

HERBORISTERIE FAMILIALE

DES RECETTES SIMPLES

AVEC DES PLANTES SIMPLES

POUR RESOUDRE LES PROBLEMES SIMPLES

Marie-Claude FABRE, Aimé GENIN, Jacques MERIGOUX, Élisabeth MOGET

OCTOBRE 1992

Table des matières

1. PRESENTATION DU DOCUMENT.....	5
2. RECOLTE ET UTILISATION DES PLANTES.....	6
2.1 Cueillette, séchage et conservation.....	6
2.2 Utilisation des plantes.....	6
2.3 Importance des mélanges.....	7
2.4 Les principes actifs des plantes.....	7
3. CLASSEMENT DES PLANTES D'APRES LEURS PROPRIETES.....	8
4. DEFINITION DES PRINCIPALES PROPRIETES.....	12
5. CLASSEMENT DES PLANTES D'APRES LES PRINCIPALES MALADIES.....	15
5.1 Système respiratoire.....	15
5.2 Système circulatoire.....	16
5.3 Muscles et système articulaire.....	16
5.4 Affections de la peau.....	17
5.5 Système nerveux.....	18
5.5.1 Nervosité.....	18
5.5.2 Fatigue.....	19
5.6 Affections du foie et des voies biliaires.....	19
5.6.1 Affections du foie.....	19
5.6.2 Affections des voies biliaires.....	19
5.7 Système digestif.....	19
5.8 Système génital.....	20
5.9 Système urinaire.....	21
5.10 Divers.....	22
6. DEFINITIONS DES PRINCIPALES MALADIES.....	23
7. REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	26
ACHILLEE MILLEFEUILLE Achillea Millefolium Composées	27
ANGELIQUE Angelica Archangelica Ombellifères.....	28
ARMOISE Artemisia Vulgaris Composées.....	29
ARNICA Arnica Montana Composées.....	30
ASPERULE ODORANTE Asperula Odorata Rubiacées.....	31
AUBEPINE Crataegus oxyacantha Rosacées.....	32
BARDANE Arctium Lappa Composées.....	33
BERCE Heracleum Spondylium Ombellifères.....	34
BISTORTE Polygonum Bistorta Polygonacées.....	35
BOUILLON BLANC Verbascum Thapsus Scrofulariacées.....	36
BOULEAU BLANC Betula Alba Bétulacées.....	37
BOURRACHE Borrago Officinalis Borraginacées.....	38
BOURSE A PASTEUR Capsella Bursa Pastoris Crucifères.....	39
BRUYERE Calluna Vulgaris Ericacées.....	40
BUGRANE Ononis Spinosa Papilionacées.....	41
BUIS Buxus Sempervirens Buxacées.....	42
CAMOMILLE ALLEMANDE Matricaria Chamomilla Composées.....	43
CAMOMILLE ROMAINE Anthemis Nobilis Composées.....	44
CASSIS Ribes Nigrum Saxifragacées.....	45
CHELIDOINE Chelidonium Majus Papavéracées.....	46
CHICOREE Cichorium Intybus Composées.....	47
CHIENDENT Agropyrum Repens Graminées.....	48

CONSOUDE	<i>Symphytum Officinale</i>	Borraginacées.....	49
COQUELICOT	<i>Papaver Rhoeas</i>	Papavéracées.....	50
CRESSON	<i>Nasturtium Officinale</i>	Crucifères.....	51
EGLANTIER	<i>Rosa Canina</i>	Rosacées.....	52
EUCALYPTUS	<i>Eucalyptus Globulus</i>	Myrtacées.....	53
FENOUIL SAUVAGE	<i>Foeniculum Vulgare</i>	Ombellifères.....	54
FICAIRE	<i>Ranunculus Ficaria</i>	Renonculacées.....	55
FRAISIER SAUVAGE	<i>Fragaria Vesca</i>	Rosacées.....	56
FRAMBOISIER	<i>Rubus Idaeus</i>	Rosacées.....	57
FRENE	<i>Fraxinus Excelsior</i>	Oléacées.....	58
FUMETERRE	<i>Fumaria Officinale</i>	Fumariacées.....	59
GERANIUM ROBERT	<i>Geranium Robertianum</i>	Géraniacées.....	60
GERMANDREE	<i>Teucrium Chamaedris</i>	Labiées.....	61
GUIMAUVE	<i>Althea Officinale</i>	Malvacées.....	62
LAMIER BLANC	<i>Lamium Album</i>	Labiées.....	63
LAVANDE	<i>Lavandula Officinale</i>	Labiées.....	64
LIERRE TERRESTRE	<i>Glechoma Hederacea</i>	Labiées.....	65
LOTIER CORNICULE	<i>Lotus Corniculatus</i>	Papilionacées.....	66
MAUVE	<i>Malva Sylvestris</i>	Malvacées.....	67
MELILOT OFFICINAL	<i>Melilotus Officinale</i>	Papilionacées.....	68
MELISSE	<i>Melissa Officinale</i>	Labiées.....	69
MENTHES		Labiées.....	70
MILLEPERTUIS	<i>Hypericum Perforatum</i>	Hypéricacées.....	71
MYRTILLE	<i>Vaccinium Myrtillus</i>	Ericacées.....	72
NOISETIER	<i>Corylus Avellana</i>	Bétulacées.....	73
NOYER	<i>Juglans Regia</i>	Juglandacées.....	74
OLIVIER	<i>Olea Europea</i>	Oléacées.....	75
ORIGAN	<i>Origanum vulgare</i>	Labiées.....	76
ORTIE	<i>Urtica Dioica</i>	Urticacées.....	77
OSEILLE	<i>Rumex Acetosa</i>	Polygonacées.....	78
PAQUERETTE	<i>Bellis Perennis</i>	Composées.....	79
PERSIL	<i>Petroselinum Sativum</i>	Ombellifères.....	80
PIMPRENELLE SANGUISORBE	<i>Sanguisorba Officinale</i>	Rosacées.....	81
PIN SYLVESTRE	<i>Pinus Sylvestris</i>	Pinacées.....	82
PISSENLIT	<i>Taraxacum Officinale</i>	Composées.....	83
PLANTAIN	<i>Plantago Lanceolata, Major, Media</i>	Plantaginacées.....	84
PRELE	<i>Equisetum Arvense</i>	Equisétacées.....	85
PRIMEVERE	<i>Primula Officinale</i>	Primulacées.....	86
PULMONAIRE OFFICINALE	<i>Pulmonaria Officinale</i>	Borraginacées.....	87
REINE DES PRES	<i>Spiraea Ulmaria</i>	Rosacées.....	88
ROMARIN	<i>Rosmarinus Officinale</i>	Labiées.....	89
RONCE	<i>Rubus Fruticosus</i>	Rosacées.....	90
SAPONAIRE	<i>Saponaria Officinale</i>	Caryophyllacées.....	91
SARRIETTE	<i>Satureia Montana</i>	Labiées.....	92
SAUGE	<i>Salvia Officinale</i>	Labiées.....	93
SAULE BLANC	<i>Salix Alba</i>	Salicacées.....	94
SENECON	<i>Senecio Vulgaris</i>	Composées.....	95
SOUCI	<i>Calendula Officinale</i>	Composées.....	96
SUREAU	<i>Sambucus Nigra</i>	Caprifoliacées.....	97
THYM	<i>Thymus Vulgaris</i>	Labiées.....	98

TILLEUL	<i>Tilia Cordata</i>	Tiliacées.....	99
TUSSILAGE	<i>Tussilago Farfara</i>	Composées.....	100
VALERIANE	<i>Valeriana Officinalis</i>	Valérianacées.....	101
VIOLETTE	<i>Viola Odorata</i>	Violacées.....	102
VULNERAIRE	<i>Anthyllis Vulneraria</i>	Papilionacées.....	103

1. PRESENTATION DU DOCUMENT

Ce document présente 77 plantes, parmi les plus connues dans nos régions, avec leurs propriétés et leur utilisation, ainsi que des recettes simples permettant de résoudre certains problèmes de santé de la vie courante.

Nous n'avons pas cherché à proposer des remèdes miracles pour soigner les maladies que seuls les médecins savent diagnostiquer.

Nous ne présentons pas les plantes exotiques, que nous ne pouvons pas ramasser nous-mêmes, ni les plantes peu connues, que seuls des botanistes avertis savent identifier.

Ces pages s'adressent à ceux qui veulent ramasser eux-mêmes leurs plantes et savoir comment les utiliser pour les besoins courants de la vie familiale.

=====

L'essentiel de ce document consiste en une série de 77 fiches de plantes, mais dans une première partie nous donnons un certain nombre d'indications générales sur les plantes médicinales :

Au chapitre "*Récolte et utilisation*", sont indiquées les principales notions indispensables pour la constitution d'une herboristerie familiale.

Dans le chapitre "*Classements des plantes d'après leurs propriétés*", nous avons repris toutes les propriétés mentionnées dans le document, et pour chacune, nous avons indiqué les plantes (parmi les 77 fiches) possédant cette propriété.

De même, dans le chapitre "*Classement des plantes d'après les principales maladies*", nous avons repris toutes les maladies mentionnées dans le document, et pour chacune, nous avons indiqué les plantes permettant de soigner cette maladie.

A la suite de chacun de ces deux chapitres, nous donnons les définitions nécessaires à la compréhension de ces listes.

Nous ne donnons pas de description des plantes, ce qui aurait trop alourdi la présentation des fiches ; nous vous conseillons de vous reporter aux ouvrages spécialisés pour l'identification : voir quelques titres au chapitre 8.

=====

Les auteurs n'ont rien inventé de nouveau, ils ont utilisé les ouvrages de base mentionnés dans la liste des références bibliographiques. N'étant spécialistes ni en matière médicale, ni en botanique, mais désireux de mieux connaître les plantes et utiliser leurs ressources, ils ont peu à peu, au cours d'une centaine de réunions mensuelles réparties sur huit années, rédigé des notes pour essayer de voir plus clair dans ce vaste domaine.

Ces notes ont finalement pris la forme du document que vous avez sous les yeux ; il pourra rendre service à ceux qui sont intéressés par une démarche analogue.

BONNE CUEILLETTE

ET BONNE SANTE !

2. RECOLTE ET UTILISATION DES PLANTES

2.1 Cueillette, séchage et conservation

La cueillette doit se faire par temps sec et après la disparition de la rosée matinale. Il faut éviter les bords de routes, pollués par les gaz d'échappement des voitures, et la proximité des champs cultivés, qui peuvent avoir subi des apports d'engrais chimique.

Il faut savoir récolter les plantes en respectant leur développement, c'est à dire ***en évitant de piller les sites*** : choisir de préférence des lieux où la plante recherchée se trouve en abondance, et ne pas ramasser la totalité des fleurs d'un site, de façon à permettre la reproduction.

Les différentes parties d'une plante peuvent avoir des constituants très différents, et suivant les cas, il faut utiliser la racine, la tige, les feuilles, l'écorce, les fleurs ou les fruits.

Cette différence de répartition des constituants est bien illustrée par des plantes comme la pomme de terre ou la tomate, dont une partie est comestible, et le reste de la plante est toxique. Il en est de même pour la rhubarbe : on fait des confitures avec le pétiole, c'est à dire la tige de la feuille, mais la feuille elle-même est très toxique.

L'époque de la récolte est variable suivant la partie utilisée :

- les racines doivent être ramassées au début du printemps, avant le démarrage de la végétation ou au début de l'automne, après la fin de cette période,
- les feuilles se récoltent en général avant la floraison,
- les fleurs se récoltent au début de leur épanouissement,
- les écorces : avant l'apparition des bourgeons, ou après la chute des feuilles.

Ne jamais laver les feuilles après la cueillette : cela risquerait de leur faire perdre une partie de leurs propriétés, par un début de macération. Il n'en est pas de même des racines, qu'il faut évidemment brosser et nettoyer avant de les faire sécher.

Couper les racines et les feuilles en petits morceaux ; la tisane sera plus facile à préparer, et le séchage plus rapide ; il est préférable de couper les racines et les feuilles à l'état frais, en particulier les feuilles, en effet en coupant les feuilles sèches, une bonne partie est gaspillée, car elles sont cassantes et se dispersent en petits morceaux.

Lorsque les plantes sont bien sèches, les mettre dans des bocaux, en verre de préférence ; fermer le bocal, au moyen d'un bouchon de liège, par exemple, sans chercher à obtenir une étanchéité absolue. Ne jamais utiliser de sacs ou de récipients en plastique.

Au bout d'un an, il est conseillé de renouveler le stock. D'ailleurs, la comparaison de la couleur des plantes qui viennent d'être séchées à celles de l'année précédente n'incite pas à les conserver ni à les utiliser. La meilleure solution consiste donc à bien apprécier sa consommation, pour ne pas gaspiller inutilement les plantes.

2.2 Utilisation des plantes

Les façons d'utiliser les plantes médicinales sont très diverses et dépendent à la fois de l'usage que l'on veut en faire (interne ou externe) et du mode d'extraction des principes actifs.

Le mode d'extraction dépend à la fois de la partie utilisée et de la nature du principe actif à extraire.

Dans les fiches de plantes présentées ci-après, on indique à chaque fois la procédure à suivre, mais on donne ici quelques indications générales.

Par exemple, la plupart des feuilles et des fleurs sont utilisées en **infusion** : pour cela, il faut mettre les plantes dans l'eau froide, porter à ébullition, arrêter le chauffage et attendre un certain temps (voir recette) en général de 5 à 10 minutes, avant de filtrer. On peut également faire d'abord bouillir l'eau, et mettre ensuite les plantes dans l'eau bouillante, mais l'extraction des principes actifs est moins efficace.

L'utilisation des racines et écorces nécessite le plus souvent la préparation d'une **décoction** : pour cela, il faut commencer comme pour une infusion, puis laisser bouillir le mélange un certain temps, indiqué par la recette, avant de filtrer.

L'infusion et la décoction sont les méthodes les plus courantes de préparation pour l'usage interne ; on boit ces tisanes plusieurs fois par jour, suivant les recettes indiquées. Mais ces infusions et décoctions peuvent également être utilisées en usage externe, sous forme de gargarisme, inhalation, lavement, etc.

Certains principes actifs ne peuvent pas être extraits par infusion ou décoction dans l'eau ou risquent d'être altérés par la chaleur ; dans ce cas, on utilise des **macérations**. Pour cela, on laisse la plante un certain temps en contact avec le liquide, sans le chauffer. Il existe de nombreuses recettes de macérations dans du vin ou dans de l'huile : *vin de sauge*, *vin d'origan*, *huile de millepertuis*, *huile de lierre terrestre*, etc.

La **teinture alcoolique** est une macération de la plante dans l'alcool.

2.3 Importance des mélanges

Il est important de veiller à la diversification des moyens mis en oeuvre dans un traitement, de façon à éviter l'accoutumance, qui conduit à une diminution de l'efficacité. D'autre part, il est préférable d'utiliser des mélanges de plantes, pour diminuer l'influence des effets secondaires. C'est ainsi que pour une action calmante, il est conseillé d'utiliser un mélange de plantes telles que *mélilot*, *lavande*, *coquelicot*, *aspérule odorante*, *valériane*, qui ont en commun la propriété d'être sédatives et dont les autres propriétés sont différentes et auront donc une action relativement faible ; par exemple, l'usage du mélilot seul est déconseillé à une personne atteinte d'artériosclérose, car il a également la propriété d'être fluidifiant sanguin, ce qui est néfaste dans ce cas. Dans un mélange, cette dernière action a un effet atténué.

2.4 Les principes actifs des plantes

Les plantes agissent sur l'organisme en fonction des substances ou principes actifs, qu'elles contiennent. Il est possible de déterminer, pour certaines plantes, la relation entre tel principe actif et telle propriété. Mais il est très difficile de systématiser ces relations et d'assurer à chaque substance une propriété.

Il est probable que les différents principes actifs contenus dans une plante ont une action résultante qui n'est pas seulement constituée de la simple addition des propriétés de chaque substance prise isolément ; il y aurait donc une synergie entre ces propriétés.

3. CLASSEMENT DES PLANTES D'APRES LEURS PROPRIETES

Une définition des propriétés indiquées par un astérisque est donnée au chapitre 4.

***ADOUCISSANT** : Achillée millefeuille, Bouillon blanc, Bourrache, Chiendent, *Consoude*, Coquelicot, Fenouil, Ficaire, *Guimauve*, Lamier blanc, Lierre terrestre, *Mauve*, Mélilot, Millepertuis, Noisetier, Pâquerette, Plantain, *Pulmonaire*, *Reine des prés*, Seneçon, *Souci*, Sureau, Tilleul, Tussilage, Violette.

AMELIORATION DE L'ACUITE VISUELLE : Myrtille.

***ANTALGIQUE** : Camomille, Ficaire, Menthe.

ANTIALLERGIQUE : Saponaire.

***ANTIANEMIQUE** : Cresson, Persil.

ANTIDIARRHEIQUE : Bistorte, Cassis, Églantier, Fraisier, Framboisier, Géranium Robert, Menthe, Myrtille, Ortie, Prêle, Ronce, *Sarriette*, Sauge.

ANTIHEMORRAGIQUE : Myrtille, Noisetier.

ANTIHEMORROIDES : *Ficaire*.

***ANTILAITÉUX** : Persil, Sauge.

***ANTINEURALGIQUE** : Romarin.

ANTIRHUMATISMAL : *Bouleau blanc*, Buis, *Cassis*, Framboisier, *Frêne*, *Reine des prés*, Romarin, Saponaire, Saule blanc, Violette.

***ANTISCORBUTIQUE** : Cresson, Églantier.

***ANTISEPTIQUE** : Bardane, Bugrane, Menthe, Millepertuis, Noyer, Pin sylvestre, *Souci*, *Thym*, Myrtille, Romarin, Saponaire, *Sarriette*.

ANTISEPTIQUE DES VOIES BILIAIRES : Eucalyptus.

ANTISEPTIQUE DES VOIES RESPIRATOIRES : Cresson, Eucalyptus, Menthe.

ANTISEPTIQUE INTESTINAL : Camomille, Lavande, Myrtille.

ANTISEPTIQUE PULMONAIRE : Millepertuis.

ANTISEPTIQUE URINAIRE : *Bruyère*, Eucalyptus, Millepertuis, Myrtille, Noyer.

***ANTISPASMODIQUE** : Achillée millefeuille, Angélique, Armoise, *Aubépine*, Camomille, Coquelicot, *Lotier corniculé*, Mélilot, *Mélisse*, Menthe, Origan, Primevère, Reine des prés, Saule blanc, Tilleul, *Valériane*.

ANTISPASMODIQUE DES VOIES RESPIRATOIRES : *Pin sylvestre*, Thym.

***ANTISUDORAL** : *Sauge*, Églantier (bédégar).

ANTIVOMITIF : Mélisse.

***APERITIF** : Armoise, Camomille, Chicorée, Cresson, Fumeterre.

***APHRODISIAQUE** : *Berce*, *Sarriette*.

***ASTRINGENT** : *Achillée millefeuille*, Asperule odorante, Aubépine, Bruyère, *Bistorte*, Bourse à pasteur, Bugrane, *Consoude*, Églantier, Fraisier, *Framboisier*, Frêne, Géranium Robert, Lamier blanc, *Millepertuis*, Noisetier, Noyer, Pimprenelle, Plantain, *Prêle*, Reine des prés, Ronce, Saule blanc, Sauge, Tussilage, Vulnéraire

***BALSAMIQUE** : Pin sylvestre.

***BECHIQUE** : Consoude, Cresson, Lavande, Lierre terrestre, Menthe, Origan, Violette.

***CALMANT** : Angélique, Armoise, *Asperule odorante*, Aubépine, Chélidoine, Consoude, Coquelicot, Églantier, Guimauve, *Lavande*, Lotier corniculé, *Mauve*, *Mélilot*, Origan, Primevère, Saule blanc, Tussilage, *Valériane*.

CALMANT DU SYSTEME NERVEUX : Lavande.

CALMANT UTERO-OVARIEN : Achillée millefeuille.

***CARDIOTONIQUE** : *Aubépine*.

***CARMINATIF** : *Angélique*, *Fenouil*, *Mélisse*, Menthe, Persil, Romarin, *Sarriette*.

***CAUSTIQUE** : Chélidoine.

***CHOLAGOGUE** : Buis, Camomille, Chélidoine, *Chicorée*, Chiendent, *Fumeterre*, Menthe, Ortie, Pissenlit, *Romarin*, Saponaire, Tilleul.

***CHOLERETIQUE** : Achillée millefeuille, Bardane, Bouleau blanc, Chélidoine, *Chicorée*, Germandrée, Lavande, Pissenlit, *Romarin*, Saponaire, Souci, Tilleul.

***CICATRISANT** : *Achillée millefeuille*, Arnica, Buis, *Consoude*, Lavande, *Millepertuis*, Plantain, Prêle, Romarin, *Souci*, Violette.

***DEPURATIF** : Asperule odorante, *Bardane*, Bouleau blanc, Bourrache, Bugrane, Buis, *Chicorée*, Chiendent, Cresson, Églantier, Fraisier, *Fumeterre*, Lamier blanc, *Noyer*, Ortie, Oseille, *Pâquerette*, Persil, Pissenlit, Ronce, Saponaire, Sureau, Vulnéraire.

***DETERSIF** : Berce, Cresson.

***DIGESTIF** : *Aspérule odorante*, Berce, Camomille, *Fenouil*, Germandrée, Menthe.

***DIURETIQUE** : Achillée millefeuille, Aspérule odorante, Bardane, *Bouleau blanc*, *Bourrache*, *Bruyère*, *Bugrane*, *Cassis*, Chélidoine, *Chicorée*, *Chiendent*, Cresson, Eglantier, Fenouil, Fraisier, Framboisier, Frêne, Fumeterre, Géranium Robert, Germandrée, Lamier blanc, Lierre terrestre, Mélilot, *Olivier*, Ortie, Pâquerette, Persil, Pin sylvestre, Pissenlit, *Prêle*, *Reine des prés*, Romarin, Ronce, Saponaire, Souci, Sureau, Tilleul, Violette.

***EMMENAGOGUE** : Achillée millefeuille, *Armoise*, Berce, Camomille, Fenouil, *Framboisier*, Menthe, Origan, Persil, *Romarin*, *Sauge*, *Séneçon*, Souci.

***EUPHORISANT** : Lotier corniculé,.

***EXPECTORANT** : Angélique, Bouillon blanc, Coquelicot, Germandrée, Lamier blanc, *Origan*, Pâquerette, *Pin sylvestre*, Plantain, *Primevère*, *Pulmonaire*, Séneçon, Sarriette, *Tussilage*, Violette.

***FEBRIFUGE** : Armoise, Bouleau blanc, Buis, Camomille, *Chicorée*, Cresson, Eucalyptus, Frêne, Germandrée, Noisetier, Olivier, Reine des prés, Saule blanc, Sureau.

***FLUIDIFIANT SANGUIN** : *Mélilot*.

***GALACTOGENE** : *Angélique*, *Fenouil*, Pimprenelle, Sureau.

***HEMOSTATIQUE** : *Achillée millefeuille*, Bistorte, Bourse à pasteur, Consoude, Géranium Robert, Lamier blanc, Noisetier, Noyer, Ortie, Pâquerette, Pimprenelle, Plantain, Prêle, Ronce, Saule blanc, Séneçon.

***HYPNOTIQUE** : Coquelicot, Lotier corniculé, Tilleul, *Valériane*.

***HYPOGLYCEMIANT** : Bardane, Chicorée, Cresson, Eucalyptus, *Géranium Robert*, Myrtille, Olivier, Ortie, Sauge.

***HYPOTENSEUR** : Achillée millefeuille, Aubépine, Berce, *Olivier*, Pâquerette, Saponaire.

***LAXATIF** : Buis, Chicorée, Frêne, Mauve, Oseille, Sureau, Pissenlit, Violette.

***OCYTOCIQUE** : Sauge.

***PECTORAL** : Bouillon blanc, Coquelicot, Guimauve, Mauve, Primevère, Tussilage, Violette.

***PURGATIF** : Saponaire.

***RAFRAICHISSANT** : Oseille.

RECONSTITUANT DES MUQUEUSES : *Lierre terrestre*.

RECONSTITUANT NERVEUX : Chicorée.

REGENERATEUR DU SANG : *Ortie*.

REGULATEUR DE LA SECRETION BILIAIRE : Fumeterre.

REMINERALISANT : Cresson, Ortie, *Prêle*.

***RESOLUTIF** : Arnica, Berce, Lierre terrestre, Noyer, Persil, Sauge, Séneçon, Violette.

***STIMULANT GENERAL** : *Angélique*, Armoise, Aspérule odorante, *Berce*, Bistorte, Bruyère, Chicorée, Cresson, *Églantier*, Fenouil, Frêne, Fumeterre, Germandrée, *Mélisse*, *Noyer*, Ortie, Pâquerette, *Romarin*, Ronce, *Sauge*, Saule blanc.

STIMULANT DE LA CIRCULATION SANGUINE : Arnica.

STIMULANT DE LA DIGESTION : *Angélique*, Mauve, Ortie, *Sauge*, Thym.

STIMULANT DES VOIES RESPIRATOIRES : *Lierre terrestre*, Thym.

STIMULANT DU SYSTEME NERVEUX : Menthe, Sarriette.

STIMULANT HEPATIQUE : Noyer.

STIMULANT PANCREATIQUE : Noyer.

STIMULANT VASCULAIRE : Bourse à pasteur.

STIMULANT VEINEUX : *Achillée millefeuille*, Aubépine, *Mélilot*, Noisetier.

***STOMACHIQUE** : Angélique, Chicorée, Fenouil, Fumeterre, Germandrée, *Mélisse*, *Origan*, Persil, Pissenlit, Romarin, *Sarriette*, Saule blanc, Tilleul.

***SUDORIFIQUE** : Angélique, Bardane, *Bourrache*, Bugrane, Cassis, Coquelicot, Frêne, Lavande, Noisetier, Pin sylvestre, Pulmonaire, *Reine des prés*, Saponaire, Souci, *Sureau*, Tilleul.

TROUBLES VASCULAIRES DE LA MENAULOSE : Aubépine.

VERMIFUGE : *Armoise*, Berce, Églantier, Thym.

***VOMITIF** : Violette.

***VULNERAIRE** : Bistorte, Géranium Robert, Germandrée, Lamier blanc, Lavande, Lierre terrestre, Pâquerette, Pimprenelle, Pulmonaire, Sauge, *Souci*, Tussilage, Vulnéraire.

4. DEFINITION DES PRINCIPALES PROPRIETES

ADOUCISSANT : Calme les irritations superficielles

ANTALGIQUE : Calme les douleurs

ANTIANEMIQUE : Combat la diminution du nombre de globules rouges dans le sang, et de leur teneur en hémoglobine

ANTILACTEUX : Arrête la lactation

ANTINEURALGIQUE : Calme les névralgies, c'est à dire les douleurs ressenties dans le territoire d'un nerf sensitif

ANTIOEDEMEUX : Combat les oedèmes, c'est à dire des infiltrations d'eau dans les tissus, qui se manifestent par des gonflements diffus

ANTISCORBUTIQUE : Combat le scorbut, qui est une maladie par carence due à l'absence ou à l'insuffisance de vitamine C dans l'alimentation

ANTISEPTIQUE : Tue les microbes et empêche leur développement

ANTISPASMODIQUE : Calme les spasmes, c'est à dire les contractions involontaires de certains muscles

ANTISUDORAL : Diminue la transpiration

APERITIF : Stimule l'appétit

APHRODISIAQUE : Propre à exciter le désir sexuel, et à faciliter l'acte sexuel

ASTRINGENT : Resserre et contracte les tissus et tend à diminuer les sécrétions des muqueuses. Favorise la cicatrisation des plaies.

BALSAMIQUE : Qui a des propriétés comparables à celles du baume, c'est à dire calmante et adoucissante des voies respiratoires

BECHIQUE : Calme la toux

CALMANT : Propre à apaiser ou à soulager (= sédatif)

CARDIOTONIQUE : Augmente la tonicité du muscle cardiaque

CARMINATIF : Favorise l'expulsion des gaz intestinaux. (Du latin "carminare" = nettoyer)

CAUSTIQUE : Attaque les tissus

CHOLAGOGUE : Provoque l'évacuation de la bile, de la vésicule biliaire vers l'intestin

CHOLERETIQUE : Stimule la sécrétion de la bile. (La bile favorise la digestion des corps gras)

CICATRISANT : Favorise la cicatrisation, c'est à dire le processus par lequel sont réparées diverses lésions

DEPURATIF : Purifie l'organisme, en éliminant les toxines ou les poisons contenus dans le sang

DETERSIF : Nettoie les plaies et favorise la cicatrisation

DIGESTIF : Facilite la digestion, c'est à dire l'ensemble des transformations que subissent les aliments dans le tube digestif avant d'être assimilés

DIURETIQUE : Augmente la sécrétion urinaire

EMMENAGOGUE : Provoque ou régularise le flux menstruel

EUPHORISANT : Provoque le bien-être

EXPECTORANT : Favorise l'expulsion par la bouche des sécrétions provenant des voies respiratoires

FEBRIFUGE : Combat la fièvre

FLUIDIFIANT SANGUIN : Diminue la résistance du sang à circuler dans les artères

GALACTOGENE : Favorise la sécrétion lactée

HEMOSTATIQUE : Arrête une hémorragie en favorisant la coagulation du sang

HYPNOTIQUE : Provoque le sommeil

HYPOGLYCEMIANT : Fait baisser le taux de sucre dans le sang

HYPOTENSEUR : Provoque une baisse de la tension artérielle

LAXATIF : Purgatif léger

OCYTOCIQUE : Active l'accouchement

PECTORAL : Exerce une action bénéfique sur les organes de l'appareil respiratoire

PURGATIF : Provoque l'accélération du transit intestinal et l'évacuation de selles

RAFRAICHISSANT : Donne une sensation de fraîcheur

RESOLUTIF : Fait disparaître les engorgements des tissus ou des glandes

RECONSTITUANT : Propre à redonner des forces à l'organisme

REMINERALISANT : Apporte des minéraux à l'organisme

RESOLUTIF : Calme une inflammation, un engorgement

STIMULANT : Exerce une action fortifiante et défatigante sur l'organisme

STOMACHIQUE : Aide à la digestion en facilitant le travail de l'estomac

SUDORIFIQUE : Provoque la sudation

VERMIFUGE : Provoque l'expulsion des vers intestinaux

VOMITIF : Provoque le vomissement

VULNERAIRE : Contribue à la cicatrisation des plaies et à la guérison des contusions

5. CLASSEMENT DES PLANTES D'APRES LES PRINCIPALES MALADIES

Une définition des maladies indiquées par un astérisque est donnée au chapitre 6

5.1 Système respiratoire

INDICATIONS GENERALES : Eucalyptus, Lamier blanc, Lavande, Lierre terrestre, Origan, Tussilage.

***AMYGDALITE** : Géranium.

ANGINE : Achillée, Aubépine, Bistorte, Bugrane, Cassis, Coquelicot, Fraisier, Framboisier, Géranium, Guimauve, Pâquerette, Pimprenelle, Plantain, Ronce, Saponaire, Sauge.

***ASTHME** : Angélique, Chélidoine, Eucalyptus, Lierre terrestre, Mauve, Millepertuis, Origan, Saponaire, Tilleul.

BRONCHITE : Angélique, Bouillon blanc, Bourrache, Coquelicot, Cresson, Eucalyptus, Fenouil, Germandrée, Guimauve, Lavande, Lierre terrestre, Mauve, Menthe, Millepertuis, Noyer, Origan, Pâquerette, Plantain, Primevère, Sèneçon, Sureau, Thym, Tussilage, Violette.

COQUELUCHE : Lierre terrestre, Primevère.

EXTINCTION DE VOIX : Huile de Camomille romaine.

GRIPPE : Bourrache, Églantier, Eucalyptus, Lavande, Pulmonaire, Saule, Sureau, Souci, Thym.

***HEMOPTYSIE** : Consoude.

***LARYNGITE** : Framboisier, Guimauve, Menthe, Pin, Plantain, Sureau, Tussilage.

***PHARYNGITE** : Mauve, Pulmonaire.

REFROIDISSEMENT : Lavande.

RHUME : Coquelicot, Lavande, Lierre terrestre, Origan, Pin, Primevère, Romarin, Sureau, Tussilage.

SINUSITE : Eucalyptus, Menthe, Pin.

TOUX : Bourrache, Coquelicot, Guimauve, Mauve, Mélilot, Menthe, Persil, Primevère, Thym, Tussilage, Violette.

***TRACHEITE** : Mauve, Plantain.

5.2 Système circulatoire

***ARTERIOSCLEROSE** : Cassis, Fumeterre, Olivier, Pissenlit, Tilleul.

***ARYTHMIE** : Aubépine.

***CRISE D'ANGOR** (angine de poitrine) : Olivier.

FRAGILITE CAPILLAIRE : Arnica.

HEMORRAGIE : Bistorte, Bourse à pasteur, Géranium, Lamier blanc, Ortie, Pimprenelle, Plantain, Prêle, Saule.

HEMORROIDES : Achillée, Bistorte, Bouillon blanc, Bourse à pasteur, Ficaire, Lamier blanc, Mauve, Millepertuis, Myrtille, Noisetier, Ortie, Pimprenelle, Pissenlit, Prêle, Séneçon, Sureau.

HYPERTENSION : Achillée, Aubépine, Berce, Olivier, Pâquerette, Saponaire.

***HYPOTENSION** : Aubépine.

***LEUCOPENIE** : Camomille allemande.

***PHLEBITE** : Mélilot.

SAIGNEMENT DE NEZ : Bourse à pasteur, Plantain, Prêle, Séneçon.

***TACHYCARDIE** : Aubépine.

TROUBLES CIRCULATOIRES : Achillée, Aubépine, Bistorte, Noisetier.

VARICES : Achillée, Bistorte, Bourse à pasteur, Chicorée, Ficaire, Noisetier, Pissenlit.

5.3 Muscles et système articulaire

***ARTHRITE** : Bardane, Cassis, Chicorée, Consoude, Fumeterre.

DOULEURS MUSCULAIRES : Menthe.

FOULURE : Achillée, Consoude.

***GOUTTE** : Armoise, Bruyère, Buis, Cassis, Chicorée, Fraisier, Frêne, Mélilot, Ortie, Pissenlit, Prêle, Reine des prés, Saponaire, Tilleul.

LUMBAGO : Millepertuis.

RHUMATISMES : Bardane, Berce, Bouleau blanc, Bourrache, Bruyère, Bugrane, Buis, Cassis, Cresson, Fraisier, Framboisier, Frêne, Lavande (alcool), Mélilot, Menthe,

Millepertuis, Origan, Ortie, Pâquerette, Pin, Pissenlit, Reine des prés, Romarin, Saponaire, Sauge, Saule, Sureau, Tilleul, Violette.

SCIATIQUE : Millepertuis, Tilleul.

TORTICOLIS : Romarin.

5.4 Affections de la peau

INDICATIONS GENERALES : Achillée, Bardane, Berce, Bouillon blanc, Bouleau blanc, Bourrache, Bugrane, Buis, Camomille romaine (huile), Chélidoine, Cresson, Framboisier, Fumeterre, Géranium, Guimauve, Lavande (huile), Lierre terrestre, Mauve, Mélilot, Millepertuis (huile), Noyer, Oseille, Pâquerette, Pin, Pissenlit, Plantain, Pulmonaire, Romarin, Saponaire, Sarriette, Sauge, Souci, Violette.

ABCES : Berce, Guimauve, Lierre terrestre, Oseille.

ACNE : Bardane, Buis, Cresson, Plantain, Saponaire.

APHTES : Bistorte, Géranium, Guimauve, Myrtille, Pâquerette, Romarin, Ronce, Sauge.

BRULURES : Bouillon blanc, Consoude, Lavande (huile), Millepertuis (huile), Pimprenelle, Souci.

COUP DE SOLEIL : Millepertuis (huile).

COUPEROSE : Arnica, Aubépine, Fraisier, Mauve, Myrtille.

DARTRES : Achillée, Bardane, Bouillon blanc, Camomille romaine (huile), Framboisier, Fumeterre, Géranium, Guimauve, Noyer, Oseille, Plantain, Pulmonaire.

DURILLONS : Chélidoine, Saule.

ECZEMA : Bugrane, Buis, Camomille romaine (huile), Chélidoine, Lavande (huile), Millepertuis (huile), Saponaire, Sauge.

ENGELURES : Bouillon blanc, Fraisier, Noyer, Pulmonaire, Souci.

FURONCLE : Bardane, Berce, Guimauve, Lierre terrestre, Mauve, Mélilot, Oseille, Pâquerette.

***PANARIS** : Bouillon blanc.

***PSORIASIS** : Saponaire.

PEAUX FATIGUEES ET SENSIBLES : Violette.

PIQURES D'INSECTES : Cassis, Lavande (huile), Mauve, Persil, Plantain.

PLAIES ET BLESSURES : Achillée, Bourse à pasteur, Camomille, Consoude, Géranium, Lierre terrestre, Millepertuis, Olivier, Pâquerette, Persil, Pulmonaire, Pimprenelle, Plantain, Sauge, Souci, Vulnéraire.

RIDES : Coquelicot, Fraisier, Tilleul.

TACHES DE ROUSSEUR : Cresson, Fraisier, Pissenlit.

ULCERES : Bouillon blanc, Camomille romaine, Lierre terrestre, Millepertuis, Noisetier, Noyer, Plantain, Prêle, Saule.

URTICAIRE : Buis, Saponaire.

VERRUES : Chélidoine, Pissenlit, Souci.

5.5 Système nerveux

5.5.1 Nervosité

INDICATIONS GENERALES : Aspérule, Aubépine, Camomille allemande, Mélilot, Menthe, Tilleul, Valériane.

ANGOISSE : Aspérule, Lotier.

***ANOREXIE** : Camomille allemande.

ANXIETE : Angélique, Aubépine, Lotier, Saule, Tilleul.

***ASTHENIE** : Cresson, Romarin.

DEPRESSION : Angélique, Lotier, Sauge.

DESEQUILIBRE NERVEUX : Angélique, Valériane.

EMOTIVITE : Aubépine.

INSOMNIE : Aspérule, Aubépine, Coquelicot, Lavande, Lotier, Mélilot, Mélisse, Primevère, Saule, Tilleul, Valériane.

MIGRAINE : Angélique, Camomille allemande, Lavande (huile), Menthe, Origan, Primevère.

***NEVRALGIE** : Arnica, Camomille allemande et romaine, Mélilot.

PALPITATIONS : Angélique, Aubépine, Lotier, Mélisse.

VOMISSEMENTS D'ORIGINE NERVEUSE : Armoise.

5.5.2 Fatigue

***ANEMIE** : Angélique, Chicorée, Cresson, Fraisier, Persil, Thym.

CONVALESCENCE : Cresson, Fraisier.

FATIGUE GENERALE : Églantier, Fenouil, Germandrée.

SURMENAGE : Romarin, Sauge.

5.6 Affections du foie et des voies biliaires

5.6.1 Affections du foie

INDICATIONS GENERALES : Buis, Camomille, Chélidoine, Chicorée, Fumeterre, Lavande, Menthe, Noyer, Olivier (huile), Ortie, Pissenlit, Romarin, Saponaire, Souci, Thym.

***CHOLECYSTITE** : Eucalyptus

CHOLESTEROL : Pissenlit, Romarin.

***CIRRHOSE** : Pissenlit.

***COLIQUES HEPATIQUES** : Menthe, Tilleul.

CURE DEPURATIVE DE PRINTEMPS : Aspérule, Bouleau, Chicorée, Églantier, Fumeterre, Germandrée, Noisetier, Oseille, Pissenlit, Saponaire, Sureau.

JAUNISSE : Chicorée, Eucalyptus, Pâquerette, Persil.

5.6.2 Affections des voies biliaires

INDICATIONS GENERALES : Achillée, Buis, Eucalyptus.

CALCULS BILIAIRES : Chiendent, Olivier.

INFLAMMATION DE LA VESICULE BILIAIRE : Eucalyptus.

5.7 Système digestif

***AEROPHAGIE** : Fenouil, Menthe.

BALLONNEMENT : Sarriette.

***COLITE** : Camomille allemande, Huile d'olive.

CONSTIPATION : Buis, Chicorée, Chiendent, Framboisier, Frêne, Guimauve, Mauve, Oseille, Pissenlit, Sureau, Violette.

CRAMPE D'ESTOMAC : Achillée, Chélidoine, Primevère.

DIABETE : Bardane, Chicorée, Cresson, Eucalyptus, Géranium, Myrtille, Noyer, Olivier, Sauge.

DIARRHEE : Achillée, Armoise, Bistorte, Cassis, Consoude, Eglantier, Framboisier, Frêne, Géranium, Lamier blanc, Menthe, Millepertuis, Myrtille, Noyer, Ortie, Pimprenelle, Plantain, Prêle, Reine des prés, Ronce, Sarriette, Sauge, Saule, Tilleul, Vulnéraire.

DIGESTION DIFFICILE : Aspérule, Berce, Camomille allemande, Chicorée, Fenouil, Fumeterre, Germandrée, Lavande, Lierre terrestre, Mélisse, Menthe, Noyer, Persil, Sarriette, Sauge, Thym, Tilleul.

FERMENTATIONS INTESTINALES : Romarin, Sarriette.

***GASTRITE** : Fenouil, Millepertuis.

***GASTRO-ENTERITE** : Bouillon blanc.

GAZ INTESTINAUX : Angélique, Berce, Fenouil, Sarriette.

INFLAMMATION INTESTINALE : Bistorte, Camomille allemande, Fenouil, Huile d'olive, Lavande, Mauve, Mélilot, Sarriette, Sénéçon

MANQUE D'APPETIT : Angélique, Armoise, Persil.

NAUSEES : Mélisse, Noyer.

SPASMES DES VOIES DIGESTIVES : Achillée, Primevère, Sarriette.

TROUBLES DE L'ESTOMAC : Origan.

ULCERE A L'ESTOMAC : Consoude, Géranium, Menthe, Souci, Valériane.

ULCERATION DES MUQUEUSES DE L'INTESTIN : Souci.

5.8 Système génital

ARRET DE LA LACTATION : Persil, Sauge.

ASTHENIE SEXUELLE : Berce, Sarriette.

ENGORGEMENT LAITEUX DES SEINS : Fenouil, Géranium.

***ERETHISME GENITAL** : Saule.

***LEUCORRHEE** : Bistorte, Lamier blanc, Noyer.

MENOPAUSE : Achillée, Armoise, Aubépine, Noisetier, Sauge.

***METRITE** : Lamier blanc.

REGLES :

- **Abondantes** : Armoise, Bourse ... pasteur, Lamier blanc, Pâquerette
- **Absentes** (Aménorrhée) : Camomille allemande, Séneçon.
- **Difficiles** : Angélique, Thym.
- **Douloureuses** : Achillée, Armoise, Bourse à pasteur, Framboisier, Origan, Pâquerette, Persil, Saule, Séneçon.
- **Insuffisantes** : Menthe.
- **Irrégulières** : Armoise, Persil, Romarin, Sauge, Séneçon, Souci.

SPASMES DES VOIES UTERINES : Achillée.

***VAGINITE** : Lamier blanc.

5.9 Système urinaire

INDICATIONS GENERALES : Bourrache, Bruyère, Bugrane, Bouleau blanc, Cassis, Chiendent, Eucalyptus, Fenouil, Fumeterre, Fraisier, Guimauve, Lamier blanc, Mauve, Mélilot, Millepertuis, Myrtille, Pin, Prêle, Thym.

AFFECTIONS DES REINS : Bouillon blanc, Églantier, Pin.

CALCULS REINAUX : Achillée, Aspérule, Bouleau, Bugrane, Chiendent, Cresson, Pâquerette, Tilleul.

***COLIQUES NEPHRETIQUES** : Aspérule, Cassis, Frêne, Menthe, Sureau, Tilleul.

***CYSTITE** : Bourrache, Bruyère, Bugrane, Cassis, Chiendent, Eucalyptus, Fenouil, Guimauve, Lamier, Mauve, Mélilot, Millepertuis, Myrtille, Pin, Prêle.

***ENURESIE** : Aubépine, Bistorte, Millepertuis.

***HEMATURIE** : Pimprenelle.

INFLAMMATION DES REINS : Géranium.

***NEPHRITE** : Bruyère.

***OLIGURIE** : Achillée.

***PROSTATISME** : Lamier blanc.

***UREMIE** : Cassis, Pissenlit, Tilleul.

5.10 Divers

AFFECTIONS DENTAIRE : Coquelicot, Saponaire.

AFFECTIONS DES PAUPIERES : Aspérule, Camomille romaine, Coquelicot, Framboisier, Géranium, Mauve, Mélilot, Noyer, Plantain.

ALLAITEMENT : Angélique, Fenouil, Pimprenelle.

CARIES DENTAIRES : Prêle.

CELLULITE : Bouleau, Cassis, Chiendent, Pissenlit, Reine des prés, Romarin.

CHUTE DE CHEVEUX : Bardane, Buis, Cresson, Romarin, Sauge.

CONTUSIONS : Bardane, Bourse à pasteur, Lavande (alcool), Primevère, Vulnéraire.

DEMINERALISATION : Prêle.

***ECCHYMOSES** : Arnica, Bardane, Cresson, Pâquerette, Primevère.

ENTORSES : Achillée, Camomille romaine (huile), Consoude, Pâquerette, Romarin.

FAIBLESSE DES GENCIVES : Églantier, Sauge.

FIEVRE : Armoise, Bouleau blanc, Buis, Camomille allemande, Cresson, Eucalyptus, Frêne, Noisetier, Olivier, Reine des prés, Sauge, Saule, Souci, Sureau.

***GINGIVITE** : Achillée, Bistorte, Géranium, Guimauve, Mauve, Ronce.

***HYDROPIE** : Bugrane, Persil.

MAUX DE DENTS : Romarin, Souci.

OBESITE : Pissenlit, Reine des prés.

***OEDEMES** : Églantier, Fenouil, Olivier, Pâquerette, Huile de Primevère, Romarin, Saponaire.

***SCORBUT** : Cresson, Framboisier.

SOIF : Oseille.

TRANSPIRATION : Noyer, Prêle, Sauge.

TROUBLES OCULAIRES : Cassis, Myrtille, Noyer.

VERS : Armoise, Thym.

VERTIGES : Aubépine, Mélisse, Sauge.

6. DEFINITIONS DES PRINCIPALES MALADIES

AEROPHAGIE : Déglutition d'air qui pénètre dans l'œsophage et l'estomac.

AMENORRHEE : Absence de règles.

AMYGDALITE : Inflammation des amygdales.

ANEMIE : Appauvrissement du sang (le plus souvent en globules rouges).

ANOREXIE : Perte ou diminution de l'appétit.

ARTERIOSCLEROSE : Durcissement des parois des artères.

ARTHRITE : Affection inflammatoire des articulations.

ARYTHMIE : Perturbations du rythme cardiaque.

ASTHENIE : Affaiblissement des fonctions d'un organe ou d'un système.

ASTHME : Difficulté à respirer, accompagnée d'un bruit sifflant particulier.

CHOLECYSTITE : Inflammation de la vésicule biliaire accompagnant souvent les calculs biliaires.

CIRRHOSE : Affections hépatiques avec prolifération du tissu conjonctif.

COLIQUES HEPATIQUES : Douleurs dues à la migration d'un calcul dans les voies biliaires ou à la contraction violente de la vésicule.

COLIQUES NEPHRETIQUES : Douleurs de la région lombaire, dues à la migration d'un calcul (ou corps étranger) du rein vers la vessie.

COLITE : Inflammation du colon.

CRISE D'ANGOR (Angine de poitrine). : Douleurs constrictives violentes dans la région du thorax en avant du cœur.

CYSTITE : Inflammation de la vessie.

ECCHYMOSE : Épanchement de sang dans l'épaisseur de la peau, à la suite d'un choc. (c. à d. un "bleu").

ENURESIE : Émission involontaire d'urine.

ERETHISME GENITAL : État d'excitation des organes génitaux.

GASTRITE : Inflammation de la muqueuse de l'estomac.

GASTRO-ENTERITE : Inflammation simultanée de la muqueuse de l'estomac et des intestins.

GINGIVITE : Inflammation des gencives.

GOUTTE : Inflammation douloureuse, siégeant en particulier dans le gros orteil, due à une accumulation d'acide urique dans l'organisme.

HEMATURIE : Émission de sang par les voies urinaires.

HEMOPTYSIE : Crachement de sang provenant des voies respiratoires.

HYDROPIESIE : Épanchement de sérosité dans une cavité du corps, ou entre les éléments du tissu conjonctif (notamment dans l'abdomen).

LARYNGITE : Inflammation du larynx.

LEUCOPENIE : Diminution du nombre de globules blancs dans le sang.

LEUCORRHEE : Écoulement blanchâtre provenant des voies génitales de la femme.

METRITE : Inflammation de l'utérus.

NEPHRITE : Inflammation des reins.

NEURALGIE : Douleurs siégeant sur le trajet des nerfs.

OEDEME : Accumulation anormale de liquides dans les tissus.

OLIGURIE : Diminution de la quantité des urines.

PANARIS : Inflammation aiguë d'un doigt.

PHARYNGITE : Inflammation du pharynx.

PHLEBITE : Inflammation d'une veine, généralement des membres inférieurs, pouvant provoquer la formation d'un caillot.

PROSTATISME : Ensemble des affections dues à l'hypertrophie de la prostate. (Prostatite = Inflammation de la prostate).

PSORIASIS : Affection de la peau, caractérisée par des plaques rouges recouvertes d'épaisses squames blanches.

RHINITE : Inflammation de la muqueuse des fosses nasales.

SCORBUT : Maladie due à la carence de vitamines C.

TACHYCARDIE : Battements accélérés du cœur.

TRACHEITE : Inflammation de la trachée, qui accompagne généralement la laryngite ou la bronchite.

ULCERE : Perte de la substance de la peau ou d'une muqueuse, sous forme de plaies qui ne cicatrisent pas normalement.

UREE : Déchet des matières azotées de l'organisme, que le rein extrait du sang et concentre dans l'urine.

UREMIE : Augmentation pathologique du taux d'urée dans le sang.

VAGINITE : Inflammation du vagin.

7. REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

7.1 Ouvrages de botanique

Quelle est donc cette fleur ? D.AICHELE, éd. Fernand Nathan.

Fleurs des campagnes. M.S.CHRISTIANSEN et L.BRUNERYE, éd. Fernand Nathan.

Flore complète portative de la France, de la Suisse, et de la Belgique. G.BONNIER, éd. Librairie générale de l'enseignement

7.2 Ouvrages sur les plantes médicinales

Le livre des plantes médicinales et vénéneuses de France. P.FOURNIER, éd. Lechevalier.

Secrets et vertus des plantes médicinales Sélection du Reader's Digest.

Nos grands-mères savaient... J.PALAISEUL, éd. Robert Laffont.

La phyto-aromathérapie pratique. M.BERNADET, éd. Dangles.

Secrets d'une herboriste M.A.MULOT, éd. du Dauphin.

Larousse des plantes qui guérissent Dr G.DEBUIGNE, éd. Librairie Larousse.

Fiches du nord.

ACHILLEE MILLEFEUILLE

Achillea Millefolium

Composées

NOMS COMMUNS : Herbe aux charpentiers, herbe aux coupures, herbe au soldat, herbe de la saint Jean. Plante liée à la légende du talon d'Achille.

PARTIES UTILISEES : Sommités fleuries.

PROPRIETES : *Astringente, hémostatique, cicatrisante, tonique veineux*, diurétique, cholérétique, adoucissante, hypotenseur, emménagogue, antispasmodique, calmant utéro-ovarien.

INDICATIONS : *C'est une plante spécifique des troubles de la circulation sanguine* et des muqueuses. Elle est utilisée en cas de varices, hémorroïdes, règles douloureuses, plaies, insuffisance de la sécrétion biliaire, et plus généralement pour tout ce qui est inflammatoire : angine, gingivite, etc ...

Elle est également indiquée en cas de calcul urinaire, oligurie, hypertension, spasmes des voies digestives et utérines, et troubles de la ménopause.

UTILISATION :

Usage interne : En cas de crampes d'estomac, varices, hémorroïdes, diarrhées : décoction légère et 10 minutes d'infusion.

Usage externe : Pour nettoyer les plaies, hâter la cicatrisation et en cas d'entorses et de foulures, utiliser des compresses d'une décoction obtenue en faisant bouillir 2 à 3 minutes et infuser 10 minutes.

On peut aussi faire des cataplasmes avec des feuilles fraîches pilées ou des compresses avec une macération des sommités fleuries dans du vinaigre.

En applications répétées, cette décoction fait disparaître les boutons et les dartres du visage.

N.B. Le suc de la plante fraîche peut provoquer sur la peau des irritations après exposition au soleil.

USAGES DOMESTIQUES :

Quelques graines dans un tonneau améliorent la conservation du vin.

Pour le compost, l'achillée fournit : cuivre, azote, phosphore et potassium.

ANGELIQUE

Angelica Archangelica

Ombellifères

NOMS COMMUNS : Herbe du saint esprit, herbe des anges.

PARTIES UTILISEES : Racines, graines, feuilles et tiges. (Certains considèrent que la dessiccation enlève aux feuilles et aux fleurs leurs propriétés).

Employer de préférence la variété cultivée, car l'angélique sauvage a peu de propriétés.

PROPRIETES : *Stimulant de la digestion, carminatif et galactogène* (comme toutes les ombellifères), *tonique général*, antispasmodique, calmant ; *équilibre le système nerveux* ; sudorifique, expectorant, stomachique.

INDICATIONS : Manque d'appétit, gaz intestinaux, allaitement, migraines nerveuses, règles difficiles, anémie, anxiété, dépression, palpitations, asthme, bronchites chroniques.

UTILISATION :

Infusion des semences ou de la plante entière.

Décoction des racines : bouillir 3 à 4 minutes, infuser 10 minutes.

N.B. Ne pas dépasser les doses, sinon l'angélique devient excitante, et il y a des risques d'insomnies.

Ne pas toucher les racines avec les mains nues, car elles sont irritantes pour la peau. (*cf. la dermatite des arracheurs de racines*). Le suc également est irritant pour la peau.

RECETTES :

Vin d'angélique : Faire macérer pendant 3 jours, 50 à 60 g par litre de graines ou de racine fraîche et hachée, dans un litre de vin blanc. Passer, filtrer. Ce vin est fortifiant et digestif.

Punch : Verser 1 litre d'eau bouillante sur 30 g de racine coupée.

ARMOISE

Composées

Artemisia Vulgaris

NOMS COMMUNS : Absinthe sauvage, artémise, ceinture de St Jean, couronne de St Pierre, herbe aux cent goûts, tabac de St Pierre.

PARTIES UTILISEES : Sommités fleuries et feuilles mondées (*c'est à dire sans la tige*).

PROPRIETES : *Emménagogue, régulateur du cycle féminin*, antispasmodique, stimulant ou calmant suivant la dose, *vermifuge*, légèrement fébrifuge, apéritive.

INDICATIONS : Règles douloureuses, abondantes ou irrégulières, ménopause. Utilisée contre les vers et en cas de vomissement d'origine nerveuse. Fièvre, manque d'appétit.

UTILISATION :

Attention à ne pas utiliser l'armoise en dose élevée : *il y a un risque de graves intoxications*. Une cure prolongée (au delà de 10 jours) est néfaste pour le système nerveux et risque de provoquer des lésions rénales, hépatiques et pulmonaires (*à cause de la présence de la thuyone*).

Usage interne :

Pour les règles irrégulières, difficiles ou pour les troubles de la ménopause, faire une infusion de 20g de plante séchée dans un litre d'eau. En boire un litre par jour à partir de 10 à 12 jours avant les règles.

Cette tisane est aussi utilisée, avant les repas, comme stimulant général en cas de manque d'appétit ou de digestion difficile. A jeun, c'est également l'un des meilleurs vermifuges.

En cas de diarrhées chroniques ou de vomissements nerveux, boire une infusion bien chaude et moins concentrée : 10g par litre ; infuser pendant 15 minutes.

Usage externe :

Pour la goutte : faire bouillir une poignée d'armoise dans ¼ de litre d'huile d'olive jusqu'à réduction de 1/3. Appliquer 2 fois par jour sur la partie malade.

USAGES DOMESTIQUES :

La médecine japonaise utilise le moxa, qui consiste à faire brûler un petit tas d'armoise sur un point d'acupuncture.

L'armoise servait à aromatiser la bière avant l'utilisation du houblon.

On utilise l'armoise en Allemagne et en Angleterre pour aromatiser les rôtis gras et les volailles, car elle rend la chair plus tendre et plus savoureuse.

HISTORIQUE : L'armoise doit son nom à Artémis, déesse lunaire des grecs, qui était la protectrice des vierges et des femmes souffrantes.

ARNICA

Arnica Montana

Composées

NOMS COMMUNS : Herbe aux chutes, tabac des montagnes, quinquina des pauvres, herbe vulnéraire.

PARTIES UTILISEES : Fleurs.

PROPRIETES : Cicatrisant, résolutif, stimulant de la circulation sanguine. *Spécifique des traumatismes sans plaie.*

INDICATIONS : Couperose, *ecchymose*, fragilité capillaire. Douleurs névralgiques. (Muscles, articulations, tendons).

UTILISATION :

Utilisation externe seulement, à cause des mouches qui pondent des larves dans l'inflorescence, et à cause de risques de toxicité :

Utiliser en compresses trempées dans une infusion concentrée ou dans une dilution de la teinture.

Infusion : 10 à 15 g de fleurs séchées par litre d'eau.

Teinture : Faire macérer pendant 20 jours, dans un vase clos agité de temps en temps, 100 g de fleurs sèches dans ½ litre d'alcool à 60 %. Conserver dans un flacon teinté bien bouché.

USAGES DOMESTIQUES : Les feuilles fournissent un ersatz de tabac.

ASPERULE ODORANTE

Asperula Odorata

Rubiacées

NOMS COMMUNS : Hépatique odorante, reine des bois, petit muguet.

PARTIES UTILISEES : Sommités fleuries.

CARACTERISTIQUES DE LA PLANTE : Après séchage, la plante dégage une odeur caractéristique, due à la présence de coumarine.

La coumarine est utilisée en parfumerie et pour aromatiser certains tabacs. (Amsterdamer, par exemple)

PROPRIETES : *Calmante, digestive*, diurétique, dépurative, astringente.

INDICATIONS ET UTILISATION :

Usage interne :

(Ne pas infuser plus de 10 minutes, sinon la tisane devient amère)

L'infusion est utilisée dans les cas suivants : Nervosité, angoisse, insomnie ; (son action sur les nerfs relaxe comme un tranquillisant, sans effets secondaires). Calculs des reins et de la vessie (coliques néphrétiques). Mauvaise digestion. Cure dépurative de printemps.

AUTRES USAGES :

L'infusion plus concentrée peut être utilisée comme collyre en cas d'inflammation des paupières.

Utilisation en cuisine : dans les pays nordiques, on l'emploie pour la fabrication des saucisses. Succédané de tabac, en mélange avec la menthe et le tussilage.

Vin de mai : Faire macérer pendant une semaine ou deux, dans un litre de vin blanc, 60g de sucre et 60g d'aspérule par litre. Ce vin est légèrement mousseux après sa mise en bouteille. Il est bon pour le foie, et c'est un excellent tonique.

On peut mettre de l'aspérule dans les armoires, pour embaumer le linge, et le protéger contre les mites.

AUBEPINE

Crataegus oxyacantha

Rosacées

NOMS COMMUNS : Épine blanche, épine de mai, valériane du cœur, poire d'oiseau, senellier. (Les fruits sont les senelles).

PARTIES UTILISEES :

Les fleurs en boutons, les sommités fleuries ou les pétales cueillis au moment de leur épanouissement ; (pour les ramasser, secouer les branches au moment de la floraison au dessus d'un carton).

Les feuilles et les fruits (en septembre).

Les écorces des jeunes rameaux, en février.

PROPRIETES : *Cardiotonique puissant* (à condition de prolonger l'emploi), hypotenseur, *l'un des meilleurs antispasmodiques*, calmant, stimulant veineux, astringent (baies), troubles vasomoteurs de la ménopause.

INDICATIONS : *L'un des meilleurs remèdes contre l'insomnie*. Hypo et hypertension ; (l'aubépine régularise la tension, et agit donc dans les deux cas). Tachycardie, arythmie, troubles circulatoires et nerveux, palpitations, émotivité, anxiété, vertiges, ménopause, énurésie.

UTILISATION :

Infusion des fleurs, pour rétablir l'équilibre du système nerveux sympathique et parasympathique.

Décoction des fleurs et fruits (40 g/litre d'eau), en lotion contre les rougeurs du visage et la couperose.

Gargarisme de la décoction des fruits récoltés en septembre ou octobre, séchés à basse température, concassés au moment de l'emploi ; (50 g/litre, et rajouter du miel), pour les maux de gorge et l'angine.

BARDANE

Arctium Lappa

Composées

NOMS COMMUNS : Herbe aux teigneux, herbe aux pailleux, chou d'âne, oreille de géant.

CARACTERISTIQUES DE LA PLANTE : La plante est surtout connue par ses fruits hérissés de petits crochets, qui s'accrochent aux vêtements.

PARTIES UTILISEES : On récolte la racine en avril avant la floraison, et les feuilles. L'action est d'autant plus efficace que la plante est plus fraîche.

PROPRIETES : Cholérétique, *dépurative*, sudorifique, diurétique, hypoglycémiante et antiseptique en externe.

INDICATIONS : *C'est l'un des meilleurs remèdes contre les affections cutanées*. La bardane est également utilisée en cas de rhumatisme, d'arthritisme, pour les soins du cuir chevelu, et en cas de diabète.

UTILISATION :

Acné, dartres, éruptions cutanées : préparer une décoction de racines (40 à 60 g pour un litre d'eau), boire 4 à 5 petites tasses par jour et laver les parties malades avec cette décoction.

Coups, bleus, contusions : Cataplasmes de feuilles fraîches bouillies 5 minutes dans de l'eau salée.

Rhumatisme, arthritisme : Verser 3/4 de litre d'eau bouillante sur 40 à 50 g de racine fraîche coupée en tranches ; laisser refroidir, passer. Boire la moitié le matin, et la moitié le soir. En plus, appliquer sur les articulations malades des cataplasmes de feuilles fraîches cuites dans très peu d'eau.

Chute de cheveux : Massage quotidien du cuir chevelu avec la lotion capillaire suivante : macérer pendant huit jours, 100 g de racine fraîche de bardane mélangée avec 50 g de racine fraîche d'ortie, coupées en petits morceaux, dans 500 g de rhum ou 200 g de racines dans 200 g de vinaigre de vin.

BERCE

Heracleum Spondylium

Ombellifères

NOMS COMMUNS : Patte d'ours, herbe du diable, fausse acanthe, panais sauvage.

PARTIES UTILISEES : Feuilles, graines, racines.

PROPRIETES :

En interne : Hypotensive, emménagogue, digestive, *stimulante, aphrodisiaque*. Les graines sont vermifuges.

En externe : Détersive, résolutive.

INDICATIONS :

En interne : Hypertension, digestion difficile, gaz intestinaux, asthénie sexuelle.

En externe : Abscès, furoncle, rhumatismes déformants.

UTILISATION :

Usage interne : Décoction de la racine, 25 à 50 g. par litre.

Usage externe : Décoction de la racine, 30 g. par litre. Utiliser en compresses et lavages pour abcès, furoncle, mais attention aux peaux délicates.

DIVERS :

Éviter l'exposition au soleil après avoir consommé de la berce, à cause de risque d'éruptions douloureuses sur la peau.

On peut préparer une alcoolature aphrodisiaque avec les graines.

Les racines et les feuilles sont utilisées dans un certain nombre de recettes de cuisine.

BISTORTE

Polygonum Bistorta

Polygonacées

NOMS COMMUNS : Renouée bistorte, langue de bœuf, faux épinard, serpentaire. (Bis-torte = racine deux fois tordue).

PARTIES UTILISEES : Racine.

PROPRIETES : *Astringente*, antidiarrhéique, hémostatique, vulnéraire, stimulante.

INDICATIONS :

Usage interne : Affections veineuses, varices, hémorroïdes, hémorragie, diarrhée, leucorrhée, énurésie, angine.

Usage externe : Aphtes, gingivites, inflammations de la bouche.

UTILISATION :

Usage interne : Décoction de 40 à 50 g de racine coupée en morceaux pour un litre d'eau. Porter à ébullition, infuser 15 minutes, boire 4 à 5 tasses par jour entre les repas.

Vin de bistorte : Faire macérer pendant 8 jours, 180 g de racine dans 1 litre de vin. Prendre 2 à 3 verres à madère par jour, en cas de maux de ventre, diarrhée et entérite.

Usage externe : Bains de bouche de la décoction.

REMARQUES :

Incompatibilité avec le quinquina et le cola.

Ne pas utiliser dans un récipient en fer.

BOUILLON BLANC

Verbascum Thapsus

Scrophulariacées

NOMS COMMUNS : Molène, cierge de Notre-Dame, blanc de mai.

PARTIES UTILISEES : Les fleurs en interne. (Attention, la graine est toxique) ; les feuilles en interne et en externe.

PROPRIETES : Adoucissant, expectorant, pectoral.

INDICATIONS :

Usage interne : Affection de la gorge, bronchite, et affections pulmonaires ; maux de rein, gastro-entérite.

Usage externe : Engelures, hémorroïdes, ulcères, panaris, dartres, brûlures.

UTILISATION :

Usage interne :

Bien filtrer à cause de la présence de poils irritants.

Infusion des fleurs ; la saveur est agréable, car les pétales contiennent du glucose.

Usage externe :

Gargarisme de la décoction, pour les affections de la gorge. (bouillir 3 à 4 minutes).

Huile de bouillon blanc. Utiliser une part de fleurs fraîches pour deux parts d'huile d'olive ; macérer à feu doux, cuire jusqu'à disparition de l'humidité ; passer en exprimant, et mettre dans un flacon bien bouché. Utiliser en lotion ou en friction légère pour les engelures et les hémorroïdes.

Les feuilles bouillies 5 minutes dans du lait ou de l'eau sont utilisées en cataplasme sur les panaris, les ulcères, les hémorroïdes et les engelures.

BOULEAU BLANC

Betula Alba

Bétulacées

NOMS COMMUNS : Arbre de la sagesse, spectre des maîtres d'école, arbre néphrétique.

PARTIES UTILISEES : Jeunes feuilles de printemps, écorce, bourgeons, sève.

PROPRIETES : *Diurétique, antirhumatismal*, dépuratif, cholérétique, fébrifuge.

INDICATIONS : *Infections urinaires*, calculs rénaux, cellulite, maladie de peau, cure de printemps, rhumatismes, fièvre.

UTILISATION :

Infections urinaires : 30 à 60 g de feuilles par litre d'eau, bouillir doucement pendant 2 à 3 minutes, retirer du feu, et lorsque la température atteint 40 °C, ajouter une pincée de bicarbonate de soude, qui facilite la dissolution des principes actifs ; laisser encore infuser quelques heures. Boire 4 à 5 tasses par jour : multiplication par 4 ou 5 du taux urinaire.

Affections cutanées : Appliquer des compresses en utilisant cette infusion.

En cas de fièvre : Préparer une décoction de 30 à 60 g de feuilles par litre d'eau en faisant bouillir 5 minutes et infuser autant. Boire 1 verre matin et soir.

Sang de bouleau : En perçant le tronc d'un jeune bouleau, il en sort un jus appelé "sang de bouleau", doté de nombreuses vertus, et utilisé pour les maladies de peau, (dartre, couperose), les affections rhumatismales et les problèmes de vessie.

USAGE DOMESTIQUE :

Le bois de bouleau chauffe bien et vite, il est donc utilisé dans les fours de boulanger.

C'est le seul bois dont l'écorce brûle, même mouillée.

Les cendres sont riches en potasse et utilisables comme savon.

BOURRACHE

Borrigo Officinalis

Borraginacées

NOMS COMMUNS : Langue de bœuf, bourse.

PARTIES UTILISEES : La plante entière ; (c'est la tige qui est la plus riche en mucilage).

PROPRIETES : *Diurétique, sudorifique*, adoucissante, dépurative.

INDICATIONS : On utilise la bourrache dans tous les cas où les fonctions des reins, des bronches et de la peau doivent être stimulées : cystite, rhumatismes, rétention d'eau, bronchite, grippe, toux, maladies de la peau.

UTILISATION : Infusion de 4 à 5 cuillères à soupe pour 1 litre d'eau, infuser 15 minutes.

DIVERS : Les premières feuilles peuvent être utilisées en salade.

BOURSE A PASTEUR

Crucifères

Capsella Bursa Pastoris

NOMS COMMUNS : Capselle, bourse à berger, moutarde de Mithridate. (Son nom vient de la forme de ses fruits, qui rappellent la bourse des bergers.)

PARTIES UTILISEES : La plante entière, sauf les racines.

PROPRIETES : Astringente, hémostatique, stimulant vasculaire.

INDICATIONS : Hémorragies, varices, hémorroïdes, saignements de nez, règles douloureuses et abondantes.

UTILISATION :

Usage interne : Décoction de 30 à 50 g par litre d'eau, bouillir 2 à 3 minutes, infuser 10 minutes ; boire 2 tasses par jour.

Usage externe :

1) *Hémorragies nasales* : mettre dans le nez un tampon imbibé de décoction.

2) *Coups et blessures* : Laver avec la décoction, puis appliquer des compresses ; la blessure se ferme après 12 heures de traitement.

3) *Pour les coupures* : Mettre sur la plaie une poudre du mélange : bourse à pasteur, achillée, prêle. (La poudre doit rester très sèche).

USAGES DOMESTIQUES : La bourse à pasteur enrichit le compost en calcium.

BRUYERE

Calluna Vulgaris

Ericacées

NOMS COMMUNS : Brande, bucané.

PARTIES UTILISEES : Sommités fleuries.

PROPRIETES :

En usage interne : *Diurétique, antiseptique urinaire*, astringent.

En usage externe : Stimulante.

INDICATIONS : *Tous les problèmes urinaires* : néphrite, cystite, rhumatisme, goutte.

UTILISATION :

Usage interne : Décoction des sommités fleuries, 30 à 40 g. dans un litre d'eau ; boire par tasses, en 24 heures.

Usage externe : La décoction des sommités fleuries dans le bain a un effet stimulant sur le tonus musculaire ; ce bain est conseillé aux gouteux et aux rhumatisants.

DIVERS :

La plante contient de l'arbutine, principe actif qui se rencontre souvent chez les éricacées, notamment dans la busserole. L'arbutine est un antiseptique urinaire.

La bruyère pousse dans les landes, les bois clairs au sol pauvre ; c'est un excellent nectarifère. Les racines sont utilisées pour la confection des pipes ; la décomposition de la plante dans les couches superficielles fournit la "terre de bruyère".

Les bruyères servaient souvent à fabriquer les balais, ce qui explique l'origine de son nom latin, qui vient du grec "*καλῶνω*", qui signifie "nettoyer".

BUGRANE

Ononis Spinosa

Papilionacées

NOMS COMMUNS : Bugrane épineuse, arrête-bœuf.

PARTIES UTILISEES : Fleurs, feuilles, racines.

PROPRIETES : *L'un des meilleurs diurétiques connus.* (Quelques fois associé à : bouleau, prêle, reine des prés.). Astringent, antiseptique, sudorifique ; les fleurs sont dépuratives.

INDICATIONS : Calculs rénaux, cystite, hydropisie, troubles rhumatismaux ; maladies de la peau provenant d'une mauvaise élimination des déchets organiques.

UTILISATION :

Usage interne : Décoction de 20 à 30 g/litre de racine séchée ; faire bouillir à petit feu jusqu'à réduction de $\frac{1}{4}$. Ajouter quelques semences de fenouil, ou de la menthe, pour parfumer. Boire dans la journée à intervalles réguliers.

Décoction des feuilles et fleurs séchées : 30 g/litre, bouillir 10 minutes ; très bon en gargarisme en cas d'angine et de maux de gorge.

Usage externe : Compresses de la décoction en cas d'eczéma et de démangeaisons.

DIVERS : Le nom "arrête-bœuf" vient du fait que les racines arrêtaient les charrues.

BUIS

Buxus Sempervirens

Buxacées

NOMS COMMUNS : Bois béni, ozanne, guézette, bois d'Artois.

PARTIES UTILISEES : Feuilles, écorces de la racine.

PROPRIETES :

Usage interne : Fébrifuge, cholagogue, dépuratif, laxatif, antirhumatismal.

Usage externe : Stimulant du cuir chevelu, cicatrisant.

INDICATIONS : Fièvres intermittentes, problèmes hépatiques et des voies biliaires, eczéma, acné, urticaire, constipation, rhumatisme, goutte, chute des cheveux.

UTILISATION :

Ne pas dépasser les doses, à cause de la toxicité du buis, due à la présence d'alcaloïdes.

Usage interne : Infusion de 30 à 60 g de feuilles par litre d'eau.

Usage externe : Décoction de 40 g de feuilles par litre d'eau.

Lotion pour les cheveux (chute et pellicules). Faire macérer pendant 15 jours 50 g de feuilles coupées en morceaux, dans ½ litre d'alcool à 45°. Filtrer, ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande.

CAMOMILLE ALLEMANDE

Composées

Matricaria Chamomilla

NOMS COMMUNS : Camomille commune, bouton d'argent.

PARTIES UTILISEES : Les fleurs.

PROPRIETES : Apéritive, digestive, antispasmodique, antalgique, cholagogue, emménagogue, antiseptique intestinal, leucogène (qui provoque la formation de globules blancs), fébrifuge.

INDICATIONS : Anorexie, digestion lente, nervosité, névralgie faciale, migraines, insuffisance hépatique, aménorrhées, colite, irritation de la muqueuse intestinale, leucopénie (diminution du nombre de globules blancs), fièvre.

UTILISATION :

Usage interne : 1 cuillère à soupe pour $\frac{1}{4}$ de litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, boire 2 tasses par jour, chaudes et sucrées au miel.

Usage externe : Pour conserver le blond des chevelures d'enfants, et donner des reflets dorés : mettre 100 g de fleurs dans 1 litre d'eau froide, laisser bouillir 3 à 4 mn, infuser 10 mn ; utiliser cette préparation comme dernier rinçage, après un shampoing (en récupérant plusieurs fois l'eau).

Compresse de l'infusion de 1 cuillère à soupe pour 100 g d'eau, en cas d'ulcères et de petites plaies.

DIVERS : Cueillir les fleurs avant épanouissement, sécher l'ombre pour éviter la perte des propriétés.

CAMOMILLE ROMAINE

Anthemis Nobilis

Composées

Il s'agit d'une variété cultivée, (particulièrement à Chemillé, en Maine et Loire), qui a les mêmes propriétés que la camomille allemande, mais dont le goût est plus amer.

On utilise les fleurs contre l'inflammation des paupières, à raison de 50 g par litre, et infusion de 10 mn.

On utilise aussi l'huile, contre les douleurs, rhumatismes, entorses, extinctions de voix et pour la peau abîmée par les dartres et l'eczéma.

Recette de l'huile : 60 g de fleurs, pour 1/2 litre d'huile d'olive ; exposer au soleil pendant trois jours, puis mettre au bain-marie pendant 2 heures en remuant le flacon de temps à autre. Faire réchauffer avant chaque usage.

Vin de camomille, tonique et apéritif : dans 1 litre de vin, rouge ou blanc, faire macérer pendant 10 jours 25 g de camomille, 10 g d'écorce d'orange ou de citron, et rajouter 10 à 15 morceaux de sucre. Le 11^e jour, passer et filtrer.

CASSIS

Ribes Nigrum

Saxifragacées

NOMS COMMUNS : Groseillier noir.

PARTIES UTILISEES : Fruit, feuilles.

PROPRIETES :

Fruit : Il est stimulant et possède une haute valeur nutritive ; il joue un rôle important dans la formation des globules rouges, et augmente l'acuité visuelle nocturne.

Feuille : Antirhumatismale, diurétique, sudorifique et antidiarrhéique.

INDICATIONS : Arthritisme, artériosclérose, goutte, rhumatisme élimination de l'acide urique, coliques néphrétiques, cystite, cellulite, angine, diarrhées, problèmes de vue.

UTILISATION :

Usage interne : Infusion de 40 à 50 g. de feuilles fraîches; (Si elles sont sèches, tremper à froid pendant une heure et utiliser la même eau) infuser 10 minutes et boire 3 à 4 tasses par jour. Pour renforcer l'action antirhumatismale, mélanger avec la reine des prés, le saule, le bouleau.

Usage externe : Contre les piqûres d'insecte, froisser les feuilles et en exprimer le jus.

AUTRES USAGES :

Liqueur de cassis : Dans 1 litre d'eau de vie blanche, mettre 500 g. de baies, 3 clous de girofle, 1 bâton de cannelle, et une poignée de framboises ; boucher, faire macérer au frais pendant 6 semaines ; filtrer, ajouter 200 à 250 g. de sucre. Utiliser après 3, 6 ou 12 mois.

Crème de cassis : Mettre les baies dans une bouteille, en alternant une couche de baies et une couche de sucre en poudre ; boucher et faire macérer au moins trois mois en agitant de temps en temps.

REMARQUE : Le cassis contient une importante quantité de vitamine C (environ 200 mg pour 100 g. de jus, soit 3 fois plus qu'avec une orange) La vitamine C du cassis se conserve parfaitement.

CHELIDOINE

Chelidonium Majus

Papavéracées

NOMS COMMUNS : Grande éclair, Herbe aux verrues, Herbe aux boucs.

PARTIES UTILISEES : Le suc (*en usage externe*), et toute la plante.

PROPRIETES :

Usage externe : Caustique. (Le latex combat la multiplication des cellules).

Usage interne : Diurétique, cholérétique et cholagogue, calmante.

La chélidoine est considérée comme un puissant cholérétique, qui augmente considérablement le volume de la bile ; c'est un stimulant hépatique qui agit sélectivement sur le lobe droit du foie. Grâce aux aldéhydes voisins de la papavérine et de l'opium qu'elle contient, c'est un sédatif de la vésicule et un calmant des douleurs hépatiques.

INDICATIONS :

Usage externe : Verrues, durillons, eczémas.

Usage interne :

- 1- Toutes les affections hépatiques ; la chélidoine est très efficace pour la vésicule biliaire.
- 2- Crampes d'estomac, crises d'asthme.

UTILISATION :

ATTENTION, PLANTE TOXIQUE A HAUTE DOSE :

En usage interne, ne jamais l'utiliser seule, mais toujours en mélange avec d'autres plantes. Ne pas dépasser 15 g de feuilles sèches par litre d'eau, ou 10 g de racine sèche, et 2 tasses par 24 heures.

Usage externe :

1- Verrues, cors, durillons : Pendant 8 jours, mettre chaque matin du suc sur la verrue, mais sans dépasser ; le soir, laver et frotter très doucement avec une pierre ponce. ***Ne jamais utiliser sur des plaies ouvertes.***

2- ***Pommade à la chélidoine*** : Hacher finement 100 g. de feuilles fraîches et mélanger intimement à 100 g. de saindoux. Appliquer la pommade sur les eczémas et les lupus. (Le lupus est une maladie de la peau).

Usage interne :

Affections du foie : Préparer une infusion pour des ***bains de pieds ou de mains*** : ce sont des zones réflexes de grande absorption ; la plante peut ainsi agir sans franchir la zone intestinale.

DIVERS :

Le nom "chélidoine" vient du grec "chelidon", et signifie "hirondelle" ; la chélidoine fleurit à l'époque de l'arrivée des hirondelles.

Le nom "herbe aux boucs", est dû à son odeur désagréable.

CHICOREE

Cichorium Intybus

Composées

NOMS COMMUNS : Barbe de capucin, yeux de chat, laideron.

PARTIES UTILISEES : Les feuilles, mais avant la floraison, sinon elles ne sont pas comestibles, et les racines, récoltées à l'automne.

PROPRIETES : Stimulante, stomachique, *cholagogue, cholérétique, fébrifuge, diurétique, dépurative*, laxative, apéritive (comme tout ce qui est amer), reconstituant nerveux (car elle contient du phosphore), hypoglycémiante.

INDICATIONS : Troubles digestifs, *maladies du foie*, jaunisse, constipation, cure de printemps, anémie, goutte, arthritisme, diabète.

UTILISATION :

L'usage de la chicorée sauvage provoque parfois des brûlures d'estomac et d'œsophage. Si c'est le cas, diminuer les doses de moitié ou ajouter à la décoction 1 c. à café de racine de guimauve.

Usage interne : Infusion de 8 à 15 g de feuilles sèches par litre ou 15 à 40 g de racines sèches par litre.

Usage externe : Contre les varices : faire macérer 100 à 150 g de racines dans 1 litre d'eau bouillante ; imbiber des gazes avec ce liquide et appliquer sur les varices.

Sirop laxatif et dépuratif : Exprimer feuilles et racines par broyage, de façon à obtenir ½ litre de jus, auquel on ajoute 500 g de sucre ; laisser réduire à feu doux, sans bouillir, jusqu'à l'obtention d'un sirop ; prendre 2 à 4 c. à café, le matin à jeun.

Pour les diabétiques : L'infusion de chicorée calme la soif si pénible des diabétiques, sans transpiration secondaire, elle régularise aussi l'élimination désordonnée des urines des diabétiques.

DIVERS :

C'est la racine torréfiée qui donne la "chicorée", utilisée comme succédané du café.

La chicorée aime les sols riches en humus, mais supporte mal la fumure organique fraîche.

CHIENDENT

Agropyrum Repens

Graminées

On utilise de la même façon le gros chiendent, Cynodon Dactylon

NOMS COMMUNS : Laitue de chien, froment rampant.

PARTIES UTILISEES : Le rhizome, récolté en mars ou septembre.

PROPRIETES : *Diurétique*, cholagogue, adoucissant, dépuratif.

INDICATIONS : Cystite et maladies des voies urinaires, calculs biliaires, cellulite, constipation.

UTILISATION : Décoction de 1 cuillère à soupe de plante pour ¼ de litre d'eau ; bouillir 2 à 3 minutes, infuser 10 minutes ; prendre 2 à 3 tasses par jour.

Pour la cystite, utiliser l'association : chiendent et bruyère.

DIVERS : Les chiens et les chats mangent les feuilles pour se purger et éliminer les poils qu'ils ont avalés en se nettoyant : ce sont les aspérités des feuilles qui fixent les poils.

CONSOUDE

Symphytum Officinalis

Borraginacées

NOMS COMMUNS : Langue de vache, oreille d'âne, herbe aux coupures, herbe aux charpentiers.

PARTIES UTILISEES : La racine récoltée au printemps ou à l'automne, fraîche ou séchée : sécher rapidement au soleil, et conserver dans une boîte bien close. On peut utiliser aussi la plante entière.

PROPRIETES : *Cicatrisante, astringente, adoucissante*, hémostatique, béchique, calmante.

INDICATIONS :

Usage interne : Hémoptysie (crachement de sang), diarrhées, ulcère à l'estomac.

Usage externe : Plaies, brûlures, foulures, entorses et articulations enflammées.

MODE D'EMPLOI :

Usage interne : Macération à froid ($t < 30^{\circ}\text{C}$) pendant trois heures, de 100 à 150 g. de racine coupée en morceaux pour un litre d'eau ; boire 3 à 4 tasses par jour.

Sirop antidiarrhéique : 100 g d'extrait fluide de consoude, 100 g de sirop de coing, 90 g de sirop de cassis.

Usage externe : Compresses avec des racines fraîches râpées, ou racine séchée, pulvérisée, et délayée dans l'eau.

REMARQUES :

* Symphytum vient du grec : "je réunis". Cette plante était utilisée dans l'antiquité pour ressouder les os brisés et soigner les plaies.

* La consoude pousse dans les lieux humides ; ne pas confondre la grande consoude, qui a des fleurs blanches, roses ou violacées, avec la consoude tubéreuse (*symhytum tuberosum*), aux fleurs jaune clair, à la feuille légèrement prolongée par des sortes d'ailes sur la tige, à la racine tubérisée à partir du collet, dont la hauteur ne dépasse pas 50 cm ; cette consoude n'a pas les propriétés de la grande consoude.

COQUELICOT

Papaver Rhoeas

Papavéracées

NOMS COMMUNS : Pavot des champs, ponceau.

PARTIES UTILISEES : Les pétales, séchées rapidement en les étalant sur du papier, et conservées à l'abri de l'humidité.

PROPRIETES : Antispasmodique, calmant, hypnotique, pectoral, sudorifique, adoucissant, expectorant.

INDICATIONS : *Insomnies, bronchite*, rhume, angine, inflammation des paupières, abcès dentaire, rides.

UTILISATION :

Usage interne : Infuser pendant 10 minutes 4 cuillerées à soupe de pétales par litre d'eau ; boire 3 tasses par jour, la dernière au coucher. Cette infusion apaise la toux et possède un effet légèrement narcotique.

Usage externe : Infusion à dose double de la précédente ; appliquer des compresses pour les maux d'yeux, les abcès dentaires, et comme lotion de beauté contre les rides.

DIVERS :

Pour les maux de ventre, mettre quelques grains de coquelicot, conservés au sec, dans des biscuits : cela permet de lutter contre la constipation.

Dans l'antiquité, le coquelicot était utilisé comme aliment, car on mangeait ses feuilles avant l'apparition des fleurs.

CRESSON

Nasturtium Officinale

Crucifères

NOMS COMMUNS : Cresson de fontaine, cresson d'eau.

PARTIES UTILISEES : Tiges et feuilles *fraîches*, suc.

Attention : *Bien laver avant l'utilisation, et consommer cru; il vaut mieux utiliser le cresson cultivé que sauvage, à cause des risques de douve du foie. Cueillir avant la floraison.*

PROPRIETES :

Usage interne : Dépuratif, diurétique, fébrifuge, reminéralisant, stimulant, antianémique, antiscorbutique, apéritif, hypoglycémiant, béchique, antiseptique respiratoire.

Usage externe : Détersif de la peau, stimulant du cuir chevelu.

INDICATIONS :

Usage interne : Acné, dermatose, calculs urinaires, rhumatisme, fièvre, anémie, convalescence, scorbut, asthénie, diabète, bronchite.

Usage externe : Acné, ,phélides (taches de rousseur), chute de cheveux.

UTILISATION :

Usage interne : *Suc de cresson* : Piler la plante au mortier ou au mixer ; filtrer, et absorber entre 60 et 150 g par jour de ce suc.

Usage externe :

* Frictions, chaque matin, du cuir chevelu, avec du suc de cresson, pur ou mélangé en parties égales avec du rhum, pour prévenir la chute des cheveux et les faire repousser.

* Cataplasme résolutif de cresson, en cas d'ecchymoses : piler une botte de cresson et ajouter un blanc d'œuf battu en neige, de façon à obtenir une pâte consistante.

* Pour éclaircir le teint et enlever les taches de rousseur: mélanger 60 g de jus de cresson et 30 g de miel ; passer à travers un linge. Utiliser en lotion matin et soir.

Attention : l'abus de cresson cru entraîne parfois des troubles vésicaux et des troubles de la vessie, très pénibles.

EGLANTIER

Rosa Canina

Rosacées

NOMS COMMUNS : Rosier des chiens.

PARTIES UTILISEES : L'enveloppe charnue des fruits, appelés "cynorrhodons", ou "gratte-cul", et les graines ; le fruit est récolté en automne, après les premières gelées. (Extraire le duvet, et sécher).

On utilise aussi le "bédégar", galle chevelue qui se développe sur les rameaux.

PROPRIETES : *Excellent tonique et stimulant* . (Les fruits sont très riches en vitamine C : 100 g de cynorrhodon contiennent autant de vitamine C qu'un kg de citron). Les graines sont sédatives, le fruit est astringent, antidiarrhéique, dépuratif, diurétique, antiscorbutique. Le poil à gratter est vermifuge, et le bédégar tonique antisudoral.

INDICATIONS : Fatigue générale, grippe, diarrhée, cure de printemps.

UTILISATION : *Ne pas faire de traitement continu* .

Pour une cure de printemps, pour augmenter la résistance aux maladies infectieuses, contre les saignements des gencives et des muqueuses intestinales : Décoction de 30 à 50 g. de cynorrhodon pour 1 litre d'eau ; bouillir 5 minutes et infuser autant. (Compte tenu de la très grande richesse en vitamine C, celle-ci est encore présente dans l'eau si la durée d'ébullition reste inférieure à 10 minutes).

En cas d'œdèmes et d'affection des reins : Décoction plus concentrée, 150 g par litre, et faire bouillir ½ heure.

Liqueur de cynorrhodon : Faire macérer 1 kg de baies et 250 g de sucre candi pendant 3 semaines dans un litre et demi d'eau de vie. Agiter et filtrer. C'est un remède très efficace contre le scorbut et le rachitisme.

Vin d'églantier : 2 kg de fruits pour 500 g de sucre, et 1 litre d'eau. Remplir les bouteilles de fruit, verser le sirop obtenu en faisant cuire l'eau et le sucre. Laisser macérer 6 mois dans un endroit chauffé, en agitant de temps en temps. Filtrer sans presser ; mettre en bouteille et laisser reposer encore 3 mois avant de boire.

EUCALYPTUS

Eucalyptus Globulus

Myrtacées

NOMS COMMUNS : Gommier bleu, arbre à la fièvre.

PARTIES UTILISEES : Feuilles adultes (juin à septembre).

PROPRIETES : Antiseptique des voies respiratoires, biliaires et urinaires, fébrifuge, hypoglycémiant.

INDICATIONS : Affections des voies respiratoires, biliaires et urinaires ; asthme, bronchite, grippe, sinusite ; cholécystite (inflammation de la vésicule biliaire), ictère (jaunisse) ; cystite, colibacillose, fièvre, diabète.

UTILISATION : Infusion de 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante ; en cas de bronchite, rajouter 3 gros bourgeons de sapin, laisser infuser 10 mn et boire dans la journée.

DIVERS : Pour assainir une pièce en cas d'épidémie de grippe, faire mijoter en continu une décoction de feuilles d'eucalyptus.

FENOUIL SAUVAGE

Foeniculum Vulgare

Ombellifères

NOMS COMMUNS : Aneth doux, fenouil officinal.

PARTIES UTILISEES : Feuilles et tiges, racines, semences.

PROPRIETES : Stimulant, *carminatif, digestif, galactogène, stomachique*, diurétique, adoucissant des muqueuses internes et des yeux, emménagogue. La racine est fortement diurétique

INDICATIONS :

Usage interne : Fatigue générale, aérophagie, gaz intestinaux, atonie gastrique, œdèmes, bronchite, gastrite, entérite, cystite, allaitement.

Usage externe : Affections des yeux, engorgement laiteux des seins.

UTILISATION :

Usage interne :

Infusion des semences sèches : 25 à 40 g pour 1 litre d'eau, infuser 15 mn, prendre une tasse après les deux repas, en cas de lourdeurs d'estomac et de digestions difficiles.

Décoction de 20 à 30 g de racines par litre, pour utiliser les propriétés diurétiques.

Usage externe :

Décoction de 30 à 50 g de semences par litre d'eau, faire bouillir 5 mn. Pour les affections des paupières et des yeux, utiliser en bain de vapeur ; mettre la tête sous une serviette et au dessus de la casserole.

Cataplasmes de feuilles broyées ou compresses de décoction concentrée, pour réduire l'engorgement des seins.

DIVERS :

Excellent apéritif, conseillé en cas d'anémie : 60 à 80 g de semences macérées 8 à 10 jours dans 1 litre de vin.

La racine de fenouil entre dans la composition de l'antique "tisane des 5 racines" : c'est un mélange à parts égales de racines de fenouil, petit houx, aché, asperge et persil. Cette tisane est apéritive, c'est aussi un excellent diurétique.

La semence de fenouil fait partie des "4 semences chaudes", (carminatives), avec l'anis, le coriandre et le carvi.

On saupoudre les feuilles sèches et réduites en poudre ou les graines, sur les poissons et les légumes farineux, pour en améliorer la digestion.

FICAIRE

Ranunculus Ficaria

Renonculacées

NOMS COMMUNS : Petite éclair, petite chélidoine, herbe aux hémorroïdes.

PARTIES UTILISEES : Feuilles avant la floraison ; racines.

PROPRIETES : Anti-hémorroïdes, adoucissante, antalgique.

INDICATIONS : Hémorroïdes, varices.

UTILISATION :

Usage interne :

Décoction de 50 à 60 g de racines par litre d'eau. Bouillir 1 mn, infuser 5 mn.

On mange les feuilles cuites (comme les épinards) en Belgique et dans le nord de la France.

On les mange crues en salade en Franche-Comté, c'est la "rondelotte".

Comme beaucoup de renonculacées, la ficaire présente une certaine toxicité, mais les jeunes plants ne sont pas toxiques.

Usage externe :

Pommade : broyer des racines fraîches, récoltées au printemps ou à l'automne, avec 3 fois leur poids de beurre frais ou de saindoux. Laisser le mélange dans un pot de grès ou un récipient en verre pendant 4 à 5 jours. Faire fondre le mélange à feu doux ; passer en exprimant à travers un linge fin ; conserver dans un pot bien fermé. Appliquer en onctions douces matin et soir.

Compresses, imbibées d'une décoction de la racine, avec 60 à 70 g par litre d'eau. Appliquer sur les hémorroïdes.

DIVERS :

Le nom "ficaire" vient du latin "ficus", qui désigne une verrue des bovins. Ce nom lui a peut-être été donné en raison de la forme de ses tubercules ou à cause de l'emploi que l'on en faisait contre ces sortes de tumeurs.

Le nom "renoncule", vient de "rana", qui veut dire "grenouille", ce qui indique une relation avec les lieux humides.

Les renoncules contiennent une substance très irritante, utilisée autrefois pour tuer les rats, et par les mendiants pour avoir des plaies factices.

FRAISIER SAUVAGE

Fragaria Vesca

Rosacées

PARTIES UTILISEES : Fruits, feuilles, racines (avant l'apparition des feuilles).

PROPRIETES :

Feuilles et racines : Diurétique, astringente, antidiarrhéique, dépurative.

Fruit : Tonique (Vit.C), antirhumatismal, hypotensif, légèrement laxatif.

INDICATIONS : Affection des voies urinaires, angine, convalescence, couperose, diarrhée, lithiase rénale, anémie, rhumatisme.

UTILISATION :

Les fruits :

Ils sont riches en fer : ils sont bons pour les anémiques.

Ils sont riches en acide salicylique : ils agissent sur le foie, les reins, et les articulations, et sont donc conseillés aux gouteux, hépatiques, rhumatisants.

Ils ont un rôle bénéfique en cas de tension.

Ils combattent la constipation ; mais les graines (akènes) ne sont pas attaquées par le suc gastrique, elles peuvent donc avoir une action irritante sur l'intestin.

En usage externe, on peut utiliser un masque de fruits écrasés pour tonifier la peau, combattre les rides, les tâches de rousseur, les engelures.

Thé de feuilles séchées. (Agréable au goût).

Infuser pendant 15 minutes une pincée de feuilles dans $\frac{1}{4}$ de litre d'eau bouillante. On peut rajouter du lait chaud.

Décoction de feuilles fraîches, pour les diarrhées chroniques : une poignée par litre, bouillir 4 à 5 minutes. On utilise aussi cette décoction en gargarisme en cas d'angine.

Décoction de racines, pour les troubles de l'intestin, les affections inflammatoires des reins et de la vessie : 25 à 30 g pour un litre d'eau ; bouillir 10 minutes, boire à volonté.

Poudre des feuilles séchées : utilisée comme dentifrice.

FRAMBOISIER

Rubus Idaeus

Rosacées

PARTIES UTILISEES : Feuilles et fleurs ; fruits.

PROPRIETES :

Feuilles et fleurs : **Astringent**, antidiarrhéique, diurétique, antirhumatismal, **emménagogue**, antispasmodique du muscle utérin.

Fruits : Antiscorbutique, laxatif.

INDICATIONS :

Feuilles et fleurs : Angine, laryngite, diarrhées, rhumatismes, règles douloureuses. (Cette dernière propriété est due à la fragarine contenue dans les feuilles et qui provoque une relaxation du muscle utérin et une action dépressive sur le cœur.)

Fruits : Scorbut, constipation.

UTILISATION :

Usage interne : Infusion de 40 à 50 g de feuilles par litre d'eau. Infuser 10 mn, prendre 3 ou 4 tasses par jour.

Usage externe : Faire bouillir, 2 à 3 mn, 50 g de feuilles dans 1 litre d'eau, infuser 5 mn. Utiliser en compresses contre les dartres, les inflammations des yeux, les affections de la gorge.

Attention : Le framboisier est incompatible avec toute médication contenant de la théobromine.

NOMS COMMUNS : Quinquina d'Europe, gaïac des allemands.

PARTIES UTILISEES : Les *feuilles*, à récolter très jeunes, lorsqu'elles sont encore recouvertes d'une sorte de dépôt visqueux ; *l'écorce*, prélevée sur les rameaux de printemps.

PROPRIETES :

Feuilles : *Antirhumatisme*, diurétique, laxative, sudorifique.

Écorce : Astringente, fébrifuge, stimulante.

INDICATIONS :

Feuilles : *Rhumatismes*, goutte, coliques néphrétiques, constipation.

Écorce : Diarrhée, fièvre.

UTILISATION :

Feuilles : Infusion de 40 à 50 g pour 1 litre d'eau, infuser 10 mn.

Écorce : Décoction de 20 à 60 g par litre d'eau, laisser bouillir 5 mn, boire 3 tasses par jour avant les repas.

FUMETERRE

Fumaria Officinalis

Fumariacées

NOMS COMMUNS : Fiel de terre, pied de geline, pisse sang, herbe à la veuve.

PARTIES UTILISEES : La plante fleurie, sauf la racine.

PROPRIETES : *Dépurative, cholagogue*, régulateur de la sécrétion biliaire, apéritive, stomachique, diurétique, tonique (attention à l'utilisation).

INDICATIONS : *Affections du foie, maladies de la peau*, cure de printemps, atonie de l'appareil digestif, artériosclérose, arthritisme, rétention d'urine.

UTILISATION :

Usage interne : Infusion, ou décoction légère de 20 à 30 g/l, laisser infuser 10 à 15 minutes ; boire une tasse avant les trois repas.

Attention : pendant les huit premiers jours du traitement, elle est apéritive, tonique et dépurative, mais après, elle devient calmante et hypnotique et provoque un ralentissement de la circulation.

Il faut donc suivre le traitement pendant huit jours, puis arrêter dix jours avant de reprendre.

Usage externe : Lotion et compresses contre les dartres et les affections cutanées, d'une décoction obtenue en faisant bouillir pendant cinq minutes 120 g/l, et infuser pendant 10 à 15 minutes.

DIVERS :

Éviter le contact du fer.

Sécher à l'ombre le plus rapidement possible.

GERANIUM ROBERT

Geranium Robertianum *Géraniacées*

NOMS COMMUNS : Aiguilles de Notre-Dame, bec de grue, bec de cigogne, épingles de la vierge, fourchette du diable, herbe à Robert, pied de colombe, pied de pigeon.

PARTIES UTILISEES : Plante entière (sauf les racines).

PROPRIETES : Astringent, vulnéraire, hémostatique, antidiarrhéique, *hypoglycémiant*, diurétique.

INDICATIONS :

Usage interne : Hémorragie, diarrhée, angine, gingivite, amygdalites, ulcères gastriques, inflammation des reins, diabète.

Usage externe : Aphtes, dartres, engorgement laiteux des seins, plaies, ophtalmie.

UTILISATION :

Usage interne : Infusion de 20 g/litre, infuser 20 minutes, prendre 3 à 4 tasses par jour.

Usage externe :

Cataplasme de feuilles fraîches broyées, (odeur désagréable), contre l'engorgement laiteux des seins, et pour cicatriser les plaies.

Infusion à forte dose, (100 g/litre), pour les utilisations en gargarismes et en bain de bouche.

DIVERS : Pour éloigner les moustiques, froisser des feuilles fraîches entre les doigts.

GERMANDREE

Teucrium Chamaedris

Labiées

NOMS COMMUNS : Chenette, chasse-fièvre, germandrée petit-chêne, sauge amère.

PARTIES UTILISEES : Sommités fleuries et feuilles.

PROPRIETES : Stimulant, diurétique, cholérétique, fébrifuge, stomachique, digestive, vulnéraire, expectorant.

INDICATIONS : Problèmes d'appétit et de digestion ; utilisée aussi en infusion pour la cure de printemps et pour les bronchites chroniques.

UTILISATION :

Infusion de 30 à 40 g/litre.

Vin tonique et dépuratif : Faire macérer pendant huit jours 50 grammes de germandrée dans 1 litre de vin. Boire avant les principaux repas.

GUIMAUVE

Althea Officinalis

Malvacées

NOMS COMMUNS : Guimauve officinale, althée, mauve blanche.

PARTIES UTILISEES : Racines (automne), feuilles (avant la floraison), fleurs.

PROPRIETES :

Fleurs : adoucissantes et pectorales.

Feuilles : **adoucissantes**.

Racines : adoucissantes, calmantes.

INDICATIONS :

Usage interne : Irritation des muqueuses (bronchite, toux, laryngite), constipation, cystite.

Usage externe : Aphtes, gingivite, abcès, dartres, furoncles, angine.

UTILISATION :

Usage interne : Infusion de feuilles et de fleurs, 30 g par litre, infuser 10 mn.

Usage externe : Décoction de racines et de feuilles, en gargarisme pour les aphtes, gingivites et angine, et en compresses pour les furoncles.

LAMIER BLANC

Lamium Album

Labiées

NOMS COMMUNS : Ortie blanche, archangélique, pied de poule, ortie morte.

PARTIES UTILISEES : Plante entière, sommités fleuries, récoltées en avril-mai. La dessiccation, délicate, doit être effectuée à l'ombre, pour éviter le noircissement.

PROPRIETES : Action sur la *circulation utérine*, astringent, hémostatique, vulnéraire, adoucissant, diurétique, expectorant.

INDICATIONS : Leucorrhées, règles abondantes, métrite, vaginite, diarrhée, hémorragie, hémorroïdes, prostatisme, cystite, maladies des voies respiratoires.

UTILISATION :

Usage interne : Infusion de 10 à 30 g de sommités fleuries par litre d'eau, bouillir 2 minutes, infuser 5 minutes, boire une tasse avant les trois repas.

Usage externe : Décoction de 50 g de plante entière coupée pour un litre d'eau, laisser bouillir 10 minutes, utiliser en injections chaudes en cas de leucorrhées, métrite, vaginite.

DIVERS :

Utilisation culinaire : les jeunes feuilles se préparent comme les épinards.

LAVANDE

Lavandula Officinalis

Labiées

NOMS COMMUNS : Lavande vraie, lavande femelle.

PARTIES UTILISEES : Sommités fleuries.

PROPRIETES : Calmante, équilibrante neurovégétative, cholérétique, antiseptique intestinal ; béchique, sudorifique, cicatrisante, vulnéraire.

INDICATIONS : Insomnie ; mauvaise digestion, troubles hépatiques d'origine biliaire, infection intestinale ; coryza, bronchite, refroidissement, grippe.

UTILISATION :

Pour les problèmes de digestion et l'insomnie : Infusion à faible dose, 5 g/litre.

Pour les affections des voies respiratoires : Infusion à plus forte dose, 20 à 30 g/litre.

Huile de lavande : Macérer au soleil une poignée de fleurs fraîches dans un litre d'huile d'olive ; au bout de trois jours, exprimer et recommencer, (4 à 5 fois), jusqu'à ce que l'huile soit très parfumée.

Usage interne : 5 à 6 gouttes par jour, sur un sucre : pour les migraines, les troubles digestifs d'origine nerveuse.

Usage externe : Lotions et compresses en cas de brûlures, bronchite, eczéma sec.

L'essence : Elle est antiseptique et cicatrisante (piqûres).

Alcoolature : 100 g de lavande dans ½ litre d'alcool à 45°, macérer pendant 15 jours. Utiliser en friction en cas de rhumatisme, et de contusion, et pour fortifier les cheveux.

Vin de lavande : 20 à 30 g de fleurs avec leur tige dans 1 litre de vin ; macérer 4 à 5 jours. Inutile de filtrer. Prendre 1 C.A.S le matin à jeun, comme vermifuge.

LIERRE TERRESTRE

Glechoma Hederacea

Labiées

NOMS COMMUNS : Courroie de Saint-Jean, couronne de terre, rondelette.

PARTIES UTILISEES : Plante fleurie, séchée à l'ombre.

PROPRIETES :

Usage interne : *Stimulant des voies respiratoires*, béchique, adoucissant, *excellent reconstituant des muqueuses*, diurétique.

Usage externe : Adoucissant, vulnéraire, résolutif.

INDICATIONS :

Usage interne : Asthme, bronchite, rhume, coqueluche, dérangements intestinaux.

Usage externe : Plaies et ulcères, abcès et furoncles.

UTILISATION :

Usage interne :

Infusion dans du lait : 50 g/litre de lait bouillant, infuser 15 minutes, boire au coucher en cas de bronchite.

Pour les autres usages, infusion dans de l'eau, avec les mêmes proportions.

Sirop : Piler 10 poignées de plante fraîche, humectées avec 250 g d'infusion de la plante. Couvrir et laisser macérer 12 heures ; presser et exprimer à travers un linge fin. Faire bouillir le liquide obtenu, ajouter un poids égal de sucre et faire cuire doucement jusqu'à une consistance de sirop. Garder dans un flacon bien bouché.

Usage externe :

Inhalations ou gargarisme de l'infusion, pour les rhumes de cerveau et les affections des voies respiratoires.

Huile de lierre terrestre. Faire macérer 8 à 10 poignées dans un litre d'huile, pendant un mois au soleil, en agitant de temps en temps. Utiliser en lotions ou compresses sur les plaies ou ulcères.

USAGES DOMESTIQUES : Les feuilles de lierre terrestre peuvent être consommées en salade, en soupe ou en accompagnement de légumes.

LOTIER CORNICULE

Lotus Corniculatus

Papilionacées

NOMS COMMUNS : Pantoufles du petit Jésus, pied de poule, trèfle cornu, sabot de la mariée, cornette.

PARTIES UTILISEES : Plante entière.

PROPRIETES : Antispasmodique, calmant, euphorisant, légèrement hypnotique.

INDICATIONS : Palpitations, angoisse, dépression, anxiété, insomnie.

UTILISATION :

Les fleurs contiennent de l'acide cyanhydrique ; il faut donc utiliser de préférence la plante entière et pas uniquement les fleurs.

Une cuillerée à soupe pour une tasse d'eau bouillante, infuser 10 minutes. Boire le matin vers 10 heures, et au coucher. Faire une cure de 10 jours, arrêter 10 jours et recommencer.

DIVERS : On distingue le lotier corniculé de l'hippocrepis grâce à ses trois folioles et ses deux stipules. L'hippocrepis a de plus nombreuses folioles.

MAUVE

Malva Sylvestris

Malvacées

NOMS COMMUNS : Herbe à fromage (nom dû à la forme du fruit, comme pour la rose trémière), fromageon, grande mauve.

CARACTERISTIQUES DE LA PLANTE : La grande et la petite mauve ne se distinguent que par leur taille (1,50 m pour la première, 15 cm pour la seconde) et par la forme de leurs feuilles : la grande mauve a des feuilles découpées en 5 à 7 lobes, la petite a des feuilles presque rondes ; d'où le nom : *Malva Rotundifolia* .
La fleur est colorée par le malvidol, colorant mauve hydrosoluble.

PARTIES UTILISEES : Racines, feuilles, fleurs. Ramasser les fleurs avant leur épanouissement. Séchage à l'air et à l'ombre. Conservation difficile. Les fleurs bleuissent en séchant, et se décolorent à la lumière.

PROPRIETES : *Adoucissant, calmant* dans toutes les maladies, pectoral, stimulant de la digestion, laxatif par grandes quantités.

INDICATIONS :

En usage interne : toutes les irritations et les inflammations ; toux, bronchite, asthme, pharyngite, trachéite, inflammation intestinale et urinaire, entérite, constipation chronique, estomac.

En usage externe : hémorroïdes, couperose, furoncles, piqûres, yeux, conjonctivite, gorge.

UTILISATION :

Usage interne : infusion de fleurs et de feuilles (15 à 20 g/l). Chauffer jusqu'à ébullition, sans faire bouillir. Infuser 10 à 15 minutes.

Usage externe :

- 1) *Pour les irritations de la peau ou des yeux* : lotions et compresses avec l'infusion, ou cataplasmes de feuilles et fleurs ramollies préalablement dans très peu d'eau bouillante.
- 2) *Pour les inflammations de la bouche et de la gorge* : bains de bouche et gargarismes avec l'infusion des feuilles. (Bouillir 2mn, infuser 10mn.)
- 3) *Pour les maux de dents et douleurs de gencives* : chiquer quelques feuilles ramollies dans l'eau chaude.
- 4) *Pour les piqûres d'abeille et de guêpe* : emplâtre de feuilles fraîches pilées avec de l'huile d'olive.
- 5) *Pour les ampoules aux pieds* : bains de pied ou cataplasme.

DIVERS : La mauve fait partie de la tisane des sept plantes pectorales, avec : coquelicot, tussilage, pied de chat, bouillon blanc, guimauve et violette.

MELILOT OFFICINAL

Melilotus Officinalis

Papilionacées

NOMS COMMUNS : Trèfle de cheval, trèfle des mouches, pratelle, luzerne sauvage, casse-lunettes.

PARTIES UTILISEES : Sommités fleuries ; séchage rapide à l'ombre.

PROPRIETES : *Calmant*, adoucissant, diurétique, *stimulant veineux, fluidifiant sanguin*.

INDICATIONS :

Usage interne :

Toux, insomnies, nervosité, névralgie, inflammations intestinales et stomacales, cystite, phlébite.

Usage externe :

Blépharite, conjonctivite, orgelet, furoncles, goutte et rhumatisme.

UTILISATION :

Ne pas utiliser à dose élevée, à cause de la présence de coumarine, qui agit comme analgésique, hypnotique et stupéfiant.

Usage interne : Infusion de 15 à 30 g par litre ; prendre une tasse après chaque repas et une le soir au coucher, en cas de spasmes et d'insomnie.

Usage externe : Infusion de 30 à 50 g par litre ; lotionner avec l'infusion chaude pour les affections oculaires. (*C'est le principal usage du mélilot*). Utiliser en bain pour les rhumatismes.

DIVERS :

Au séchage, il se forme de la coumarine, substance odorante à laquelle le mélilot doit ses propriétés diurétiques et antispasmodiques.

Le mélilot est l'une des meilleures plantes mellifères sauvages de nos régions. (*meli* = miel). On la trouve principalement dans les terrains calcaires.

MELISSE

Melissa Officinalis

Labiées

NOMS COMMUNS : Citronnelle, piment des abeilles, thé de France.

PARTIES UTILISEES : Sommités fleuries et feuilles récoltées juste au moment de la floraison. Elles dégagent alors une bonne odeur de citron. Après, elles ont une odeur de punaise qui disparaît à la dessiccation.

PROPRIETES : *Stomachique, carminatif*, antivomitif, *antispasmodique et stimulant*.

INDICATIONS : *Digestions pénibles*, nausées en début de grossesse, vertiges et palpitations, insomnies et maux de tête chez les sujets nerveux, surmenage.

UTILISATION : Infusion : de 20 à 30 g. de sommités fleuries par litre ; infuser 10 minutes. Mise au frais, cette infusion constitue l'été, une excellente boisson rafraîchissante et tonique.

Thé à la "citronnelle" : Faire sécher de la mélisse pour en faire une sorte de thé, la mélanger à la menthe fraîche. Préparer comme du thé.

USAGES DOMESTIQUES : Pour cultiver la mélisse, planter des morceaux de racine au printemps.

L'alcoolature de mélisse appliquée sur la peau a la réputation de chasser les moustiques. Il en est de même des branches placées dans la chambre.

HISTORIQUE, COUTUMES

Le mot "*melissa*" est le nom grec de l'abeille, il lui fut donné en raison de son importance comme plante mellifère.

Aux Pays-Bas et en Belgique, on se sert des feuilles pour faire mariner les harengs et les anguilles, c'est pourquoi les hollandais l'appellent : "herbe à anguilles".

MENTHES

Labiées

Menthe poivrée	: Mentha piperita
Menthe verte	: Mentha viridis
Menthe cultivée	: Mentha sativa
Menthe pouliot	: Mentha pulegium
Menthe aquatique	: Mentha aquatica

Le genre "Menthe" est l'un des plus complexes du règne végétal, à cause des très nombreux hybrides qui naissent du croisement spontané des espèces.

Les menthes ont pratiquement toutes les mêmes vertus médicinales, dues principalement au menthol, mais la menthe poivrée et les variétés cultivées sont plus riches en propriétés.

PARTIES UTILISEES : Feuilles et sommités fleuries.

PROPRIETES : Digestif, carminatif, antidiarrhéique, cholagogue, antiseptique des voies respiratoires, béchique, antispasmodique, emménagogue, antalgique, stimulant du système nerveux.

INDICATIONS :

Usage interne : *Digestions difficiles*, aérophagie, diarrhées, troubles hépatiques, laryngite, sinusite, quintes de toux, bronchite, règles insuffisantes, ulcères, coliques hépatiques et néphrétiques, migraines, nervosité.

Usage externe : Douleurs musculaires et rhumatismales.

UTILISATION :

Usage interne : Infusion de 20 à 50 g par litre d'eau ; boire 2 à 3 tasses par jour. Eviter de prendre des tisanes de menthe le soir, sous peine de risque d'insomnie.

Usage externe :

Inhalations, avec 50 g de menthe pour 1 litre d'eau bouillante, en cas de toux et de bronchite.

Cataplasmes, avec des feuilles ramollies quelques instants dans l'eau tiède ; appliquer 10 minutes sur les tempes en cas de migraine ; appliquer aussi en cas de douleurs rhumatismales.

Baume à utiliser en cas de douleurs : Dans 1 litre d'huile d'olive, faire macérer au soleil pendant deux mois une poignée de feuilles de menthe poivrée ; recouvrir le bocal avec un papier percé de petits trous, et agiter de temps à autre. Passer et exprimer à travers un linge ; conserver en flacons bien bouchés.

MILLEPERTUIS

Hypericum Perforatum

Hypéricacées

NOMS COMMUNS : Herbe de la St Jean, herbe aux piqûres, chasse diable, herbe aux mille trous, herbe aux sorcières.

CARACTERISTIQUES DE LA PLANTE : L'un des principaux constituants, l'hypéricine, (pigment rouge), est contenue dans des petits poils glanduleux, parsemant pétales et sépales. La plante contient aussi un pigment jaune utilisé pour teindre la laine. Les feuilles sont garnies de petits points transparents, semblables à des trous, (d'où le terme : "*pertuis*"). Ces points sont des glandes oléifères translucides.

PROPRIETES : *Astringent, cicatrisant*, adoucissant, antiseptique urinaire et pulmonaire.

INDICATIONS :

Usage externe : Coup de soleil, brûlure, plaie, ulcère, hémorroïdes, diarrhées, rhumatisme, lumbago, sciatique.

Usage interne : Asthme, bronchite, cystite, énurésie, gastrite.

UTILISATION :

Attention, ne jamais appliquer l'huile, ou même boire la tisane, avant une exposition au soleil, sous peine de provoquer des tâches noires sur la peau.

Usage externe :

Huile de millepertuis : Faire macérer au soleil 500 g. de fleurs fraîches dans un litre d'huile d'olive pendant 6 à 8 semaines en agitant souvent le flacon, et filtrer. (Pour une préparation plus rapide, hacher les fleurs). *A utiliser* : 1) En compresses pour les brûlures, les plaies guérissant mal, les coups de soleil et les irritations de la peau. 2) En friction, soulage les rhumatismes, la sciatique et le lumbago. Pour les érythèmes fessiers des bébés, cette huile est meilleure que le mytilosil pour la cicatrisation des plaies.

Usage interne :

Infusion : Pour les affections urinaires ou des voies pulmonaires, et la congestion du foie : 30 à 50 g. de sommités fleuries séchées pour un litre d'eau.

Vin de millepertuis : Faire macérer pendant deux semaines 30 à 50 g. de sommités fleuries fraîches ou sèches dans 1 litre de vin. Ce vin, bu en apéritif, est un reconstituant.

Liqueur de millepertuis : Faire macérer pendant deux semaines dans un récipient fermé et en plein soleil, 20 g. de fleurs et 1 citron coupé en rondelles dans 1 litre d'eau de vie à 40 %. Filtrer et dédoubler avec un sirop simple.

(Sirop simple : 1,65 kg de sucre pour 1 litre d'eau, chauffe doucement sans faire de caramel.)

HISTOIRE : Le millepertuis a joué un rôle considérable dans les superstitions moyenâgeuses. On croyait en son pouvoir de chasser les démons et les sorcières en plantant quelques rameaux aux fenêtres et aux portes.

MYRTILLE

Vaccinium Myrtillus

Ericacées

NOMS COMMUNS : Airelle noire, brimbelle, raisin des bois. Le nom "myrtille", vient de "myrte", arbre sacré des perses, auquel ses feuilles et ses fruits la font ressembler.

PARTIES UTILISEES : Feuilles et baies.

PROPRIETES :

Feuilles : Hypoglycémiant, antiseptique.

Baies : Antidiarrhéique, antihémorragique, antiseptique intestinal et urinaire, amélioration de l'acuité visuelle.

INDICATIONS :

Usage interne : Diarrhée, couperose, cystite, diabète, troubles oculaires.

Usage externe : Hémorroïdes, aphtes.

UTILISATION :

Usage interne : *En cas de diarrhées, de maux d'estomac et pour une meilleure acuité visuelle* : décoction de 1 cuillère à soupe de baies, bouillies 10mn dans ¼ de litre. Prendre 4 tasses par jour ; on peut aussi mâcher longuement, puis avaler, une bonne pincée de baies sèches.

En cas de cystite, maladie de peau (eczéma) et de diabète : infusion des feuilles, 30 g par litre d'eau.

Usage externe :

Décoction jusqu'à réduction de moitié d'une poignée de baies par litre d'eau ; utiliser en lavements et compresses contre les hémorroïdes ; badigeonner la bouche contre les aphtes et le muguet.

Même indication avec de la *Teinture de myrtilles fraîches*, obtenue en faisant macérer 100 à 150 g de fruits, avec quelques clous de girofle et de la cannelle, dans de l'alcool à 45° ou de l'eau de vie. Au-delà des 15 jours, la teinture est prête, mais on peut laisser les baies, l'efficacité augmente ; prendre 10 à 30 g sur un sucre ou dans de l'eau chaude ou du vin ; renouveler 8 à 10 heures après.

DIVERS : La myrtille pousse sur les sols siliceux. Elle n'est pas appréciée des forestiers, car ses tiges souterraines et la densité des feuilles constituent un frein au réensemencement des forêts.

NOMS COMMUNS : Coudrier, avelinier.

PARTIES UTILISEES : Feuilles, écorce, chatons.

PROPRIETES :

Feuilles : Adoucissant, stimulant veineux, antihémorragique.

Écorce : Astringente, fébrifuge, hémostatique.

Chatons : Sudorifique.

INDICATIONS : Ulcères variqueux, hémorroïdes, varices, ménopause et ***tous les problèmes relatifs à la circulation du sang***. Fièvre, cure d'amaigrissement.

UTILISATION :

Usage interne : Infusion des feuilles : une cuillerée à soupe de feuilles pour une tasse d'eau bouillante ; laisser infuser 10 minutes. Prendre 2 à 3 tasses par jour ; la première à jeun, 10 minutes avant le déjeuner. Décoction d'écorces de jeunes rameaux : 25 g/l, pour les états fébriles.

Usage externe : Décoction contre les hémorroïdes : 30 g. d'écorces par litre d'eau, bouillir ¼ d'heure. On peut ajouter ½ litre d'alcool à 40° et on imbibe des compresses avec cette solution.

USAGE DOMESTIQUE : La racine est utilisée en marqueterie, et ses rameaux souples fournissent la baguette fourchue des sourciers.

NOYER

Juglans Regia

Juglandacées

NOMS COMMUNS : Arbre au sommeil, gagnier, ganguier, noguier, gland de Jupiter.

PARTIES UTILISEES : Feuilles.

PROPRIETES :

Usage interne : *Stimulant*, stimulant hépatique, *dépuratif*, stimulant pancréatique, astringent, antiseptique, hémostatique.

Usage externe : Résolutif, antiseptique.

INDICATIONS :

Usage interne : Digestions difficiles, nausées, problèmes hépatiques, affections de la peau, diabète, diarrhées, bronchite.

Usage externe : Leucorrhées, inflammations de la gorge, affections dermatologiques, ulcères, dartres, engelures, transpiration excessive des pieds et des mains, affections oculaires.

UTILISATION :

L'action du noyer est certaine, mais très lente, et nécessite un traitement de longue durée, de l'ordre d'un mois.

Usage interne : Infusion de 20 g de feuilles par litre, 3 à 4 tasses par jour.

Usage externe : Décoction, de 50 g par litre.

DIVERS :

Suc de jeunes cerneaux (c'est à dire la partie comestible du fruit) contre les verrues.

Rinçages tonifiants avec la décoction, sur des cheveux bruns ou noirs.

Bain au noyer pour adoucir la peau : 4 poignées à faire bouillir 2 à 3 mn dans 2 litres d'eau ; ajouter à l'eau du bain.

Vin de noix : Faire macérer pendant 5 jours 200 g de noix fraîches hachées dans 1 litre de vin blanc ; filtrer, et sucrer.

Liqueur de brou de noix. Faire macérer pendant 3 mois 500 g d'écorces vertes, coupées en morceau dans de l'eau de vie ou d'alcool à 45° ; filtrer, et mélanger à 3 litres de vin, en sucrant à volonté.

NOMS COMMUNS : Ampoullaou, boucellaou, boutaillon, mouraou.

PARTIES UTILISEES : Feuilles.

PROPRIETES : *Hypotenseur, hypoglycémiant, diurétique*, fébrifuge.

INDICATIONS : Hypertension artérielle, artériosclérose, crises d'angor (angine de poitrine), diabète, oedèmes, fièvre.

UTILISATION :

Usage interne : 1 cuillère à soupe de feuilles coupées pour ¼ de litre d'eau, laisser bouillir 3 ou 4 mn, et infuser 10 mn.

Usage externe : la décoction est utilisée pour laver les plaies et favoriser leur cicatrisation.

HUILE D'OLIVE

L'huile d'olive est laxative, cholagogue, adoucissante.

Usage interne :

Utiliser en cas de troubles hépatiques et calculs biliaires.

Pour les coliques hépatiques et néphrétiques, se coucher sur le côté droit et prendre 1 cuillère à soupe toutes les ½ heures, jusqu'à 400 g.

En cas de colites ou de constipation, prendre 1 cuillère à soupe le matin à jeun et le soir au coucher.

Avant un banquet, prendre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, elle tapisse les parois de l'estomac et les imperméabilise ; l'alcool passe moins vite dans le sang, et peut être détruit par le foie.

Usage externe :

L'huile d'olive favorise la cicatrisation des plaies.

En cas de brûlures et de piqûres d'insectes, mélanger 2 cuillères à soupe et 1 blanc d'œuf.

Lorsque les ongles se dédoublent, tremper le bout des doigts dans l'huile pendant 10 mn.

Les olives renforcent le foie, et le décongestionnent.

ORIGAN

Origanum vulgare

Labiées

NOMS COMMUNS : Marjolaine sauvage, thym du berger.

PARTIES UTILISEES : Sommités fleuries.

PROPRIETES : *Stomachique, expectorant*, béchique, antispasmodique, calmant, emménagogue.

INDICATIONS : Troubles de l'estomac, asthme, bronchite, rhume de cerveau, affection des voies respiratoires, migraine, douleurs rhumatismales, règles douloureuses.

UTILISATION :

Ne pas utiliser à trop forte dose, sous peine d'excitation du cœur.

Usage interne : Infusion de 40 à 50 g/litre. Infuser 5 à 10 minutes, boire 2 à 3 tasses par jour.

Vin d'origan : Faire macérer pendant 8 à 10 jours, en remuant de temps à autre, 50 g de sommités fleuries, fraîches de préférence, dans 1 litre de vin. Filtrer, et boire 1 verre après les repas.

Usage externe :

Onguent d'origan : Dans un bain-marie bouillant, faire macérer pendant une heure, dans ½ litre d'huile d'olive, 100 g de sommités fleuries fraîches et filtrer. Utiliser en massages contre les douleurs musculaires et rhumatismales. Sur les tempes, l'onguent soigne les maux de tête et sur le nez, les rhumes de cerveau.

USAGES DOMESTIQUES : Les sommités fleuries sont utilisées comme condiments dans les salades, les viandes, les pizzas...

ORTIE

Urtica Dioica

Urticacées

NOMS COMMUNS : Grande ortie, ortie commune.

CARACTERISTIQUES DE LA PLANTE : La piqure d'ortie est due à un, mélange contenant de l'acide formique, présent dans des poils creux, à la pointe fragile, localisés sur le pétiole des feuilles.

N.B : Pour une autre espèce d'ortie, *urtica urens*, (petite ortie, ortie brûlante), tout le feuillage est recouvert de ces poils urticants.

PARTIES UTILISEES : Toute la plante.

PROPRIETES : Stimulant général, dépuratif et régénérateur du sang, stimulant de la digestion, cholagogue, hypoglycémiant, diurétique, antidiarrhéique, hémostatique, reminéralisant (contient du potassium et du calcium en abondance.)

INDICATIONS : Hémorragies, hémorroïdes, insuffisance hépatique, diarrhées, goutte, rhumatisme.

UTILISATION :

Sirop d'ortie, pour les hémorragies internes et utérines, les hémorroïdes et les saignements de nez fréquents.

Sur 250 g. de feuilles fraîches, verser 1 litre ½ d'eau bouillante et laisser infuser 12 heures ; filtrer et ajouter 500g. de sucre. Prendre 200 à 300 g. par jour, en plusieurs fois, entre les repas.

Lotion pour les cheveux : Pour tonifier le cuir chevelu, combattre la calvitie et les pellicules : préparer une décoction en faisant bouillir ¼ d'heure 100 g. de racines dans 1 litre d'eau ; filtrer.

Autre méthode : faire macérer pendant 15 jours, 60 g. de racines et 60 g. de sommités fleuries de marjolaine dans 1 litre d'alcool à 45°.

Attention : l'absorption de plus de 10 g. de graines peut provoquer une rétention d'urine.

USAGES DOMESTIQUES : Les graines d'ortie poussent les poules à pondre ; "*une ortie dans le poulailler est un oeuf de plus dans le panier*".

Une macération d'orties, laissée quelques jours au soleil et employée avant la fermentation, forme une remarquable fumure qui favorise et régularise la croissance des végétaux. Les doses sont de 5 à 10 kg. d'orties fraîches pour 100 litres d'eau. De plus, ce purin lutte très efficacement contre les pucerons.

Les feuilles sont bonnes pour la soupe ou préparées en épinards.

Les tiges, soumises au rouissage, (comme le chanvre) fournissent un bon fil, utilisé dans certains pays pour les cordages et les filets.

OSEILLE

Rumex Acetosa

Polygonacées

NOMS COMMUNS : Vinette, aigrette, surelle, oseille des prés.

PARTIES UTILISEES : Feuilles et tiges fraîches, racines.

PROPRIETES : Dépurative, laxative, rafraîchissante.

INDICATIONS :

Usage interne : Cure de printemps, acné, constipation, soif.

Usage externe : Abscesses, furoncles, dartres.

UTILISATION :

Usage interne : Infusion de 20 à 30 g de feuilles par litre, ou décoction de 50 g de racines.

Usage externe :

Les cataplasmes chauds de feuilles d'oseille cuites, mêlées à leur volume de saindoux font mûrir les abcès et les furoncles.

La décoction, en lotion ou en compresses, est employée contre les dartres.

Attention : L'oseille contient de l'acide oxalique, il faut donc la supprimer du régime des arthritiques, des goutteux, des rhumatisants, de ceux qui "font des calculs" et de l'hyperacidité gastrique.

Ne pas l'utiliser dans des récipients en cuivre.

PAQUERETTE

Bellis Perennis

Composées

NOMS COMMUNS : Petite marguerite, fleur de Pâques. Elle fleurit dès Pâques et pendant presque toute l'année.

PARTIES UTILISEES : Feuilles et fleurs.

PROPRIETES : **Dépurative**, diurétique, expectorante, hypotensive, adoucissante, hémostatique, vulnéraire.

INDICATIONS :

Usage interne : Ictère, calculs rénaux, oedèmes, angine, bronchite, rhumatismes, hypertension, règles douloureuses et abondantes.

Usage externe : Entorse, furoncles, plaies.

UTILISATION :

Usage interne :

Décoction de feuilles et fleurs *fraîches* : 30 à 40 g par litre d'eau, faire bouillir 1 à 2 minutes, infuser 10 minutes, boire 3 tasses par jour entre les repas.

Contre l'hypertension : infusion de fleurs *sèches* : 15 g pour un litre, infuser 10 minutes, boire deux tasses par jour.

On utilise la pâquerette en mélange avec le pissenlit et le fumeterre pour les foies paresseux.

Usage externe :

Mâcher les feuilles fraîches pour soigner les aphtes et les ulcérations de la bouche.

Mettre un cataplasme de fleurs pilées en cas de coups, contusions, entorses, ecchymoses.

DIVERS :

Les jeunes feuilles s'utilisent en salade et en potage, et combattent efficacement la constipation. Les pâquerettes fournissent de la chaux (basique), aux terrains où elles poussent, et poussent justement sur les terrains qui en manquent.

PERSIL

Petroselinum Sativum

Ombellifères

PARTIES UTILISEES : Suc frais, racines, feuilles, graines.

PROPRIETES : Diurétique, stomachique, carminatif, dépuratif, emménagogue, résolutif, antilaiteux, antianémique.

INDICATIONS : Hydropisie, anémie, manque d'appétit, mauvaise digestion, jaunisse, toux, règles anormales ; utilisé aussi pour faire passer le lait des nourrices.

UTILISATION :

Usage interne :

L'infusion des feuilles fraîches facilite la digestion, elle stimule la circulation sanguine ; elle est aussi utilisée contre les spasmes douloureux qui accompagnent souvent les règles. Utiliser 15 à 20 g pour un litre d'eau, laisser infuser 5 à 10 minutes ; boire dans la journée par petites tasses à intervalles réguliers.

La décoction de la racine est un remarquable stimulant du fonctionnement des reins. Utiliser 40 à 50 g pour un litre d'eau, bouillir 2 à 3 minutes, infuser 10 minutes. Prendre 2 à 3 tasses par jour, avant les repas.

La décoction des graines régularise le flux menstruel. Utiliser 80 à 100 g pour un litre d'eau, bouillir 5 minutes, infuser 10 minutes, boire dans la journée.

Usage externe :

La feuille fraîche écrasée, calme l'irritation des piqûres d'insectes et constitue un pansement d'urgence en cas de blessure.

USAGES DOMESTIQUES : Il est conseillé d'utiliser largement le persil avec le potage, les légumes, mais surtout cru, finement haché, dans la salade. ***C'est l'un des plus précieux aliments de sécurité mis à notre disposition, car il contient du fer, du calcium, des oligo-éléments, et également de la vitamine C.***

DIVERS : Le persil étant bisannuel, les racines se récoltent à l'automne de la deuxième année, en même temps que les graines.

PIMPRENELLE SANGUISORBE *Sanguisorba Officinalis* *Rosacées*

NOMS COMMUNS : Pimprenelle des prés, petite sanguisorbe.

PARTIES UTILISEES : La plante entière.

PROPRIETES : Astringente, hémostatique, galactogène, vulnéraire.

INDICATIONS :

Usage interne : Diarrhées, entérocolites, hémorragies, hémorroïdes, hématuries, allaitement.

Usage externe : Brûlures, plaies, angine.

UTILISATION :

Usage interne : Infuser 10 minutes 4 cuillères à soupe par litre d'eau, boire 2 à 3 tasses par jour, loin des repas.

Usage externe : Décoction avec 50 g de plante par litre, bouillir 2 à 3 mn, infuser 10 mn, appliquer des lotions tièdes sur les plaies. Utiliser aussi en gargarismes en cas d'angine.

PIN SYLVESTRE

Pinus Sylvestris

Pinacées

PARTIES UTILISEES : Les bourgeons, ramassés en avril, avant l'éclosion ; étaler en couches minces, et laisser sécher 1 à 2 mois ; on utilise aussi les aiguilles fraîches, quelque soit la saison. Pour les usages médicaux, il est inutile de distinguer entre les différentes espèces de pins.

PROPRIETES : *Expectorant*, diurétique, sudorifique, balsamique, expectorant, antiseptique.

INDICATIONS : *Affection des bronches*, rhume de cerveau, et toutes les affections pulmonaires. Rhumatisme, cystite, problèmes rénaux.

UTILISATION :

Pour les bronches, rhumatismes, maladies de peau, décoction des bourgeons : macérer à froid 40 à 50 g par litre, pendant 1 à 2 heures ; bouillir 1 à 2 minutes ; infuser 10 minutes.

En cas de rhume de cerveau et de sinusite : inhalation de la décoction.

En cas de laryngite : gargarisme de la décoction.

En cas de douleurs rhumatismales, maladies de la peau : décoction des aiguilles : faire bouillir pendant 1 heure ½ à 2 heures, 100 à 150 g par litre et rajouter à l'eau du bain.

NOMS COMMUNS : Dent de lion, salade de taupe, florion d'or, couronne de moine, laitue de chien.

PARTIES UTILISEES: Feuilles (printemps), racine, suc (automne). Couper la racine en long ou en rond, sécher à l'air ou à la chaleur d'un four.

PROPRIETES : Diurétique, dépuratif, cholérétique et cholagogue, laxatif, stomachique et actif contre le cholestérol.

INDICATIONS :

Usage interne : Cellulite, obésité, goutte, rhumatismes, urée, varices, hémorroïdes, cirrhose, insuffisance hépatique, cure de printemps, constipation, estomac paresseux, cholestérol, artériosclérose.

Usage externe : Taches de rousseur et verrues (suc).

UTILISATION :

Usage interne : Décoction de 30 à 60g de racines et feuilles fraîches par litre d'eau ; laisser bouillir quelques secondes et infuser 20 minutes. Prendre 3 tasses par jour entre les repas.

Autre méthode : faire tremper à froid pendant 2 heures, 30g de racines et de feuilles dans 1 litre d'eau. Chauffer et porter à ébullition. Boire trois tasses par jour ¼ d'heure avant les repas.

Usage externe : La décoction de la racine nettoie etaffermit la peau. Contre les taches de rousseur, utiliser le suc frais en automne, appliquer deux fois par jour ; on peut aussi utiliser une décoction des fleurs, 1 poignée par litre d'eau, bouillies ½ heure et filtrées à travers un linge fin.

DIVERS :

Sirop de pissenlit : Deux mains jointes bien remplies de fleurs ; amener lentement à ébullition, laisser bouillir, puis laisser macérer toute la nuit. Passer et presser pour extraire le jus, ajouter ½ citron coupé en rondelles ; mettre à petit feu, pour épaissir sans bouillir.

Café de pissenlit : (sédatif). Récolter les racines en automne, laver, sécher à four doux pour donner une couleur brun doré ; moultre, et infuser comme un café ordinaire.

Au printemps, il est conseillé de faire une cure de salade avec les jeunes feuilles, qui sont toniques et dépuratives.

PLANTAIN

Plantago Lanceolata, Major, Media

Plantaginacées

PARTIES UTILISEES : Feuilles.

PROPRIETES :

Usage interne : Hémostatique, astringent, expectorant.

Usage externe : Adoucissant, cicatrisant.

INDICATIONS :

Usage interne : Hémorragies, saignement de nez, diarrhées, trachéites, laryngite, bronchite.

Usage externe : Inflammation des yeux et des paupières, plaies, ulcères, piqûres d'insectes, dartres, acné. En gargarismes, contre les angines.

UTILISATION :

Usage interne : Une cuillère à soupe pour ¼ de litre d'eau bouillante ; infuser 10 minutes boire deux tasses par jour.

Usage externe : Faire macérer 40 à 50 g de feuilles dans 1 litre d'eau pendant la nuit ; le matin, faire bouillir 1 minute et utiliser le jour même en gargarismes, injections, lavages oculaires, bains de bouche.

Feuilles fraîches froissées et appliquées sur les coupures et piqûres d'insectes.

Les feuilles fraîches, lavées dans l'eau bouillie et broyées, s'emploient en cataplasmes sur les plaies et les dartres.

DIVERS :

La feuille fraîche peut se manger en salade ou dans la soupe, mélangée au pissenlit, comme dépuratif de printemps.

Le Psyllium vrai, (*Plantago psyllium*) et le Plantain des sables, (*Plantago arenaria*) sont utilisés comme laxatifs mécaniques, grâce au mucilage de leurs graines. Ils sont conseillés aux personnes ayant l'intestin fragile.

PRELE

Equisetum Arvense

Equisétacées

NOMS COMMUNS : Queue de cheval, queue de rat, herbe à récurer, herbe des polisseurs.
Origine latine du nom : "equi" : cheval, "setum" : crin.

CARACTERISTIQUES DE LA PLANTE : *La prêle est très riche en silice*, elle contient du calcium, du fer, du sodium, du magnésium, du manganèse, du potassium et du tanin.
La prêle des eaux, (Eq. Palustre) et la prêle des bois, (Eq. Silvaticum, très rare en basse altitude) sont vénéneuses pour certains animaux, car elles contiennent des alcaloïdes toxiques (equisétine et palustrine) ; mais toutes les espèces peuvent être utilisées comme diurétiques.

PROPRIETES : *Astringente*, antidiarrhéique, cicatrisante, *diurétique*, hémostatique, *reminéralisante*.

La prêle est l'un des plus puissants reminéralisants grâce à sa silice directement assimilable par l'organisme. Le sang humain contient 10 mg/l de silice, qui favorise l'assimilation du phosphore, facteur reminéralisant.

INDICATIONS : Saignements de nez, hémorragies, hémorroïdes, diarrhées chroniques. Goutte, cystite, problèmes urinaires. La prêle fait disparaître les taches blanches sur les ongles, qui traduisent une déminéralisation. .
Des expériences ont montré l'importance de la prêle dans la consolidation des fractures.

MODE D'EMPLOI : On peut utiliser la plante en poudre (dans la sauce de la salade, par exemple), ou en décoction.

Contre la transpiration des pieds : badigeonnage quotidien avec de la teinture de prêle, obtenue en faisant macérer pendant 20 jours 100 g de plante dans 100 g d'alcool à 90°.

Saignements de nez : priser de la poudre.

Pour prévenir les caries : se brosser les dents avec de la poudre à sec.

Contre les hémorroïdes et les ulcères variqueux : décoction de deux minutes, suivie par 10 minutes d'infusion de 200 g. par litre d'eau, à utiliser en lotions et en compresses.

Contre l'énurésie : dans un litre d'eau froide, mettre une cuillère à soupe de prêle, de millepertuis, d'écorce de chêne et de rhizome de tormentille. Faire bouillir ¼ d'heure, infuser 10 minutes, boire une tasse le matin tôt et en fin de matinée.

USAGES DOMESTIQUES : La prêle est utilisée en ébénisterie pour polir le bois, ainsi que pour récurer les pots et la vaisselle.

En jardinage : on utilise en arrosage la décoction de prêle, obtenue en faisant bouillir pendant 20 minutes 150 g de prêle sèche dans 10 litres d'eau, pour lutter contre les parasites et les champignons, et pour fertiliser le terrain.

PRIMEVERE

Primula Officinalis

Primulacées

NOMS COMMUNS : Coucou, herbe de St-Pierre, herbe à la paralysie.

PARTIES UTILISEES : Fleurs avec calice, feuilles, racines. L'espèce "*elatior*", (primevère des bois) est également utilisable.

PROPRIETES :

Fleurs et feuilles : **Expectorantes**, antispasmodiques, calmantes.

INDICATIONS :

Usage interne : Bronchite, rhume, toux, coqueluche, contractions nerveuses de l'estomac, insomnie, migraine.

Usage externe : La racine contre les contusions et les enflures.

UTILISATION :

Usage interne :

Infusion pendant 10 minutes de 4 à 6 grammes de fleurs par tasse d'eau ; boire 3 tasses par jour en cas de migraine, insomnie, toux et douleurs.

Usage externe :

Pour les coups et les ecchymoses, utiliser des compresses avec une décoction de la racine.

Huile de primevère : laisser macérer des fleurs dans de l'huile d'olive pendant six semaines au soleil. Utiliser en frictions contre les contusions, les douleurs musculaires et articulaires et les oedèmes, à la suite de coups.

DIVERS :

Le parfum délicat de la fleur la fait utiliser dans certaines régions pour parfumer la bière et l'empêcher d'aigrir et par les suédois pour préparer une liqueur par fermentation avec du miel et du citron.

Les feuilles peuvent se manger en salade.

Le contact des primevères avec la peau peut déclencher une dermatite particulière appelée "dermatite primulaire".

PULMONAIRE OFFICINALE *Pulmonaria Officinalis* *Borraginacées*

NOMS COMMUNS : Coucou bleu, herbe aux poumons, herbe au cœur, sauge de Jérusalem ou de Bethléem.

PARTIES UTILISEES : Feuilles.

PROPRIETES :

Usage interne : *Adoucissante, expectorante*, sudorifique.

Usage externe : Vulnéraire.

INDICATIONS :

Usage interne : Inflammation des bronches, grippe, pharyngite.

Usage externe : Blessures, engelures, dartres.

UTILISATION :

Usage interne : Une cuillère à soupe pour ¼ de litre d'eau bouillante, infuser 10 mn. Boire 3 ou 4 tasses par jour et sucrer au miel.

Usage externe : Application de la décoction ou de la plante réduite en poudre.

REINE DES PRES

Spiraea Ulmaria

Rosacées

NOMS COMMUNS : Ulmaire, spirée ulmaire, belle des prés.

PARTIES UTILISEES : Fleurs et premières feuilles.

PROPRIETES : *Antirhumatismale, diurétique, puissant sudorifique*, légèrement antispasmodique, fébrifuge et *très bon adoucissant*, astringente.

INDICATIONS : Rhumatisme, goutte, troubles des reins et de la vessie, cellulite, obésité, affections fébriles.

UTILISATION :

Attention : Ne pas mettre la plante dans de l'eau bouillante, mais dans de l'eau à 60°C, sous peine de détruire l'aldéhyde salicylique, et de provoquer un goût amer.

Attention : Ne pas prendre à forte dose, ce qui pourrait provoquer des désordres cardiaques et rénaux.

L'infusion des feuilles est très bonne contre la diarrhée. (50 g/litre).

Pour les douleurs rhumatismales, appliquer directement sur les articulations douloureuses des compresses imprégnées de l'infusion ou des cataplasmes préparés avec des fleurs qui ont servi pour préparer l'infusion.

La décoction de la racine est un excellent détersif pour laver les plaies, grâce au tanin qu'elles contiennent.

DIVERS :

Par l'oxydation de l'aldéhyde salicylique contenu dans la reine des prés, un médecin a découvert en 1838 l'acide salicylique. A partir de cet acide, on a découvert en 1858 l'acide acétylsalicylique, qui est *l'aspirine*.

ROMARIN

Rosmarinus Officinalis

Labiées

NOMS COMMUNS : Rose marine, encensier, herbe aux cantonniers, herbe aux couronnes.

PARTIES UTILISEES : Feuilles.

PROPRIETES :

Usage interne : *Stimulant, cholagogue, cholérétique*, diurétique, stomachique, carminatif, *emménagogue*, antiseptique.

Usage externe : Cicatrisant, anti-rhumatismal, anti-névralgique.

INDICATIONS :

Usage interne : Asthénie, surmenage physique et intellectuel, insuffisance hépatique, cholestérol, cellulite, oedèmes, paresse de l'estomac, fermentations intestinales, règles irrégulières, rhumes.

Usage externe : Soins de la peau, rhumatismes, maux de dents, aphtes, entorses, torticolis.

UTILISATION :

Usage interne :

Infusions de 20 à 30 g par litre d'eau.

Vin de romarin : Macération pendant 3 jours de 30 à 60 g par litre de bon vin, prendre 2 à 3 verres à Bordeaux par jour.

Usage externe :

Le vin peut servir en compresses contre les maux divers : gonflements articulaires, entorses. Infusion concentrée de 50 à 60 g par litre d'eau. Utilisée en lotions ou en vaporisations pour atténuer les rides et rafraîchir le teint.

Teinture : Faire macérer 80 g de plantes dans 1 litre d'alcool à 90° pendant 1 mois. Utiliser en frictions contre les rhumatismes ; en cas de maux de dents, se rincer la bouche avec le liquide, et le garder le plus longtemps possible sur la dent malade.

Lotion capillaire : Prendre 60 g de romarin, 60 g de racine de bardane, et 60 g d'ortie ; on peut rajouter aussi 30 g de buis, et 30 g de capucine ; mettre à macérer pendant 15 jours dans un bocal contenant 1 litre 1/2 d'alcool à 60° et filtrer.

RONCE

Rubus Fruticosus

Rosacées

NOMS COMMUNS : Mûrier sauvage, ronce commune.

PARTIES UTILISEES : Feuilles, baies. On récolte les feuilles en mars, avant la floraison. (Epoque des bourgeons).

PROPRIETES : Astringente, hémostatique, antidiarrhéique, diurétique, dépurative, stimulant.

INDICATIONS : Aphtes, diarrhées, maux d'estomac, gingivite, inflammation de l'intestin, angine.

UTILISATION :

Attention de toujours bien filtrer les préparations, même pour l'usage externe, pour être sûr d'éliminer les épines.

Usage interne :

Décoction des feuilles séchées, 40 à 50 g pour 1 litre d'eau ; faire bouillir 5 minutes et infuser 10 minutes ; boire 3 à 4 tasses par jour entre les repas, en cas ***d'inflammation de la bouche***, de la gorge, des muqueuses des voies digestives, et en cas de diarrhée.

Usage externe

Maux de gorge, angine : gargarismes et bains de bouche de la décoction.

Aphtes : friction, 2 à 3 fois par jour, en utilisant une décoction concentrée (100 g/litre).

Pour les saignements provoqués par les égratignures dues aux épines de ronce, utiliser les feuilles fraîches écrasées entre les doigts et frottées sur la peau.

DIVERS :

Confiture de mures : Très bon en cas de maux de gorge, enrouements, irritation des cordes vocales et des voies respiratoires et en cas de diarrhée.

Thé : En mélange avec les feuilles d'aspérule odorante, excellent thé qui remplace le thé de Chine.

SAPONAIRE

Saponaria Officinalis

Caryophyllacées

NOMS COMMUNS : Savonnière, herbe à foulon, herbe à savon, savon de fossé.

PARTIES UTILISEES : Tige feuillée avant la floraison, rhizome, racine, plante entière.

PROPRIETES :

Usage interne : Dépurative, purgative, cholérétique, cholagogue, diurétique, sudorifique, antiallergique, antirhumatismale, hypotensive.

Usage externe : Antiseptique.

INDICATIONS :

Usage interne : Maladies de peau, (acné, psoriasis, urticaire, eczéma rebelle). Asthme, cure de printemps, élimination des toxines après une maladie infectieuse, foie, manifestations respiratoires allergiques, goutte, rhumatismes, hypertension.

Usage externe : Rhinite, angine bénigne, fluxion dentaire, soins de la peau.

UTILISATION :

Attention : *Ne jamais préparer la tisane à l'avance et respecter la posologie. Sinon : risques de tremblements, de paralysie partielle de la langue, de sécheresse de la bouche.*

Usage interne :

Infusion des feuilles : 10 g pour ¼ de litre d'eau froide, passer aussitôt, boire 2 tasses par jour.

Décoction des racines : 25 g pour ¼ de litre d'eau froide, bouillir 8 mn, passer, boire 2 tasses par jour, sucrer au miel.

Usage externe :

Cataplasme de feuilles broyées pour engorgements lymphatiques, dartres, eczéma, herpès, oedèmes des chevilles et des genoux.

La décoction de la plante entière donne une eau savonneuse très bonne pour nettoyer les étoffes de laine et les cheveux fragiles.

Lotion capillaire : La racine macérée dans l'alcool permet d'espacer les shampooings et entretient la propreté de la chevelure.

SARRIETTE

Satureia Montana

Labiées

NOMS COMMUNS : Savorée ; autrefois appelée "la sauce aux pauvres gens", à cause de son rôle exceptionnel sur l'appareil digestif.

PARTIES UTILISEES : Sommités fleuries.

PROPRIETES : *Stomachique, carminative, antiseptique*, expectorante, *excellent antidiarrhéique*, stimulant nerveux, *aphrodisiaque* ; (le meilleur).

INDICATIONS : *La sarriette a un rôle exceptionnellement bénéfique sur l'appareil digestif*, car elle stimule l'estomac, apaise les spasmes et régularise les contractions intestinales. Elle empêche les fermentations de l'intestin (antiseptique) et favorise l'évacuation des gaz (carminative).

UTILISATION :

Usage interne : Infusion de 50 g par litre, prendre 3 tasses par jour, entre les repas, en cas de digestion difficile, aigreurs d'estomac, diarrhées, ballonnement.

Usage externe : Compresse matin et soir, avec une infusion concentrée (80 g/litre), pour les affections de la peau.

USAGES DOMESTIQUES :

Précieux condiment pour ses propriétés digestives : incorporée aux salades, sauces, légumes, et spécialement aux haricots pour ses propriétés carminatives.

Conserver la sarriette en bouquet, et ne la moudre qu'au moment de l'utilisation.

Des sachets de toile contenant de la sarriette chassent les mites

SAUGE

Salvia Officinalis

Labiées

NOMS COMMUNS : Herbe sacrée, thé de Grèce, herbe sage.

CARACTERISTIQUES DE LA PLANTE : Les fleurs de Salvia Officinalis sont bleues clair/violettes ; celles de S. Pratensis sont violettes vif et groupées en épi à la partie supérieure de la tige ; celles de S. Sclarea sont blanches, la plante est plus grande et l'odeur est plus forte et plus agréable.

PARTIES UTILISEES : Les feuilles et sommités fleuries, en début de floraison.

PROPRIETES : *Antisudorale, emménagogue, stimulante, stimulante de la digestion*, astringente, ocytocique (active l'accouchement), antilaiteux, hypoglycémiant, antidiarrhéique, résolutive et vulnéraire.

INDICATIONS :

Usage interne : Transpiration, fièvre, règles irrégulières, ménopause, dépression, surmenage, vertiges nerveux, mauvaise digestion, préparation à l'accouchement, arrêt de la lactation, diabète, diarrhée.

Usage externe : Aphtes, maux de gorge, angine, faiblesse des gencives, chute de cheveux, cicatrisation des plaies, eczéma, boutons, douleurs rhumatismales.

MODE D'EMPLOI :

Usage interne :

Quelques feuilles par tasse, infuser 5 mn.

Quelques feuilles dans une tasse de lait bouillant, infuser 5 mn ; arrête un début de rhume.

Vin de sauge : Faire macérer pendant 8 à 10 jours, 80 à 100 g. de sauge fraîche dans un litre de vin blanc, passer, sucrer au miel.

Usage externe :

Décoction de 15 feuilles par litre : bouillir 5 mn, infuser 5 mn ; s'utilise en gargarismes chauds contre les angines et les maux de gorge et en bains de bouche contre les aphtes et les gencives irritées.

Décoction de 100 g. par litre, à utiliser en compresses contre l'eczéma, les boutons, et pour la cicatrisation des plaies.

Bains contre les douleurs rhumatismales ; deux poignées pour un litre d'eau, faire bouillir 5 mn, passer, filtrer, ajouter à l'eau du bain.

Bains de pieds en association avec la prêle, pour ceux qui transpirent trop des pieds.

Pour désinfecter un appartement, faire bouillir dans une casserole découverte de l'eau contenant une poignée de sauge.

Onguent de sauge : Piler au mortier cinq bonnes poignées de sauge fraîches ; mêler à 500 g. de beurre frais, faire bouillir à feu très doux jusqu'à disparition de l'eau contenue dans la feuille. Passer pendant que c'est encore chaud à travers un linge fin et conserver bien fermé dans un pot de verre ou de grès. Utiliser en massages, en faisant bien pénétrer ; fortifie les nerfs, calme les rhumatismes, les sciaticques et les douleurs musculaires.

PROVERBES :

Celui qui dans son jardin cultive la sauge vivra 107 ans.

Qui veut vivre à jamais boit de la sauge en mai.

SAULE BLANC

Salix Alba

Salicacées

NOMS COMMUNS : Osier blanc, sandre, aubier.

PARTIES UTILISEES :

Écorce, récoltée fin avril ou septembre sur des rameaux de 2 ou 3 ans.

Feuilles et chatons, récoltés en mars.

N.B. Tous les saules à feuilles étroites possèdent pratiquement les mêmes propriétés médicinales.

De toutes les écorces des arbres d'Europe, c'est celle qui se rapproche le plus du quinquina.

PROPRIETES :

Écorce : Antirhumatismal, stomachique, astringent intestinal, fébrifuge, stimulant, hémostatique (en externe).

Feuilles et chatons : Antispasmodique, sédatif (surtout des organes génitaux masculins).

INDICATIONS : Rhumatismes, douleurs d'estomac, diarrhées chroniques, fièvre, grippe, hémorragies, anxiété, insomnies, douleurs au moment des règles, éréthisme génital.

UTILISATION :

Usage interne :

Infusion des feuilles et des chatons : 50 g par litre, laisser infuser 5 mn. Boire 3 fois par jour avant les repas.

Décoction de l'écorce : de 20 à 30 g par litre d'eau, tremper à froid 5 mn, chauffer à feu doux ; faire bouillir 2 mn, laisser infuser 10 mn. Boire 3 tasses par jour avant les repas.

Usage externe :

Macération de 100 g d'écorces pour 1 litre d'eau pendant ¼ d'heure, bouillir 10 mn, infuser 10 mn. Utiliser en lavages et compresses, pour les plaies qui cicatrisent mal et les ulcères variqueux.

Pour les cors et durillons, utiliser en cataplasme une macération d'une feuille dans du vinaigre.

SENECON

Senecio Vulgaris

Composées

NOMS COMMUNS : Herbe aux charpentiers, herbe aux oiseaux.

PARTIES UTILISEES : La plante entière, sauf la racine.

PROPRIETES : Emménagogue, adoucissante, résolutive, expectorante, hémostatique.

INDICATIONS : *C'est le meilleur remède contre les troubles féminins* : régularise et provoque les règles, calme les douleurs qui les accompagnent. Utilisé aussi en cas de bronchite et d'inflammation intestinale, ainsi que pour les hémorroïdes et les saignements de nez.

UTILISATION : Décoction de 40 à 50 g de plante fraîche ou séchée par litre d'eau ; faire bouillir 2 à 3 minutes, infuser 10 à 15 minutes ; éliminer les fleurs transformées en duvet. Boire 4 à 5 tasses dans la journée.

NOMS COMMUNS : Fleur de chaque mois.

PARTIES UTILISEES : Les fleurs.

PROPRIETES : Le souci est *l'un des meilleurs vulnérable antiseptique, adoucissant et cicatrisant* de la flore d'Europe. Il est également cholérétique, emménagogue, sudorifique et diurétique.

INDICATIONS :

En externe : Blessures, brûlures, engelures, verrues.

En interne : Troubles hépatiques, grippe, fièvre, ulcération des muqueuses de l'estomac et de l'intestin, règles irrégulières.

UTILISATION :

Usage externe :

Alcoolat : Macérer pendant 15 jours, 200 g de fleurs fraîches dans 1 litre d'alcool à 70 ou 90°. Passer en exprimant dans un linge ; employer tel quel, ou dilué dans de l'eau bouillie (ce qui est préférable sinon l'application est douloureuse), en lotion ou compresses sur les plaies, les brûlures, les croûtes de lait et l'impétigo.

Onguent : Faire bouillir doucement pendant deux heures, 200 g de fleurs fraîches dans 600 g d'eau. Ajouter 400 g de saindoux et faire bouillir de nouveau jusqu'à évaporation complète de l'eau. Passer en exprimant à travers un linge. Conserver bouché, dans un pot de verre ou de grès. Appliquer en cas d'ulcère, de brûlure ou d'engelure.

Suc de la plante : Exprimer la plante jusqu'à obtention d'un jus, et rajouter un peu de vin blanc. Utiliser en bain de bouche ou en compresse, en cas de névralgie faciale ou de maux de dents.

Usage interne :

Tisane des fleurs : Infusion de 30 à 40 g pour 1 litre d'eau, infuser 10 à 15 minutes, prendre 3 à 4 tasses par jour.

USAGES DOMESTIQUES :

Les pétales remplacent le safran dans le riz, les omelettes, les soupes et les gâteaux. Les jeunes feuilles ciselées (les deux premières), se mangent en salade.

NOMS COMMUNS : Sureau noir, sambequier, sogon, suin.

PARTIES UTILISEES : Fleurs, feuilles, baies, écorces.

PROPRIETES :

Feuille : Diurétique, dépurative.

Fleur : *Sudorifique*, diurétique, fébrifuge, galactogène, adoucissante.

Écorce : Fortement diurétique, légèrement laxative.

INDICATIONS : Cure de printemps, hémorroïdes, bronchite, rhume, laryngite, fièvre, rhumatisme, coliques néphrétiques, constipation. De façon générale, c'est une plante qui favorise les phénomènes d'élimination.

UTILISATION :

Feuilles :

Décoction obtenue en faisant bouillir les feuilles pendant environ 10 minutes ; boire avant le petit déjeuner, pour une cure dépurative de printemps.

Broyer les feuilles fraîches avec de l'huile d'olive, du beurre ou du saindoux, et utiliser en applications sur les hémorroïdes, pour apaiser les douleurs.

Fleurs :

Usage interne : Très bon remède pour traiter une grippe ou un rhume à ses débuts : infusion des fleurs, au besoin un peu corsée (30 g/l), puis se mettre au lit avec des couvertures, pour suer.

Vinaigre de sureau, pour éliminer l'acide urique ; faire macérer pendant 15 jours 20 g de fleurs séchées dans ½ litre de vinaigre ; filtrer et prendre 2 cuillères à soupe par jour dans un peu d'eau. Suivre ce traitement pendant 2 à 3 semaines.

Usage externe : Inhalation de la décoction (50 g/l), bouillir 5 minutes et laisser infuser 5 à 10 minutes, en cas de rhume de cerveau, d'enrouement, de laryngite.

Ecorces : Elles doivent être ramassées soit au printemps, avant la floraison, soit à l'automne, au moment de la chute des feuilles : gratter, sur les jeunes branches, l'écorce extérieure grise, et prélever par lambeaux l'écorce verte qui est au dessous.

On utilise la décoction de l'écorce de préférence fraîche, avec 2 poignées par litre d'eau, ébullition jusqu'à réduction de moitié ; boire en trois fois, le matin à jeun, en cas d'hydropisie, de rhumatisme, de *coliques néphrétiques*.

Vin de sureau : Verser un litre de vin bouillant sur 150 g d'écorce fraîche, couvrir et laisser infuser 48 heures. Passer et sucrer éventuellement. Boire un verre à Bordeaux ¼ d'heure avant les repas.

Baies : Elles sont laxatives et diurétiques.

DIVERS :

Pour conserver les pommes, les mettre sur une couche de fleurs de sureau ; cela provoque une amélioration du goût et de la conservation.

La plupart des diurétiques sont en même temps sudorifiques, mais c'est particulièrement le cas pour les fleurs de sureau et de bourrache.

THYM

Thymus Vulgaris

Labiées

NOMS COMMUNS : Barigoule, farigoule, frigoule.

PARTIES UTILISEES : Sommités fleuries.

PROPRIETES : *Puissant antiseptique*, stimulant des voies respiratoires, digestives, circulatoires ; antispasmodique des voies respiratoires, vermifuge.

INDICATIONS : Infection des voies urinaires, toux, bronchite, grippe, digestions pénibles, anémie, troubles hépatiques, troubles des règles, vers.

UTILISATION :

Attention : Le thym contient du thymol qui est toxique, il faut donc éviter les fortes doses dans les tisanes, et l'usage prolongé.

Usage interne :

Infusion de 20 à 30 g/litre ; infuser pendant 10 minutes, boire 3 à 4 tasses par jour avec du miel. Pour une action digestive, rajouter de la menthe et de la mélisse.

Comme vermifuge, boire à jeun le matin, trois jours de suite, l'infusion suivante : une cuillère à soupe de thym pour 150 cl d'eau bouillante, infuser 10 minutes.

Usage externe :

Bain de thym : Faire bouillir 4 à 5 mn et infuser 10 mn 500 g de thym pour 4 litres d'eau ; ajouter à l'eau du bain après avoir filtré ; provoque un effet reconstituant et stimulant.

DIVERS :

Le thym possède les mêmes propriétés que le serpolet, et les infusions de serpolet sont plus agréables que celles de thym.

NOMS COMMUNS : Tilleul à petites feuilles.

PARTIES UTILISEES : L'inflorescence jeune, avec la bractée et l'aubier, c'est à dire la deuxième écorce, récoltée en novembre. La durée pendant laquelle la cueillette des fleurs est possible est très courte. (Environ 8 jours).

PROPRIETES :

La fleur : Antispasmodique, stomachique, légèrement sudorifique et diurétique, hypnotique léger, adoucissant.

L'écorce : Adoucissant, sudorifique, cholérétique, cholagogue, antispasmodique.

INDICATIONS :

La fleur : Nervosité, anxiété, problèmes de digestion, insomnies, diarrhées, asthme, artériosclérose.

L'écorce : Diarrhées, calculs rénaux, coliques néphrétiques et hépatiques, goutte, sciatique, rhumatismes, urée.

UTILISATION :

Usage interne :

Infusion des fleurs.

Décoction de l'aubier : 1 c. à s. pour une tasse d'eau froide, bouillir 3 à 4 minutes, infuser 10 minutes ; boire 4 tasses par jour.

USAGE EXTERNE

Décoction de 50 g de tilleul pour 1 litre d'eau ; faire bouillir à feu doux pendant ¼ d'heure ; utiliser en lotion 1 à 2 fois par jour pour le nettoyage de la peau et retarder l'apparition des rides.

DIVERS :

Chaque premier mercredi de juillet, marché du tilleul à Buis-les-Baronnies.

TUSSILAGE

Tussilago Farfara

Composées

NOMS COMMUNS : Pas d'âne, pied de cheval, chasse-toux.

PARTIES UTILISEES : Fleurs, feuilles.

PROPRIETES : *Expectorante*, pectorale, calmante, adoucissante, astringente en externe.

INDICATIONS : *Refroidissement des voies respiratoires* ; laryngite, bronchite, rhume. En externe : vulnéraire, résolutif.

UTILISATION : Décoction de 30 à 50 g de fleur ou feuille pour 1 litre d'eau ; tremper à froid pendant 5 minutes, porter à ébullition, laisser bouillir 1 à 2 minutes, infuser 10 minutes ; filtrer avec un linge pour éliminer le duvet irritant.

VALERIANE

Valeriana Officinalis

Valérianacées

NOMS COMMUNS : Herbe aux chats, herbe à la femme battue, herbe de Notre-Dame, herbe aux coupures.

PARTIES UTILISEES : On utilise seulement la racine, qui se récolte en septembre-octobre. Sécher à l'ombre ; mais le séchage fait perdre une partie des principes actifs, il vaut donc mieux utiliser la teinture.

PROPRIETES : *Calmente, antispasmodique, hypnotique.*

INDICATIONS : *C'est l'une des plantes les plus efficaces en cas de déséquilibre nerveux.*

UTILISATION :

La racine, réduite en poudre, peut être prise à raison de 1 à 2 g dans de l'eau ou du miel, 3 fois par jour.

Teinture : 200 g de racine fraîche, coupée en morceaux pour 1 litre d'alcool à 45° ; macérer 15 jours et passer. Prendre 20 à 60 gouttes par jour en 2 à 3 fois ou au coucher, dans ½ verre d'eau sucrée ou dans une tisane (verveine, mélisse, aspérule).

Une trop forte dose risquerait de provoquer des effets inverses ; éviter aussi l'accoutumance par une action trop prolongée.

VIOLETTE

Viola Odorata

Violacées

NOMS COMMUNS : Violette de mars, violette des haies.

PARTIES UTILISEES : Fleurs, feuilles, racines.

PROPRIETES :

Fleurs : Pectorales, béchiques, antirhumatismales ; cicatrisantes et adoucissantes en externe.

Feuilles : Adoucissantes, laxatives et diurétiques ; résolutes en externe.

Racines : Expectorantes et ***vomitives à forte concentration***.

INDICATIONS :

Usage interne : Bronchite, toux, rhumatismes, constipation.

Usage externe : Peaux fatiguées et sensibles.

UTILISATION :

Décoction de la racine : comme vomitif en cas d'empoisonnement alimentaire : 30 g pour 1 litre d'eau froide, faire bouillir jusqu'à réduction du tiers environ ; boire chaud et sucrer au miel.

Infusion des fleurs : une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante, infuser 10 minutes, boire 2 à 3 tasses par jour, sucrer avec du miel.

VULNERAIRE

Anthyllis Vulneraria

Papilionacées

NOMS COMMUNS : Trèfle jaune des sables, triolet. Le nom latin vient du grec : ανθος = fleur, ιουλος = poilu.

PARTIES UTILISEES : Sommités fleuries.

PROPRIETES : Astringente, dépurative, vulnéraire.

INDICATIONS :

Usage interne : Ulcères à l'estomac, diarrhées.

Usage externe : Contusions, plaies.

UTILISATION :

Usage interne : Infusion de 50 g par litre.

Usage externe :

Compresse de la décoction (100 g par litre) pour traiter les ulcères et les plaies.

Les fleurs entrent dans la composition du thé suisse, très utilisé en médecine populaire.