

MARIE BORREL

LE GRAND LIVRE DES PLANTES MÉDICINALES

À CULTIVER SOI-MÊME



Sur un rebord de fenêtre, un balcon, toutes les clés du jardinage santé et de la phytothérapie « maison »

LE GRAND LIVRE DES PLANTES MÉDICINALES À CULTIVER SOI-MÊME

Les plantes médicinales ont repris leur place dans l'armoire à pharmacie des familles. Arnica pour éviter les bleus et les bosses, tisane de thym pour la digestion, gingembre pour stimuler l'organisme, lavande pour aider à dormir... Mais comment faire pour avoir toujours sous la main des plantes de qualité, cultivées sans engrais ni pesticide chimique ? Une solution : les faire pousser soi-même.

Que vous disposiez d'un grand jardin, une terrasse, un balcon ou un simple rebord de fenêtre, il existe de nombreuses plantes médicinales simples à cultiver et à utiliser.

Dans ce guide pratique, vous trouverez :

- Basilic, marjolaine, thym... Tous les conseils pour bien démarrer ;
- 80 plantes médicinales : leurs vertus santé et bien-être, des conseils pour les cultiver, les récolter et les utiliser ;
- Tisane dépurative, bain de bouche antiaphte, masque antirides... 160 recettes santé ;
- Un tableau récapitulatif de toutes les indications à connaître pour chaque plante.

UNE INTRODUCTION SIMPLE À LA PHYTOTHÉRAPIE POUR TOUS CEUX QUI SOUHAITENT SE SOIGNER AU NATUREL

Marie BORREL, journaliste santé, est l'auteur de nombreux livres santé, bien-être, cuisine, dont *Soulager l'arthrose sans médicaments*, *Ma bible du corps humain* et *Ma bible de la médecine chinoise* (éditions Leduc.s).

ISBN 979-10-285-0358-1



17 euros
Prix TTC France

9 791028 503581

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques anti-arthrose, 2017.

Ma bible de la médecine chinoise (avec le Dr Philippe Maslo), 2016.

Bien digérer (enfin !) sans médicaments (avec le Dr Philippe Maslo), 2016.

Le grand livre des protéines végétales (avec Anne Dufour et Carole Garnier), 2016.

Le grand livre de la chronobiologie, 2016.

Dormir (enfin !) sans médicaments, 2016.

Ma bible du corps humain (avec le Dr Philippe Maslo), 2015.

Soulager l'arthrose sans médicaments, 2015.

Mes petites recettes magiques régime crétois, 2014.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0358-1

MARIE BORREL

LE GRAND LIVRE DES PLANTES MÉDICINALES À CULTIVER SOI-MÊME



LE DUCS
EDITIONS

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1. VOS MÉDICINALES À LA FENÊTRE	21
CHAPITRE 2. VOS MÉDICINALES AU BALCON	61
CHAPITRE 3. VOS MÉDICINALES SUR LA TERRASSE	125
CHAPITRE 4. VOS MÉDICINALES AU JARDIN	171
CONCLUSION	265
ANNEXES	267
TABLE DES MATIÈRES	279

INTRODUCTION

Jardiner vos plantes médicinales : l'idée peut vous sembler un brin fantaisiste. Certains opposeront qu'ils habitent en ville et n'ont pas de jardin. D'autres objecteront qu'on trouve un peu partout des plantes médicinales déjà conditionnées et d'un usage très pratique.

Tout cela est vrai. Mais c'est oublier un peu vite que l'on peut cultiver des médicinales sur un rebord de fenêtre ou un étroit balcon filant. C'est faire l'impasse sur le plaisir de jardiner et de consommer des plantes que l'on a cultivées et conditionnées soi-même. Tout cela en y consacrant peu de temps et d'énergie.

LE GRAND RETOUR DES PLANTES

Depuis quelques décennies, les plantes médicinales ont repris leur place dans l'armoire à pharmacie des familles. Qui n'a pas sous la main une pommade à l'arnica pour éviter les bleus et bosses des enfants au retour de l'école ? Qui ne sait pas qu'une tisane de thym aide à digérer, que le gingembre stimule l'organisme, ou que la lavande soulage les insomnies ?

Pourtant, depuis le milieu du xx^e siècle, les plantes avaient été remises au rang de « remèdes de grands-mères », détrônées par les molécules chimiques mises au point par l'industrie pharmaceutique. Ce retour en grâce montre bien que les savoirs ancestraux ont toujours leur place dans notre vie quotidienne, à côté des médicaments essentiels qui ont permis de sauver de nombreuses vies, comme les antibiotiques (bien utilisés) ou certains produits de chimiothérapie.

Cela n'empêche pas la longue cohorte des petits maux quotidiens, des rhumes aux maux de tête, en passant par la constipation, les démangeaisons, les troubles digestifs, les insomnies ou certains problèmes circulatoires, de céder aux traitements à base de plante. Or, ces troubles représentent l'immense majorité des consultations chez les médecins généralistes. Les plantes proposent des solutions souvent plus douces que les médicaments, alors même qu'une grande partie d'entre eux sont mis au point en « copiant » les molécules actives des plantes.

Cela s'explique. Dans une plante, on compte entre plusieurs dizaines et plusieurs centaines de composants, qui se modulent les uns les autres. Or, la chimie moderne isole le principe actif principal et en fait l'essentiel du médicament. Au passage, nous perdons les composants complémentaires qui évitent nombre d'effets secondaires. C'est pourquoi les plantes, bien choisies et bien utilisées, sont généralement mieux tolérées que les médicaments que l'on en tire. Prenez la banale aspirine. Tout le monde sait qu'elle provoque parfois des maux d'estomac et qu'elle est contre-indiquée aux personnes souffrant d'ulcère. Un problème qui ne se pose pas avec les plantes qui ont servi de modèle à la synthèse du médicament le plus consommé au monde : l'écorce de saule et la reine-des-prés.

Résultat : 75 % des Français achètent aujourd'hui des médicaments vendus sans ordonnance, dont les trois-quarts sont à base

de plantes*. Mais quelles plantes peut-on utiliser, et donc cultiver soi-même, sans risque ? Car les plantes ne sont pas toujours inoffensives, loin s'en faut. Certaines sont à manier avec beaucoup de prudence, voire à éviter absolument. Aujourd'hui, la liste officielle des plantes que l'on peut se procurer sans ordonnance en compte 148**. Sur ce panel, nous en avons sélectionné 80, que vous pouvez cultiver et consommer sans courir de risque***.

LA GRANDE VOGUE DU JARDINAGE

Dans le même temps, le jardinage connaît un regain d'intérêt. Mettre les mains dans la terre est devenu l'un des principaux loisirs des Français. Il se place même au deuxième rang, juste après les loisirs culturels****. Et cela ne concerne pas seulement ceux qui ont la chance de posséder un jardin. Les Français jardinent aussi sur leur balcon ou leur terrasse, voire sur un simple rebord de fenêtre. Un autre signe qui ne trompe pas : les émissions (radio et télé) consacrées au jardinage se multiplient et attirent un public de plus en plus nombreux.

Pourquoi ? Parce que le simple fait de remuer la terre pour y planter quelques graines, puis de les regarder pousser et se muer en une vraie plante, fait beaucoup de bien. Au point que l'on parle aujourd'hui « d'hortithérapie » pour désigner l'ensemble des bienfaits que l'on

* Chiffres publiés par l'institut TNS Sofres pour l'Observatoire social du médicament, en 2011.

** Décret n° 2008-839, du 22 août 2008, qui fixe la liste des plantes inscrites à la pharmacopée française, hors monopole pharmaceutique, autorisées dans le cadre de la réglementation sur les compléments alimentaires.

*** À condition, pour certaines, de bien choisir la variété afin d'éviter les confusions avec d'autres espèces proches, dénuées de principes actifs ou, parfois (rarement) potentiellement toxiques. Toutes les informations sont données dans la présentation des plantes.

**** Chiffres diffusés par l'Insee en 2012.

peut tirer du jardinage*, aujourd’hui considéré comme une vraie démarche de bien-être. C’est une façon de continuer à maintenir une sorte d’éveil intellectuel, puisque le jardinage, quelle que soit son ampleur, oblige à observer, comprendre, découvrir des mécanismes de vie, croissance, maladies et guérisons des plantes.

C'est même excellent pour ralentir le vieillissement cérébral car cela demande de la concentration et de l'attention. Au point que certains établissements hospitaliers spécialisés dans le traitement des dégénérescences cérébrales (notamment la maladie d’Alzheimer) installent des jardins pour leurs patients afin de maintenir un niveau d’activité mentale suffisant.

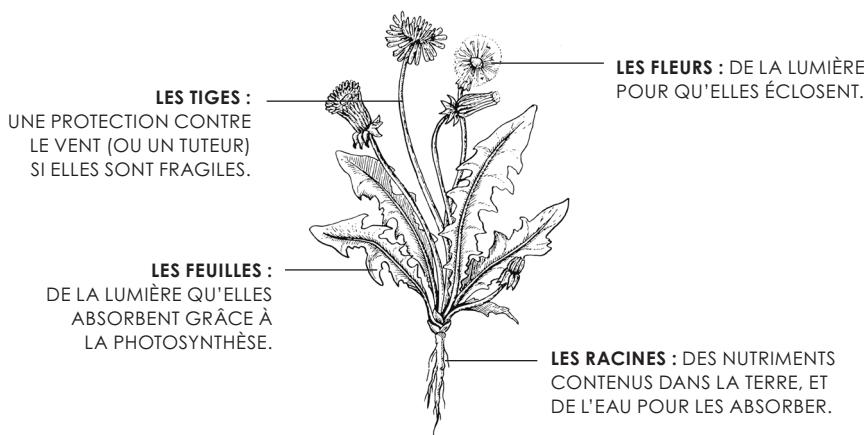
Sans oublier que le fait de faire pousser soi-même ses plantes médicinales garantit des produits parfaitement naturels, sans pesticides ni engrais chimiques (à condition bien sûr que vous vous en teniez aux quelques produits naturels suffisants pour éloigner les parasites et maladies qui risqueraient de venir mettre à mal vos efforts).

* Dans un article publié sur www.psychologies.com en 2015.

DE L'EAU, DE LA LUMIÈRE...

Les plantes médicinales sont comme nous. Pour vivre, elles ont besoin de lumière, d'eau et d'aliments. Mais contrairement aux animaux que nous sommes, obligés de partir chaque jour à la recherche de nourriture (je vous l'accorde, le réfrigérateur et les supermarchés ont largement facilité cette quête !), les plantes ont l'immense avantage de trouver leur alimentation dans la terre où elles poussent. Vous n'aurez donc pas à les nourrir, ou très peu.

Restent l'eau et la lumière. La première est essentielle, mais la quantité nécessaire varie considérablement selon les plantes. C'est à vous d'adapter vos arrosages en fonction des plantes en vous conformant aux conseils délivrés dans les pages qui suivent. Quant à la lumière, c'est l'aliment numéro 1 des végétaux. Sans elle, ils ne peuvent pas survivre. Mais, là encore, vous modulerez le lieu de plantation en fonction des végétaux. La plupart des plantes adorent le soleil direct. Vous ne risquez donc pas grand-chose à les installer en pleine lumière. Cependant, certaines craignent les rayons brûlants du plein été et préfèrent la mi-ombre. Soyez vigilants.



À CHAQUE PARTIE SES BESOINS

LE MATÉRIEL INDISPENSABLE

Vous craignez peut-être d'avoir à investir des frais importants pour commencer à jardiner vos médicinales ? Rassurez-vous. Vous n'aurez besoin que de quelques outils, qui diffèrent en fonction de la surface disponible pour vos travaux.

Sur une fenêtre ou sur un balcon

Il vous suffit d'un petit grattoir pour la surface de la terre, un transplantoir pour faire des trous dans vos pots ou prélever la plante entière avec ses racines, et un sécateur. C'est amplement suffisant. Ajoutez une paire de gants pour ne pas abîmer vos mains, et un petit arrosoir à pommeau afin d'arroser « en pluie » lorsque vous faites des semis.

Vous trouverez sur le marché des kits très pratiques, réunissant ces outils de base dans un petit sac facile à ranger. Pensez aussi aux mini-serres pour débutants, qui incluent des kits complets avec pots, terre et graines, permettant de semer tranquillement, à l'abri du gel. Idéales pour les rebords de fenêtre, voire pour les balcons étroits, mais aussi pour faire pousser vos aromatiques médicinales (menthe, basilic...) dans la maison*.

Sur une terrasse ou dans un jardin

Prévoyez les mêmes outils, mais un peu plus grands et avec des longs manches de manière à ne pas vous faire mal au dos. Une bêche pour retourner le sol et creuser des trous (pour les arbres, il vous faudra peut-être une vraie pelle), un grattoir pour aérer la surface, un sarcloir pour désherber, et un râteau pour éliminer éventuellement

* En vente notamment chez *Nature et découvertes*, en magasin ou sur le site www.natureetdecouvertes.com.

les feuilles qui encombrent le sol ou étaler le paillage lorsque c'est nécessaire. Ainsi qu'une paire de gants de jardin, bien sûr.

Même si vous disposez d'un tuyau d'arrosage extérieur, prévoyez aussi un grand arrosoir muni d'un pommeau afin d'arroser « en pluie » si vous semez, ou mettre en terre des petits plants encore fragiles.

Pour que ce matériel reste toujours en bon état, pensez à rincer les outils après chaque usage, puis à bien les essuyer afin d'éviter qu'ils rouillent. De temps en temps, passez un chiffon imbibé d'huile de cuisine, surtout sur les parties affûtées (bord de la pelle ou de la bêche, lames du sécateur).

APRÈS LA CUEILLETTE

C'est décidé ? L'idée de cultiver vos médicinales vous plaît ? J'en suis ravie pour vous... Encore faut-il que vous sachiez comment conditionner le produit de votre culture.

Au fil des siècles, la manière d'utiliser les plantes n'a pas cessé d'évoluer. Aujourd'hui, on trouve dans les pharmacies, les parapharmacies et les boutiques d'herboristerie (plus rares depuis que la profession a officiellement disparu), des plantes déjà conditionnées en gélules, en comprimés en ampoules, en flacons d'extraits liquides... Je ne nierai pas que ces produits sont pratiques. On peut les emporter avec soi, dans son sac ou la poche de sa veste, et les ingérer sur son lieu de travail de manière discrète. Il est souvent plus difficile de se préparer une infusion ou une décoction lorsque l'on n'est pas à la maison.

Avec les plantes que vous allez cultiver vous-même, il vous faudra revenir aux gestes ancestraux. Outre qu'ils ont leur charme, ils ont conservé leur efficacité. Mais avant cela, vous devrez faire sécher la plupart des plantes médicinales. La raison est simple : dans les tissus végétaux, les principes actifs sont enfermés à l'intérieur des cellules, comme dans des petites boîtes dont les parois, plus ou moins rigides, sont faites de cellulose. La dessiccation permet de fissurer ces parois cellulosiques. Du coup, lorsqu'elle se retrouvera dans l'eau chaude (infusion, décoction) ou dans un autre liquide (macération), la plante livrera plus rapidement ses composants secrets, ceux qui justement sont susceptibles de vous faire du bien.

Sauf mention particulière (comme l'oseille ou le lierre grimpant), il vous faudra donc sécher vos plantes avant de les mettre en boîte pour les conserver.

Les bouquets de tiges feuillues

Suspendez-les dans un lieu sec et aéré (un cellier, une terrasse abritée, voire une pièce fraîche et ventilée de la maison si vous n'avez pas d'extérieur). Le temps de séchage dépend des plantes (d'une dizaine de jours à plusieurs mois). Tâtez vos plantes : elles sont vraiment sèches lorsqu'elles deviennent friables.

Les semences et les graines

Ramassez des bouquets de tiges fleuries, et suspendez-les de la même manière, en glissant en dessous une feuille de papier ou un torchon sec de manière à récupérer les graines qui tombent au cours du séchage.

Les fleurs

C'est un séchage qui peut se révéler plus délicat. Certaines se sèchent en bouquets, comme les tiges feuillues. Mais pour d'autres, il faudra prélever les pétales et les faire sécher bien à plat, sur une claire qui laissera passer l'air en dessous, et que vous placerez également dans un lieu sec et aéré. Heureusement, c'est un séchage beaucoup plus rapide (entre une et deux semaines).

Les racines

La plupart du temps, vous commencerez le séchage au four à très basse température (entre 40 et 60 °C), pendant une à trois heures. Puis vous les entreposerez sur une claire pour terminer la dessiccation. Mais avant cela, il faudra bien laver les racines, voire parfois les éplucher.

Et la congélation ?

C'est un mode de conservation qui convient aux plantes aromatiques lorsqu'on les emploie en cuisine (basilic, cerfeuil, coriandre...), mais beaucoup moins aux médicinales. À l'exception du gingembre et du curcuma qui conservent mieux leurs vertus lorsqu'ils sont frais ou congelés. Il faut simplement veiller à bien les laver et les découper en lamelles avant de les conditionner en petits sachets.

COMMENT UTILISER VOS PLANTES ?

Avant tout, je tiens à préciser qu'en dehors des indications apportées dans le texte (la lavande permet d'adoucir les fesses des bébés, la fleur d'oranger peut être donnée aux petits enfants pour améliorer leur sommeil...), il vaut mieux ne pas utiliser vos plantes médicinales pour soigner les enfants, les femmes enceintes et celles qui

allaitent (les principes actifs risquant de passer dans le lait maternel). Certes, les plantes proposées dans ce livre sont dénuées de danger. Mais en dehors d'un conseil délivré par un thérapeute spécialisé, mieux vaut résERVER leur usage aux personnes de plus de 15 ans.

Voici les modes d'utilisation traditionnels les plus courants.

Les infusions

C'est le plus simple. Il suffit de plonger la plante séchée dans de l'eau bouillante, et de laisser infuser avant de filtrer. Puis on boit cette tisane, nature ou sucrée avec un peu de miel lorsque la saveur est désagréable. Toute la subtilité vient de la quantité de plante : il vous faudra 1 cuillerée à café de basilic ou 1 cuillerée à soupe d'achillée millefeuille pour la même quantité d'eau. Le temps d'infusion joue aussi un rôle important : si 5 minutes suffisent pour une infusion d'aneth, il en faudra 15 pour les baies d'églantier. Ces différences sont liées à la concentration en principes actifs de la plante, mais aussi à la fermeté de sa structure.

Les décoctions

Cette fois, vous mettrez la plante dans l'eau froide, vous ferez chauffer le tout jusqu'à ébullition, puis vous retirerez du feu ou vous laisserez frissonner (jamais à gros bouillons) pendant un temps allant de 1 à 15 minutes, voire davantage. Ensuite, on filtre directement ou on laisse infuser un temps supplémentaire. Là encore, la quantité et le temps dépendent de chaque plante. Ce type de traitement est généralement réservé aux végétaux dont la structure est plus épaisse, voire ligneuse (les racines, les tiges boisées, certaines baies, voire des feuilles très coriaces).

Les macérations

Elles se font dans l'eau, dans l'alcool ou dans l'huile. Cela dépend du caractère hydrosoluble ou liposoluble des principes actifs, qui dans le premier cas migrent dans l'eau, et dans le deuxième dans les corps gras. Quant à la macération dans l'alcool, elle accélère la migration des composants hydrosolubles. Vous trouverez dans ce livre peu de recettes de macérations, car ce type de conditionnement est un peu long et complexe. Mais pour certaines médicinales, comme le millepertuis ou les baies de myrtilles, cela peut se révéler utile.

Les compresses

Elles découlent directement des infusions et des décoctions. Certaines plantes sont efficaces par voie interne, mais aussi en usage externe, en application directe (notamment pour les problèmes de peau, les brûlures, les douleurs articulaires, les démangeaisons...). Dans ce cas, il suffit d'imprégnier une compresse avec l'infusion ou la décoction, de la poser sur la zone à traiter, et de laisser en place un temps plus ou moins long selon que les principes actifs sont capables de migrer plus ou moins rapidement dans les tissus.

Les cataplasmes

C'est encore une voie de pénétration locale des principes actifs des plantes. Mais cette fois, vous utiliserez la plante elle-même et l'eau dans laquelle elle a infusé. Le tout sera placé entre deux compresses posées sur la région à traiter. Le temps de pause, une fois encore, sera plus ou moins long selon la plante. Parfois, c'est carrément la pulpe d'un fruit ou d'un légume ayant des vertus médicinales que l'on utilise en cataplasme.

Pour chaque plante exposée dans les pages qui suivent, vous trouverez la liste des principales applications, et des recettes précises pour certaines d'entre elles. Si vous désirez expérimenter l'effet de la plante sur un autre des troubles cités, vous vous référerez aux conseils donnés dans les recettes (quantité de plante, temps d'infusion ou de décoction...).

QUELQUES IDÉES D'ARRANGEMENTS AGRÉABLES À L'ŒIL

Savez-vous qu'un jardin de simples peut aussi être très élégant et harmonieux ? Voici quelques idées qui vous permettront, en fonction de l'espace dont vous disposez, d'installer vos médicinales de manière esthétique. Votre plaisir n'en sera que plus grand.

Un jardin en damier

Certaines espèces, comme la menthe, ont tendance à coloniser rapidement l'espace autour d'elles lorsqu'elles sont plantées en pleine terre. Elles peuvent même étouffer leurs voisines.

Pour l'éviter, prévoyez un petit carré de terre (2 à 4 mètres de côté), et installez-y des dalles de jardin (d'au moins 25/30 cm de côté), de manière à former un damier alternant un carré de terre et une dalle. Dans les carrés de terre, vous planterez des plantes qui ne se développent pas trop : aromatiques (basilic, cerfeuil...), mais aussi des petites verveines, lavandes, des romarin... Ainsi, chaque plante aura sa propre « habitation ». L'ensemble est du plus bel effet, et très pratique en ce qui concerne les soins à donner aux différents végétaux.

Un grand bac à simples

Dans un jardin, vous pouvez aussi planter vos médicinales dans une sorte de grand bac sans fond, posé sur le sol. Vous le fabriqueriez simplement avec des grandes planches de bois imputrescible (comme le châtaignier). Vous visserez les extrémités sur des tasseaux verticaux de manière à ce que le bac soit bien stable (comptez une quarantaine de centimètres de hauteur). Remplissez-le de terre et plantez-y vos médicinales. Celles qui ont de longues racines se planteront dans un sol sous le bac, les autres se contenteront de la terre que vous aurez apportée. Ainsi, vos simples seront « à part », dans votre jardin.

Des plates-bandes mélangées

C'est là que va la préférence. Vous pouvez mélanger, dans votre jardin, les espèces à fleurs, les légumes, les grimpantes, les couvre-sol, qu'elles soient médicinales ou pas. Placez les plus hautes derrière et les plus basses devant. Pour les extrémités des massifs asymétriques, choisissez des plantes au feuillage très graphique. L'artichaut, par exemple, les décore très joliment.

Si votre plate-bande est installée le long d'un mur ou d'un grillage, installez des grimpantes au fond (houblon, passiflore, églantier...) afin qu'il tapisse rapidement ce support. Dans ce cas, prévoyez un chemin d'accès afin de pouvoir facilement circuler, apporter à ces plantes les soins dont elles ont besoin, et les cueillir le moment venu.

Vous voilà prêt à vous lancer ? Alors je vous emmène faire un petit voyage au pays des plus simples des simples...

LÉGENDES	
	Besoin de lumière
	Besoin en eau
	Qualité de la terre

CHAPITRE

1 VOS MÉDICINALES À LA FENÊTRE

Vous n'avez ni jardin, ni terrasse, ni même un petit bout de balcon ? Vous allez tout de même pouvoir cultiver votre petit « jardin de médicinales ». Il vous suffira de quelques pots en terre, d'un diamètre raisonnable (entre 20 et 40 cm selon les plantes), d'un sac de terreau de rempotage, de quelques gravillons et d'un arrosoir. Cela vous permettra d'avoir toujours à portée de main de quoi ajouter des saveurs à vos plats, et surtout soigner quelques petits bobos du quotidien.

Car la majeure partie des plantes capables de s'acclimater dans un petit pot posé sur le rebord de votre fenêtre, sont à la fois des aromatiques et des médicinales. En les cultivant à la maison, vous ferez ainsi coup double ! Et vous n'y passerez pas beaucoup de temps car, pour la plupart, elles se contentent d'eau (souvent avec parcimonie) et de lumière.

Digestion difficile, ballonnements, démangeaisons, nervosité, gingivite, rhume, cheveux ternes... leurs sphères d'action sont variées. Vous les utiliserez en infusion, en décoction, en bain, en inhalation, en friction... Alors préparez vos outils et au travail !

L'ANETH : DIGESTION EXPRESS

NOM BOTANIQUE : ANETHUM GRAVEOLENS

FAMILLE : APIACÉES

PARTIE UTILISÉE : FEUILLES ET GRAINES



LUMIÈRE



ARROSAGE PEU ABONDANT MAIS RÉGULIER



TERREAU FERTILISÉ

Sa saveur très particulière, à la fois anisée et boisée, évoque immédiatement les pays nordiques et leurs poissons fumés. Pourtant, l'aneth est une plante annuelle originaire d'Asie qui apprécie fort la chaleur.

Cette plante est facile à cultiver. Plantez-la dans une terre bien fertilisée, dans un pot d'une vingtaine de centimètres de diamètre, et elle sera parfaitement à l'aise. En pleine terre, l'aneth peut se développer jusqu'à 1 mètre de hauteur. Dans un pot plus modeste, il montera jusqu'à une trentaine de centimètres. C'est suffisant pour un bord de fenêtre. Attention : l'aneth craint les pucerons. S'il se fait coloniser, essayez un de ces remèdes naturels : pulvérisez sur les feuilles de l'eau tiède additionnée d'un peu de savon noir, ou étalez du marc de café à la surface du pot. Les pucerons n'apprécient pas.

Une fois bien à l'aise dans son pot, il ne vous demandera pas beaucoup de soins. De l'eau, pas trop abondante mais régulière, un petit binage autour des tiges lorsque la terre devient sèche en surface, et le tour est joué. Il vous donnera ses feuilles fines et aériennes jusqu'à septembre. Vous les prélèverez au fur et à mesure de vos besoins pour vos préparations culinaires.

Ensuite, laissez votre aneth monter en graines. Une fois ces fruits bien développés, récoltez-les et faites-les sécher bien à plat, en une seule couche, sur un torchon sec ou une feuille de papier journal, dans votre cuisine ou, mieux, dans un cellier aéré. Elles sont bien plus riches en principes actifs que les feuilles.

Quand et comment le planter ?

Au printemps, vous trouverez des plants en godets dans les jardineries. Transplantez-les à raison d'un pied seulement par pot.

Si vous préférez semer des graines, faites-le dès la fin mars. Contentez-vous d'en placer deux ou trois dans votre pot et recouvrez d'un peu de terre fertilisée. Lorsque les plants sont sortis, conservez celui qui a l'air le plus solide et éliminez les autres.

Ses vertus

Frais, l'aneth est carminatif : il aide à expulser les gaz intestinaux. Si vous mangez du chou ou des légumineuses (haricots, pois chiches...), assaisonnez-les avec quelques brins d'aneth frais ciselés. En plus, il est globalement digestif, ce qui ne gâte rien.

Les graines séchées ont un effet antispasmodique, très utile en cas de toux d'irritation (sèche), de douleurs intestinales et même de hoquet. Elles sont également diurétiques. Une petite cure d'infusion de graines, au printemps, aide à accélérer l'élimination rénale des déchets.

DEUX CONSEILS SANTÉ

Tisane dépurative

Dans un bol d'eau bouillante, versez une dizaine de graines d'aneth et laissez infuser 7 à 8 minutes. Filtrez et buvez nature, ou sucré avec 1 cuillerée à café de miel si vous n'aimez pas sa saveur. Un bol par jour, en milieu de matinée, pendant 15 jours.

Tisane anti-toux sèche

Dans une tasse d'eau bouillante, versez 3 à 4 graines d'aneth. Laissez infuser 5 minutes, puis filtrer. Buvez une tasse trois fois par jour, additionnée de 1 cuillerée à soupe de miel adoucissant.

LE BASILIC : FINI LES MAUX D'ESTOMAC

NOM BOTANIQUE : OCIMUM BASILICUM

FAMILLE : LAMIACÉES

PARTIE UTILISÉE : FEUILLES



PLEIN SOLEIL



ARROSAGE RÉGULIER



TERREAU

Le basilic n'aime pas le froid. C'est pour cette raison qu'il se plaît sur les bords de la Méditerranée. C'est une plante annuelle, que vous ne conserverez pas au-delà du début de l'automne.

Il existe de nombreuses variétés de basilic : à grandes ou petites feuilles, citronné, rouge, anisé... Toutes ont des vertus proches et se cultivent de la même manière. Le basilic réclame peu de terre : il se contente d'un petit pot d'une vingtaine de centimètres de diamètre, que vous poserez sur le rebord de votre fenêtre. Il n'est

pas très gourmand en soins : ni engrais, ni taille. Donnez-lui de l'eau et du soleil, et il se développera sans vous poser de problèmes.

Pour consommer votre basilic en cuisine, prélevez les feuilles fraîches et ciselez-les. Ajoutez sur vos plats sans faire cuire car la chaleur endommagerait ses molécules aromatiques et ses principes actifs. Dans ce cas, prévoyez deux pots. Vous préleverez d'abord les feuilles sur l'un, puis lorsqu'il sera « déplumé », vous le remplacerez. Et pendant que ce nouveau basilic pousse, vous préleverez les feuilles de l'autre.

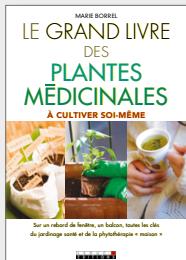
Pour une utilisation thérapeutique, coupez les branches feuillues et faites-les sécher en bouquet, tête en bas. Votre basilic sera moins savoureux, mais il sera plus efficace car ses parois cellulaires, fragilisées par la dessiccation, laisseront les principes actifs migrer plus rapidement dans l'eau chaude de votre tisane.

Quand et comment le planter ?

Au printemps, on trouve dans les jardineries des plants de basilic en godets. Il suffit de les replanter avec un peu de terreau. Tassez légèrement la surface, et votre basilic est prêt.

Si vous préférez le semer, prenez les devants. Dès le début du mois de mars, répartissez quelques graines dans une petite jardinière que vous placerez à l'intérieur, près d'une fenêtre afin que votre semis reçoive suffisamment de lumière. Arrosez-le régulièrement sans le noyer d'eau. Les pousses montreront le bout de leur nez en quelques jours. Dès qu'elles sont suffisamment grandes (une dizaine de centimètres), repiquez-les dans des petits pots individuels que vous mettrez à l'extérieur, sur votre fenêtre.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le grand livre des plantes médicinales
Marie Borrel



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S