



**Louzou Traveller**

## A lire- IMPORTANT

Le simple fait d'avoir téléchargé ce livret vous donne le droit de **l'offrir en cadeau à qui vous souhaitez..** Participez à la diffusion d'une autre vision de ces plantes qu'on qualifie de « mauvaises », « banales » ou d' « ordinaires » !

Par contre, vous n'avez pas le droit de le modifier et vous êtes tenu de toujours citer la source du livret et son auteur, Louzoutraveller. Et si vous le partagez sur internet, d'inclure un lien vers <http://www.louzoutraveller.com>

Merci de votre compréhension !



"5 Mauvaises herbes qui vous veulent du bien" de Louzoutraveller est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à <http://www.louzoutraveller.com>

**Louzou Traveller n'est pas médecin.** L'information déclinée ici **ne se substitue pas à un avis médical** et ne peut remplacer une consultation auprès d'un professionnel de santé.

De la même façon, ces informations ne sauraient être interprétées comme la recommandation pour l'utilisation de produits sans l'avis d'un médecin.

Gardez à l'esprit que même lorsqu'une information médicale est exacte, elle ne représente pas pour autant un avis médical, car elle peut ne pas s'appliquer à votre cas particulier ou à vos symptômes.

# INTRODUCTION

## Changer le regard...

... C'est la modeste ambition de ces quelques pages.

Ici, pas de recommandations pour acheter du matériel coûteux, **on fait dans la récup'**. Une casserole, un peu d'huile, un vieux pot de confiture bien lavé et une bouteille d'eau de vie et c'est parti ! Franchement, vous n'allez pas me faire croire que vous n'avez pas déjà tout ça à la maison ?

Vous avez tout chez vous et ce que vous n'avez pas, vous le trouverez dans la nature. Je ne parle pas de la nature des grands espaces, de la nature sauvage dont rêvent les citadins pour leurs vacances, mais de **la nature de tous les jours, celle qui est sur le pas de votre porte**, et qu'à force vous ne regardez même plus. Pas d'achat de plantes, elles sont dans votre jardin, dans le parc pas loin. Il n'y a qu'à se baisser, c'est gratuit !

Et vous allez les reconnaître, car tout petit, on vous les a expliquées, nommées. Vous les avez cueillies pour en faire vos premiers bouquets colorés, vous avez joué avec. Vous pensez qu'elles ne poussent pas chez vous ? Regardez. Regardez mieux. **Retrouvez un peu de l'émerveillement de l'enfance**, et vous les verrez réapparaître comme par enchantement.

Avec toute cette simplicité, vous vous dites que ça ne doit pas être des plantes bien efficaces que je vais vous présenter. Détrompez-vous ! Si je vous disais qu'avec ces cinq plantes vous allez pouvoir faire une **cure dépurative, soulager la toux, soigner les petits bobos et les bleus, les hémorroïdes, prévenir les allergies et favoriser le sommeil** ?

Car le coquelicot, la pâquerette, l'achillée millefeuille, le plantain ou le pissenlit sont capables de soulager bien des petits maux du quotidien. Je vous le dis, toutes ces plantes ne sont pas des mauvaises herbes, ni des herbes folles, ni des nuisibles, ni rien de tout cela. **Ce sont de précieuses plantes médicinales**. Précieuses pour la santé, elles sont pourtant la cible des fabricants de désherbants et des jardiniers amateurs un peu maniaques sur la question du gazon. Il est temps de les réhabiliter...

Je vous propose **5 fiches, une pour chacune des plantes**, avec en haut des illustrations, et en bas la description :



propriétés,



indices pour la reconnaître et



une recette pour l'utiliser

Les icônes suivants indiquent :

✂ Le matériel nécessaire

👉 La première étape à réaliser

🕒 La deuxième étape, qui intervient après un laps de temps variable suivant la recette

Pour continuer à en apprendre davantage sur les plantes et leurs usages médicinaux, rendez-vous sur [louzotraveller.com](http://louzotraveller.com)

# AVANT DE COMMENCER

## Quelques mots et recommandations sur ...

### Contre-indications

Les plantes présentées dans ce livret ne sont pas toxiques. Mais ATTENTION, **non toxique**, comme toujours avec la phytothérapie, **ne signifie pas non dangereuse**. On sera donc doublement vigilant en cas de grossesse ou pour les jeunes enfants. Attention également aux **interactions possibles avec la prise de certains médicaments** : ne pas oublier d'en parler à votre médecin ou à votre pharmacien en cas de prise prolongée d'un remède. En effet, une tisane, un soir, pour le plaisir n'a pas d'incidence, mais prise en cure prolongée, cela devient une médication à aborder avec votre médecin traitant au même titre qu'un médicament conventionnel.

### Cueillette sauvage

Choisissez une **zone exempte de pollutions**, notamment par les pesticides, donc évitez les bords de champs ou les bords des routes communales (présence d'huile de moteur et d'essence provenant des véhicules). Si c'est votre jardin, vous savez ce que vous y faites. Si c'est un parc communal, renseignez-vous : de plus en plus de villes passent au « zéro phyto » et bannissent l'usage des pesticides, rendant ces lieux propres à la cueillette. Ça c'est pour le lieu.

Pour la partie à cueillir, faites bien attention. Selon la recette ce seront les feuilles, les fleurs ou les racines. Pour une **même plante, les propriétés peuvent être différentes selon la partie** utilisée. Pour les feuilles, on préférera globalement une cueillette en début de printemps où les jeunes pousses, plus tendres sont disponibles. Et surtout, l'énergie de la plante n'est pas encore mobilisée pour les fleurs et dans les graines.

En ce qui concerne l'approche écologique, au sens scientifique du terme, c'est à dire la connaissance des écosystèmes : on ne cueille **pas d'espèces protégées** (ce n'est le cas d'aucune des plantes présentées dans ce livret évidemment), on **n'arrache pas les plantes** (comme on veut juste les jeunes feuilles, ou les fleurs, aucune raison de les déraciner sauf dans le cas du pissenlit où on utilise la racine), on ne cueille **jamais tout au même endroit**, pour ne pas décimer une population entière et si il n'y a que deux ou trois plants perdus au milieu de nulle part, on les laisse tranquille et on se trouve un autre coin. Tout cela dans l'esprit de laisser le temps à la nature de se renouveler d'ici votre prochain passage. D'une manière générale, ne cueillez pas plus que ce dont vous avez besoin.

**Avant d'utiliser votre cueillette**, il est préférable de la laver. Passez les feuilles et les fleurs rapidement sous l'eau (pas trop longtemps), veillez à enlever les petits insectes et autres escargots qui ont pu y élire domicile. Lavez bien les racines pour enlever la terre. Laissez sécher (sur un torchon, quelques minutes) avant d'utiliser, sauf si c'est avec de l'eau (sirop, infusion, décoction). En effet, un excès d'eau dans une teinture va nuire au degré d'alcool. Et on sait que l'eau ne fait jamais bon ménage avec l'huile.



Je venais-encore-de tomber dans les orties. Forcément, je pleurais à chaude larme. Là, mamie m'a tendu une feuille qu'elle avait froissée entre ses doigts. Ça fait du bien. Elle m'a expliqué que dans la nature, le remède ne pousse jamais loin du mal. Et que le plantain, pousse toujours à côté de l'ortie.

# Plantain

*Plantago lanceolata* (Plantaginacées)



## Anti-allergique

Je suis utilisé en cas de bronchite, conjonctivite, piqûres, inflammation des voies respiratoires.

## Me cueillir



Pour me reconnaître, c'est très simple : mes feuilles présentent des nervures parallèles (c'est peu commun) et sont disposées en rosette, d'où part la tige du petit chaton marron qui porte mes fleurs. Très commun, je pousse souvent en bordure de chemin ou allée car bizarrement, j'aime bien qu'on me marche dessus. On me cueille idéalement avant que je ne monte en graine, au début du printemps.



## Teinture de Plantain

✂ 1 pot de confiture- 250 ml d'alcool à 70°



Après avoir récolté une belle poignée de feuilles de plantain, coupez les feuilles en morceaux et placez les dans votre pot de confiture. Recouvrez les feuilles d'alcool (ne pas forcément remplir le pot) et refermez. Placez le pot à l'abri de la lumière, dans un placard.

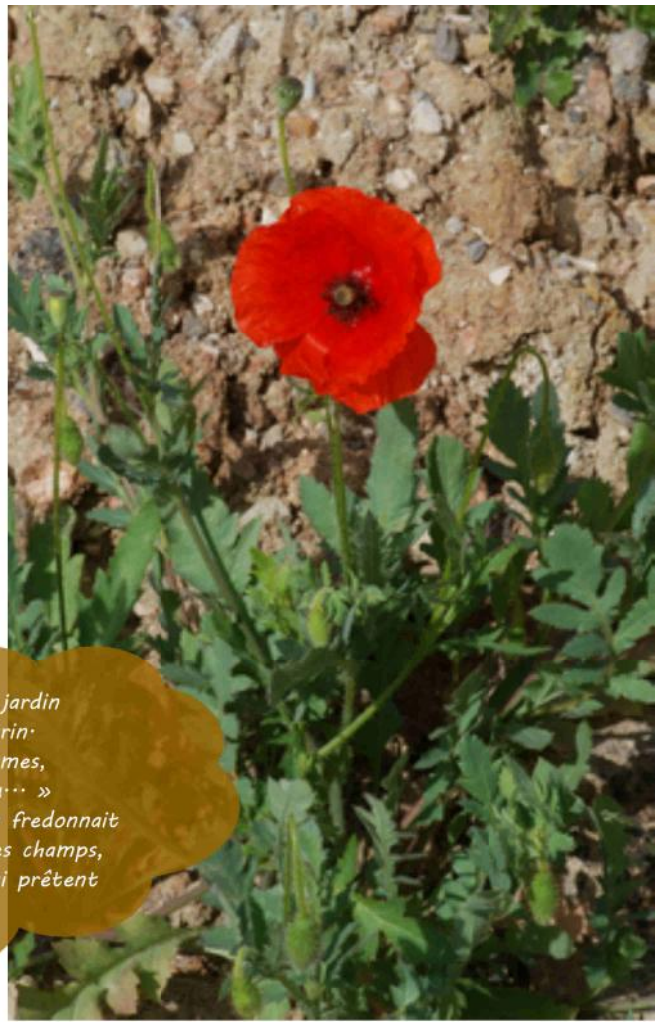


Tous les jours, pendant un mois, agitez délicatement le pot avant de filtrer et de transvaser dans un flacon goutte à goutte (ou utiliser une pipette pour l'homéopathie, demandez à votre pharmacien).

## Usage (interne/externe) et dosage

La teinture mère de plantain peut s'utiliser en interne comme en externe. En interne, prendre au maximum 30 gouttes, 3 fois par jour (pas plus de 15 jours).

En externe, mettre quelques gouttes sur une compresse et appliquer sur la zone où il y a démangeaisons, brûlure ou œdème.



« J'ai descendu dans mon jardin  
Pour y cueillir du romarin  
Gentil coquelicot, Mesdames,  
Gentil coquelicot, nouveau... »  
Une bien jolie comptine que l'on fredonnait  
en cueillant cette fleur dans les champs,  
sans se douter que certains lui prêtent  
un sens caché...

## Coquelicot

*Papaver rhoeas* (Papavéracées)



### Pectoral et calmant

Je suis utilisé en cas de toux ou d'asthme pour favoriser l'expectoration et calmer car bien que n'égalant pas les effets de mon cousin le pavot, j'ai aussi un léger effet sédatif.

### Me cueillir



Pour me reconnaître, c'est très simple : ma fleur rouge aux pétales fins se repère de loin à partir de mai dans les champs de céréales et sur les terrains nus aux abords des villes car je ne supporte pas la concurrence des autres plantes. Encore des doutes ? Mes feuilles très découpées sont poilues.



### Sirop de coquelicot

✂ sucre (beaucoup)



Après avoir récolté pour 200g de pétales de coquelicot, placez-les dans une casserole ou tout autre pot assez grand et versez dessus 1 litres d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 6 heures.



Filterez (avec une compresse par exemple) et ajoutez 1kg de sucre (autant que d'eau). Laissez-le se dissoudre. Votre sirop est prêt à être utilisé ! Stockez-le dans des petites bouteilles (250 ml) bien remplies et conservez au frais après ouverture.

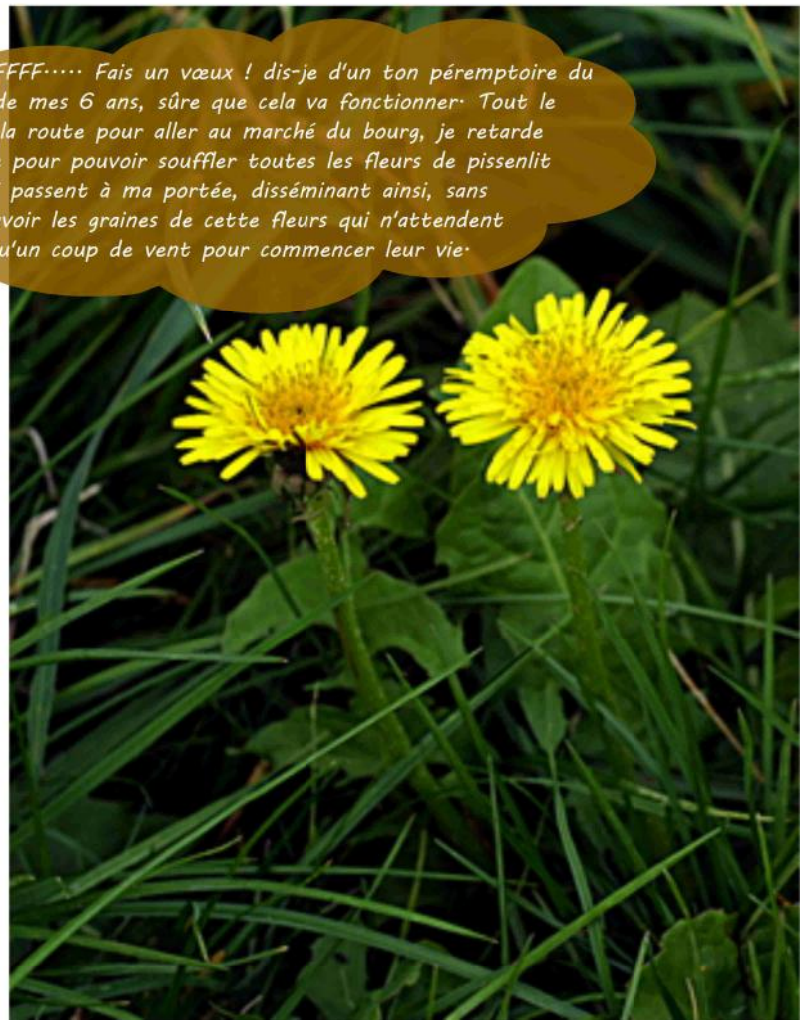
### Usage (interne/externe) et dosage

Le sirop de coquelicot est à prendre par voie orale. Prendre 1 à 3 cuillerées à café par jour (on pourra prendre des cuillerées à soupe pour les adultes).

Pour l'endormissement, une cuillère à café le soir avant de dormir. Bonneval estime qu'il peut être utilisé sans danger pour les enfants nerveux avant d'aller au lit.



PFFFFFFF..... Fais un vœux ! dis-je d'un ton péremptoire du haut de mes 6 ans, sûre que cela va fonctionner. Tout le long de la route pour aller au marché du bourg, je retarde la famille pour pouvoir souffler toutes les fleurs de pissenlit qui passent à ma portée, disséminant ainsi, sans le savoir les graines de cette fleurs qui n'attendent qu'un coup de vent pour commencer leur vie.



# Pissenlit

## Taraxacum officinale (Astéracées)

### Dépuratif


Je suis utilisé comme dépuratif de printemps (feuilles et racines) et pour prévenir les calculs biliaires (plutôt la racine) car je stimule la production de bile et son évacuation.


### Me cueillir

Sans me vanter, je suis sans doute la plante sauvage la plus connue. Des pavés de la ville aux prés de haute montagne, je m'épanouis partout dès le mois de mars et tous les enfants m'adorent. Outre mon capitule jaune vif, on peut me reconnaître avant la floraison par mes feuilles très découpées qui m'ont valu mon surnom de « Dent-de-lion » que je préfère largement à celui de « pisse-en-lit ».

### Décoction de pissenlit

 Rien, nada, seulement une casserole

 Après avoir récolté 30 à 60g **de racines** de pissenlit (on la récolte de août à septembre) que l'on emploie exclusivement fraîche (pas séchée), mettez les dans une casserole. Ajoutez 1 litre d'eau et allumez le feu. Attendez que ça monte à ébullition.

 Laissez alors bouillir pendant 5 minutes. Filtrez (au chinois), c'est prêt !

### Usage (interne/externe) et dosage

Boire 3 tasses par jour de cette décoction. Les feuilles peuvent également être utilisées en infusion comme dépuratif ou mangées en salade. Cueillez

quelques feuilles et remplissez la tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, c'est prêt ! A boire le matin à jeûn pour une cure de printemps de 10 jours.



*Il m'aime un peu, beaucoup, à la folie, ... pas du tout. Il faut recommencer, jusqu'à ce qu'on obtienne gain de cause ou alors la pâquerette finira tout de même en alliance, fabrication maison. Une boucle avec la tige, et voilà une belle bague qui rendrait Dame nature jalouse !*



# Pâquerette

*Bellis perennis* (Astéracées)



## Ecchymoses

On m'utilise pour les traumatismes locaux, les ecchymoses (bleus) et plus particulièrement au niveau des seins car mon macérât huileux a des propriétés raffermissantes et tonifiantes.

## Me cueillir



On me trouve souvent sur les pelouses, les gazons, les prairies fauchées. Aussi bien fleur des villes que fleur des champs, je fleuris dès Pâques, d'où mon nom. Je suis facilement reconnaissable, à ma petite taille et à ma fleur blanche au centre jaune, comme ma grande cousine la marguerite. Je peux parfois être légèrement rosée.



## « Huile » de pâquerette (macérât huileux)

✂ 1 pot de confiture vide- de l'huile de tournesol - une bouteille en verre vide



Après avoir récolté une belle poignée **de fleurs** (sans les tiges), placez les dans votre pot de confiture bien lavé. Tassez avec le bout des doigts. Ajoutez de l'huile de manière à recouvrir les fleurs. En gros, 100g de fleurs pour 100g d'huile). Laisser reposer pendant 2 à 3 semaines, si possible au soleil mais pas à la chaleur (risque de rancissement de l'huile).

🕒 Filtrez (compresse) et versez dans une bouteille vide en verre.

## Usage (interne/externe) et dosage

Usage uniquement en externe (ne pas boire!!!), en application sur la peau. Il est possible d'ajouter une huile essentielle pour renforcer ses propriétés.

L'huile peut également être utilisée pour fabriquer une crème « maison », ou un baume.





Attention, c'est peut-être de la cigüe ! C'est dangereux, la cigüe, on peut en mourir... Et il fallait passer son chemin, laisser derrière cette belle fleur blanche en parasol qui aurait été du plus bel effet dans le bouquet que je composais avec les pâquerettes, les coquelicots, les pissenlits et d'autres herbes qui m'ont valu quelques coupures aux doigts...

## Achillée millefeuille *Achillea millefolium* (Ombellifères)



### Anti-inflammatoire

Je suis utilisée sur les plaies non saignantes et les hémorroïdes. Ne pas utiliser sur des plaies ouvertes. Ma réputation de guérir les blessures me vient de mon utilisation pour guérir le valeureux Achille héros d'Homère, d'où mon nom d'Achillée.

### Me cueillir



Il faut être bien attentif pour me cueillir sans se tromper. Car un étourdi pourrait me confondre avec la carotte sauvage ou plus grave, la cigüe, une plante toxique (et malodorante). Mon signe distinctif, ce sont mes feuilles très découpées d'où mon nom de « millefeuille ».



### Baume d'Achillée

✂ 1 pot de confiture- huile de tournesol-  
Cire d'abeille- des mini pots de confiture



Après avoir récolté une belle poignée de **fleurs** d'Achillée, suivez la même recette que pour le macérat huileux de la pâquerette. Une fois votre macérat d'achillée obtenu, 3 semaines après, vous pourrez entamer la fabrication du baume.



Placer dans un saladier ou un bol 5g de cire d'abeille et 30ml d'huile d'achillée. Faites chauffer au bain marie et remuer avec une spatule en bois jusqu'à ce que la cire soit fondue. Avant de verser dans un pot, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande (15 gouttes pour 30ml) hors du feu.

### Usage (interne/externe) et dosage

Le baume est à utiliser en usage externe, L'achillée est aussi consommée sous forme d'infusion (fleurs) pour les mêmes indications : hémorroïdes.

Ne pas utiliser sur des plaies ouvertes (risque d'irritation). Attention, certaines personnes peuvent être allergiques.

# DOSAGES ET EQUIVALENCES

## 1l = 1000 ml

Pour l'huile, 1 cuiller à soupe = 15ml donc pour la recette du baume, 30ml= 2 cuiller à soupe

Un verre d'eau, en général 20 cl (25cl pour une tasse de thé, un verre de vin 12,5cl)

1 goutte = 0,05ml donc 20 gouttes = 1ml (pour le dosage des huiles essentielles)

## 1kg = 1000g et 1g = 1000 mg

Cire d'abeille (pour le baume) :

1 cuiller à soupe, 6g et

1 cuiller à café 2g

## Plantes sèches et plantes fraîches

Attention, si vous décidez de préparer ces recettes avec des plantes sèches plutôt que fraîches, **les quantités ne seront pas les mêmes**. En effet, à cause de l'eau contenue dans les plantes fraîches, leur poids est plus important. Ce qui signifie qu'on aura pour le même poids une quantité plus importante de plante sèche. Il faut donc en mettre moins. Selon la plante, cela peut varier de 50% à 80%. On mettra donc au moins deux fois moins de plantes sèches que de plantes fraîches.

## Précautions relatives aux huiles essentielles

Merci de consulter les articles correspondants sur le site internet de louzotraveller car l'utilisation des huiles essentielles, en addition dans un baume ou un macérât huileux n'est pas anodine :

- Les huiles essentielles : comment les utiliser ? Quelles précautions prendre ?
- Les huiles essentielles : Comment les choisir ? Quels critères de choix à considérer ?

# INDEX

## Ces petits maux qui nous embêtent...

**Allergies** Plantain  
**Anti-inflammatoire** Achillée  
**Asthme** Plantain  
**Bronchite** Plantain  
**Calculs (biliaires)** Pissenlit  
**Conjonctivite** Plantain  
**Dépuratif** Pissenlit  
**Ecchymoses** Pâquerette  
**Hémorroïdes** Achillée  
**Pectoral** Coquelicot  
**Piqûres d'insectes** Plantain  
**Sédatif** Coquelicot  
**Toux** Coquelicot

# BIBLIOGRAPHIE

## Quelques livres utiles...

**Bonneval P.**, 2006. L'herboristerie : Manuel pratique de la santé par les plantes : Phytothérapie, aromathérapie, oligothérapie, vitaminothérapie

**Hampikian S.**, 2007. Créez vos cosmétiques bio

**Lieutaghi P.**, 1996. Le livre des bonnes herbes

**Morel J.-M.**, 2008. Traité pratique de phytothérapie

**Treben M.**, 2007. La santé à la pharmacie du Bon Dieu

Pour retrouver ces livres en ligne, [cliquez ici](#).

# CREDITS PHOTOS

## Les planches de dessins

**Plantain** : *Plantago lanceolata* plate 127 in: C.A.M Lindman: Bilder ur Nordens Flora first edition: (1901-1905) supp. Edition (1917-1926)- Domaine Public- via Wikimedia Commons

**Coquelicot** : « *Papaver rhoeas* - Köhler-s Medizinal-Pflanzen-101 » by Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen - List of Koehler Images- Domaine Public- via Wikimedia Commons

**Pissenlit** : Dandelion (*Taraxacum*) from Lindman's flora- Domaine Public- via botanicalaccuracy.com

**Pâquerette** : « Illustration *Bellis perennis* » by Carl Axel Magnus Lindman -Domaine Public- via Wikimedia Commons

**Achillée** : « Illustration *Achillea millefolium* » Original book source: Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885- Domaine Public- via Wikimedia Commons

## Les photos

**Plantain** : « Ribwort 600 » by sannse - Originally uploaded to English Wikipedia as Ribwort 600.jpg- Licensed under CC BY-SA 3.0- via Wikimedia Commons

**Coquelicot** : By Alvesgaspar (Own work)- Licensed under CC BY-SA 3.0- via Wikimedia Commons

**Pissenlit** : « Two dandelions side-by-side in some grass », Own work by Lewis Collard- via Wikimedia Commons

**Pâquerette** : "Daisies by macro" by Ciar - Own work.- Domaine Public- via Wikimedia Commons

**Achillée** : « *Achillea millefolium* 002 » by H. Zell - Own work. Licensed under CC BY-SA 3.0- via Wikimedia Commons



Merci pour votre lecture, et à bientôt sur <http://www.louzoutraveller.com>