudre
<b>Févier</b>	Voir : Gléditschia.			
<b>Figuier</b>	<i>Ficus carica L.</i>	Moraceae	Pseudo-fruit.	En l'état
<b>Frêne</b>	<i>Fraxinus excelsior L.,F. oxyphylla M. Bieb.</i>	Oleaceae	Feuille.	En l'état
<b>Frêne à manne</b>	<i>Fraxinus ornus L.</i>	Oleaceae	Suc épaisse dit manne ».	En l'état - En poudre
<b>Fucus</b>	<i>Fucus serratus L.,F. vesiculosus L.</i>	Fucaceae	Thalle.	En l'état - En poudre

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
<b>Galanga (petit)</b>	Alpinia officinarum Hance.	Zingiberaceae	Rhizome.	En l'état - En poudre
<b>Genévrier.Gé-nièvre</b>	Juniperus communis L.	Cupressaceae	Cône femelle dit « baie de genièvre ».	En l'état
<b>Gentiane.Gen-tiane 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.Fé-vier</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.Cerisier griot-tier.Queue de cerise</b>	<i>Prunus cerasus</i> L., <i>P. avium</i> (L.) L.	Rosaceae	Pédoncule du fruit = queue de cerise.	En l'état
<b>Groseiller noir</b>	Voir : Cassissier.			
<b>Guar</b>	Voir : <i>Cyamopsis</i> .			
<b>Guarana</b>	Voir : <i>Paullinia</i> .			
<b>Guimauve</b>	<i>Althaea officinalis</i> L.	Malvaceae	Feuille, fleur, racine.	En l'état - En poudre (racine)
<b>Hibiscus</b>	Voir : Karkadé.			
<b>Houblon</b>	<i>Humulus lupulus</i> L.	Cannabaceae	Inflorescence femelle dite cône de houblon ».	En l'état
<b>Jujubier</b>	<i>Ziziphus jujuba</i> Mill.(= <i>Z. sativa</i> Gaertn.)(= <i>Z. vulgaris</i> Lam.)(= <i>Rhamnus zizyphus</i> L.).	Rhamnaceae	Fruit privé de graines.	En l'état
<b>Karkadé.Oseille de Guinée.Hibiscus</b>	<i>Hibiscus sabdariffa</i> L.	Malvaceae	Calice et calicule.	En l'état
<b>Kolatier.Cola-tier.Kola</b>	<i>Cola acuminata</i> (P. Beauv.) Schott et Endl.(= <i>Sterculia acuminata</i> P. Beauv.), <i>C. nitida</i> (Vent.) Schott et Endl.(= <i>C. vera</i> K. Schum.) et variétés.	Sterculiaceae	Amande dite noix de kola ».	En l'état - En poudre
<b>Lamier blanc.Ortie blanche</b>	<i>Lamium album</i> L.	Lamiaceae	Corolle mondée, sommité fleurie.	En l'état
<b>Laminaire</b>	<i>Laminaria digitata</i> J.P. Lamour., <i>L. hyperborea</i> (Gunnerus) Foslie, <i>L. cloustonii</i> Le Jol.	Laminariaceae	Stipe, thalle.	En l'état - Extrait sec aqueux (thalle)
<b>Laurier commun.Laurier sauce</b>	<i>Laurus nobilis</i> L.	Lauraceae	Feuille.	En l'état - En poudre
<b>Lavande.Lavande vraie</b>	<i>Lavandula angustifolia</i> Mill.(= <i>L. vera</i> DC.).	Lamiaceae	Fleur, sommité fleurie.	En l'état
<b>Lavande aspic</b>	Voir : Aspic.			

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

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
<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. paraguayensis Lamb.).	Aquifoliaceae	Feuille.	En l'état - Extrait sec aqueux
<b>Matricaire.Ca-momille alle-mande.Camo-mille vulgaire</b>	Matricaria re-cutita L.(= Chamomilla 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 trifoliata L.	Menyanthaceae	Feuille.	En l'état
<b>Millefeuille</b>	Voir : Achillée mil-lefeuille.			
<b>Mousse d'Irlande</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. moschata Thunb.).	Myristicaceae	Graine dite mus-cade » 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>Passeroise</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>	<i>Capsicum frutescens</i> L.	Solanaceae	Fruit.	En l'état - En poudre
<b>Pin sylvestre</b>	<i>Pinus sylvestris</i> L.	Pinaceae	Bourgeon.	En l'état
<b>Pissenlit.Dent de lion</b>	<i>Taraxacum officinale</i> Web.	Asteraceae	Feuille, partie aérienne.	En l'état
<b>Pommier</b>	<i>Malus sylvestris</i> Mill.(= <i>Pyrus malus</i> L.).	Rosaceae	Fruit.	En l'état
<b>Potiron</b>	Voir : Courge.			
<b>Prunier</b>	<i>Prunus domestica</i> L.	Rosaceae	Fruit.	En l'état
<b>Queue de cerise</b>	Voir : Griottier.			
<b>Radis noir</b>	<i>Raphanus sativus</i> L. var. <i>niger</i> (Mill.) Kerner.	Brassicaceae	Racine.	En l'état
<b>Raifort sauvage</b>	<i>Armoracia rusticana</i> Gaertn., B. Mey. et Scherb.(= <i>Cochlearia armoracia</i> L.).	Brassicaceae	Racine.	En l'état - En poudre
<b>Réglisse</b>	<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	Fabaceae	Partie souterraine.	En l'état - En poudre - Extrait sec aqueux
<b>Reine-des-prés.Ulmaire</b>	<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim.(= <i>Spiraea ulmaria</i> L.).	Rosaceae	Fleur, sommité fleurie.	En l'état
<b>Romarin</b>	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
<b>Ronce</b>	<i>Rubus</i> sp.	Rosaceae	Feuille.	En l'état
<b>Rose trémière.Passeroise</b>	<i>Alcea rosea</i> L.(= <i>Althaea rosea</i> L.).	Malvaceae	Fleur.	En l'état

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Rosier à roses pâles	Rosa centifolia L.	Rosaceae	Bouton floral, pétales.	En l'état
Rosier de Damas	Rosa damascena Mill.	Rosaceae	Bouton floral, pétales.	En l'état
Rosier de Provins.Rosier à roses rouges	Rosa gallica L.	Rosaceae	Bouton floral, pétales.	En l'état
Rosier sauvage	Voir : Eglantier.			
Safran	Crocus sativus L.	Iridaceae	Stigmate.	En l'état - En poudre
Sarriette des jardins	Satureja hortensis L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Sarriette des montagnes	Satureja montana L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Sauge d'Espagne	Salvia lavandulifolia Vahl.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Sauge officinale	Salvia officinalis L.	Lamiaceae	Feuille.	En l'état
Sauge sclérée.Sclarée toute-bonne	Salvia sclarea L.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Sauge trilobée	Salvia fruticosa Mill.(= S. triloba L. f.).	Lamiaceae	Feuille.	En l'état - En poudre
Seigle	Secale cereale L.	Poaceae	Fruit, son.	En l'état - En poudre
Serpolet.Thym serpolet	Thymus serpyllum L. sensu latiore.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
Sterculia.Gomme Karaya.Gomme M'Bep.Gomme de Sterculia	Sterculia urens Roxb., S. tomentosa Guill. et Perr.	Sterculiaceae	Exsudation gommeuse = gomme de Sterculia, gomme Karaya, gomme M'Bep.	En l'état - En poudre - Extrait sec aqueux
Sureau noir	Sambucus nigra L.	Caprifoliaceae	Fleur, fruit.	En l'état

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

# Index des termes

- « aromatherapie », 26
- achillée, 34
- achillée millefeuille, 15, 35, 39, 41
- acide salicylique, 18, 30
- acnéiques, 23
- action équilibrante, 25
- adaptogène, 13, 25
- adoucissantes, 19
- affectif, 29
- akènes, 17
- alcaloïdes, 5
- alcool, 5, 41
- alcoolature, 5
- allaitantes, 25, 27
- ampoules, 21
- amère, 16
- anabolique, 14
- angoisses, 29
- anorexie, 20
- anti-diarrhéique, 30
- anti-dépressifs, 25
- anti-inflammatoire, 30
- anti-inflammatoires, 9, 18, 25
- anti-oxydants, 18
- antioxydants, 30
- antiseptique, 19
- antiseptiques, 25
- antispasmodiques, 15, 25
- anxiété, 32
- Anémie, 33
- apaisantes, 29
- aphrodisiaques, 25
- Armoise annuelle, 16
- aromatique, 28
- Ashwagandha, 14
- Asteraceae, 14
- asteraceae, 18
- astreingeante, 16
- au chaud, 10
- au soleil, 10
- aubépine, 29
- azote, 33
  
- baies, 29
- Bain de plantes, 8
- baisser la fièvre, 30
- baume, 34
- blockages rénaux, 32
- bouffées de chaleur, 25
- bourgeons, 12
- bouturage, 28
- bradycardie, 20
- brûlures, 19
  
- calcium, 9
- calendula, 18, 34, 37
- Calendula officinalis, 18
- capitules, 15
- cardiotonique, 30
- cassis, 31
- Cataplasme, 8
- cataplasme, 21
- cendres, 17
- Chaga, 14
- cicatrisante, 19
- cicatrisation, 31
- cidre de pommes, 9
- cire d'abeille, 34–37, 39
- cires, 10
- comestible, 22
- complexes, 5
- Compresses, 8
- concentration, 32
- condensation, 10
- condimentaire, 28
- conserver, 13
- convulsions, 28
- Cordyceps, 14
- corps gras, 10, 34, 36
- corymbes, 15
- crevasses cutanées, 19
- crises d'épilepsie, 28
- cueillir, 13
- cul de poule, 34, 35, 37, 39
- cutanées, 18
- cénelle, 30
- cénelles, 29
- céphalées, 20
- cônes, 12, 20
  
- Diabète, 33
- Diarrhées, 33
- diffusion, 5, 9, 10, 40
- Diluer, 39
- diurétique, 30
- dosage, 9
- douleurs menstruelles, 25
- dynamisant, 5
- Dynamiser, 5, 9, 40
- dynamiser, 5
- début de l'été, 24
- décotion, 7
- désinfectant, 15
- désinfecté, 9
  
- eau chaude, 7
- eau de rose, 35
- eau florale de rose, 34, 37, 39
- effets calmants, 25

- effets hormonaux, 26  
effets narcotiques, 20  
Elixir floraux, 17  
emménagogue, 15, 17  
engrais, 33  
ensoleillé, 10  
entorses, 33  
expectorants, 9  
extraction des huiles essentielles, 11
- familles de plantes, 13  
femmes, 25  
femmes enceintes, 25, 27  
fer, 9  
feuilles, 12, 29  
filtrer, 10  
flavonoïde, 20  
flavonoïdes, 18  
fleur, 19  
fleurs, 12, 29  
floraison, 24  
fonctions digestives, 32  
fortifiante, 32  
fraîches, 5  
frêne, 31
- Ginseng rouge, 14  
globules rouges, 32  
glycémie, 32  
Goutte, 33  
graines, 12  
grimpante, 20  
guérison, 22  
gérer un stress, 13
- Herboristerie 2024, 3  
hermétique, 9  
homéopathie, 8  
hormones, 25  
houblon, 20  
huile d'olive, 10  
huile de tournesol, 10  
huile essentielle, 25  
huiles essentielles, 10  
hyperliens, 3  
hypertension, 25  
hysope, 41  
Hémorragie utérine, 33  
hémorroïdes, 21  
Hépatite, 33  
hépatoprotecteur, 28
- inflorescence, 12  
inflorescences femelles, 20  
infusion, 7, 19, 20, 41  
Inhalation, 8  
insecticide, 33  
insomnies, 29
- irritabilité, 25  
irritations, 19
- ligules, 14  
liste des 148, 42  
lotion, 23  
lustrer, 32
- macérat, 41  
Macérat huileux, 15  
macérat huileux, 10, 19, 34–37, 39  
macérat solaire, 10  
macération au vinaigre, 9  
macérer, 7, 9  
magnésium, 9  
marcottage, 28  
maturité, 20  
mellifère, 28, 30  
menstruations douloureuses, 25  
menthe, 31  
miel, 34, 37, 39  
mildiou, 33  
millepertuis, 22, 35  
Minéraux, 8  
minéraux, 9, 32, 33  
mucilage, 18  
musculaire, 18  
mémoire de l'eau, 8  
ménopause, 25
- nettoyer, 32  
Nicolai Lazarev, 13
- oestrogénique, 20  
oestrogéniques, 19  
oligoéléments, 33  
onguent, 36  
orpin rose, 14  
ortie, 32  
oïdium, 33
- paire de ciseaux, 5  
pappus, 14  
paquerette, 37  
partie aérienne, 12  
parties souterraines, 12  
pas d'insecte, 10  
patiner, 32  
pharmacopée, 12, 42  
photosensible, 23  
piqûres d'insectes, 18  
pistil, 29  
Plantain lancéolé, 21  
plante adaptogène, 32  
plante de la femme, 15, 24  
plantes adaptogènes, 13  
plantes composées, 14  
plantes fraîches, 9

plexus solaire, 36  
polymorphe, 16  
posologie, 39  
principes actifs, 5, 7, 9  
Principes amers, 8  
principes volatiles, 7  
processus physiologiques, 13  
propolis, 34, 37  
protection, 22  
puissants, 26  
Purin, 17  
purin, 33  
pétales, 12  
  
racines, 12  
reine des prés, 30  
Reishi, 14  
reminéralisation, 16  
rhizomes, 12  
Rhodiola, 14  
Rhumatismes, 33  
rhumatismes, 33  
romarin, 28, 31  
ronce, 41  
rouille, 33  
récurrer, 32  
réguler les cycles irréguliers, 25  
résines, 10  
rééquilibre hormonal, 24  
  
saignements, 15, 21  
saignements de nez, 17  
sans pétiole, 28  
sauge, 24  
Schisandra de Chine, 14  
sciatisques, 33  
sec, 34, 35, 37, 39  
semences, 12  
silice, 32  
sirop, 21  
soins hormonaux, 25  
soleil intérieur, 22  
sommité fleurie, 12  
sommités fleuries, 23, 31  
stables, 10  
  
stress, 32  
subtil, 30  
Sucres, 8  
sèches, 5  
sèches etirritées, 19  
sève, 12  
sécateur, 5  
sécher les plantes, 40  
sédatif, 20  
  
taxonomie végétale, 13  
teinctoriale, 16, 23  
Teinture mère, 15, 17  
teinture mère, 5, 32, 35, 39  
teinture officinale, 5  
tension, 29  
Tisanes, 17  
transcutanée, 20  
transpiration, 24  
troubles menstruels, 20  
  
Ulcères, 33  
  
vannerie, 20  
vinaigre, 9  
virale, 32  
vitamine C, 9  
Vitamines, 8  
vitamines, 41  
vitamines C et E, 18  
vivace, 16, 20  
volatiles, 5  
  
à l'abri de l'humidité, 5, 10  
à l'abri de la lumière, 5  
ébullition, 7  
écorce, 29  
écorchures, 19  
éleuthérocoque, 14  
éliminer les bactéries, 32  
épilepsie, 27  
épine blanche, 29  
étamine, 10  
étanche, 34, 35, 37, 39  
été, 19  
éviter durant la grossesse, 19

## Références

- [1] Florence Laporte, *Les plantes des druides*, Rustica editions, 2023, Edelvives Espagne, Frédérique Chavance, ISBN : 978-2-8153-1020-8.
- [2] auteur inconnu, *Les plantes médicinales*, ?, ?, ?, ?, ?, ?
- [3] Loïc Girre, *Infusions et plantes de santé*, Éditions OUEST-FRANCE, 2017, Rennes France, Jérôme Le Bihan, ISBN : 978-2-7373-7511-8.
- [4] Frédérique Basset, *Je sais utiliser mes plantes médicinales*, Sepec, 2019, France, Jérôme Le Bihan, n° impression : 18483190487.