

## 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 Asteraceae . . . . .	10
2.2.1 Achillée millefeuille . . . . .	10
2.3 Bracicaceae . . . . .	12
2.4 Hypericaceae . . . . .	12
2.4.1 Millepertuis . . . . .	12
2.5 Lamiaceae . . . . .	13
2.5.1 Sauge . . . . .	13
2.5.2 Romarin . . . . .	14
2.6 Rosaceae . . . . .	15
2.6.1 Aubépine . . . . .	15
2.7 Solanaceae . . . . .	16
2.8 Urticaceae . . . . .	16
2.8.1 Ortie . . . . .	16
<b>3 Recettes</b>	<b>17</b>
3.1 Baumes . . . . .	17
3.1.1 Baume à lèvres - anti-inflammatoire . . . . .	17
3.1.2 Baume pour la lignée féminine . . . . .	18
3.2 Cuisine . . . . .	18
3.3 Onguents . . . . .	18
3.4 Huiles . . . . .	19
3.5 Tisanes . . . . .	19
3.6 Vinaigres . . . . .	19
3.6.1 Vinaigre d'origan . . . . .	19
<b>4 Utilisations médicinales</b>	<b>20</b>
4.1 Saignements . . . . .	20
4.2 Migraines . . . . .	20
4.3 Douleurs de règles . . . . .	20
4.4 Brulûres . . . . .	20
4.5 Irritations . . . . .	20
4.6 Coupures . . . . .	20
4.7 Ballonnements . . . . .	20
<b>5 Liste des 148</b>	<b>21</b>
<b>Index des termes</b>	<b>35</b>
<b>Références</b>	<b>36</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 **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 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**
-  **Compresse**
-  **Inhalation**



FIGURE 3 – Infusion  
Préparation  
31/07/2024

## 1.3 Solvant vinaigre

### Définition

### Macération au vinaigre

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

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

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



### Préparation :

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

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



### Macération :

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



FIGURE 4 – Vinaigre de plantes  
Préparation  
source : Internet



### Remarques :

Une macération au vinaigre permet d'extraire :

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

certaines composantes volatils ou semi-volatils peuvent être extraits en petite quantité.

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

## 1.4 Macérat huileux

### Définition

### Macérat huileux

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



### Préparation

- ☐ Découper les plantes **séchées**.
- ☐ Les placer dans un bocal **à ras** et **sans tasser**.
- ☐ Couvrir d'huile **végétale** en veillant à **éliminer** les **bulles d'air**.
- ☐ Laisser le bocal ouvert 24h dans un environnement **propre** et **ensoleillé** ( ou chaud ).



### Macération

- ☐ Refermer le pot en éliminant la **condensation**.
- ☐ Conserver **au soleil** ou **au chaud** pendant **28 jours**.



### Conservation

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



### Conseils d'utilisation

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

### Remarques :

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



## 2 Botanique

### 2.1 Introduction

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

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

Site internet de référence :

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

## 2.2 Asteraceae

### 2.2.1 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**

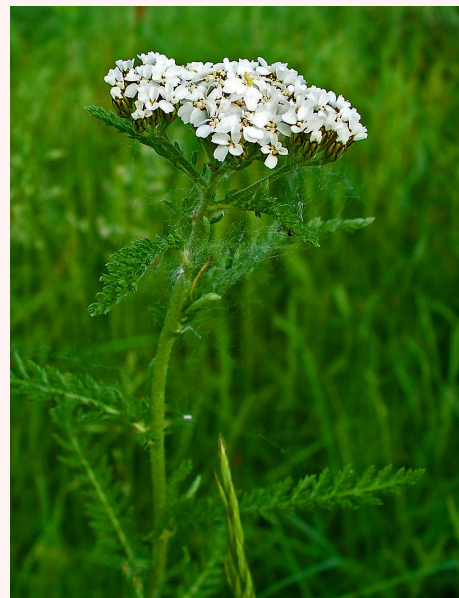


FIGURE 5 – Achillée millefeuille  
Plante en milieu naturel  
source : Wikipedia



##### 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.**

Armoise annuelle L' **Armoise annuelle** .



**Antipaludique,**



**stimulant digestif**



**Feuilles, et tiges.**



fin d'été.



**Purin** : conseillé en cas de piéride 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.



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 la digestion lente, l'inappétence, les crampes d'estomac, les parasites intestinaux, l'anémie, l'épilepsie, les troubles nerveux.



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



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

armoise annuelle.jpeg Armoise annuelle source : Wikipedia

## 2.3 Bracicaceae

## 2.4 Hypericaceae

### 2.4.1 Millepertuis

#### Fiche d'identité

#### Millepertuis



#### Type d'effet :

Le **millepertuis**



#### Effets recherchés :

?



#### Cueillette

1 ?



#### Utilisation privilégiée



FIGURE 6 – Sage de Jérusalem  
Plante en milieu naturel  
Jardin des thermes de « Cassinomagus » -  
04/08/2024



#### Remarques :

< ?

## 2.5 Lamiaceae

### 2.5.1 Sauge

#### Fiche d'identité

#### Sauge



##### Type d'effet :

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

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



##### Effets recherchés :

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



##### Cueillette

?



##### Utilisation privilégiée



Bain de bouche



Fumigation **après séchage**.



FIGURE 7 – Sauge de Jérusalem  
Plante en milieu naturel

Jardin des thermes de « Cassinomagus » -  
04/08/2024



##### Remarques :

?

## 2.5.2 Romarin

### Fiche d'identité

### Romarin



Type d'effet :

Le **romarin**



Effets recherchés :

?



Cueillette

?



Utilisation privilégiée



FIGURE 8 – Sauge de Jérusalem

Plante en milieu naturel

Jardin des thermes de « Cassinomagus » -

04/08/2024



Remarques :

?



## 2.6 Rosaceae

### 2.6.1 Aubépine

#### Fiche d'identité

#### Aubépine



Type d'effet :

L'**aubépine**



Effets recherchés :

?



Cueillette

1 ?



Utilisation privilégiée



FIGURE 9 – Sauge de Jérusalem  
Plante en milieu naturel

Jardin des thermes de « Cassinomagus » -  
04/08/2024



Remarques :

? ?

## 2.7 Solanaceae

## 2.8 Urticaceae

### 2.8.1 Ortie

#### Fiche d'identité

#### Ortie



Type d'effet :

L'ortie



Effets recherchés :

?



Cueillette

?



Utilisation privilégiée



FIGURE 10 – Sauge de Jérusalem  
Plante en milieu naturel  
Jardin des thermes de « Cassinomagus » -  
04/08/2024



Remarques :

?

voir [1] pp 52-53



## 3 Recettes

### 3.1 Baumes

#### Définition

#### Baume

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

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

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

#### Recette

#### Baume à lèvres - anti-inflammatoire



#### Ingrédients

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



#### Matériel

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



#### Conservation

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



#### Utilisation

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



FIGURE 11 – Baume au Calendula  
Préparation  
31/07/2024



#### Remarques :

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

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

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

### 3.1.2 Baume pour la lignée féminine

#### Recette

#### Baume pour la lignée féminine



##### Ingrédients

- ☐ 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.



##### Conservation

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



##### 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 12 – 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 ».

## 3.2 Cuisine

## 3.3 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.

### 3.4 Huiles

### 3.5 Tisanes

### 3.6 Vinaigres

#### 3.6.1 Vinaigre d'origan

##### Recette

##### Vinaigre d'origan



##### Ingrédients

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



##### Matériel

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



##### Conservation

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



##### Utilisation

###### En cure :

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

###### Après une cure :

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



FIGURE 13 – Vinaigre de plantes  
Préparation  
source : internet



##### Remarques :

- Voir les détails de préparation dans la partie **préparation des vinaigres**.
- Il est utile de bien **sécher les plantes**.

## 4 Utilisations médicinales

### 4.1 Saignements

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

### 4.2 Migraines

### 4.3 Douleurs de règles

### 4.4 Brulûres

### 4.5 Irritations

### 4.6 Coupures

### 4.7 Ballonnements

**alcool**

## 5 Liste des 148

### Définition

### Liste des 148

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

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

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

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

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

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



Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
<b>Rosier à roses pâles</b>	Rosa centifolia L.	Rosaceae	Bouton floral, pé-tale.	En l'état
<b>Rosier de Damas</b>	Rosa damascena Mill.	Rosaceae	Bouton floral, pé-tale.	En l'état
<b>Rosier de Pro-vins.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 scla-rée.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.Thym serpolet</b>	Thymus serpyllum L. sensu latiore.	Lamiaceae	Feuille, sommité fleurie.	En l'état - En poudre
<b>Sterculia.Gomme Karaya.Gomme M'Bep.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, 17  
achillée millefeuille, 10, 18, 20  
alcaloïdes, 3  
alcool, 3, 20  
alcoolature, 3  
amère, 10  
anti-inflammatoires, 7  
Armoise annuelle, 10  
astreingeante, 10  
au chaud, 8  
au soleil, 8  
aubépine, 15  
  
Bain de plantes, 6  
baume, 17  
  
calcium, 7  
calendula, 17  
Cataplasme, 6  
cidre de pommes, 7  
cire d'abeille, 17, 18  
complexes, 3  
Compresses, 6  
condensation, 8  
corps gras, 8, 17, 18  
cul de poule, 17, 18  
  
diffusion, 3, 7, 8, 19  
dosage, 7  
dynamisant, 3  
Dynamiser, 3, 7, 19  
dynamiser, 3  
décotion, 5  
désinfectant, 10  
désinfecté, 7  
  
eau chaude, 5  
eau de rose, 18  
eau florale de rose, 17  
Elixir floraux, 11  
emménagogue, 10, 11  
ensoleillé, 8  
expectorants, 7  
  
fer, 7  
filtrer, 8  
fraîches, 3  
  
hermétique, 7  
huile d'olive, 8  
huile de tournesol, 8  
  
infusion, 5  
Inhalation, 6  
  
liste des 148, 9, 21

Macérat huileux, 10  
macérat huileux, 8, 17, 18  
macérat solaire, 8  
macération au vinaigre, 7  
macérer, 5, 7  
magnésium, 7  
miel, 17  
millepertuis, 12, 18  
Minéraux, 6  
minéraux, 7  
  
onguent, 18  
ortie, 16  
  
paire de ciseaux, 3  
pas d'insecte, 8  
pharmacopée, 9, 21  
plante de la femme, 10, 13  
plantes fraîches, 7  
plexus solaire, 18  
principes actifs, 3, 5, 7  
Principes amers, 6  
principes volatiles, 5  
propolis, 17  
Purin, 11  
  
reminéralisation, 10  
romarin, 14  
rééquilibrage hormonal, 13  
  
saignements, 10  
sec, 17, 18  
stables, 8  
Sucres, 6  
sèches, 3  
sécatteur, 3  
sécher les plantes, 19  
  
teintoriale, 10  
Teinture mère, 10, 11  
teinture mère, 3, 18  
teinture officinale, 3  
Tisanes, 11  
transpiration, 13  
  
vinaigre, 7  
vitamine C, 7  
Vitamines, 6  
volatiles, 3  
  
à l'abri de l'humidité, 3, 8  
à l'abri de la lumière, 3  
ébullition, 5  
étanche, 17, 18

## Références

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