

LES PLANTES POUR SE SOIGNER

MANUEL PRATIQUE pour l'usage des plantes médicinales

Savoir utiliser les plantes.

Soigner les maladies les plus communes.

Connaitre 120 espèces disponibles localement.

Jean-Pierre Nicolas



LES PLANTES POUR SE SOIGNER

MANUEL PRATIQUE pour l'usage des plantes médicinales

Savoir utiliser les plantes.

Soigner les maladies les plus communes.

Connaitre 120 espèces disponibles localement.

Jean-Pierre Nicolas



SOMMAIRE

PREMIÈRE PARTIE

COMMENT UTILISER LES PLANTES MÉDICINALES 7

1. A propos de l'utilisation des plantes médicinales 8

2. De la production à l'utilisation des plantes médicinales (généralités) 7

3. Les principaux remèdes à base de plantes médicinales 11

- 1. Préparations de plantes médicinales
à usage interne 12
 - Les tisanes Infusion, décoction et macération. 12
 - Les poudres 13
 - Les sirops. 13
 - Les teintures. 13
 - Les alcoolatures 14
 - Les vins et vinaigres 14
 - L'eau salée 14
 - Le collyre. 14
 - Lavages de nez 14
 - Lavages des oreilles 15

- 2. Préparations de plantes
médicinales à usage externe. 15
 - Le bain 15
 - La compresse 15
 - Le cataplasme. 16
 - La pommade 16
 - Les crèmes. 16
 - Les liniments 16
 - Les huiles. 16
 - L'inhalation. 17
 - Gargarismes et bains de bouche. 17
 - Le dosage des remèdes 17
 - Les plantes pour les sujets fragiles 17

DEUXIÈME PARTIE

SOIGNER LES MALADIES LES PLUS COMMUNES 19

Présentation des soins 20

1. Les affections digestives 22

- 1.1. Les nausées et vomissements
dont le mal des transports 22
- 1.2. Les douleurs spasmodiques
abdominales - les spasmes d'estomac
et les coliques de l'intestin 23
- 1.3. La diarrhée - la gastroentérite 24
- 1.4. La constipation 27
- 1.5. La digestion lente et difficile,
ballonnements. 28
- 1.6. Les affections de l'estomac,
gastrite et ulcère 29
- 1.7. Les affections du foie 30
- 1.8. Les vers - parasites intestinaux 31

2. Les plantes pour le coeur, le sang et de la circulation 34

- Quelques origines de maux de tête 34
- 2.1. Plantes et hypertension artérielle 35
- 2.2. Les hémorroïdes - les varices 36
- 2.3. Les plantes favorisant la microcirculation
artérielle et veineuse 37

3. Les affections des voies respiratoires. 38

- 3.1. Le rhume et la sinusite 38
- 3.2. Le mal de gorge, l'angine 39
- 3.3. La toux 40
- 3.4. La grippe 43

4. Les autres affections de la sphère O.R.L. 45

- 4.1. Le mal d'oreilles, l'otite simple. 45
- 4.2. Affections des yeux, les conjonctivites 46
- 4.3. Affections buccales, gingivite. 47

5. Les maladies des reins et des voies urinaires 49

- 5.1. Les infections urinaires. 49
- 5.2. Les calculs rénaux. 50
- 5.3. L'entretien de la prostate 51

6. La santé au féminin	52
6.1. Les règles douloureuses	52
6.2. Allaitement	53
6.3. La ménopause.	54
7. Les maux de tête.	55
Quelques origines de maux de tête	55
8. La fièvre	57
9. Les affections articulaires - Les rhumatismes, arthrose et arthrite.	58
Quelques emplois externes.	59
10. Les maladies de la peau.	61
Coups, contusions, ecchymoses et hématomes légers	61
10.1. Les plaies légères, les coupures superficielles.	62
10.2. Les brûlures	63
10.3. Les ulcères cutanés - l'ulcère variqueux	64
10.4. Les furoncles, les abcès et les panaris.	65
10.5. Acné	66
10.6. Mycoses.	67
10.7. Les allergies de la peau, l'eczéma et les urticaires	68
10.8. Les crevasses de la peau.	69
10.9. La gale.	70
10.10. Les poux	70
10.11. La teigne	71
11. L'insomnie et l'anxiété	73
12. Le diabète - de type 2.	74
13. La libido et la vigueur de l'organisme	75

TROISIÈME PARTIE

CONNAÎTRE LES PLANTES MÉDICINALES LES PLUS COMMUNES 77

Index par nom latin.	78
Index par nom français	79
Principales sources bibliographiques.	205
Principaux sites internet consultés	206
Remerciements.	206

PREMIÈRE PARTIE

COMMENT UTILISER LES PLANTES MÉDICINALES

Cultiver, récolter, sécher et conserver
La réalisation des principaux remèdes à base de plantes

1

A PROPOS DE L'UTILISATION DES PLANTES MÉDICINALES

L'objectif de ce manuel est de valoriser et de promouvoir l'usage des plantes médicinales pour le soin des maladies les plus communes dans l'espace familial.

Les plantes médicinales s'emploient dans le cadre de la prévention, pour le soin des maladies les plus communes ou après un diagnostic réalisé par un médecin et avec ses conseils.

En cas de maladie grave, il est recommandé de consulter son médecin avant de consommer des plantes.

Il est conseillé d'utiliser les plantes dès l'apparition des premiers signes de la maladie. Attendre avant de se soigner permet à la maladie de s'installer. L'action des plantes médicinales deviendra alors de moins en moins efficace et la prescription de médicaments chimiques sera nécessaire.

Après quelques jours de soin avec les plantes médicinales, si le ou les symptômes ne s'améliorent pas, il est nécessaire de prendre conseil auprès de son pharmacien ou de consulter un médecin.

Certaines plantes médicinales ne sont pas recommandables pour les femmes enceintes, les enfants de moins de 1 an et les personnes âgées. Ces personnes sont plus fragiles, leur métabolisme réagit différemment aux substances des plantes.

Les plantes médicinales peuvent compléter un traitement chimique.

Les personnes consommant des médicaments chimiques souhaitant utiliser des plantes médicinales doivent en parler à leur pharmacien ou à leur médecin. De nombreuses contre-indications thérapeutiques et interactions médicamenteuses existent. Les plantes peuvent diminuer ou augmenter l'effet d'un médicament, risquant de le rendre nocif. Dans la majorité des cas, les plantes peuvent compléter, entrer en synergie avec un traitement chimique, pallier des effets secondaires indésirables d'un médicament chimique et apporter un certain confort.

De nombreuses informations sur l'usage des plantes figurent sur Internet. Il faut les lire avec un esprit critique et vérifier les sources, tout en étant vigilant. Ne pas hésiter à demander conseil à l'officine.

2

DE LA PRODUCTION À L'UTILISATION DES PLANTES MÉDICINALES (GÉNÉRALITÉS)

Les plantes médicinales sont disponibles sur les marchés auprès de paysans producteurs, chez les herboristes et à la pharmacie. Préférer celles issues de l'agriculture biologique.

Beaucoup de plantes médicinales peuvent aussi se trouver facilement dans la campagne. Mais à force de les récolter, les plus rares risquent de disparaître. Il est nécessaire de conserver les ressources naturelles. Nous conseillons donc de cultiver les plantes médicinales dans un jardin.

LE JARDIN DE PLANTES MÉDICINALES

La préparation d'un jardin présente de nombreux avantages.

- On peut sélectionner les plantes qui profiteront à la famille dans le cadre du plaisir, de la prévention et du soin.
- Le jardin permet d'éviter de confondre les plantes médicinales avec certaines plantes toxiques que l'on peut trouver dans la nature. On apprend à mieux les reconnaître et les présenter aux membres de la famille et aux amis.
- Dans le jardin, les plantes médicinales sont à la disposition de tous quand on en a besoin. Cela évite d'aller les chercher dans la nature où leur rencontre est aléatoire et où l'on risque d'appauvrir les milieux naturels.
- Le jardin est un endroit clos, à l'abri des déjections animales.

QUELQUES INDICATIONS POUR PRÉPARER UN JARDIN DE PLANTES MÉDICINALES

- Il est conseillé de le cultiver selon les principes de l'agriculture biologique.
- Il doit être muni d'un point d'eau.
- Selon les espèces de plantes et la quantité à cultiver, il doit y avoir des endroits ensoleillés et abrités, des lieux secs et plus humides.
- On ne doit pas semer des plantes toxiques, ni les laisser croître dans le jardin, afin de ne pas les confondre avec les autres. Dans le jardin il est censé n'y avoir que de « bonnes » plantes.
- Le jardin doit être bien protégé des animaux avec une clôture ou une haie vive.
- Le terrain ne doit pas avoir été contaminé par des produits chimiques. Pour cultiver les plantes on n'utilisera pas de fertilisants ni de pesticides chimiques.
- Le sol doit être fertile pour certaines plantes médicinales. On le fertilisera avec la ressource d'un compost ou d'un fumier, bien décomposés.
- Pour la prévention et le soin des maladies des plantes et pour lutter contre les attaques des insectes ou des champignons, on utilisera des extraits de plantes insecticides ou fongicides comme les armoises, les tagètes, les orties, les prêles, les consoudes etc...
- On peut multiplier les plantes par semis de graines, par division de touffe, de racine ou de rhizome, par bouturage ou marcottage.

COMMENT RÉCOLTER LES PLANTES MÉDICINALES

- Les plantes médicinales se récoltent à un moment précis, en fonction de l'espèce. Pour les sommités fleuries et fleurs, juste avant leur épanouissement, pour les feuilles en général avant la floraison et en hiver pour les racines.
- Si on récolte les plantes dans la nature, on s'assurera de l'accord du propriétaire du terrain, on respectera les lieux (clôtures, cultures,...).
- Avant de récolter les plantes, on se lavera bien les mains avec du savon. On lavera aussi les outils. Les paniers, caisses ou linges seront aussi bien propres.
- On évitera de récolter les plantes médicinales près des endroits où l'on soupçonne une contamination bactériologique ou chimique. On ne les cueillera pas près des routes, des champs où paissent les animaux.
- On évitera de cueillir les plantes qui poussent près des champs qui ont été traités chimiquement. Les poisons chimiques, les pesticides, altèrent la composition des plantes et sont dangereux pour la santé.
- On regardera si la plante n'est pas attaquée par les insectes, si elle est malade, comme tachée par des champignons. Dans ce cas, laisser la plante car son usage peut être mauvais pour la santé.
- Si vous choisissez de faire vos récoltes dans la nature, il faut être sûr de récolter la bonne plante médicinale, ne jamais utiliser de plantes inconnues et ne pas hésiter à demander conseil à l'officine. Une erreur dans l'identification, une confusion, peuvent être désastreuses. Soyez vigilants face aux ouvrages de vulgarisation présentant des identifications succinctes pouvant porter à confusion.
- Si on récolte les plantes médicinales dans la nature, il vaut mieux couper seulement ce dont on a besoin. Pour ne pas faire disparaître la plante, pour laisser des plantes aux autres personnes et aux générations futures, il ne faut jamais arracher toute la plante et ne pas collecter plus d'un tiers des plantes d'une station.
- Dans la nature, il ne faut jamais arracher toute la plante et ne pas collecter plus d'un

cinquième des plantes d'une station. Pour éviter la disparition d'une plante, pour en laisser à d'autres personnes ainsi qu'aux générations futures, on récoltera uniquement ce dont on a besoin.

- On ne mélangera pas les espèces dans les paniers où on ne tassera pas les plantes.
- Si l'on a besoin de la racine d'une plante, on coupera seulement les petites racines, sans arracher ni couper la racine principale.
- Si l'on a besoin de l'écorce d'un arbre, on coupera seulement ce dont on a besoin. Ne jamais couper l'écorce tout autour de l'arbre, afin qu'il ne meure pas. Il est préférable de couper l'écorce des branches et non du tronc principal.
- Pour cueillir une plante, il est préférable de le faire le matin après la rosée. Le matin, les plantes ont le maximum de leur potentialité.

COMMENT SÉCHER LES PLANTES MÉDICINALES

- Avant de mettre à sécher les plantes, il faut s'assurer qu'elles soient bien propres.
- Les parties délicates de la plante comme les feuilles, les tiges frêles et les fleurs doivent être séchées à l'ombre en couches minces. Si on les sèche au soleil, elles perdent leur efficacité. Si l'on n'a pas de séchoir, on les séchera sur un linge propre ou pendues à un fil, à l'intérieur de l'habitation, dans un grenier par exemple. Ce lieu doit être propre, bien aéré et on empêchera les animaux et les enfants d'y venir.
- Les parties de la plante plus dures ou plus épaisses, comme les écorces, les fruits, les graines, les tiges et les racines, peuvent être séchées sur une claie ou un linge propre directement au soleil ou dans un courant d'air.
- Il faut s'assurer que les plantes soient bien sèches avant de les stocker, ceci évitera les moisissures. Elles doivent craquer sous les doigts, sans s'émietter et avoir une odeur agréable.

COMMENT CONSERVER LES PLANTES MÉDICINALES

- On garde seulement les parties dont on a besoin, par exemple les feuilles.
- Selon les cas, on peut couper les parties de la plante à utiliser en morceaux pour mieux les mettre en sachets ou bocaux. Mais plus elles seront réduites moins bien elles se conserveront. Les plantes seront broyées peu de temps avant leur utilisation.
- Pour que les plantes ne perdent pas leurs propriétés, il faut les garder dans des bocaux en verre, des boîtes ou dans des sachets en papier. S'assurer que tout soit très propre et bien fermé. Les plantes craignent les mites.
- On conseille de bien étiqueter les boites et

les sachets, en mettant le nom de la plante, la date et le lieu de cueillette. Cela permet de ne pas confondre les plantes à utiliser et de ne pas les garder trop longtemps, c'est-à-dire plus d'un an ou deux selon les cas.

- On les rangera dans un endroit sombre où il y a peu de lumière, à l'abri de l'exposition directe au soleil et de la chaleur. Le soleil abîme les plantes séchées. Il ne faut pas d'humidité ni de poussière.
- Dès qu'on voit que les plantes ont perdu leur belle couleur, qu'elles ont un mauvais aspect ou une mauvaise odeur, on doit les jeter. Il est conseillé de renouveler le stock chaque année.
- Surtout ne pas utiliser de sachet de plastique et ne pas stocker les plantes en mélange.

3

LES PRINCIPAUX REMÈDES À BASE DE PLANTES MÉDICINALES

La confection de remèdes à partir de plantes médicinales requiert une hygiène irréprochable. Tout doit être impeccable - mains propres, linges propres, ustensiles et vaisselle propres. On privilégie les récipients en verre, en inox ou émail, les ustensiles en acier inox ou bois et on bannit l'aluminium et le fer. Les deux réagissent avec les principes actifs des plantes.

Pour obtenir les substances actives contenues dans les plantes, on élabore diverses préparations adaptées au contexte des soins. La préparation varie en fonction de la partie de la plante et de la pathologie à soigner. Dans

certaines plantes, toutes les parties au-dessus du sol sont utilisées, pour d'autres, seuls les fleurs, les fruits, les feuilles, l'écorce ou la racine sont employés. La quantité de substances actives ainsi que leur activité peuvent varier d'une partie de la plante à une autre.

Parfois, en fonction de la maladie, il se peut que l'on n'utilise pas la même partie de la plante, ni la même préparation. Par exemple, pour une diarrhée, on préparera une tisane, alors que pour une plaie, on choisira plutôt une application externe comme un cataplasme.

Les plantes médicinales peuvent être utilisées

seules ou en mélange avec d'autres plantes ayant la même synergie. Il est bon de mélanger les plantes qui ont la même activité ou des activités complémentaires afin d'améliorer l'efficacité du remède.

On utilise le plus souvent un liquide, de l'eau, pour dissoudre les substances actives d'une plante. Ce sont les tisanes.

Prendre du temps pour faire une préparation, même une simple tisane, participe au rituel thérapeutique, tout comme en amont, le soin apporté à la culture à la récolte et à la conservation de la plante médicinale. Ces gestes participent au sens donné présent dans tout itinéraire thérapeutique.

1. PRÉPARATIONS DE PLANTES MÉDICINALES À USAGE INTERNE

LES TISANES

Les trois sortes de préparations de tisanes sont l'infusion, la décoction et la macération. L'eau permet d'extraire les principes actifs présents dans les plantes fraîches ou sèches. Les doses varient en fonction des recettes et des indications.

Il est préférable de couper, froisser, concasser finement les plantes afin que les principes actifs s'extraient au maximum.

Les tisanes se préparent pour être bues dans la journée. Elles ne se conservent pas bien et il est conseillé de les refaire chaque jour pendant la durée du traitement.

Dans les pays à climat chaud comme les pays tropicaux, on recommande de ne préparer des tisanes que sous la forme de décoctions. Les macérations froides et même les infusions ne seraient pas suffisantes pour tuer les microorganismes pathogènes.

Les tisanes sont généralement filtrées avant d'être servies.

Il est préférable de ne pas les sucrer. Si le goût ne vous est pas agréable, on peut y ajouter du

miel. L'amer est stimulant et prépare une bonne digestion.

En règle générale, on conseille de boire au moins une tasse trois fois par jour, chaude ou refroidie.

INFUSION, DÉCOCTION ET MACÉRATION

L'infusion consiste à déposer des plantes dans un récipient hors du feu, y verser de l'eau chaude, puis attendre que les plantes infusent progressivement. On s'en servira une tasse au bout d'une dizaine de minutes. Les plantes pourront rester en contact avec l'eau dans le récipient, en « digestion, macération » et l'infusion consommée le long de la journée.

Pour les infusions on choisit les parties de plante fragiles, comme les fleurs, les feuilles fines, les plantes aromatiques, fraîches ou sèches.

Méthode de préparation

- Bien se laver les mains à l'eau et au savon
- Si les plantes sont fraîches, bien les laver à l'eau propre
- Mettre à bouillir un litre d'eau
- Couper les plantes en petits morceaux
- Hors du feu, déposer les plantes dans un pot et couvrir
- Laisser infuser 10 à 15 minutes
- Filtrer avant de consommer.

Une infusion ne se conserve qu'une journée. La préparation est à refaire le jour suivant si besoin. Dans certains cas, les plantes peuvent être laissées en macération dans l'eau pendant la journée. Une même infusion peut être bue en plusieurs fois dans la journée selon les cas.

La décoction consiste à cuire à feu doux, les plantes dans de l'eau. Elles libèrent leurs substances actives peu à peu au cours de la cuisson qui ne dépassera pas 20 minutes.

On peut utiliser des plantes fraîches ou sèches. Pour les parties de plantes qui sont plus dures et plus épaisses on choisit les décoctions. Il s'agit des feuilles épaisses, des tiges, des écorces ou des racines. Le cas échéant on les

aura mises quelques heures avant en contact de l'eau en macération.

Méthode de préparation

- Bien se laver les mains à l'eau et au savon
- Si les plantes sont fraîches, bien les laver à l'eau propre
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une casserole
- Diminuer le feu
- Couper les plantes en petits morceaux
- Jeter les plantes dans la casserole
- Cuire à petit feu pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps
- Retirer du feu et couvrir jusqu'à utilisation
- Filtrer avant de consommer.

Une décoction ne se conserve qu'une journée. La préparation est à refaire le jour suivant si besoin. Dans certains cas, les plantes peuvent être laissées en macération dans l'eau pendant la journée. Une même décoction peut être bue en plusieurs fois dans la journée selon les cas.

La macération consiste à laisser les plantes au contact de l'eau froide (mais aussi du vin, de l'alcool, de l'huile), plusieurs heures (ou quelques jours selon le solvant), le temps que les principes actifs soient extraits. Les plantes peuvent aussi être laissées en macération dans l'eau d'une infusion ou d'une décoction avant de terminer de boire la tisane. On appelle ce type de préparation une digestion. Pour certaines préparations, les macérations de plantes peuvent être maintenues au « bain-marie ».

Méthode de préparation

Certaines plantes, fraîches ou sèches, écorces ou racines, feuilles coriaces ou simplement racines et feuilles émollientes, peuvent aussi être utilisées directement après une macération froide (comme les mauves et guimauves) ou mises à macérer avant de les cuire. Ceci facilite l'extraction des principes actifs.

- Bien se laver les mains à l'eau et au savon
- Si les plantes sont fraîches, bien les laver à l'eau
- Couper, concasser les plantes en petits

morceaux

- Déposer les plantes dans un récipient ou une casserole
- Recouvrir d'eau propre et protéger par un couvercle
- Laisser macérer une nuit dans un endroit frais
- Filtrer et employer au cours de la journée
- Ou réchauffer sur un feu doux pour préparer une décoction

LES AUTRES PRÉPARATIONS POUR UN USAGE INTERNE

LES POUDRES

On obtient des poudres en pilant des plantes sèches. On utilise un mortier ou un moulin. Toutes les parties des plantes sèches peuvent être réduites en poudre.

Les poudres de plantes peuvent être mélangées à de l'eau ou à la nourriture du malade.

On les utilise aussi sous forme de pâte, en mélange à du miel par exemple mais enfermées dans des gélules.

Elles contiennent beaucoup de substances actives. Il faut donc respecter les doses.

LES SIROPS

Le sirop est une tisane à laquelle on a ajouté une quantité importante de sucre afin de la conserver.

Ils sont particulièrement riches en principes actifs et ont des propriétés adoucissantes.

Parfois on y délaie des teintures de plantes.

LES TEINTURES

Une teinture est le produit d'une macération de plantes sèches dans de l'alcool. Les titres d'alcool et la proportion de plantes peuvent être variables.

C'est un bon moyen de conservation.

LES ALCOOLATURES

Une alcoolature est le produit d'une macération de plantes fraîches dans de l'alcool. Les titres d'alcool et la proportion de plantes peuvent être variables.

Elles sont de très mauvaise conservation. Elles correspondent aux « teintures mères » employées en homéopathie.

LES VINS ET VINAIGRES

Ici les plantes sont mises à macérer dans du vin et du vinaigre. Les traditions choisissent souvent ce moyen de conservation ancestral.

L'EAU SALÉE

Ici l'eau salée est utilisée comme véhicule. On choisit habituellement les proportions de 9 grammes de sel par litre d'eau, correspondant au sérum physiologique.

Ce qui correspond à peu près à deux cuillerées rases de sel (10 g) diluées dans un litre d'eau bouillie.

Elle sert généralement de base pour la confection de collyres, de lotions pour le soin du nez et des oreilles.

LE COLLYRE

Un collyre est une préparation utilisée pour soigner les affections des paupières et des yeux. Ici on propose des collyres réalisés à partir d'une décoction salée refroidie, versée délicatement dans les yeux.

Tout ce que l'on utilise pour laver les yeux doit être très propre.

Méthode de préparation

- Bien se laver les mains à l'eau et au savon
- Faire une décoction avec les plantes indiquées
- Laisser la décoction refroidir
- Ajouter deux petites cuillerées rases de sel (10 g) par litre d'eau et remuer (le sérum physiologique est à 9 g/l)
- Verser délicatement, goutte à goutte, dans les

yeux, ou laver les yeux avec la tisane refroidie

- Renouveler l'opération toutes les deux heures.

Il convient d'utiliser une décoction qui vient de refroidir.

Bien couvrir le collyre entre deux applications.

Ne jamais utiliser la décoction le lendemain de sa préparation.

On peut aussi utiliser un petit verre à thé propre, pour se laver les yeux avec la tisane. On remplit le verre à moitié. On place son œil au-dessus du verre, après s'être bien lavé le visage et les paupières. On se penche en arrière de manière à baigner l'œil en faisant des mouvements avec les paupières.

LAVAGES DE NEZ

Se laver l'intérieur du nez est utile pour le soin des rhumes et des sinusites. Cela permet de nettoyer le nez des saletés qui le bouchent et d'empêcher le pus de boucher les canaux qui relient le nez aux oreilles. On évite ainsi les otites.

Si le pus s'accumule dans ces canaux, il risque de percer le tympan pour s'évacuer.

L'eau salée est recommandée pour nettoyer le nez et les oreilles, lors d'infection. Elle facilite l'évacuation des saletés. L'eau salée, correctement concentrée, ne fait pas mal.

Attention ! Ne jamais prendre de l'eau non salée par le nez. Elle pourrait gêner la respiration et aurait des difficultés à ressortir.

Méthode de préparation

- Chauffer jusqu'à ébullition un litre d'eau
- Diluer deux petites cuillères à café de sel (10 g/l) fin dans cette eau et laisser refroidir
- Bien se laver les mains à l'eau et au savon
- Mettre un peu d'eau dans le creux de la main
- Inspirer par le nez
- Rejeter l'eau en soufflant par le nez
- Renouveler autant que nécessaire.

Pour les enfants, l'eau salée doit être versée très délicatement dans le nez.

LAVAGES DES OREILLES

Le lavage des oreilles est utile pour le soin des maladies des oreilles, comme les otites. Ils permettent d'enlever de l'oreille la saleté et le pus.

Attention ! Il ne faut pas mettre de liquide dans l'oreille si le tympan est percé et il est nécessaire de prendre un avis médical si on a le moindre doute.

Méthode de préparation

- Faire bouillir un litre d'eau
- Diluer deux petites cuillères de sel fin dans cette eau et laisser refroidir
- Faire pencher sur le côté la tête du malade
- Verser délicatement l'eau salée dans l'oreille et tirer l'oreille vers l'arrière
- Masser légèrement derrière l'oreille afin de faire descendre l'eau dans l'oreille et détacher le pus. Il coulera tout seul. Il ne faut rien mettre dans l'oreille pour enlever le pus.
- Renouveler le lavage des oreilles plusieurs fois par jour jusqu'à la guérison.

Il est aussi conseillé de faire un lavage de nez aux personnes qui ont mal aux oreilles.

Rappel : il est conseillé de faire un lavage de nez aux personnes enrhumées surtout si elles ont mal aux oreilles, car cela dégage les canaux qui bouchent l'intérieur de l'oreille.

Attention ! Il ne faut jamais utiliser une poire, une seringue, ni faire un jet d'eau, cela pour éviter d'abîmer l'intérieur de l'oreille qui est très fragile, et de provoquer une surdité.

Il ne faut jamais boucher les oreilles avec un coton. Cela empêche l'écoulement du pus et la cicatrisation du tympan.

Dans le cas de bouchon de cérumen, il ne faut pas utiliser de l'eau, cela risquerait de faire gonfler le bouchon et de perforer le tympan. Il vaut mieux utiliser une préparation à base d'huile, qui facilitera la dissolution et l'évacuation du bouchon de cérumen.

2• PRÉPARATIONS DE PLANTES MÉDICINALES À USAGE EXTERNE

Certaines plantes peuvent être préparées pour l'usage externe.

LE BAIN

Le bain consiste à tremper complètement le corps ou une partie du corps dans une préparation de plantes, une décoction, faite avec des plantes fraîches ou sèches.

Méthode de préparation

- Faire une décoction (voir ci-dessus) et adapter la dose de plantes à la quantité d'eau utilisée
- Filtrer au-dessus d'une bassine
- Attendre un léger refroidissement
- Baigner seulement la partie malade ou le corps en entier.

Attention ! Ne jamais baigner un enfant dans une eau trop chaude, c'est à dire une température supérieure à 37° C.

LA COMPRESSE

La compresse est un linge que l'on a trempé dans une décoction de plantes, la lotion. On l'applique ensuite sur la partie du corps affectée.

Méthode de préparation

- Bien se laver les mains à l'eau et au savon
- Bien laver la partie affectée avec de l'eau, du savon ou une décoction de plantes
- Prendre un linge bien propre que l'on a fait bouillir
- Mettre le linge dans la décoction
- Appliquer la compresse mouillée par la décoction directement sur la partie malade (attention à ne pas se brûler)
- Laisser au contact de la peau quelques minutes et renouveler plusieurs fois avant de mettre un pansement sur la partie affectée.

LE CATAPLASME

Un cataplasme est une pâte de plantes, que l'on applique directement sur la partie malade. On utilise des plantes fraîches. S'il s'agit d'une blessure et si la peau est abîmée, on la protège avec un linge propre, que l'on a fait bouillir. On applique la pâte de plantes sur ce linge. On recouvre le tout avec un linge propre.

Méthode de préparation

- Bien se laver les mains à l'eau et au savon
- Bien laver la partie affectée avec de l'eau, du savon ou une décoction de plantes
- Bien laver les plantes fraîches à l'eau
- Piler les plantes jusqu'à obtenir une pâte
- Appliquer la pâte obtenue directement sur la partie affectée et couvrir d'un linge propre.

S'il s'agit d'une blessure, on la recouvre d'un linge propre. On applique la pâte de plantes. On recouvre le tout d'un linge propre. Parfois il est possible d'appliquer directement les plantes sur la peau.

Attention ! Changer le cataplasme au minimum deux fois par jour, renouveler l'opération plusieurs jours de suite jusqu'à la guérison.

LA POMMADE

Une pommade est une préparation molle, semi solide contenant des substances extraites de plantes (et non pas directement des plantes comme le cataplasme). Une pommade est préparée à partir d'une matière grasse où l'on extrait, au cours d'une cuisson douce, des substances issues de plantes fraîches, sèches, ou en poudre. Selon la maladie à soigner, la pommade peut être étalée sur la peau ou appliquée par friction. On peut aussi s'en servir pour faire passer une substance dans le corps à travers la peau.

Le nom d'onguent est réservé aux pommades contenant de la résine et le terme de pâte dermique réservé à celles contenant de la poudre. Un baume est une préparation aromatique ayant en particulier une action apaisante.

Un cérat est une pommade composée de cire et d'huile.

Méthode de préparation

- Bien se laver les mains à l'eau et au savon
- Si les plantes sont fraîches, bien les laver à l'eau propre
- Fondre la matière grasse dans une marmite
- Ajouter les plantes fraîches, ou sèches, ou la poudre
- Cuire sur un feu très doux, ou au bain-marie, pendant 15 minutes au moins en remuant de temps en temps
- Retirer du feu et filtrer au travers d'un linge ou d'un tamis très propre
- Laisser refroidir dans un petit pot ébouillanté et sec
- Bien fermer le couvercle et étiqueter.

Les pots de pommade doivent être bien rangés à l'abri de la lumière.

Avant d'utiliser la pommade, bien se laver les mains avec de l'eau et du savon.

Appliquer sur les endroits malades avec précaution.

Refermer le couvercle après chaque utilisation.

LES CRÈMES

On prépare une crème en associant une huile ou autre corps gras à de l'eau, ou une teinture, par un processus d'émulsion. Cette préparation ne se conserve pas.

LES LINIMENTS

Les liniments sont des préparations liquides, visqueuses destinés aux onctions et frictions sur la peau.

LES HUILES

Elles permettent d'extraire des principes actifs solubles dans l'huile, à froid ou à chaud. Elles sont de conservation médiocre. Il ne faut pas les dénaturer par une cuisson trop forte et préférer le bain-marie. Il ne faut pas confondre ces huiles « grasses » avec les huiles essentielles, essence complexe de composés aromatiques de plantes.

L'INHALATION

L'inhalation consiste à absorber par le nez de la vapeur chargée des substances actives de plantes afin de soigner les voies respiratoires.

Méthode de préparation

- Mettre à bouillir un litre d'eau
- Couper la plante en petits morceaux
- Mettre la plante coupée dans un grand bol
- Verser l'eau bouillante dans le bol
- Se couvrir la tête d'une serviette ou d'un tissu et la placer au-dessus du bol
- Inhaler la vapeur par les narines
- Renouveler l'inhalation plusieurs fois par jour.

GARGARISMES ET BAINS DE BOUCHE

Le gargarisme est un moyen de se nettoyer et de rincer la gorge afin de la soigner. Les bains de bouche soulagent les maladies de la bouche et des gencives.

Pour ces préparations, on utilise des décoctions de plantes ou de l'eau salée que l'on garde un moment puis que l'on recrache. Ils ne doivent pas être avalés.

Méthode de préparation

Faire une décoction avec les plantes indiquées.

Mode d'emploi

Gargarismes : prendre un peu de décoction dans la bouche, renverser la tête vers l'arrière, se rincer la gorge en faisant des bulles, puis recracher le liquide.

Bains de bouche : prendre un peu de décoction dans la bouche, la garder quelques minutes en faisant des mouvements avec la bouche, recracher le tout.

Refaire les gargarismes et les bains de bouche trois à cinq fois de suite et plusieurs fois par jour, de préférence après les repas.

LE DOSAGE DES REMÈDES

Il est souhaitable de respecter la posologie en matière de plantes, en particulier pour les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées.

Les doses ici sont données pour les adultes d'environ 70 kg.

Doser des plantes est souvent une affaire de bon sens. Dans la réalité, la dose est approximative.

On peut utiliser une balance de Roberval, électronique ou une balance de cuisine ordinaire.

Cependant dans la réalité, on pèse rarement les plantes pour nos tisanes et on adopte des moyens plus directs, les doigts ou les cuillères.

Je mets ici quelques correspondances approximatives à adapter en fonction des espèces.

Une pincée de plante fraîche	correspond à 2 - 3 g.
Une pincée de plante sèche	à 1 - 1,5 g.
Une poignée de plante fraîche	à 30 g.
Une poignée de plante sèche	à 15 g.

On estime que :

Une cuillerée à soupe	correspond à 15 ml
3 à 5 g de feuilles, tiges, fleurs	
6 à 10 g de racines, graines	

Une cuillerée à café	à 5 ml
1,5 à 2,5 g de feuilles, tiges, fleurs	
3 à 5 g de racines, graines	

LES PLANTES POUR LES SUJETS FRAGILES

Les plantes sont proposées pour les enfants de plus de 12 ans et les adultes.

Si l'usage externe ne pose pas de problèmes particuliers sauf exceptions, l'usage interne suit certaines règles.

POUR LES ENFANTS

L'usage des plantes médicinales, sauf quelques exceptions, n'est pas souhaitable chez les nourrissons de moins de 2 ans et demi.

Certaines plantes peuvent être consommées par la mère allaitante et leurs effets bénéfiques ainsi communiqués à l'enfant.

Chez l'enfant de 3 à 12 ans, certaines plantes peuvent être conseillées en fonction des pathologies. Les doses seront alors adaptées.

Au-delà de 12 ans, on adaptera la dose au poids de l'enfant.

Certaines plantes contenant des substances à activité hormonale seront à proscrire au stade de pré puberté.

POUR LES FEMMES ENCEINTES

Durant la grossesse, dès le premier jour, l'usage de certaines plantes médicinales sera à proscrire.

Ceci afin d'éviter un avortement potentiel et une malformation du fœtus, futur bébé.

Aussi, une grande vigilance est requise. Certaines plantes a priori d'un usage banal peuvent s'avérer dangereuses pendant la grossesse.

Ne pas consommer de plantes médicinales sans l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

Les indications portées ici sont indicatives et les traitements ne doivent pas excéder une semaine.

POUR LES FEMMES ALLAITANTES

Certains principes actifs de plantes passent dans le lait.

Aussi, vérifier que les plantes sont compatibles avec l'allaitement.

Certaines plantes transmettent leur amertume ou leur odeur désagréable au lait que le bébé rejette.

Certaines plantes diurétiques vont diminuer la production de lait.

D'autres plantes à action hormonale pourraient modifier ou tarir la production de lait.

POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Les personnes âgées ne sont pas toutes égales face à la consommation de plantes médicinales.

En général, il faut adapter les doses en les diminuant en fonction de la personne.

Mais surtout, avec l'âge, la consommation de médicaments est parfois importante et variée.

Ceci augmente les possibilités d'interactions médicamenteuses. Les principes actifs des plantes peuvent modifier l'absorption des médicaments chimiques.

Aussi, comme pour toute utilisation de plantes médicinales en même temps qu'un traitement médical, l'avis du médecin ou du pharmacien est requis particulièrement chez les personnes âgées.

DEUXIÈME PARTIE



SOIGNER LES MALADIES LES PLUS COMMUNES

Ce livre s'adresse en particulier aux parents, notamment les mères de famille, qui occupent toujours la place de premier « agent de santé » du foyer. Dans la sphère familiale, diagnostic et orientation thérapeutique se fondent sur les symptômes, c'est-à-dire sur les signes de la maladie, ce qui explique le classement qui suit.

Pour chaque maladie, je propose un ou plusieurs remèdes à base de plantes. Ces plantes sont nommées par leur nom scientifique en latin utilisé par les botanistes du monde entier. Ce nom scientifique est composé de deux mots : le nom désignant le genre et celui de l'espèce.

De plus, les plantes sont nommées par leur nom vernaculaire le plus couramment utilisé.

Pour plus d'informations sur la plante citée, se référer aux fiches à la troisième partie de ce document.

Attention : la nomination d'une plante est des plus importantes. Elle nous permet d'échanger entre nous. Aussi, il faut y apporter une grande attention afin de communiquer judicieusement et éviter toute confusion.

Quand un malade choisit, de sa propre initiative, de suivre un traitement, il s'agit d'automédication. Ceci n'est pas anodin. Si cet usage est largement pratiqué, le patient étant bien placé pour savoir ce qui lui fait du bien et que cela concerne des remèdes naturels sûrs et efficaces, il n'y a rien à redire. Cependant, il faut se méfier. La prise de remèdes peut dissimuler des symptômes, retarder un diagnostic

et aggraver une situation. Aussi, il est recommandé de rechercher un diagnostic auprès de son médecin. En tout état de cause, si l'état du malade ne s'améliore pas, la consultation devient obligatoire.

Les indications recueillies dans les ouvrages ou sur les nombreuses pages de l'Internet ne remplaceront jamais l'avis des professionnels de la santé que sont les médecins ou les pharmaciens.

Aussi, les indications présentes dans ce livre ne peuvent se substituer à un avis médical ni aux dispositions légales en matière de santé.

L'auteur et l'éditeur ne seraient aucunement responsables de l'utilisation qui pourrait être faite des informations scientifiques contenues dans cet ouvrage en termes de décision, d'action ou d'omission.

Bien évidemment, il ne faut jamais interrompre un traitement médical en cours ni en modifier les doses.

Il est nécessaire d'informer votre médecin sur l'usage de plantes quand il est associé à la consommation d'un médicament. La plupart du temps des synergies plante/médicament sont présentes, la consommation de tisanes collabore au recouvrement de la santé. Mais, dans certains cas des contre-indications et des interactions peuvent exister et altérer gravement l'activité d'un médicament.

Des informations et recommandations vous sont fournies sur chaque plante dans la troisième partie de ce document.

PRÉSENTATION DES SOINS

Après une courte explication des pathologies, des conseils vous sont proposés.

Sans entrer dans le développement de concept de médecine globale, intégrative, on considère ici que la prévention et la prise en compte d'un maximum d'éléments de l'environnement participent à un mieux-être et au recouvrement de la santé.

La consommation de remèdes à base de plantes, tout comme celle des médicaments, a tout son sens si la personne affectée se positionne comme actrice, prend en charge sa santé et modifie quelques habitudes. De plus, dans telle ou telle pathologie, de petites recommandations périphériques peuvent optimiser la prise d'un remède et améliorer l'état d'un malade.

A la suite de ces conseils, des plantes sont conseillées.

Celles-ci ont des compositions chimiques complexes, de nombreuses propriétés, plus ou moins marquées et peuvent s'employer pour le soin de plusieurs pathologies.

Pour le soin d'une maladie on peut employer des plantes de synergies identiques et complémentaires. Il est conseillé d'utiliser plusieurs plantes dans une tisane, sans excéder 5 espèces.

Le cas échéant, des associations de plantes vous sont présentées. Parfois, on doit se cantonner à leur disponibilité dans notre environnement. Le dosage, qui est souvent une affaire de bon sens, est précisé dans les fiches de plantes en fin dans la troisième partie de ce document.

Un mode d'emploi vous est ensuite proposé.

1

LES AFFECTIONS DIGESTIVES

Vous trouverez ici des usages de plantes pour le soin des pathologies digestives les plus courantes comme les nausées, les maux de ventre, la diarrhée, la constipation, la digestion lente et difficile, les affections de l'estomac, les affections du foie et les « vers ».

1.1. LES NAUSÉES ET VOMISSEMENTS DONT LE MAL DES TRANSPORTS

Les nausées et les vomissements ont des causes multiples : intoxication alimentaire, infections, fièvres, migraines, état de stress, grossesse et mal des transports. Certaines plantes sont utiles pour soulager ces symptômes, cependant, en cas de fortes nausées, l'avis d'un médecin est nécessaire.

Conseils

Ajouter une cuillerée à café de bicarbonate de sodium dans un verre d'eau ou de tisane va calmer les acidités de l'estomac et réduire les nausées.

Mâcher du gingembre confit lors de vos déplacements ou préparer une tisane de rhizome de gingembre.

Eviter de voyager le ventre vide.

Eviter de manger trop gras avant un déplacement.

On utilise en particulier des infusions ou décoctions de plantes antiémétiques (antivomitives), antispasmodiques et calmantes.

Les principales plantes sont :

Gingembre - *Zingiber officinale* - rhizome - anti-nauséuse, antiémétique.

Mélisse - *Melissa officinalis* - feuille - antispasmodique, calmante.

Menthe poivrée - *Mentha x piperita* - feuille - antispasmodique.

D'autres pour calmer les spasmes de l'estomac

Camomille - *Chamomilla recutita* - sommité fleurie - antispasmodique

Matricaire - *Matricaria chamomilla* - capitule entier, fleur - antispasmodique

Cannelle - *Cinnamomum verum* - écorce - antispasmodique

Celles particulièrement réservées aux bébés et aux enfants

Oranger amer - *Citrus aurantium* var. *amara* - fleur (eau de fleur d'oranger) - antispasmodique, sédative

Anis - *Pimpinella anisum* - graine - antispasmodique.

Tagète luisant - *Tagetes lucida* - feuille - antispasmodique, calmante

L'anis et le tagète luisant peuvent être consommés par la mère allaitante.

Galactogènes, elles facilitent la production de lait auquel elles transmettent leurs activités antispasmodiques et apaisantes, ainsi que les plantes suivantes, trop fortes pour être données directement aux enfants.

Fenouil – *Foeniculum vulgare* var. *dulce* – graine, feuille

Angélique officinale – *Angelica archangelica* – tige, graine, racine

Celles qui peuvent se rajouter lorsque le foie a été sollicité

Curcuma – *Curcuma longa* – rhizome – aide le foie et facilite la digestion (déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes)

Citron – *Citrus lemon* – jus du fruit – aide le foie et facilite la digestion

Artichaut – *Cynara scolymus* – feuille – amère, aide le foie et la digestion

Fumeterre – *Fumaria officinalis* – sommités fleuries – très amère, aide le foie et la digestion (ne pas utiliser chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants de moins de 12 ans, ne pas dépasser une semaine de traitement)

Mode d'emploi

Utiliser ces plantes seules ou en mélange et boire la tisane chaude lentement par gorgées, quand c'est nécessaire au long de la journée.

1.2. LES DOULEURS SPASMODIQUES ABDOMINALES - LES SPASMES D'ESTOMAC ET LES COLIQUES DE L'INTESTIN

Les maux de ventre peuvent avoir une origine diverse, être provoqués par une infection (virus, bactéries, vers intestinaux...), des problèmes liés à la digestion, une forte tension nerveuses, un ulcère, de la constipation... des ballonnements.

Ils se caractérisent souvent par des spasmes, contractions involontaires des muscles lisses, coliques provoquant des douleurs parfois intenses et souvent passagères.

Ils peuvent s'accompagner de vomissements et de diarrhées.

Il faut consulter un médecin si les troubles persistent ou récidivent, si le malade a du mal à déglutir, en cas de douleur aiguë, de forte fièvre, de vomissements sanguinolents ou de présence de sang dans les selles.

Conseils

- Les troubles digestifs sont souvent en lien avec la manière dont on ingère les aliments.
- Il est souhaitable de manger tranquillement, en prenant son temps, en mâchant correctement, des aliments variés en quantité raisonnable.

On peut soulager les maux de ventre en prenant des tisanes de plantes aux propriétés antispasmodiques, digestives et calmantes.

Les principales plantes sont :

Mélisse – *Melissa officinalis* – feuille – antispasmodique, calmante

Menthes, menthe poivrée – *Mentha x piperita* et **menthe verte** – *M. spicata* – antispasmodique, digestive

Camomille – *Chamomilla recutita* – sommité fleurie – antispasmodique, calmante

Matricaire – *Matricaria chamomilla* – capitule entier, fleur – antispasmodique, calmante

Gingembre – *Zingiber officinale* – rhizome – digestive, anti-inflammatoire
Cannelle – *Cinnamomum verum* – écorce – antispasmodique, calmante, digestive
Angélique officinale – *Angelica archangelica* – tige, graine, racine – antispasmodique, digestive
Angélique des bois – *Angelica sylvestris* – tige, graine, racine – légère antispasmodique, digestive
Anis – *Pimpinella anisum* – graine – antispasmodique, digestive
Fenouil doux – *Foeniculum vulgare* var. *dulce* – graine, feuille – antispasmodique, digestive
Fenouil amer – *Foeniculum vulgare* var. *vulgare* – légère antispasmodique, digestive
Criste maritime – *Crithmum maritimum* – feuille – antispasmodique, digestive

Celles particulièrement réservées aux coliques des bébés et des enfants

Oranger amer – *Citrus aurantium* var. *amara* – fleur (eau de fleur d'oranger) – antispasmodique, sédative

Anis – *Pimpinella anisum* – graine – antispasmodique.

Tagète luisant – *Tagetes lucida* – feuille – antispasmodique, calmante

L'anis et le tagète luisant peuvent être consommés par la mère allaitante.

Galactogènes, elles facilitent la production de lait auquel elles confèrent leurs activités antispasmodiques et apaisantes, comme les plantes suivantes trop fortes pour être données directement aux enfants.

Fenouil – *Foeniculum vulgare* var. *dulce* – graine, feuille

Angélique officinale – *Angelica archangelica* – tige, graine, racine

Celles qui peuvent se rajouter lorsque le foie a été sollicité

Curcuma – *Curcuma longa* – rhizome – aide le foie et facilite la digestion (déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes)

Citron – *Citrus lemon* – jus du fruit – aide le foie et facilite la digestion

Artichaut – *Cynara scolymus* – feuille – amère, aide le foie et la digestion

Fumeterre – *Fumaria officinalis* – sommité fleurie – très amère, aide le foie et la digestion (ne pas utiliser chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants de moins de 12 ans)

Mode d'emploi

Utiliser ces plantes en mélange en infusion ou décoction. Boire un ou deux verres de tisane chaude à la demande, en fonction de l'amélioration des maux de ventre (un demi-verre pour les enfants).

1.3. LA DIARRHÉE – LA GASTROENTÉRITE

La diarrhée est l'évacuation de selles trop fréquentes, liquides, temporaires ou chroniques. Elle est accompagnée de douleurs spasmodiques au niveau de l'intestin. Elle peut être d'origine virale ou bactérienne, provenir d'une intoxication alimentaire, une alimentation déséquilibrée ou d'un stress. Elle peut être aussi le signe d'une pathologie grave, pas uniquement digestive.

Aussi, lorsque la diarrhée se prolonge anormalement, si elle est associée à des signes de gravité (forte fièvre, déshydratation), à la présence de sang dans les selles, concerne de jeunes enfants ou des personnes âgées, la consultation médicale est indispensable.

Les principaux signes de déshydratation

On reconnaît une personne déshydratée aux signes suivants :

- Les yeux sont creux et sans larmes
- La bouche est sèche et la personne a très souvent soif
- La fontanelle se creuse chez les nourrissons

- Les urines sont foncées et en petite quantité. Parfois il n'y en a pas.
- Quand on pince la peau, les plis persistent plus longtemps
- La personne perd rapidement du poids

Si le malade présente des signes de déshydratation, il faut réagir rapidement. C'est une urgence médicale.

Il est important de soigner la diarrhée dès qu'elle se produit.

L'utilisation de plantes doit s'accompagner d'une hygiène de vie en conséquence.

Conseils

- Se laver les mains régulièrement afin d'éviter la contamination.
- Boire le plus possible, en particulier des eaux minéralisées, afin d'atténuer la déshydratation.
- Éviter la consommation de viande, de graisses et de produits laitiers non fermentés.
- Manger régulièrement.
- Éviter de boire du café.
- Adopter une alimentation adaptée comme la consommation de riz, d'eau de riz, de pain grillé, de carottes, de bananes et de pommes.
- Consommer des probiotiques, comme des levures, afin de rééquilibrer la flore intestinale.
- Consommer du charbon végétal pendant 3 à 4 jours. Le charbon est adsorbant et absorbant, il fixe et emprisonne toxines et microorganismes. Il est contre-indiqué en cas d'usage de médicaments chimiques, pour les femmes enceintes et allaitantes tout comme pour les jeunes enfants.
- Consommer de l'argile, qui a la particularité d'absorber les toxines. Préférer l'argile blanche.

En cas de diarrhée ne présentant pas les signes de gravité présentés plus haut, on peut préparer un sirop de réhydratation de la manière suivante :

- Dissoudre dans de l'eau ou dans une tisane une demi-cuillerée à café rase de sel (de 2 à 3 g) et 6 cuillerées à café rases de sucre (25 g à 30 g).
- On peut y ajouter 1 cuillerée à café rase de bicarbonate de sodium (8 g).
- On peut y ajouter le jus d'un citron.

Pour le soin des diarrhées on choisit les tisanes de plantes antispasmodiques, antiseptiques et astringentes, en particulier celles contenant des tanins légers.

On peut aussi utiliser des plantes mucilagineuses émoullientes, pour leur capacité à retenir l'eau.

Les principales plantes sont :

Thé vert - *Thea sinensis* - feuille - astringente légère

Salicaire - *Lythrum salicaria* - sommité - astringente légère

Ronce - *Rubus fruticosus* - feuille - astringente légère

Rose - *Rosa* sp. - pétale - astringente légère, adoucissante

Fraisier - *Fragaria vesca* - feuille - astringente légère

Géranium herbe à robert - *Geranium robertianum* - feuille - astringente légère, antiseptique

Grand plantain - *Plantago major* et **Plantain lancéolé** - *Plantago lanceolata* - feuille - astringente légère, antiseptique

Cannelle - *Cinnamomum verum* - écorce - astringente légère, antiseptique

Potentille ansérine - *Potentilla anserina* - feuille - astringente, antispasmodique

Alchémille – *Alchemilla vulgaris* – feuille – astringente
Benoîte – *Geum urbanum* – racine – astringente, antiseptique
Renouée des oiseaux – *Polygonum aviculare* – feuille – astringente, hémostatique

Pour atténuer les maux de ventre

Camomille – *Chamomilla recutita* – sommité fleurie – antispasmodique, antiseptique
Grande camomille – *Chrysanthemum parthenium* – sommité fleurie – antispasmodique, antiseptique
Sauge – *Salvia officinalis* – feuille – astringente, antispasmodique, antiseptique (à éviter chez les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants)
Achillée millefeuille – *Achillea millefolium* – feuille – astringente, antispasmodique, antiseptique, hémostatique (à éviter chez les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants).

Les fruits astringents à la pectine adoucissante

Cognassier – *Cydonia oblonga* – fruit – astringent, adoucissant
Pommier – *Malus* sp. – fruit – astringent, adoucissant
Aubépine – *Crataegus monogyna*, *Crataegus oxyacantha* – fruit – astringent, adoucissant

Mode d'emploi

- **Nourrissons** : donner à boire un demi-verre au moins, à la cuillère, toutes les trois heures ou six fois par jour, et après chaque selle liquide.
- **Enfants** : boire un verre au moins toutes les trois heures ou six fois par jour, et après chaque selle liquide.
- **Adultes** : boire à volonté, en particulier après chaque selle liquide.

Si le malade vomit, il prendra la tisane par petites quantités, cuillerées par cuillerées, régulièrement, toutes les cinq à dix minutes.

L'eau de cuisson du riz (*Oryza sativa* L.) peut être administrée dans tous les cas.

Mode de préparation de l'eau de cuisson du riz

- Mettre un litre d'eau à bouillir.
- Ajouter dans l'eau un demi-verre de riz.
- Quand le riz est cuit, égoutter afin de séparer l'eau du riz.
- On peut ajouter à l'eau du riz une demi-cuillerée à café rase de sel (de 2 à 3 g) et 6 cuillerées à café rases de sucre (25 g à 30 g).
- On peut y ajouter 1 cuillerée à café rase de bicarbonate de sodium (8 g).
- Donner à boire au malade.

Aromatiser éventuellement avec de l'écorce de cannelle (*Cinnamomum verum*) astringente, antiseptique

1.4. LA CONSTIPATION

La fréquence des selles varie d'une personne à l'autre. Certains vont à la selle plusieurs fois par jour, d'autres une seule fois... ou une fois tous les deux jours... Ou moins souvent.

On parle de constipation quand on ne va pas à la selle pendant plusieurs jours, ou quand le rythme habituel est modifié.

La cause de la constipation est une paresse intestinale et musculaire, le plus souvent passagère. Ses origines peuvent être multiples, y compris « psychologiques », peur, stress, fatigue, voyage.... La

plupart du temps elle est due à un manque d'activité physique, une alimentation déséquilibrée, ou à une hydratation insuffisante.

Une brusque constipation avec douleurs et vomissements est une urgence médicale. Il est souhaitable de consulter un médecin en cas de constipation prolongée.

Conseils

Il est toujours préférable de prévenir la constipation aussi voici quelques des recommandations :

- Préférer une alimentation variée, équilibrée, riche en fruits, en fibres, en légumes verts, en probiotique.
- Consommer des plantes hépatotropes, amies du foie, et celles qui favorisent la sécrétion de la bile. Ceci permet de stimuler les mouvements de l'intestin, le péristaltisme intestinal, et faire progresser les aliments le long du tube digestif. Quelques amis du foie : radis noir, pissenlit, scarole, endives,... anis vert, réglisse.
- Boire des tisanes de chicorée torréfiée, excellente pour le bon fonctionnement du transit intestinal. De plus, probiotique, elle nourrit nos bactéries intestinales.
- Manger des pommes bien mûres, des figues, des pruneaux.
- Bien mâcher ses aliments.
- S'hydrater correctement. Boire de 1,5 à 2 litres d'eau par jour et boire pendant les repas. Certains préféreront une eau riche en magnésium.
- Avoir un rythme d'alimentation régulier. Manger trois repas à heure fixe, ne pas « sauter » les repas et s'habituer à aller à la selle à heure fixe.
- Pratiquer une activité physique quotidienne, comme la marche, la gymnastique abdominale, un sport...

Pour le soin de la constipation, il est souhaitable d'utiliser en tisane, des plantes laxatives douces à l'action mécanique due en particulier à leurs mucilages.

Mauve - *Malva sylvestris* - feuille, fleur

Guimauve - *Althaea officinalis* - racine, feuille, fleur

Rose trémière - *Althaea rosea* - racine, feuille, fleur

Karkadé - *Hibiscus sabdariffa* - calice

Plantain psyllium - *Plantago psyllium* - graine

Plantain ispaghul - *Plantago ovata* - graine

Lin - *Linum usitatissimum* - graine

Rosier - *Rosa centifolia* - pétale (action laxative légère et adoucissante. On la conseille dans le cas de constipation légère chez les enfants et les personnes âgées)

Frêne à manne - *Fraxinus ornus* - sève sucrée (particulièrement recommandée pour les enfants)

Pommier - *Malus sp.* - fruit mûr

Les algues, dont les sucres, polysaccharides mucilagineux, s'organisent sous forme d'un gel par l'effet des sucs digestifs :

Fucus vésiculeux - *Fucus vesiculosus* - thalle

Carrageen - *Chondrus crispus* - thalle

Laminaire - *Laminaria digitata* - thalle

La présence d'iode oblige à limiter l'usage des algues dans le temps et les contre indiquent pour les enfants.

Mode d'emploi

Se référer aux fiches de plantes plus bas.

Quant à l'usage des laxatifs stimulants, irritants, qui par l'action chimique rapide sont utiles dans le soin de la constipation chronique, il doit s'accompagner d'un avis médical. Leur usage prolongé

rend l'intestin atone, dépendant et le sevrage difficile. De plus ces laxatifs ont une activité sur la musculature lisse telle que celle de l'utérus.

Il est conseillé de ne pas les utiliser chez les enfants, les femmes enceintes, allaitantes, les personnes atteintes d'occlusion intestinale ou de maladie inflammatoire de l'intestin entre autres. Et pour les autres, ne pas les utiliser en première intention, respecter les doses et ne pas dépasser une semaine de traitement.

Bourdaïne – *Rhamnus frangula* – écorce de plus d'un an

Rhubarbe – *Rheum officinale*, *R. palmatum* – racine

Rumex – *Rumex obtusifolius*, *Rumex crispus* – racine

Aloé véra – *Aloe vera* – suc et gel de l'intérieur de la feuille

1.5. LA DIGESTION LENTE ET DIFFICILE, BALLONNEMENTS

Quelques temps après les repas, on sent parfois une gêne, une lourdeur, une difficulté à digérer. On a parfois l'impression que l'on vient juste de sortir de table. L'appareil digestif tourne au ralenti. On parle d'indigestion.

Parfois le ventre est gonflé emprisonnant des gaz.

Cette situation gênante a presque toujours son origine dans l'alimentation.

Le repas a été trop copieux ou avalé rapidement. Une alimentation trop grasse ou trop riche, fatigue le foie qui ne parvient pas à faire son travail.

Parfois, se coucher juste après le repas empêche une bonne digestion.

Conseils

- Pour éviter les digestions difficiles, il est conseillé de mâcher suffisamment longtemps et de prendre son temps lors des repas.
- Il est souhaitable d'éviter les aliments indigestes comme certains plats préparés chargés de graisses hydrogénées et d'additifs, les produits à base d'œufs ou des desserts glacés.
- Il peut être judicieux de rechercher des intolérances à certains aliments.
- Le froid peut bloquer la digestion, aussi, il convient de manger dans une atmosphère chaude.
- Une cure de probiotiques fera du bien, tout comme la consommation d'un jus de citron tiède le matin.
- Si une activité physique est recommandée dans la journée, il est conseillé d'éviter le sport à la sortie d'un repas.

Une eau chaude favorise la digestion et encore mieux une tisane de plantes digestives, par exemple celles-ci.

Menthes, menthe poivrée – *Mentha x piperita* et **menthe verte** – *M. spicata* – feuille

Mélisse – *Melissa officinalis* – feuille

Sauge – *Salvia officinalis* – feuille – (à éviter chez les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants).

Serpolet – *Thymus serpyllum* – sommité fleurie

Thym – *Thymus vulgaris* – sommité

Origan – *Origanum vulgare* – sommité fleurie

Romarin – *Salvia rosmarinus* – feuille

Verveine odorante – *Aloysia citrodora* – feuille

Gingembre – *Zingiber officinale* – rhizome

Cannelle – *Cinnamomum verum* – écorce

Anis – *Pimpinella anisum* – graine

Fenouil doux – *Foeniculum vulgare* L. var. *dulce* – graine

Criste maritime – *Crithmum maritimum* – feuille
Camomille – *Chamomilla recutita* – sommité fleurie
Angélique officinale – *Angelica archangelica* – tige, graine, racine
Angélique des bois – *Angelica sylvestris* – tige, graine, racine
Chicorée – *Cichorium intybus* – racine

Les gaz, les météorismes et autres flatulences, peuvent être dissipés par des tisanes de semences des plantes telles que le cumin, *Cuminum cyminum*, le fenouil, *Foeniculum vulgare*, l'anis, *Pimpinella anisum*, l'aneth, *Anethum graveolens*, la coriandre, *Coriandrum sativum* et le carvi, *Carum carvi*.

Mode d'emploi

Se référer aux fiches de plantes plus bas.

1.6. LES AFFECTIONS DE L'ESTOMAC, GASTRITE ET ULCÈRE

La production d'acide gastrique nécessaire à la digestion peut, en excès, favoriser les brûlures d'estomac, avant et après le repas. Celles-ci peuvent être passagères et sans gravité ou, chroniques, signe de lésions de la muqueuse de l'estomac, d'une gastrite ou d'un ulcère.

La consommation en excès de café, de thé, de boissons gazeuses sucrées, d'alcool, de graisses, de certains médicaments chimiques et le tabac, favorisent l'apparition des gastrites, tout comme le font les situations de stress.

Si les douleurs persistent il est nécessaire de consulter un médecin.

Plusieurs plantes réduisent les sécrétions gastriques passagères et ont des propriétés antiulcéreuses, adoucissantes et calmantes.

Conseils

Pour les adultes atteints d'un ulcère gastrique.

- Ne pas manger d'épices comme le piment, ni de boire des boissons gazeuses ou alcoolisées, ni trop de café.
- Éviter les oranges, les citrons, les tomates et les viandes rouges.
- Il vaut mieux attendre une heure après un repas avant d'aller s'allonger.
- Pendant la nuit, il est souhaitable de dormir la tête surélevée.

Les plantes suivantes soulagent les douleurs et favorisent la cicatrisation des ulcères de la paroi de l'estomac.

Plantain – *Plantago major*, *Plantago lanceolata* – feuille – anti-inflammatoire, cicatrisant,

Pomme de terre – *Solanum tuberosum* – chair crue de tubercule – anti-inflammatoire, cicatrisant (ne pas utiliser chez la femme enceinte)

Mauve – *Malva sylvestris* – feuille, fleur – émolliente, adoucissante

Guimauve – *Althaea officinalis* – racine, feuille, fleur – émolliente, adoucissante

Chicorée – *Cichorium intybus* – racine – protectrice gastrique

Réglisse – *Glycyrrhiza glabra* – racine – favorise la production de mucus gastrique, anti-inflammatoire (déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes hypertendues)

Aloé véra – *Aloe vera* – gel de l'intérieur de la feuille – adoucissant, anti-inflammatoire (ne pas les utiliser chez les femmes enceintes, allaitantes, les personnes atteintes d'occlusion intestinale ou de maladie inflammatoire de l'intestin entre autres)

Curcuma – *Curcuma longa* – racine – anti-inflammatoire (déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes)

Girofle – *Eugenia caryophyllata* – clou, bourgeon floral – stimule la régénération de la muqueuse gastrique

Mode d'emploi

Boire un verre deux fois par jour entre les repas et un verre juste avant de se coucher.
Consommer régulièrement de la chicorée et ajouter des clous de girofle dans les plats.

1.7. LES AFFECTIONS DU FOIE

Par ses fonctions de régulation et de désintoxication entre autres, le foie, notre plus gros organe, est à ménager. Il assurera ainsi la bonne santé de l'ensemble de notre organisme.

Il remplit un grand nombre de fonctions dont la plus connue est celle de filtrer, d'éliminer les déchets et les poisons de tout genre qu'il capte pour les expulser dans les urines et les selles. Fortement vascularisé, le foie joue un rôle essentiel dans les processus de détoxification, dans la régulation des taux du cholestérol et du sucre stocké sous forme de glycogène, et participe également à la synthèse de protéines.

Le foie sécrète la bile qui sert, à émulsionner les graisses, favorisant leur absorption au niveau intestinal, à stimuler la motilité intestinale et ainsi assurer une bonne digestion.

Souvent, la fatigue, le manque de concentration et d'énergie font partie des symptômes d'un foie malade.

Les maladies du foie sont le résultat d'un excès alimentaire, d'un sur-stockage de graisses, souvent dû par exemple à une grande consommation d'acides gras saturés ou d'abus de sucres.

Certaines affections du foie peuvent avoir comme origine un diabète.

Des substances toxiques telles que des médicaments, un abus d'alcool ou des polluants divers peuvent intoxiquer le foie.

Enfin, le foie peut être la cible d'attaques parasitaires, virales ou bactériennes.

Les hépatites, inflammation du foie, sont les pathologies les plus fréquentes.

La crise de foie n'est pas une maladie mais une réalité fonctionnelle liée à un mauvais fonctionnement de la sphère hépatobiliaire. C'est aussi la traduction populaire d'une insuffisance digestive et hépatique qui trouve dans la phytothérapie un traitement adapté.

Les plantes cholérétiques stimulent la production de bile et des acides biliaires en particulier. Les cholagogues stimulent la vidange de la bile stockée dans la vésicule biliaire.

Les plantes hépatoprotectrices consommées en prévention protègent le foie et favorisent la régénération de ses cellules.

Les plantes dépuratives, très utilisés en médecine populaire, vont "purifier" les organes des déchets nuisibles à la santé accumulés dans l'organisme. Ainsi, on faisait un large usage de plantes dépuratives au printemps et à l'automne pour "nettoyer le sang" en activant les fonctions hépatiques et rénales.

Conseils

- Limiter la consommation de sucres, de graisses, surtout saturées et de produits raffinés
- Préférer les aliments les moins transformés, les légumes verts
- Limiter la consommation d'alcool
- Éviter les charcuteries et les viandes grasses
- Manger régulièrement, à heure fixe, ne pas sauter de repas
- Manger lentement et en quantité raisonnable

Voici quelques plantes amies, protectrices du foie et qui facilitent la production et l'évacuation de la bile.

Chicorée – *Cichorium intybus* – racine

Pissenlit – *Taraxacum dens-leonis* = *Taraxacum officinale* – racine, feuille

Betterave rouge – *Beta vulgaris* var. *esculenta* – jus de racine, racine

Menthes, menthe poivrée – *Mentha x piperita* et **menthe verte** – *M. spicata* – feuille

Romarin – *Salvia rosmarinus* – feuille

Ail – *Allium sativum* – bulbe, gousse – active les enzymes présentes dans le foie et facilite l'élimination des toxines

Poireau – *Allium porrum* – plante entière – facilite l'élimination des toxines

Boldo – *Peumus boldus* – feuille (ne pas utiliser en cas de calcul biliaire, ni de grossesse, ni chez les enfants de moins de 15 ans et respecter les doses)

Curcuma – *Curcuma longa* – racine (déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes)

Citron – *Citrus lemon* – jus du fruit – facilite la production de bile. Boire au réveil le jus d'un demi-citron dilué dans un verre d'eau tiède.

Pamplemousse et **pomelo** – *Citrus maximus* et *Citrus x paradisi* – fruit, jus. Consommer à jeun.

Attention ! Le pamplemousse est un inhibiteur enzymatique et interagit avec de nombreux médicaments. Éviter tout simplement son emploi en cas de traitement médical.

Les plantes des « temps de crise ».

Radis noir – *Raphanus niger* – jus de racine – protège le foie, détoxifie, stimule la sécrétion de la bile

Artichaut – *Cynara scolymus* – feuille – protège le foie, détoxifie, stimule la formation de bile.

Chardon Marie – *Silybum marianum* – graine – protège le foie, détoxifie, favorise la régénération du foie (à éviter chez les femmes enceintes et allaitantes)

Fumeterre – *Fumaria officinalis* – sommité fleurie – antispasmodique, stimule la sécrétion de bile (ne pas utiliser chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants de moins de 12 ans, ne pas dépasser une semaine de traitement – voir fiche)

Mode d'emploi

Se référer aux fiches de plantes plus bas.

1.8. LES VERS - PARASITES INTESTINAUX

OXYURES ET ASCARIS

Les parasites intestinaux les plus fréquents, en zones tempérées, sont les oxyures (*Enterobius vermicularis* L.) et les ascaris (*Ascaris lumbricoides* L.).

Les oxyures se retrouvent, surtout chez les jeunes enfants. Ce sont des petits vers blancs minces comme des morceaux de fil. Ils vivent dans l'intestin et sortent la nuit pour pondre leurs œufs au niveau de l'anus. Ces œufs sont couverts d'un liquide collant qui provoque des démangeaisons. L'enfant va se gratter l'anus et les œufs vont se coller sous les ongles. De là, il les porte à la bouche, sur la nourriture, contaminant ainsi l'entourage.

Les enfants qui ont des oxyures sont souvent de mauvaise humeur, agités et dorment mal à cause des démangeaisons. Ils ont aussi moins d'appétit, envie de vomir et mal au ventre.

Les ascaris sont longs avec leurs bouts pointus et ressemblent à des spaghettis. On peut facilement les voir dans les selles et, souvent, les enfants malades les toussent et les crachent. Ils ont envie de vomir, ou vomissent après les repas, souffrent de maux de ventre et d'une perte d'appétit.

Les enfants qui ont des ascaris sont parfois maigres avec un gros ventre.

Les vers affaiblissent les enfants et entravent leur développement, c'est une pathologie sérieuse à soigner rapidement.

Conseils

- Langer l'enfant avec une culotte serrée pour éviter qu'il se gratte les fesses avec les doigts.
- Au lever, laver les fesses et les mains de l'enfant. Lui laver les mains au savon après les selles et avant de manger.
- Laver entièrement les habits et le linge pour détruire tous les œufs.
- Couper les ongles des enfants régulièrement. Les œufs des vers ne pourront pas rester sous les ongles.
- Ajouter régulièrement à l'alimentation familiale de l'ail, des échalotes, des oignons et des pépins de courge.
- Être strict sur l'hygiène des mains, en particulier les laver avec du savon, après être passé aux toilettes et avant chaque repas.
- Tenir à bonne distance les animaux domestiques.

Les plantes vermifuges utilisent en général des principes actifs ayant une activité au niveau du système nerveux des helminthes. Les plantes ne tuent pas obligatoirement les vers, mais les assomment. Pour s'en débarrasser, l'usage d'une purge est nécessaire.

Les pépins de courges, *Cucurbita pepo*, ils ont une activité contre les ascaris et les ténias. Préparation et mode d'emploi voir plus bas dans le chapitre consacré au ténia.

Les plantes suivantes, antihelminthiques et antiseptiques soignent les infestations causées par les oxyures et les ascaris :

Ail – *Allium sativum* – bulbe, gousse

Grande camomille – *Chrysanthemum parthenium* – sommité fleurie

Absinthe – *Artemisia absinthium* – feuille

Tanaisie – *Tanacetum vulgare* – feuille

Mode d'emploi

Boire le matin à jeun durant trois jours une tisane de ces plantes.

- **Enfants de 2 à 8 ans** : un demi-verre.
- **Enfants de plus de 8 ans** : un verre.
- **Adultes** : deux verres.

Le quatrième jour, au matin, on conseille l'usage d'une purge à base de sels de magnésium, disponibles en pharmacie, pour évacuer les vers.

Une tisane à base de mauve, de guimauve peut aussi aider à nettoyer l'organisme.

Voir chapitre constipation.

Répéter ce traitement deux semaines plus tard.

Pour les enfants qui ne supportent ni l'ail ni l'amertume des plantes, on peut préparer ces plantes en cataplasme.

- Broyer et piler les plantes.
- Mettre la pâte obtenue dans un linge propre.
- Appliquer en cataplasme sur le nombril durant trois nuits en renouvelant chaque soir.

- Le quatrième jour, au matin, boire une tisane pour purger l'organisme et évacuer les vers.
- Répéter ce traitement deux semaines plus tard.

L'ail pilé ne se met pas directement sur la peau fragile des enfants. Cela pourrait la brûler. On enveloppe la purée d'ail dans un linge.

LE TÉNIA

Les humains peuvent être infestés par les ténias (*Taenia saginata* Goeze – ténia du bœuf, *Taenia solium* L. - ténia du porc,...). Dans les intestins, le ténia peut atteindre deux mètres de long. Son corps est divisé en de très nombreux anneaux. Ceux-ci mesurent environ la longueur d'une gousse d'ail. Le ver grandit en ajoutant des anneaux au niveau de sa tête. Au fur et à mesure les derniers anneaux se remplissent d'œufs et deviennent lourds. Ils se cassent et sortent du ventre du malade à tous moments de la journée ou simplement au cours des selles.

Le ténia provoque une douleur au haut du ventre, de la fatigue, des maux de tête, des nausées et parfois des vomissements, des diarrhées et de la constipation. Le malade s'amaigrit.

Conseils

Il est toujours préférable de prévenir.

- Il est conseillé de consommer de la viande bien cuite.
- Se laver régulièrement les mains et tenir à bonne distance les animaux domestiques.
- Utiliser régulièrement de l'ail, des oignons et des échalotes dans la cuisine.
- Consommer régulièrement des noisettes et leur huile.
- Grignoter ou cuisiner régulièrement des pépins de courge.

Pour tuer le ténia on utilise l'activité des pépins de courge.

Courge – *Cucurbita pepo* - graine

Préparation

- Piler 2 verres de graines de courges.
- Mélanger avec de l'eau, du sucre ou du miel.

Mode d'emploi

Prendre cette pâte avant chaque repas, 3 fois par jour, pendant trois jours :

- **Enfants** : 2 cuillerées à soupe
 - **Adultes** : 4 cuillerées à soupe
-

Le jour suivant au matin, on conseille l'usage d'une purge à base de sels de magnésium, disponibles en pharmacie, pour évacuer les vers.

Une tisane à base de mauve, de guimauve peut aussi aider à nettoyer l'organisme.

Voir chapitre constipation.

2

LES PLANTES POUR LE COEUR, LE SANG ET DE LA CIRCULATION

Des plantes peuvent être préconisées dans le cadre de la prévention des pathologies cardiovasculaires, en même temps que les recommandations classiques dans ce domaine.

Conseils

- Consommer moins de viande rouge, de charcuterie, de produits laitiers, en particuliers les fromages gras et peu de graisses saturées
- Préférer les viandes blanches maigres, les poissons, en particulier les poissons gras riches en oméga 3 et les légumineuses
- Éviter les farines blanches et préférer les farines complètes
- Préférer les légumes, les fruits, les fruits secs (noix)
- Choisir les huiles d'olive, de noix, de colza
- Diminuer la consommation de sel et de sucre
- Ajouter raisonnablement de l'ail dans la cuisine

Les plantes peuvent accompagner un traitement médicamenteux.

Parmi celles-ci on peut citer les aubépines, aussi appelées « valérianes du cœur ».

Aubépine – *Crataegus monogyna*, *Crataegus oxyacantha* – feuille, fleur

Elles ont une action bénéfique sur le cœur, abaisse la tension artérielle, protège les vaisseaux sanguins et a une action sédative.

Il est recommandé de ne pas utiliser l'aubépine dans le traitement des affections cardiaques sans en référer à son médecin ou à son pharmacien. L'aubépine entre en synergie avec les autres médications.

Ail – *Allium sativum* – bulbe, gousse

L'ail dilate les artères coronaires et possède des propriétés vaso-spasmolytiques. Son activité antiagrégant plaquettaire expliquant son usage dans la prévention des thromboses.

Ici également, il est conseillé d'en parler à son médecin ou à son pharmacien en cas de prise de médicaments pour le soin d'affections cardiaques.

Les maux de tête peuvent être liés à une hypertension artérielle.

On peut avoir mal à la tête pour plusieurs raisons.

Les maux de tête sont, en général, peu dangereux si le malade n'a pas de fièvre. Ils accompagnent souvent un rhume, une sinusite, un mal d'oreille ou une fatigue qu'on doit soigner. Si l'on a souvent très mal à la tête, longtemps, mais sans avoir de fièvre il faut faire vérifier la tension artérielle chez le médecin.

QUELQUES ORIGINES DE MAUX DE TÊTE

- Les maux de tête peuvent être les signes du début de certaines maladies. Les infections du nez,

- de la gorge, des sinus, donnent aussi des maux de tête, mais avec pas ou peu de fièvre.
- La fatigue peut donner des maux de tête. Si une personne a trop travaillé ou a travaillé en plein soleil, cela peut lui donner mal à la tête.
 - Si une personne n'a pas bu assez d'eau dans la journée, la déshydratation peut aussi lui donner mal à la tête, tout comme l'abus d'alcool de la veille.
 - Parfois, un organe du corps fonctionne mal. Il provoque alors des maux de tête. Quand on mange en trop grande quantité ou trop gras, le foie fatigué et des maux de tête peuvent apparaître. Parfois, des personnes digèrent mal certains aliments ce qui leur procure des maux de tête.
 - Une fatigue des yeux, la diminution de l'acuité visuelle peuvent aussi provoquer des maux de tête.
 - L'arrivée des règles provoque parfois, chez certaines femmes, des maux de tête, une mauvaise posture et des tensions musculaires au niveau du dos et du cou.
 - La tension élevée, l'hypertension artérielle, donne des maux de tête très forts. Dans ce cas, le malade a mal dans toute la tête. La douleur est violente ou fréquente. Parfois il y a des bourdonnements dans ses oreilles. Il peut voir des lumières qui brillent devant ses yeux. Lorsque cela devient grave, il peut saigner du nez ou il peut perdre la force d'un côté du corps.

Dans ce cas il y a urgence médicale.

2.1. PLANTES ET HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Il est difficile de soigner l'hypertension par les plantes. Cependant, on peut conseiller ce qui suit, pour accompagner vers un bon équilibre de la tension:

- Limiter le sel dans la nourriture (attention aux plats préparés où se cachent sel et sucres).
- Avoir une alimentation riche en légumes.
- Eviter les graisses, la charcuterie, le fromage et consommer de la viande raisonnablement
- Consommer régulièrement de l'ail cru ou cuit.
- Boire des boissons diurétiques, qui font éliminer l'eau par les urines, comme le thé ou des tisanes de plantes vues précédemment.
- Limiter la consommation de café.
- Eviter le surpoids.

Il est conseillé de boire des décoctions de certaines plantes qui aident à diminuer la tension. Les conseils d'un médecin ou d'un pharmacien sont souhaitables.

Gingembre – *Zingiber officinale* – rhizome

Curcuma – *Cucurma longa* – rhizome (déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes)

Ail – *Allium sativum* – bulbe

Poireau – *Allium porrum* – plante entière

Passiflore – *Passiflora incarnata* – partie aérienne

Tilleul – *Tilia platiphyllus*, *Tilia cordata* – bractée, fleur

Artichaut – *Cynara scolymus* – feuille

Aubépine – *Crataegus monogyna*, *Crataegus oxyacantha* – feuille, fleur

Olivier – *Olea europaea* – feuille

Attention ! Les femmes enceintes qui présentent des signes d'hypertension doivent consulter leur médecin.

2.2. LES HÉMORROÏDES – LES VARICES

Les varices sont provoquées par une dilatation des veines.

Les hémorroïdes sont des varices particulières.

Ces petits vaisseaux parcourant la paroi de l'anus sont soutenus par une sorte de ligament. Quand celui-ci est congestionné, il grossit. C'est la douloureuse crise hémorroïdaire.

Parfois, quand la douleur de crise est intense, il devient nécessaire de consulter. Il existe un risque de thrombose et/ou d'infection.

Les femmes enceintes et les personnes âgées souffrent plus souvent d'hémorroïdes.

Celles-ci sont favorisées par un manque de mobilité, une constipation chronique ou la consommation excessive d'aliments trop gras et trop épicés.

Conseils

- Pour le soin des hémorroïdes, il est souhaitable de ne pas rester sédentaire et faire du sport.
- Éviter la constipation en préférant une alimentation riche en fibres, consommer des céréales complètes, des huiles insaturées, des agrumes, des fruits rouges tout en buvant beaucoup d'eau ou de tisane.
- En cas de constipation, éviter l'usage des purgatifs drastiques qui affaiblissent la paroi rectale protégeant les veines hémorroïdaires, pour préférer des laxatifs doux mucilagineux.
- Tâcher d'aller à la selle le plus souvent possible afin de soulager les crises, en employant des laxatifs mécaniques doux.
- Limiter la consommation de sel, de café, d'épices, de thé et de boissons sucrées gazeuses, l'excès d'alcool et les aliments lourds, gras, salés, comme la charcuterie et les fromages.
- Consommer de l'ail qui, entre autres, fluidifie le sang.
- Éviter de porter des vêtements serrés autour de la taille ou sur les jambes (à part le cas échéant des chaussettes ou des bas de contentions).
- En cas de crise, ne pas porter de charges lourdes.
- Avoir une hygiène locale irréprochable. L'usage d'un bain de siège à l'eau tiède (avec des plantes), activera la circulation locale et soulagera les douleurs. On le terminera à l'eau froide pour relancer la circulation.
- Utiliser un lubrifiant de type vaseline pour faciliter le passage des selles.

Les plantes indiquées pour le soin des varices et des hémorroïdes tonifient les veines et sont vasoconstrictrices et astringentes.

Noisetier – *Corylus avellana* – feuille plutôt jeune

Hamamélis – *Hamamelis virginiana* – feuille

Cyprés – *Cupressus sempervirens* – cône et feuille

Plantes à tanins et dérivés flavoniques luttant contre l'insuffisance veineuse.

Achillée millefeuille – *Achillea millefolium* – feuille (à éviter chez les femmes enceintes et allaitantes).

Benoîte – *Geum urbanum* – feuille, racine

Bistorte – *Polygonum bistorta* – racine

Salicaire – *Lythrum salicaria* – sommité

Vigne rouge – *Vitis vinifera* – feuille

Bourse à pasteur – *Capsella bursa-pastoris* – partie aérienne

Ronce – *Rubus* sp. – feuille (plutôt réservé à l'usage externe)

Noyer – *Juglans regia* – feuille (réservé à l'usage externe)

Mode d'emploi

Consommer des tisanes, boire les tasses entre les repas.

Les décoctions de ces plantes peuvent être utilisées en bain.

Par ailleurs, les plantes suivantes à saponosides, nécessitent une préparation galénique officinale particulière. Elles sont disponibles à la pharmacie.

Marronnier d'Inde – *Aesculus hippocastanum* – intrait à consommer en gouttes

Fragon – *Ruscus aculeatus* – pommade, préparation officinale

Ficaire – *Ranunculus ficaria* – pommade, préparation officinale

2.3. LES PLANTES FAVORISANT LA MICROCIRCULATION ARTÉRIELLE ET VEINEUSE

Des vaisseaux sanguins en bon état favorisent la bonne irrigation de notre corps. Nos organes et leurs cellules sont bien alimentés et l'évacuation de leurs déchets assurée.

Conseils

- Avoir une alimentation variée, riche en légume et en fruits, aidant à piéger les radicaux libres.
- Eviter les graisses saturées, la charcuterie, les fritures, l'excès de fromages et de sel.
- Eviter la consommation de sucres rapides et préférer les aliments complets.
- Consommer des huiles riches en oméga 3 (colza, olive, noix...) et des poissons de type sardines et maquereaux.
- Consommer régulièrement de l'ail, des plus efficaces en prévention.
- Limiter la sédentarité et avoir une activité physique régulière.
- Boire suffisamment de tisanes drainantes et tonifiantes.

De nombreuses plantes favorisent la microcirculation artérielle et tonifient les veines.

Noisetier – *Corylus avellana* – feuille plutôt jeune

Hamamélis – *Hamamelis virginiana* – feuille

Cyprès – *Cupressus sempervirens* – cône et feuille

Vigne rouge – *Vitis vinifera var. tinctoria* – feuille

Bourse à pasteur – *Capsella bursa-pastoris* – partie aérienne

Myrtille – *Vaccinium myrtillus* – fruit – améliore la microcirculation oculaire.

Gingembre – *Zingiber officinale* – rhizome – améliore la circulation capillaire

Par ailleurs, les plantes suivantes, qui nécessitent une préparation galénique officinale particulière, sont disponibles à la pharmacie.

Ginkgo – *Ginkgo biloba* – feuille – activateur de la micro circulation, en particulier cérébrale (il n'est pas recommandé de consommer les feuilles directement sous forme de tisane).

Marronnier d'Inde – *Aesculus hippocastanum* – intrait à consommer en gouttes.

Fragon – *Ruscus aculeatus* – rhizome – pommade, préparation officinale.

3

LES AFFECTIONS DES VOIES RESPIRATOIRES

Conseils généraux de bon sens

En prévention et durant les soins des affections respiratoires :
Augmenter la consommation de légumes, en particulier ceux contenant des dérivés soufrés.
Comme : ail, oignon, échalote... chou, navet, radis... moutarde.

Quand on est malade :

- Éviter les laitages, les graisses et les viandes.
- Préférer les bouillons de légumes, de volailles et d'os.
- Boire de la soupe de légumes, du vin chaud et de la tisane.
- Bien se couvrir pour éviter de prendre froid.

3.1. LE RHUME ET LA SINUSITE

Quand le nez coule ou qu'il est bouché, il remplit notre mouchoir d'un mucus épais et jaune. Nous avons parfois un mal de tête. On peut aussi tousser, avoir mal à la gorge et un peu de fièvre.
Bref ! On a un bon rhume.

Il faut le soigner rapidement avant qu'il ne descende sur les bronches et ne provoque une bronchite. En particulier chez les nourrissons et les enfants, les canaux qui relient le nez aux oreilles peuvent aussi s'encombrer de sécrétions nasales et se boucher. Ce qui peut provoquer une otite.

Un simple rhume est à surveiller chez les enfants et les personnes âgées afin qu'il n'évolue pas en pneumopathie.

Il est nécessaire de consulter en cas de :

- grande difficulté à respirer, d'essoufflement.
- fièvre élevée (39°- 40° C), difficile à supporter et à faire baisser.

Parfois l'infection gagne les sinus provoquant une sinusite. Celle-ci peut déclencher des maux de tête très violents et s'accompagner de fièvre.

Les sinusites peuvent aussi être de nature allergique.

Conseil

- Réduire la consommation d'aliments susceptibles d'augmenter la production de sécrétions tels que les produits laitiers non fermentés, le sucre raffiné, les farines blanches, les œufs, les fritures et les graisses.

Pour le soin des rhumes et des sinusites, on utilise des plantes antiseptiques, anti-inflammatoires et on peut s'aider par des plantes immunostimulantes.

Gingembre – *Zingiber officinale* – rhizome – antiseptique
Eucalyptus – *Eucalyptus globulus* – feuille – antiseptique et mucolytique
Pin – *Pinus sylvestris* – *Pinus* sp. – bourgeon, résine – antiseptique
Myrte – *Myrtus communis* – feuille – antiseptique
Laurier sauce – *Laurus nobilis* – feuille – antiseptique
Menthes, menthe poivrée – *Mentha x piperita* et menthe verte – *M. spicata* – feuille – antiseptique

Mode d'emploi

Pour soigner un rhume et une sinusite, il est conseillé de laver l'intérieur du nez avec de l'eau salée. (voir plus haut).

Ceci rendra plus efficace l'inhalation qui s'en suivra.

Utiliser les plantes précédentes en inhalation.

On peut en profiter pour en boire de petites tasses.

Le gingembre confit et l'alcool de menthe peuvent aider pour toutes les affections respiratoires.

On peut également appliquer du beurre de karité ou de l'huile de sésame dans le bas des narines, afin de limiter les sécheresses nasales dues aux habitations et locaux professionnels surchauffés.

L'utilisation de plantes immunostimulantes peut aider notre organisme à lutter contre les infections.

Echinacée – *Echinacea* sp. – racine

Ginseng – *Panax ginseng* – racine (à éviter chez la femme enceinte, allaitante et les personnes hypertendues)

Eleuthérocoque – *Eleutherococcus senticosus* – racine (à éviter chez la femme enceinte, allaitante et les personnes hypertendues)

3.2. LE MAL DE GORGE, L'ANGINE

Cette inflammation aiguë du pharynx provoque des sensations de picotements et de brûlures à la gorge. On rencontre des difficultés à avaler et même à boire, dues à l'inflammation des amygdales. Tout ceci s'accompagne parfois d'une fièvre élevée.

L'angine la plus courante, « rouge » d'origine virale survient souvent chez les enfants. L'angine « blanche » bactérienne, s'accompagne de points blancs sur les amygdales et de fièvre comme dans l'angine virale. Dans ce dernier cas, il est nécessaire de consulter.

Souvent, les maux de gorge ne sont pas graves, mais ils sont gênants pour le malade. La sensation désagréable disparaît en général en quelques jours.

Conseils

- Favoriser une alimentation légère où les laitages, les graisses et la viande seront absents. Privilégier, les légumes et les fruits, en particulier les agrumes comme le citron et son jus.
- Boire des tisanes et des boissons chaudes en général où vous aurez ajouté une cuillerée de miel.
- Bien se couvrir la gorge et la maintenir chaude, y compris en y appliquant des compresses chaudes.

Pour soigner un mal de gorge, on commence par se nettoyer la gorge en faisant des gargarismes d'eau chaude salée (de deux à trois cuillerées à soupe rases de sel par litre, 24 à 36 g/l – ou une cuillerée à soupe rase par tasse – 12 g de sel). Bien que peu agréable, ceci rendra plus efficace l'action d'une tisane à base de plantes, concentrée et sucrée ou bien celle d'un sirop.

Pour le soin des maux de gorge et des angines, on choisit des plantes antiseptiques, anti-inflammatoires et astringentes.

Thym – *Thymus vulgaris* – sommité – antiseptique.

Eucalyptus – *Eucalyptus globulus* – feuille – antiseptique

Gingembre – *Zingiber officinale* – rhizome – antiseptique

Réglisse – *Glycyrrhiza glabra* – racine, anti-inflammatoire, antiseptique

Ronce – *Rubus* sp. – feuille – astringente

Des plantes adoucissantes

Mauve – *Malva sylvestris* – feuille, fleur

Guimauve – *Althaea officinalis* – feuille, fleur, racine

Bouillon blanc – *Verbascum thapsus* – fleur

Autre – les produits de la ruche

Sucer une cuillerée de miel ou un bonbon à la propolis.

Utiliser un collutoire à la propolis.

Consommer de l'ail pilé infusé dans du lait chaud.

Les plantes citées peuvent servir à la préparation d'un sirop « maison ».

Mode d'emploi

- Enfants de plus de deux ans, prendre 1 cuillerée toutes les heures.
- Adultes, prendre des cuillerées à volonté.

Le sirop maison ne se conserve pas et doit être bu rapidement.

Attention ! Il faut éviter l'usage des feuilles d'eucalyptus au cours de la grossesse et d'allaitement.

3.3. LA TOUX

3.3.1. LA TOUX SÈCHE

La toux, comme la fièvre, est un mécanisme de défense de l'organisme.

Le corps expire brutalement pour évacuer les sécrétions qui l'encombrent.

Aussi, il ne faut pas arrêter une toux grasse, nettoyage bronchique salutaire.

Par contre, il faut stopper une toux sèche inflammatoire, irritative afin d'améliorer le confort du patient.

La toux peut être épuisante, surtout quand elle est quinteuse et qu'elle empêche de dormir.

Si la toux persiste plus de deux semaines, il faut consulter son médecin.

Si un enfant tousse, vérifier qu'il n'a pas avalé un petit objet qui serait resté coincé.

Une toux persistante chez un bébé doit amener à consulter un médecin quand elle est associée à une perte d'appétit ou si elle est mal tolérée.

Si la toux s'accompagne de difficultés respiratoires, d'un point de côté, de sifflements asthmatiformes et de fièvre, il faut consulter un médecin.

Conseils

- Bien se couvrir la gorge, la maintenir chaude et se protéger du froid et des poussières.
- Tousser dans son coude et se laver les mains régulièrement.
- Dormir en position demi assise.

Pour soigner la toux, on commence par se nettoyer la gorge en faisant des gargarismes d'eau chaude salée (une cuillerée à soupe rase de sel par tasse - 12 g de sel). Ceci rend plus efficace l'action d'une tisane à base de plantes, concentrée et sucrée au miel, ce qui la rapproche d'un sirop. Boire lentement, à la cuillère, cette préparation, chaude si possible, après chaque crise de toux.

Dans le cas de toux irritative on choisira la douceur des mucilages de la mauve, de la guimauve et du bouillon blanc de manière à calmer l'irritation.

Mauve - *Malva sylvestris* - feuille, fleur

Guimauve - *Althaea officinalis* - feuille, fleur, racine

Bouillon blanc - *Verbascum thapsus* - fleur

Si cette irritation a une origine bactérienne, on utilisera des plantes à huiles essentielles et à tanins pour leur activité antibactérienne et astringente.

Thym - *Thymus vulgaris* - sommet

Lierre terrestre - *Glechoma hederacea* - partie aérienne (respecter les doses)

Géranium herbe à robert - *Geranium robertianum* - sommet fleurie

Pin - *Pinus sylvestris* - bourgeon

Eucalyptus - *Eucalyptus globulus* - feuille (ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante)

Marrube - *Marrubium vulgare* - sommet fleurie (respecter les doses)

Serpolet - *Thymus serpyllum* - sommet fleurie

Origan - *Origanum vulgare* - sommet fleurie

Hysope - *Hyssopus officinalis* - sommet fleurie (ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitantes, ni chez les jeunes enfants)

Ronce - *Rubus fruticosus* - pousse, extrémité de la tige

Aigremoine - *Agrimonia eupatoria* - sommet fleurie

Fraisier - *Fragaria vesca* - feuille

Framboisier - *Rubus idaeus* - feuille

Plantains - *Plantago major* et *P. lanceolata* - feuille

Dans le cas de troubles de la phonation on préférera une plante aux principes soufrés comme l'herbe aux chantres aussi appelé érysimum ou sisymbre et le navet qui soulagent les maux de gorge et les enrouements passagers.

Sisymbre - *Sisymbrium officinale* - sommet fleurie

Le sirop de navet - *Brassica rapa* - sirop de racine

(Pour préparer un sirop de navet, placer dans une terrine des couches alternées de rondelles de navet et de sucre. Le lendemain, un sirop abondant se sera formé. Boire quatre à six cuillerées à soupe par jour.)

Les plantes à saponines, telles que les primevères, le lierre et la saponaire stimulent les muqueuses et provoquent l'augmentation des sécrétions bronchiques. Préparées en tisane ou sirop, elles se révèlent intéressantes dans les affections de la gorge, tout comme dans le cas d'affections bronchiques.

Primevère - *Primula vulgaris*, *Primula veris* - rhizome, feuille, fleur,

Lierre - *Hedera helix* - feuille

Saponaire - *Saponaria officinalis* - racine, sommet fleurie

Autres

Sucer des morceaux de gingembre confit, des pastilles au miel, des pastilles à la propolis.
Faire un gargarisme de jus de citron chaud.

3.3.2. LA TOUX GRASSE, LA BRONCHITE

La toux est « tombée sur les bronches ». Les infections du nez, de la gorge et de la trachée se sont transmises aux muqueuses des poumons qui s'enflamment à leur tour.

Pour se protéger, les bronches secrètent un mucus qui finit par les encombrer. Le réflexe de la toux fait remonter ces sécrétions vers la gorge pour les évacuer.

Tousser permet ainsi de nettoyer les poumons et de mieux respirer.

Si au bout de quelques jours les difficultés respiratoires s'accompagnent de fièvre, il est nécessaire de consulter.

Conseils

- Se laver les mains régulièrement et être rigoureux concernant l'hygiène de vos éternuements.
- Consommer plus d'aliments soufrés – ail, oignons, choux, navet...
- Consommer des fruits, en particulier des agrumes.
- Eviter les produits laitiers chez certains d'entre nous. Ils peuvent aggraver l'inflammation des bronches et augmenter les sécrétions bronchiques.
- Préférer l'usage de plantes émoullientes comme la mauve, la guimauve et le bouillon blanc.
- Boire suffisamment et chaud (soupes, tisanes...).
- Se protéger du froid et le cas échéant porter un bonnet.
- Parfois le malade, s'il est âgé ou faible, a du mal à cracher. Pour l'aider à cracher, on lui demande de se plier en deux afin de mettre sa tête vers le bas. Puis on lui tapote doucement sur le dos pour faire descendre les sécrétions.
- Pour les petits enfants, on peut effectuer des massages légers sur le dos pour soulager et faire sortir les sécrétions.

Les plantes employées pour le soin de la toux grasse et de la bronchite sont pectorales, antimicrobiennes, anti-inflammatoires, mucolytiques ou expectorantes.

Mauve – *Malva sylvestris* – feuille, fleur

Guimauve – *Althaea officinalis* – feuille, fleur, racine

Bouillon blanc – *Verbascum thapsus* – fleur

Primevère – *Primula vulgaris*, *Primula veris* – rhizome, feuille, fleur,

Lierre – *Hedera helix* – feuille

Saponaire – *Saponaria officinalis* – racine, sommité fleurie

Lierre terrestre – *Glechoma hederacea* – partie aérienne (respecter les doses)

Marrube – *Marrubium vulgare* – sommité fleurie (respecter les doses)

Hysope – *Hyssopus officinalis* – sommité fleurie (ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitantes, ni chez les jeunes enfants)

Pin – *Pinus sylvestris* – bourgeon

Cyprès – *Cupressus sempervirens* – cône et feuille

Eucalyptus – *Eucalyptus globulus* – feuille (ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante)

Gingembre – *Zingiber officinale* – rhizome – antiseptique

Mode d'emploi

Il est conseillé de boire des tisanes de plantes, pour aider à dégager les bronches du mucus qui les encombre. Ces plantes soigneront aussi l'infection.

Comme pour un rhume, on peut faire des inhalations au-dessus de cette décoction pour dégager les bronches. Ceci après s'être bien lavé le nez avec de l'eau salée à 9..., ou du sérum physiologique et la gorge avec une eau chaude très salée.

Ce nettoyage, bénéfique en soi, favorise l'activité des plantes.

Ces plantes pourront aussi servir dans la confection de sirops en utilisant du sucre ou du miel, excellent pour la gorge, mais aussi de mellites (sirop concentré où le miel remplace le sucre).

En usage externe, certaines peuvent entrer dans la composition de cataplasmes, de pommades et de baumes que l'on appliquera sur le dos et la poitrine.

A noter que, traditionnellement, on préconisait aussi l'usage de ventouses pour le soin des affections bronchiques et les cataplasmes sinapisés à base de farine de moutarde.¹

On peut citer d'autres plantes à souffre utiles pour le soin des bronchites.

Raifort - *Armoracia rusticana* - racine

Cochléaire - *Cochlearia officinalis* - feuille

Capucine - *Tropaeolum majus* - feuille et fleur

Les plantes anisées comme les suivantes, s'excrétant en partie par les poumons favorisant les sécrétions bronchiques et l'expectoration.

Anis - *Pimpinella anisum* - fruit

Fenouil - *Foeniculum vulgare* - fruit

Badiane de Chine - *Illicium verum* - fruit

En parallèle, l'usage de plantes immunostimulantes, comme les échinacées et adaptogènes comme le ginseng et l'éleuthérocoque, soutiendront l'organisme dans sa lutte contre la maladie.

Échinacées - Echinaceae purpurea et Echinaceae angustifolia - racine

Ginseng - Panax ginseng - racine (à éviter chez la femme enceinte et les personnes hypertendues)

Eleuthérocoque - *Eleutherococcus senticosus* - racine (à éviter chez la femme enceinte et les personnes hypertendues)

Grande berce - *Heracleum sphondylium* - racine

3.4. LA GRIPPE

RHUME OU GRIPPE ?

Rhume :

On est fatigué

On tousse et on éternue

Notre nez coule

On a parfois une légère fièvre

On a la gorge qui picote

1 - La farine de moutarde - *Sinapis nigra*, sert depuis fort longtemps à la confection de cataplasmes sinapisés. Entre autres substances qu'elle contient, le myronate de potasse, hydrolysé par la myrosinase se décompose en présence d'eau froide en glucose, en sulfate de potasse et en isosulfocyanate d'allyle (sévenol allylique) ou essence de moutarde.

On mélange la farine de moutarde à une bouillie de farine de lin dans la proportion d'une partie de moutarde pour quatre de lin.

Ce cataplasme mentionné depuis l'antiquité, permettait de combattre la léthargie, les paralysies, les rhumatismes, les pleurésies et affections pulmonaires et les douleurs occasionnées par le froid.

Il est recommandé de prendre toutes les précautions d'usage lors de la préparation et de l'application.

On a les yeux qui pleurent
On a moyennement mal à la tête...

Grippe :

C'est un gros rhume avec des symptômes plus prononcés.

On se sent faible et on perçoit une grande fatigue pouvant aller vers une faiblesse extrême
On a des courbatures diffuses
On a une forte fièvre accompagnée de frissons
On a mal à la tête, à la gorge, à la poitrine et on tousote
On a le nez pris, les yeux qui brûlent
On transpire surtout la nuit
On n'a pas du tout d'appétit...

S'il y a des facteurs de risque (grossesse, diabète, hypertension... vieillesse) la consultation médicale s'impose.

CE QUE L'ON PEUT FAIRE

Se garder au chaud.
Boire souvent et chaud - soupe, tisane, vin chaud.
Boire du bouillon de volaille et d'os
Favoriser la sudation

LES PLANTES CONSEILLÉES EN TISANES

Pour le soin de la grippe et des refroidissements on recommande le choix de plantes à activités anti-inflammatoires, diaphorétiques (facilitant la sécrétion de la sueur) et immunostimulantes.

Saule - *Salix alba*, *Salix sp.* - écorce

Reine des prés - *Filipendula ulmaria* - sommité fleurie

Sureau - *Sambucus nigra* - fleur

Échinacées - *Echinaceae purpurea* et *Echinaceae angustifolia* - racine

Ginseng - *Panax ginseng* - racine (Éviter chez la femme enceinte et les personnes hypertendues)

Éleuthérocoque - *Eleutherococcus senticosus* - racine (éviter chez la femme enceinte et les personnes hypertendues)

Grande berce - *Heracleum sphondylium* - racine

Thym - *Thymus vulgaris* - sommité

Cyprés - *Cupressus sempervirens* - feuille

Les plantes telles que les échinacées, *Echinaceae purpurea* et *Echinaceae angustifolia*, ont des racines qui stimulent les sécrétions de la salive, mais aussi de la sueur. Elles sont prophylactiques, préviennent en particulier les infections virales. Elles accroissent la résistance de l'organisme dans les affections aiguës et chroniques. On les emploie donc dans les prophylaxies des refroidissements et des états fébriles.

D'une manière semblable, le ginseng, *Panax ginseng* et l'éleuthérocoque, *Eleutherococcus senticosus* et la grande berce, *Heracleum sphondylium*, favorisent l'adaptation de l'organisme aux agressions intérieures et extérieures. Ils facilitent l'effort physique et la vitesse de récupération et sont considérée comme anti-stress.

4

LES AUTRES AFFECTIONS DE LA SPHÈRE O.R.L.

4.1. LE MAL D'OREILLES, L'OTITE SIMPLE

L'otite est la conséquence d'une infection bactérienne ou virale.

La muqueuse de l'oreille, la trompe d'Eustache, sont alors enflammées et les sécrétions n'arrivent plus à s'évacuer naturellement. La zone des oreilles devient alors très douloureuse. Ceci peut s'accompagner de maux de tête et de fièvres.

Si la situation ne s'améliore pas rapidement, il faut consulter afin que l'oreille ne soit pas affectée.

Si l'otite n'est pas soignée, il arrive que la pression du pus perforé le tympan et s'écoule à l'extérieur.

Conseils

- Garder la zone affectée au chaud.
- Pour soigner une otite, associée à un rhume, il est conseillé de laver l'intérieur du nez avec de l'eau salée. Ceci facilitera l'évacuation du pus et diminuera la pression douloureuse dans l'oreille. De plus ce nettoyage rendra d'autant plus efficace l'inhalation qui s'en suivra.

Pour le soin des otites on choisira des plantes antiseptiques et anti-inflammatoires.

Nettoyage du nez et des oreilles

- Faire bouillir un litre d'eau.
- Diluer deux petites cuillerées de sel fin dans cette eau et laisser refroidir.
- Bien laver ses mains à l'eau et au savon.
- Mettre un peu d'eau dans le creux de la main.
- Inspirer par le nez.
- Rejeter l'eau en soufflant par le nez.
- Refaire cela et laver son nez autant que nécessaire.

Pour les enfants, on verse très délicatement l'eau salée dans le nez.

Le nourrisson qui a le nez bouché peut avoir des difficultés pour téter. Il suffit alors de bien lui nettoyer le nez entre chaque tétée avec de l'eau salée.

On lave aussi les oreilles avec cette eau salée.

Les sécrétions de pus et les croûtes se détachent peu à peu et s'écoulent à l'extérieur, souvent par le fond de la gorge.

Il faut verser délicatement l'eau salée dans l'oreille. On penche la tête, ou on la fait pencher. On tire l'oreille vers le haut et on y verse l'eau. On masse légèrement derrière les oreilles. L'eau salée descend dans l'oreille. L'eau détache le pus. Le pus sort de l'oreille.

Laver le nez et les oreilles plusieurs fois par jour et jusqu'à la guérison.

Attention !

- Il ne faut jamais utiliser une poire, une seringue, ni faire un jet d'eau, cela pour éviter de détruire l'intérieur de l'oreille et de provoquer une surdité.
- Il ne faut jamais boucher les oreilles avec un coton. Cela empêche l'écoulement et la cicatrisation du tympan.

Pour le soin des otites, on choisit les plantes anti-inflammatoires comme :

Joubarbe – *Sempervivum tectorum* – suc de feuille

Nombril de vénus – *Umbilicus rupestris* – suc de feuille

En cas de douleur à l'oreille, on peut préparer un jus salé à base de plantes, avec lequel on lavera l'intérieur de l'oreille.

Après le lavage des oreilles, on peut y instiller quelques gouttes du jus des feuilles de joubarbe, que l'on aura ramollies dans de l'eau bouillante. On peut continuer à utiliser le jus des feuilles de cette plante jusqu'à la guérison.

Il faut faire attention à ne pas verser du liquide trop chaud dans l'oreille, pour ne pas la brûler.

4.2. AFFECTIONS DES YEUX, LES CONJONCTIVITES

La conjonctivite est une inflammation ayant plusieurs origines, le plus souvent virale et allergique. Des virus, bactéries, poussières, pollens, produits chimiques... irritent la conjonctive et l'œil devient rouge, brûle, gratte, pleure et parfois produit du pus.

Pour les nourrissons et les jeunes enfants et si la conjonctivite ne s'apaise pas en 48 heures, si la présence de pus est importante, il est conseillé de demander conseil à la pharmacie.

Conseils

- Se laver correctement les mains à l'eau et au savon.
- Consommer une alimentation variée, riche en légumes et en fruits.
- Vérifier qu'un corps étranger n'est pas logé dans l'œil.
- Nettoyer les yeux avec du sérum physiologique ou de l'eau salée à 9 g/1 000 g.

La conjonctivite se soigne par les bains de tisanes de plantes additionnées de sel.

On choisira des plantes calmantes, antiseptiques et anti-inflammatoires.

Bleuet – *Centaurea cyanus* – capitule entier, fleur – calmante

Chicorée – *Cichorium intybus* – capitule entier, fleur – calmante

Camomille – *Chamomilla recutita* – capitule entier, fleur – antispasmodique, calmante, antiseptique

Matricaire – *Matricaria chamomilla* – capitule entier, fleur – antispasmodique, calmante, antiseptique

Camomille romaine – *Anthemis nobilis* – capitule entier, fleur – antispasmodique, calmante, antiseptique

Grande camomille – *Chrysanthemum parthenium* – capitule entier, fleur – antispasmodique, calmante, antiseptique

Plantains – *Plantago major* et *Plantago lanceolata* – anti-inflammatoire

Euphrase – *Euphrasia officinalis* – anti-inflammatoire, astringente

Thé – *Thea sinensis* – feuille – astringente légère – application d'un sachet infusé tiède ou de compresse de thé.

Joubarbe – *Sempervivum tectorum* – anti-inflammatoire

Tomate – *Lycopersicon esculentum* – jus d'une tomate mûre – antiseptique (enfants)

Citron – *Citrus aurantifolia* – Jus d'un citron – antiseptique (adultes)

Mode d'emploi

Détacher les feuilles crassulentes de la joubarbe et les pocher dans de l'eau bouillante pendant deux minutes.

Bien se laver les mains afin de presser le jus tiède de la feuille au-dessus de l'œil.

Verser quelques gouttes dans les yeux de trois à six fois dans la journée.

Pour la tomate et le citron, verser directement le jus dans l'œil.

Le collyre (voir chapitre précédent)

Il est avant tout important de bien nettoyer les yeux par des lavages à l'eau salée, afin de dégager le pus qui s'y trouve.

Quand l'œil est rouge, il faut le nettoyer plusieurs fois par jour avec de l'eau salée, du sérum physiologique et des tisanes de certaines plantes.

Tout ce que l'on utilise pour nettoyer les yeux doit être très propre.

Les yeux sont très fragiles. Il ne faut pas utiliser la même préparation ni les mêmes ustensiles pour soigner plusieurs malades.

On peut facilement faire de l'eau salée pour nettoyer les yeux.

- Faire bouillir un litre d'eau.
- Diluer deux petites cuillerées de sel fin dans cette eau (9 g/1 000 g).
- Laisser refroidir.
- Verser quelques gouttes dans les yeux. Le pus et les croûtes se détachent peu à peu et s'écoulent au coin des yeux.
- Ranger le récipient couvert et à l'abri de la saleté.

Il est recommandé de laver les yeux plusieurs fois dans la journée, de trois à six fois. Afin de prévenir une infection plus grande et de soigner plus rapidement, il est recommandé de faire une nouvelle préparation pour chaque bain des yeux. Dans tous les cas, la préparation ne dure qu'une journée et ne doit pas être utilisée le lendemain.

4.3. AFFECTIONS BUCCALES, GINGIVITE

La gingivite est une inflammation des gencives. Elles sont rouges, plus ou moins enflées et douloureuses. Elles saignent lors du brossage des dents.

Il est nécessaire de soigner rapidement les gingivites afin qu'elles n'évoluent pas vers une parodontite pouvant entraîner le déchaussement des dents.

En cas de résistance ou de récidives, il est recommandé de consulter un dentiste.

Conseils

- Consommer régulièrement des légumes et des fruits (vitamine C) dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.
- Éviter le sucre et les aliments raffinés à l'indice glycémique élevé (farines blanches).
- Éviter les grignotages entre les repas.
- Se brosser les dents régulièrement, après les repas, doucement et méticuleusement avec une brosse souple.
- Ne pas abuser de bains de bouches « chimiques », et ne les utiliser que ponctuellement. Ils déséquilibrent trop radicalement notre microbiote buccal.

- Rendre régulièrement visite à un dentiste pour une séance de détartrage. Nous sommes tous différents et certains d'entre nous ont une flore bactérienne favorisant l'installation du tartre.

Les plantes médicinales antiseptiques, anti-inflammatoires et astringentes, riches en tanins et huiles essentielles, préviennent et soignent les gingivites.

Girofle - *Eugenia caryophyllata* - clou, bourgeon floral - antiseptique, astringent

Benoîte - *Geum urbanum* - racine, feuille - antiseptique, astringente

Sauge - *Salvia officinalis* - feuille - astringente, antiseptique

Géranium herbe à robert - *Geranium robertianum* - sommité fleurie - antiseptique, astringente

Potentille - *Potentilla sp.* - feuille - astringente

Ronce - *Rubus sp.* - feuille - astringente

Serpolet - *Thymus serpyllum* - sommité fleurie - antiseptique, astringente

Origan - *Origanum vulgare* - sommité fleurie - antiseptique, astringente

Thym - *Thymus vulgaris* - sommité - antiseptique, astringente

Gingembre - *Zingiber officinale* - rhizome - antiseptique

Bistorte - *Polygonum bistorta* - racine - astringente

Dans le cas d'une forte inflammation, nous préconisons des plantes émoullientes telles que :

Mauve - *Malva sylvestris* - feuille, fleur

Guimauve - *Althaea officinalis* - feuille, fleur, racine

Mode d'emploi

La tisane de ces plantes est à utiliser en bain de bouche. (Voir chapitre précédent)

5

LES MALADIES DES REINS ET DES VOIES URINAIRES

5.1. LES INFECTIONS URINAIRES

Les infections urinaires affectent l'urètre et peuvent aussi affecter la vessie.

Une cystite, bénigne, est à soigner rapidement.

Une pyélonéphrite, touchant le rein, avec des fièvres associées est une urgence médicale.

Elles sont inconfortables, le malade qui en souffre a très souvent envie d'uriner et ressent des brûlures en urinant.

Les urines sont souvent troubles et une mauvaise odeur peut s'en dégager. Parfois on ressent aussi une douleur dans le bas du dos, ce qui est le signe d'une atteinte rénale qui doit amener à consulter. Causée par des bactéries, le plus souvent *Escherichia coli* (colibacille), se propageant du rectum à l'urètre puis la vessie, les femmes ont plus souvent des infections urinaires que les hommes. Les femmes enceintes ont un risque encore plus grand de souffrir d'une infection urinaire et dans ce cas doivent rapidement consulter un médecin. Chez elles l'infection urinaire peut entraîner un accouchement prématuré ou une fausse couche.

Les enfants qui souffrent d'une infection urinaire ont parfois des « fuites » dans leur lit. Ils se plaignent ou pleurent au moment d'uriner.

Les infections urinaires doivent être soignées rapidement afin qu'elles ne s'étendent pas vers les reins.

Conseils

- Avoir une hygiène intime convenable régulière. Ne pas utiliser de produits d'hygiène agressifs.
- Eviter les sous-vêtements en matière synthétique et trop serrés.
- Après leur selle, les filles et les femmes veilleront à s'essuyer de l'avant vers l'arrière.
- Après un rapport sexuel, il est conseillé d'aller uriner pour éliminer les microbes. On peut aussi faire une toilette intime.
- Boire régulièrement de l'eau et beaucoup (de 2 à 3 litres par jour) en particulier en période de chaleur et pour éliminer les germes responsables de l'infection. Préférer l'eau et les tisanes de plantes.
- Eviter de consommer des épices et des boissons qui irritent les voies urinaires.
- Ne pas manger de sucre, ni de boire des boissons sucrées. Diminuer aussi la quantité de sel dans les plats.
- Consommer plus de légumes verts, de salades et de fruits.
- Quand on sent des douleurs en urinant, on rajoute à la tisane de feuilles de plantes émollientes telles que la mauve et la guimauve.

Les femmes enceintes et les jeunes enfants ayant une infection urinaire doivent consulter un médecin.

Une infection urinaire associée à de la fièvre doit amener à consulter.

On emploiera des tisanes de plantes diurétiques aux propriétés adoucissantes, antiseptiques et anti-inflammatoires.

Pissenlit – *Taraxacum dens-leonis* = *Taraxacum officinale* – feuille
Bouleau – *Betula pendula*, *Betula pubescens* – sève, feuille
Ortie – *Urtica dioica* – sommet – anti-inflammatoire
Prêle – *Equisetum arvense* – tige – anti-inflammatoire
Callune – *Calluna vulgaris* – sommet fleuri – antiseptique
Myrtillier – *Vaccinium myrtillus* – feuille – antiseptique
Canneberge – *Vaccinium macrocarpon*, *Vaccinium oxycoccos* – fruit
Chiendent – *Elymus repens* – racine – anti-inflammatoire
Criste maritime – *Crithmum maritimum* – feuille
Poireau – *Allium porrum* – plante entière
Maïs – *Zea mays* – stigmaté – sédatif des voies urinaires
Verge d'or – *Solidago virgaurea* – anti-inflammatoire
Sureau – *Sambucus nigra* – feuille, fleur
Genévrier – *Juniperus communis* – baie (déconseillé aux femmes enceintes)
Karkadé – *Hibiscus sabdariffa* – calice
Piloselle – *Hieracium pilosella* – partie aérienne
Pourpier – *Portulaca oleracea* – feuille

Mode d'emploi

Il est souhaitable, en particulier ici, d'utiliser les plantes en mélange.

Boire 3 fois par jour avant les repas, ou tout au long de la journée en évitant de sucrer.

- Adultes, un verre et plus
-

Attention !

- On n'utilise pas les barbes de maïs chez la femme enceinte, ni chez les personnes qui ont un cœur fragile (insuffisance cardiaque).

Autre

Boire de la **soupe de poireaux** (*Allium porrum*).

Consommer des **feuilles de pissenlit** (*Taraxacum sp.*) en salade.

Consommer des **feuilles de pourpier** (*Portulaca oleracea*) en salade ou en soupe.

Consommer des **fruits ou fruits de canneberge** (*Vaccinium macrocarpon*, *Vaccinium oxycoccos*).

Boire de la **sève de bouleau** (*Betula sp.*).

5.2. LES CALCULS RÉNAUX

Les calculs rénaux sont comme des petits cailloux qui se forment dans les reins ou dans la vessie. Le plus souvent, ils sont de petite taille et passent inaperçus. Mais s'ils grossissent jusqu'à la taille d'un pois, ils peuvent rester coincés dans les voies urinaires et les blesser durant leur évacuation. Ils provoquent de violentes douleurs au niveau du bas du dos, vers le bas du ventre et en urinant. Les urines peuvent être colorées en rouge par la présence de sang. Les calculs sont très douloureux et il faut consulter rapidement afin qu'ils n'endommagent ni les reins ni les voies urinaires et ne deviennent infectieux.

Conseils

- Boire régulièrement de l'eau, en particulier en période de forte chaleur et quand on transpire beaucoup, afin d'éviter la formation des calculs.
- Réduire la consommation de sel.
- Limiter la consommation de café et de thé.
- Consommer plus de légumes verts, de salades et de fruits.
- Éviter la consommation d'oseille, asperge, épinard, rhubarbe et blette.
- Éviter la consommation de viande, charcuterie, abats, coquillages, crustacés.

En cas de petite gêne, on peut boire des tisanes. En cas de crise très douloureuse, il vaut mieux s'abstenir de boire et consulter au plus vite un médecin. Une intervention chirurgicale est parfois nécessaire.

Après la crise, il faut garder l'habitude de boire beaucoup d'eau pour éviter une rechute et adopter la consommation de tisanes et une alimentation riche en légumes.

Il est recommandé d'utiliser des plantes diurétiques en particulier celles-ci.

Bouleau – *Betula pendula*, *Betula pubescens* – sève, feuille

Ortie – *Urtica dioica* – sommité

Prêle – *Equisetum arvense* – tige

Pariétaire – *Parietaria officinalis* – partie aérienne

Chiendent – *Elymus repens* – racine

Mais – *Zea mays* – stigmaté – sédatif des voies urinaires

Criste maritime – *Crithmum maritimum* – feuille

Verge d'or – *Solidago virgaurea* – sommité fleurie

5.3. L'ENTRETIEN DE LA PROSTATE

L'hypertrophie bénigne de la prostate est une augmentation du volume de cette glande. Elle se manifeste par une augmentation des levers nocturnes pour uriner, d'une dysurie, d'une difficulté à uriner, la nécessiter s'efforcer de pousser pour uriner, jusqu'à des fuites urinaires.

Prenant de plus en plus de place, elle gêne la vidange de la vessie.

Ces difficultés arrivent chez les hommes avec l'âge.

Si les troubles d'aggravent et s'il y a des fuites urinaires, il est nécessaire de consulter.

Conseils

- Éviter une consommation excessive de graisses animales, de charcuterie et de laitages
- Augmenter la consommation de légumes, dont les tomates, de fruits, dont la canneberge, de céréales complètes, de fruits de mer, de poissons gras
- Éviter la consommation excessive d'alcool

Consommer régulièrement les plantes suivantes.

Courge – *Cucurbita pepo* – graine – protecteur de la production de testostérone

Ortie – *Urtica dioica* – racine, sommité – décongestionnant pelvien, protecteur de la production de testostérone

Réglisse – *Glycyrrhiza glabra* – racine – anti-inflammatoire, protecteur de la production de testostérone

Lamier blanc – *Lamium album* – sommité fleurie – anti-inflammatoire, décongestionnant

Epilobe – *Epilobium angustifolium* – sommité fleurie – protecteur de la production de testostérone

Cyprés – *Cupressus sempervirens* – cône – décongestionnant pelvien

6

LA SANTÉ AU FÉMININ

6.1. LES RÈGLES DOULOUREUSES

La période des règles dure trois à six jours. L'abondance des règles et leur durée sont très variables d'une femme à l'autre. De même, les douleurs sont parfois très discrètes, parfois très intenses. Chez certaines femmes, les règles sont gênantes, très fatigantes et les empêchent d'avoir des activités normales.

Les jeunes filles, au début de leur vie de femme, peuvent aussi avoir des règles douloureuses, le temps que leur matrice soit bien formée.

Il est important que les patientes consultent leur médecin afin de bien définir l'origine de ces symptômes. Si la consommation de plantes à hormone n'est pas anodine et qu'il est souhaitable de prendre conseil auprès de votre médecin et votre pharmacien, certaines tisanes de plantes peuvent soulager des règles douloureuses.

Elles peuvent être prises avant, dès les premiers signes d'apparition des règles et pendant la menstruation.

Les plantes utilisées peuvent être :

Emménagogues en favorisant l'apparition des menstruations et soulageant les syndromes prémenstruels

Astringentes, quand les règles sont trop abondantes

Calmantes et relaxantes en toute occasion.

Conseils

- Chauffer le bas ventre, avec une bouillotte par exemple.
- Limiter la consommation de café et de thé.
- Chez certaines femmes, l'usage de plantes favorisant la circulation améliorera les symptômes.
- Consommer du persil et des carottes.
- En cas de règles excessives entraînant un risque d'anémie, consommer des aliments riches en fer (boudin noir, viandes rouges, foie, lentilles...).

Les plantes agissent par leur activité hormonale, antispasmodique, calmante, sédatrice et astringente.

Syndromes prémenstruels

Armoise - *Artemisia vulgaris* - feuille, sommité fleurie

Absinthe - *Artemisia absinthium* - feuille, sommité fleurie

Tanaisie - *Tanacetum vulgare* - feuille, sommité fleurie

Aurone mâle - *Artemisia abrotanum* - feuille

Génépi - *Artemisia glacialis* - sommité fleurie (à voir)

Sauge - *Salvia officinalis* - feuille

Houblon - *Humulus lupulus* - cône

Camomille - *Chamomilla recutita* - sommité fleurie

Matricaire - *Matricaria chamomilla* - sommité fleurie
Camomille romaine - *Anthemis nobilis* - capitule
Grande camomille - *Chrysanthemum parthenium* - sommité fleurie
Calendula - *Calendula officinalis* - capitule, fleur
Onagre - *Oenothera biennis* - huile de graine

Règles douloureuses et insuffisantes

Absinthe - *Artemisia absinthium* - feuille, sommité fleurie
Camomille - *Chamomilla recutita* - sommité fleurie
Matricaire - *Matricaria chamomilla* - sommité fleurie
Camomille romaine - *Anthemis nobilis* - capitule
Grande camomille - *Chrysanthemum parthenium* - sommité fleurie
Gattilier - *Vitex agnus-castus* - feuille, sommité fleurie, fruit
Sauge - *Salvia officinalis* - feuille
Ail - *Allium sativum* - bulbe, fluidifiant sanguin

Règles douloureuses et excessives

Achillée millefeuille - *Achillea millefolium* - feuille
Cyprès - *Cupressus sempervirens* - cône et feuille
Alchémille - *Alchemilla vulgaris* - feuille
Potentille ansérine - *Potentilla anserina* - feuille
Bourse à pasteur - *Capsella bursa-pastoris* - partie aérienne
Vigne rouge - *Vitis vinifera* - feuille
Calendula - *Calendula officinalis* - capitule, fleur
Lamier blanc - *Lamium album* - sommité fleurie
Chardon Marie - *Silybum marianum* - graine
Verveine officinale - *Verbena officinalis* - sommité fleurie

6.2. ALLAITEMENT

Durant l'allaitement, la mère qui s'alimente de façon variée et en quantité ne devrait pas avoir besoin d'un coup de pouce.

Si c'est le cas, on se tournera vers les plantes galactogènes et galactagogues.

Conseils

- Consommer plus de lentilles.
- Consommer du malt d'orge sous autre forme que de la bière qui contient de l'alcool néfaste pour le bébé (même de la bière sans alcool en contient un peu).
- Consommer de l'avoine améliore la qualité du lait.
- Éviter les plantes amères et une trop grande consommation de choux, poireaux et oignons qui donneront un goût repoussant au lait.
- Ne pas consommer de persil car il est antilaiteux, ni de la sauge.
- Ne pas consommer de plantes diurétiques.
- Favoriser les plantes anisées, qui de plus sont antispasmodique et calmante pour le bébé.
- Pour protéger le mamelon, y appliquer une huile de calendula après chaque tétée.

Dans ce domaine, les plantes suivantes sont bien placées.

Anis - *Pimpinella anisum* - graine
Carvi - *Carum carvi* - graine

Fenouil – *Foeniculum vulgare* – graine, partie aérienne
Lampsane – *Lapsana communis* – partie aérienne
Fenugrec – *Trigonella foenum-graceum* – graine
Luzerne – *Medicago sativa* – partie aérienne, graine germée

6.3. LA MÉNOPAUSE

Ce tournant dans la vie d'une femme s'accompagne de bouleversements hormonaux accompagnés de troubles annexes. L'arrêt total des règles, marquant le début de la ménopause engendre stress, fatigue, bouffées de chaleur, prise de poids, peau sèche...

Certaines plantes sont conseillées pour accompagner sereinement la ménopause.

En cas de traitement médicamenteux, il est conseillé de prendre l'avis du médecin et du pharmacien concernant la consommation de phytoestrogènes, plantes aux propriétés hormonales oestrogéniques modérées.

Conseils

- La ménopause n'est pas une maladie.
- Certaines tisanes de plantes peuvent soulager quelques symptômes désagréables accompagnant la ménopause.
- Il est conseillé d'avoir une alimentation variée riche en légumes et fruits.
- Limiter les consommations de charcuterie, de graisse, de sel et de café.
- Consommer des aliments riches en minéraux, en particulier calcium et magnésium.
- Maintenir une activité physique régulière et soutenue.

Les plantes qui aident à passer le cap de la ménopause, activité hormonale, tonique veineuse et calmante.

Noisetier – *Corylus avellana* – feuille plutôt jeune
Hamamélis – *Hamamelis virginiana* – feuille
Achillée millefeuille – *Achillea millefolium* – feuille
Cyprés – *Cupressus sempervirens* – cône et feuille
Bourse à pasteur – *Capsella bursa-pastoris* – partie aérienne
Vigne rouge – *Vitis vinifera* – feuille
Alchémille – *Alchemilla vulgaris* – feuille
Armoise – *Artemisia vulgaris* – feuille, sommité fleurie
Absinthe – *Artemisia absinthium* – feuille, sommité fleurie
Grande camomille – *Chrysanthemum parthenium* – sommité fleurie
Aubépine – *Crataegus monogyna*, *Crataegus oxyacantha* – feuille, fleur

Gattilier – *Vitex agnus-castus* – feuille, sommité fleurie, fruit
Houblon – *Humulus lupulus* – cône
Sauge – *Salvia officinalis* – feuille
Trèfle rouge – *Trifolium pratense* – capitule, fleur
Luzerne – *Medicago sativa* – feuille, sommité fleurie

Ail – *Allium sativum* – bulbe

7

LES MAUX DE TÊTE

On peut avoir mal à la tête pour plusieurs raisons.

Les maux de tête sont, en général, peu dangereux si le malade n'a pas de fièvre. Ils accompagnent souvent un rhume, une sinusite, un mal d'oreille ou une fatigue qu'on doit soigner. Si l'on a souvent très mal à la tête, longtemps, mais sans avoir de fièvre il faut faire vérifier la tension artérielle chez le médecin.

QUELQUES ORIGINES DE MAUX DE TÊTE

- Les maux de tête peuvent être les signes du début de certaines maladies. Les infections du nez, de la gorge, des sinus, donnent aussi des maux de tête, mais avec pas ou peu de fièvre.
- La fatigue peut donner des maux de tête. Si une personne a trop travaillé ou a travaillé en plein soleil, cela peut lui donner mal à la tête.
- Si une personne n'a pas bu assez d'eau dans la journée, la déshydratation peut aussi lui donner mal à la tête, tout comme l'abus d'alcool de la veille.
- Parfois, un organe du corps fonctionne mal. Il provoque alors des maux de tête. Quand on mange en trop grande quantité ou trop gras, le foie fatigue et des maux de tête peuvent apparaître. Parfois, des personnes digèrent mal certains aliments ce qui leur procure des maux de tête.
- Une fatigue des yeux, la diminution de l'acuité visuelle peuvent aussi provoquer des maux de tête.
- L'arrivée des règles provoque parfois des maux de tête chez certaines femmes.
- Une mauvaise posture et des tensions musculaires au niveau du dos et du cou.
- La tension élevée, l'hypertension artérielle, donne des maux de tête très forts. Dans ce cas, le malade a mal dans toute la tête. La douleur est violente ou fréquente. Parfois il y a des bourdonnements dans ses oreilles. Il peut voir des lumières qui brillent devant ses yeux. Lorsque cela devient grave, il peut saigner du nez ou il peut perdre la force d'un côté du corps.
Dans ce cas il y a urgence médicale.

Il est difficile de soigner l'hypertension par les plantes. Cependant, on peut conseiller, pour aller vers un bon équilibre de la tension ce qui suit :

- Limiter le sel dans la nourriture (attention aux plats préparés où se cachent sel et sucres).
- Avoir une alimentation riche en légumes.
- Éviter les graisses, la charcuterie, le fromage et consommer de la viande raisonnablement
- Consommer régulièrement de l'ail cru ou cuit.
- Boire des boissons diurétiques, qui font éliminer l'eau par les urines, comme le thé ou des tisanes de plantes vues précédemment.
- Limiter la consommation de café.
- Éviter le surpoids.

Il est conseillé de boire des décoctions de certaines plantes qui aident à diminuer la tension.

Gingembre – *Zingiber officinale* – rhizome
Curcuma – *Cucurma longa* – rhizome (déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes)
Ail – *Allium sativum* – bulbe
Poireau – *Allium porrum* – plante entière
Aubépine – *Crataegus monogyna*, *Crataegus oxyacantha* – feuille, fleur
Olivier – *Olea europaea* – feuille
Passiflore – *Passiflora incarnata* – partie aérienne
Tilleul – *Tilia platiphyllos*, *Tilia cordata* – bractée, fleur
Artichaut – *Cynara scolymus* – feuille

Attention ! Les femmes enceintes qui présentent des signes d'hypertension doivent consulter leur médecin.

8

LA FIÈVRE

La fièvre doit être prise en considération chez les enfants et les femmes enceintes, les personnes âgées qui prendront conseil à l'officine ou consulteront.

Notre corps se défend activement contre un agresseur en augmentant sa température. Il est conseillé de ne pas l'entraver dès son apparition.

Chez l'adulte, on peut accompagner une fièvre modérée, jusqu'à 38,5° C. Mais si elle dure trop longtemps, devient épuisante ou atteint les 39°, il faut consulter.

Il faut se méfier de l'automédication chimique et ne pas hésiter à demander conseil à l'officine.

Pour le soin des fièvres l'usage des plantes n'est pas souhaitable car elles n'agissent pas rapidement. Cependant elles peuvent entrer dans la composition de tisanes accompagnant les fièvres modérées.

On préférera une médication chimique, tout particulièrement chez les enfants chez qui la fièvre est dangereuse, les femmes enceintes et les personnes âgées ou affaiblies.

Les plantes étaient autrefois largement utilisées en Europe en particulier pour le soin du paludisme. On peut citer les plantes suivantes... Absinthe, angélique, artichaut, aulne, benoîte, bouleau, buis, camomille, petite centaurée, eucalyptus, frêne, gentiane, germandrée, houx, laurier sauce, marrube, peuplier, primevère, quinquina, saule ...

Conseils

- Appliquer des compresses fraîches sur le front, la nuque, les épaules et éventuellement prendre un bain à la température du corps et laisser l'eau se refroidir.
- Boire beaucoup d'eau, de tisanes, de bouillon de légumes, de bouillon de poulet...
- Éviter le sucre, le café, les boissons sucrées.
- Prendre régulièrement des douches afin d'éliminer la sueur.
- Changer la literie, les draps et les taies d'oreiller.
- Se découvrir.
- Aérer la ou les pièces où vous êtes, afin d'évacuer les déchets et l'air vicié.
- Se reposer dans le calme.

9

LES AFFECTIONS ARTICULAIRES - LES RHUMATISMES, ARTHROSE ET ARTHRITE.

Le terme rhumatisme regroupe toutes les affections douloureuses qui touchent surtout les os et les articulations, mais aussi les muscles et les tendons qui relient les muscles aux os, ainsi que les nerfs. Souvent chroniques, les rhumatismes gênent les déplacements. Les causes en sont diverses, tout comme les origines. Ils peuvent apparaître à tout âge de la vie et aussi devenir chroniques. Parfois les rhumatismes apparaissent chez les personnes qui éliminent mal.

Lorsque les rhumatismes sont associés à une destruction progressive des articulations chez les personnes âgées, on parle alors d'arthrose. L'arthrose cause des douleurs, des raideurs le matin, ou quand on se remet au travail après une pause, mais aussi des douleurs la nuit et au repos. Une arthrose très sévère emmène ensuite un problème d'inflammation de l'articulation.

L'arthrite est une inflammation d'une ou plusieurs articulations, qui survient brusquement et qui est caractérisée par une douleur, une rougeur, une chaleur et parfois un gonflement. C'est une réaction inflammatoire immunitaire. Elle peut apparaître après une chute ou des chocs, sans forcément de fracture déclenchante.

Les rhumatismes peuvent être soulagés, mais ils récidivent souvent.

Une arthrose ou une arthrite mal prise en charge peut aboutir à une déformation importante de l'articulation et à limiter voire à stopper la mobilité des articulations.

Conseils

- Ne pas abuser des médicaments anti-inflammatoires et demander conseil à l'officine.
- Ne pas abuser des médicaments anti-inflammatoires en automédication car ils peuvent avoir des effets secondaires délétères.
- Avoir une activité physique régulière et adaptée en dehors et pendant les crises. Ceci renforce la musculature et le maintien des articulations compensant ainsi les déficits de celles-ci.
- Faire du sport en prévention, sans abus, à son rythme. Arrêter en cas de douleur. Pratiquer un sport doux (donner exemples) et éviter ceux qui malmènent vos articulations affectées.
- Consommer une alimentation variée riche en légumes et en fruits. Ceux-ci sont alcalinisants.
- Éviter cependant la consommation d'oseille, asperge, épinard, rhubarbe et blette.
- Éviter la charcuterie, les viandes, les abats, les laitages (lait et fromages en particulier de vaches), les graisses, céréales raffinées et sucres, qui sont acidifiants, tout comme les vins blancs et les vins rosés.
- Éviter les acides gras saturés (charcuterie, graisses, fritures, fromages) aux tendances inflammatoires.
- Consommer une alimentation riche en acides gras de type oméga 3 (sardines, maquereaux... huile de colza...
- Soyez attentifs à votre alimentation et tachez d'identifier les aliments qui pourraient déclencher

les crises d'arthrose.

- En cas de surpoids, modifier progressivement votre alimentation afin de soulager vos articulations.
- Pendant une crise d'arthrose, raideurs, penser à réchauffer.
- Pendant une crise d'arthrite, inflammation, penser à refroidir la zone affectée par des compresses d'eau froide ou de la glace.
- En dehors des crises, penser à réchauffer la zone où se manifestent les douleurs chroniques, par un tissu, ceinture, etc...
- Boire régulièrement des tisanes drainantes et de la soupe de poireau.

En usage interne, nous pouvons parler aussi ici de l'ortie – *Urtica dioica*, de la verge d'or - *Solidago virgaurea*, des feuilles de frêne – *Fraxinus excelsior*, des feuilles de bouleau – *Betula alba* et bien sûr de l'écorce de saule – *Salix sp.* et de *Spiraea ulmaria*.

L'ensemble de ces plantes, de façon plus ou moins marquée, possède une activité diurétique, anti-inflammatoire ce qui permet, entre autres de soulager les douleurs articulaires de nature rhumatismale.

Les composés qui entrent en jeu sont variables selon l'espèce utilisée.

Ces plantes, dont la liste est loin d'être exhaustive, font partie des plantes dépuratives.

D'autres plantes dépuratives seront aussi utilisées pour les soins de la peau, selon les cas.

On peut soulager les douleurs articulaires, les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose, en buvant des tisanes et en appliquant des pommades ou des emplâtres à base de plantes.

Les plantes soignant les rhumatismes et affections articulaires ont des propriétés drainantes, dépuratives, anti-inflammatoires et antinévralgiques. Elles s'emploient sous la forme de tisanes et certaines en usage externe, précisé dans les fiches en troisième partie.

Saule, *Salix alba*, *Salix sp.* – écorce

Reine des prés – *Filipendula ulmaria* – sommité fleurie

Cassissier – *Ribes nigrum* – feuille

Frêne – *Fraxinus excelsior* – feuille

Bétoine – *Stachys officinalis* – sommité fleurie

Ortie – *Urtica dioica* – sommité

Sureau – *Sambucus nigra* – feuille, fleur

Petite centaurée – *Erythraea centaurium* – sommité fleurie

Houx – *Ilex aquifolium* – feuille (ne pas recommander aux enfants, aux femmes enceintes et allaitantes)

Verveine officinale – *Verbena officinalis* – sommité fleurie (ne pas utiliser chez les femmes enceintes et allaitantes)

Curcuma – *Cucurma longa* – rhizome (déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes)

Gingembre – *Zingiber officinale* – rhizome

Millepertuis – *Hypericum perforatum* – sommité fleurie

Lavande – *Lavandula sp.* – sommité fleurie

QUELQUES EMPLOIS EXTERNES

Préparation au gingembre

Broyer des racines de gingembre. Ajouter un peu d'huile ou de beurre pour faire une pâte.

Ajouter éventuellement du piment (*Capsicum annuum*, *Capsicum frutescens*).

Appliquer cette pommade sur la peau en massant légèrement.

Huile de millepertuis

Utiliser un macérât huileux de millepertuis (voir chapitre précédent) en massage sur les endroits douloureux.

Le millepertuis est aussi appelé « arnica des nerfs ».

10

I LES MALADIES DE LA PEAU

La peau est un organe vivant. Trait d'union entre soi et l'environnement, tant naturel qu'humain elle participe au rapport aux autres et de ce fait requiert tout particulièrement l'attention lorsqu'elle est atteinte.

La peau est aussi un organe métabolique qui élimine et absorbe.

Organe barrière, elle est soumise, plus qu'aucun autre organe, aux agressions de l'environnement.

Les pathologies de la peau, dans la plupart des cas, sont inoffensives, mais parfois douloureuses et inesthétiques. Comme elles sont nombreuses elles mobilisent un grand nombre d'espèces de plantes.

Les plantes seront choisies en fonction du soin à apporter.

Telle plante sera émolliente, telle autre sera astringente. Une autre sera antiseptique et sa voisine antimycosique. Aussi, là comme ailleurs, le choix de la plante sera fonction du diagnostic et le choix de la plante devra être des plus judicieux.

Si l'usage externe est souvent préconisé, il va de pair avec une hygiène de vie. Une alimentation variée, équilibrée et une hydratation suffisante.

Beaucoup de traditions accusent un sang « sale » d'être responsable des problèmes de peau, préconisant la consommation de tisanes de plantes dépuratives en même temps qu'un soin externe sous forme de topique par exemple. Terme vaste et élastique qui désigne toutes les substances que l'on applique sur les téguments, tissus recouvrant le corps, qu'ils s'agissent de la peau ou des muqueuses.

COUPS, CONTUSIONS, ECCHYMOSES ET HÉMATOMES LÉGERS.

A la suite d'une blessure, d'un coup, d'une contusion, ecchymoses et hématomes se forment sous la peau. Un bleu (saignement interne léger), un œdème (épanchement de liquide, pas forcément de sang), un hématome (un épanchement de sang), une « bosse » peuvent s'accompagner de douleurs. Les bleus et hématomes, sont souvent bénins et guérissent rapidement.

Il faut consulter quand l'hématome est important, douloureux, chaud et que l'on ressent des fourmillements.

Conseil

- Appliquer de la glace (entourée d'un linge, attention aux gelures) ou des compresses froides sur la zone affectée.

Contre les contusions et hématomes, on préconise des extraits de plantes en topique.

Arnica - *Arnica montana* - capitule, fleur

Consoude - *Symphytum officinale* - racine

Piment - *Capsicum annuum*, *Capsicum frutescens* - fruit

Laurier sauce - *Laurus nobilis* - fruit

Sceau de Salomon - *Polygonatum vulgare* - rhizome

Primevère - *Primula vulgaris*, *Primula veris* - rhizome

Ne pas appliquer sur les plaies ouvertes.

Certaines traditions préconisent l'usage du tamier – *Tamus communis* dont l'action rubéfiante est due à d'innombrables cristaux d'oxalate de potasse qui agiraient comme de véritables aiguilles acérées. Cet usage n'est pas à recommander.

Mode d'emploi

Baigner l'hématome directement ou appliquer une décoction de plantes en compresse deux fois par jour avant de faire un pansement.

Utiliser une application d'une teinture ou d'une pommade à base d'arnica. L'arnica ne s'utilise pas sur une plaie ouverte.

10.1. LES PLAIES LÉGÈRES, LES COUPURES SUPERFICIELLES

Les plaies simples, petites coupures et écorchures doivent être nettoyées et désinfectées avec des produits adéquats puis recouvertes éventuellement par un pansement propre.

Conseils

- Bien se laver les mains avec de l'eau et du savon de type « Marseille ».
- Evaluer la gravité de la plaie. Si elle est grave, dirigez-vous vers un médecin après avoir protégé la plaie avec des compresses stériles.
- Sécurisé la victime.
- Nettoyer la région lésée avec de l'eau et du savon et enlever les corps étrangers (graviers, échardes,...).
- Si nécessaire, appliquer un antiseptique « mouillant »
 - Alcool
 - Eau oxygénée
 - Chlorexidine
 - Dakin
- Laisser à l'air pour les petites égratignures.
- Appliquer un pansement, une compresse de gaze maintenue par un ruban adhésif, sur une plaie qui saigne ou suinte.
- Vérifier tous les jours et renouveler éventuellement le pansement.

Surveiller la plaie. Si elle présente des signes d'inflammation et d'infection, consulter un médecin. Penser à se mettre à jour de la vaccination antitétanique en consultant votre carnet de vaccinations. Parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin.

De nombreuses plantes peuvent être employées en bain, en compresse ou en cataplasme, afin d'aider à la cicatrisation. Elles seront antiseptiques, anti-inflammatoires, astringentes et cicatrisantes.

Souci – *Calendula officinalis* – capitule, fleur

Lavande – *Lavandula officinalis* – sommité fleurie, fleur

Camomille – *Chamaemelum nobile* – sommité fleurie, fleur

Matricaire – *Matricaria recutita* – sommité fleurie, fleur

Géranium herbe à robert – *Geranium robertianum* – feuille

Grand plantain – *Plantago major* et Plantain lancéolé – *Plantago lanceolata* – feuille

Benoîte – *Geum urbanum* – racine – astringente, antiseptique

Sauge – *Salvia officinalis* – feuille

Achillée millefeuille – *Achillea millefolium* – feuille

Salicaire – *Lythrum salicaria* – sommité

Bétoine – *Stachys officinalis* – sommité fleurie

Consoude – *Symphytum officinale* – racine

Mode d'emploi

Baigner la plaie directement ou appliquer la décoction en compresse deux fois par jour avant de faire un pansement.

La consoude est à appliquer en pommade sur une plaie refermée afin de favoriser la cicatrisation, mais pas directement sur une plaie ouverte.

10.2. LES BRÛLURES

Les brûlures de la peau peuvent être provoquées par le feu, le soleil, des frottements, l'électricité ou par des produits chimiques.

Les brûlures n'ont pas toutes la même gravité. En fonction de la chaleur, du produit chimique et du temps de contact, la brûlure peut être plus ou moins grave en fonction du pourcentage de surface touchée.

Les brûlures en surface, au premier degré, provoquent seulement l'apparition de rougeurs sur la peau, un érythème. La peau est aussi douloureuse au toucher.

Dans le cas de brûlures un peu plus graves, au deuxième degré, on voit l'apparition d'ampoules sur la peau quelques heures après ou le lendemain. Il ne faut surtout pas les percer.

S'il s'agit d'une brûlure profonde, au troisième degré, la peau prend une coloration blanche, brune ou noire et elle devient insensible et sèche. Les brûlures profondes sont graves et d'autant plus dangereuses si la victime est un nourrisson, un jeune enfant ou une personne âgée ou malade. Il faut consulter immédiatement ou se rendre aux urgences.

Les brûlures sont aussi plus dangereuses si elles sont situées près de la bouche, du nez, et sur les muqueuses.

Les brûlures de second et troisième degré peuvent s'infecter.

Il est conseillé de consulter si la brûlure du second degré est étendue sur une surface supérieure à la paume d'une main et, pour toute brûlure du troisième degré, en emballant la plaie par un linge propre.

Conseils

- Arroser de suite la brûlure avec un jet doux d'eau fraîche pendant plusieurs minutes.
- Boire en abondance en cas de coup de soleil et être vigilant au « coup de chaleur ».
- En cas de brûlure avec des produits chimiques, laver la peau à grande eau pendant quinze minutes afin d'éliminer le produit.
- Si les cloques crèvent, suivre les mêmes conseils que pour une plaie.
- Ne pas utiliser de corps gras, ni d'alcool sur la brûlure, à l'exception de « tulle gras ».

On peut soigner les brûlures légères en utilisant des plantes en cataplasme ou en compresse.

LES PLANTES QUI SOIGNENT LES BRÛLURES

Aloé véra – *Aloe vera* – gel de l'intérieur de la feuille à appliquer directement sur la brûlure

Consoude – *Symphytum officinale* – racine à appliquer en pommade sur la plaie refermée afin de favoriser la cicatrisation. La consoude ne s'applique pas sur une plaie ouverte.

Souci – *Calendula officinalis* – capitule, fleur

Millepertuis – *Hypericum perforatum* – sommité fleurie

Verveine officinale – *Verbena officinalis* – sommité fleurie

Autre

Certaines personnes ou services hospitaliers feront appel aux "Coupeurs de feu ou Barreurs de feu". Cette pratique ancestrale effectuée sur place ou à distance, très répandue en Europe occidentale, consiste à soulager les douleurs et stopper le rayonnement de la chaleur causés par les brûlures. Cette technique demeurant inexpliquée, favorise le soin et la cicatrisation des plaies.

10.3. LES ULCÈRES CUTANÉS - L'ULCÈRE VARIQUEUX

Ce type d'ulcère se forme sur les jambes en parallèle d'une mauvaise circulation veineuse ou artérielle. La peau devient fine, se creuse et une plaie se forme.

La mauvaise circulation du sang ralentit l'efficacité des défenses de l'organisme et la cicatrisation. Les ulcères doivent être soignés rapidement, avant que la peau se creuse, se nécrose et s'infecte.

Conseils

- Pour éviter d'avoir des ulcères de la peau on favorise la circulation du sang.
- Il est recommandé à tous de bien s'alimenter en fruits, en légumes et de choisir une alimentation variée.
- Consommer régulièrement de l'ail.
- Lutter contre le surpoids.
- Éviter les positions assises trop longues, en particulier jambes pendantes ou croisées.
- Éviter les stations debout trop longues tout comme les piétinements.
- Favoriser les petites périodes de marche.
- Dormir les pieds relevés d'au moins 5 cm.
- Consommer des tisanes de plantes veinotoniques en prévention pour les personnes ayant des jambes lourdes, des varices et celles atteintes de diabète.

Masser la peau des personnes malades ou âgées qui ne bougent pas beaucoup, deux fois par jour avec une pommade adaptée pour faire circuler leur sang.

Il faut éviter l'apparition des ulcères et suivre attentivement leur évolution. En cas d'infection demander un avis médical.

Pour le soin des ulcères variqueux on utilise les plantes antibactériennes, anti-inflammatoires et cicatrisantes.

Plantain – *Plantago major*, *Plantago lanceolata* – feuille

Souci – *Calendula officinalis* – capitule, fleur

Achillée millefeuille – *Achillea millefolium* – feuille

Consoude – *Symphytum officinale* – racine à appliquer en pommade sur la plaie refermée afin de favoriser la cicatrisation. La consoude ne s'applique pas sur une plaie ouverte.

Benoîte – *Geum urbanum* – feuille, racine

Millepertuis – *Hypericum perforatum* – sommité fleurie

Bistorte – *Polygonum bistorta* – racine
Salicaire – *Lythrum salicaria* – sommité
Clou de girofle – *Eugenia caryophyllata* – clou, bourgeon floral
Cyprès – *Cupressus sempervirens* – cône et feuille
Aloé véra – *Aloe vera* – gel de l'intérieur de la feuille
Primevère – *Primula vulgaris, Primula veris* – rhizome

On procède en deux étapes pour le soin des ulcères variqueux.

- On se lave les mains puis on lave la plaie avec de l'eau salée (sérum physiologique).
- On masse doucement le pourtour de la plaie pour favoriser la circulation.
- On utilise les plantes pour le soin de l'ulcère.

Mode d'emploi

- Baigner la plaie directement ou appliquer la décoction en compresse.
 - Masser légèrement le pourtour de la plaie de manière à favoriser la vascularisation.
 - Couvrir la plaie avec un pansement.
 - Faire l'opération deux fois par jour, le matin et le soir.
-

10.4. LES FURONCLES, LES ABCÈS ET LES PANARIS

Un furoncle est une inflammation qui apparaît autour d'un poil. Du pus se forme progressivement faisant évoluer en quelques jours ce petit bouton rouge, chaud et très douloureux en un abcès qui éclate. Une bactérie, le staphylocoque doré (la plus fréquente mais il y a d'autres qui peuvent être responsable), en est à l'origine.

L'abcès, cet amas de pus, se forme sous la peau ou plus en profondeur.

Un panaris est une infection qui se situe au niveau d'un doigt de la main ou d'un orteil, causé par une piqûre ou petite blessure qui s'infecte ou un ongle incarné. Le responsable est une bactérie, de type staphylocoque, streptocoque ou entérocoque, qui entraîne la formation de pus, une sensation de chaleur et de la douleur. Il est nécessaire d'intervenir rapidement.

Conseils

- Soigner rapidement ces affections et être particulièrement vigilant chez les personnes souffrant de diabète.
- Être attentif aux petites plaies ou à un corps étranger rentré, éventuellement,, dans la peau et désinfecter.
- Bien se laver en utilisant du savon.
- Lorsqu'un bouton apparaît, on ne le touche pas pour empêcher la dispersion des microbes. Il ne faut pas presser les « boutons » qui ne sont pas encore mûrs. On risque d'enfoncer les microbes encore plus profondément sous la peau et de la léser. Quand le pus en sort, nettoyer soigneusement le bouton puis se laver soigneusement les mains. Le pus est contagieux.
- Un furoncle au visage doit retenir toute l'attention et inviter à consulter afin de limiter la propagation de l'agent infectieux.
- La présence de furoncle est souvent associée à un « mauvais sang ». Afin de nettoyer le sang, enrichir son alimentation en légumes et utiliser des plantes dépuratives.

Quand on sent qu'un abcès, un furoncle ou qu'un panaris débute, on peut utiliser des plantes sous forme de pansements ou de pommades pour les faire « mûrir ». On pose ensuite un pansement pour aider la plaie à cicatriser.

En parallèle il est conseillé de consommer des tisanes de plantes dépuratives.

Bardane – *Arctium lappa* – racine

Pensée sauvage – *Viola tricolor* – partie aérienne

Pâquerette – *Bellis perennis* – partie aérienne

Romarin – *Rosmarinus officinale* – sommité fleurie

Sureau – *Sambucus nigra* – fleur

Grande patience – *Rumex obtusifolius*, *R. crispus*, *R. sanguineus* – racine

Régλισse – *Glycyrrhiza glabra* – racine

Verveine officinale – *Verbena officinalis* – sommité fleurie

On évitera la consommation par voie interne de ces trois dernières plantes chez la femme enceinte et allaitante.

En application locale.

Oignon – *Allium cepa* – bulbe

Gingembre – *Zingiber officinale* – rhizome

Mode d'emploi - Pour faire mûrir l'abcès et apaiser la douleur :

- Appliquer sur la zone infectée des compresses imprégnées d'une décoction chaude des plantes utilisées pour le soin des plaies et des ulcères.
- Maintenir avec un pansement et renouveler toutes les trois ou quatre heures.

Laisser l'abcès se percer de lui-même, pour permettre au pus de se drainer. Continuer après qu'il a percé, à appliquer des compresses chaudes afin de bien drainer l'abcès.

Note : on peut aussi appliquer directement la pâte d'oignon et de gingembre chaude en cataplasme sur l'abcès.

Conseil

Dans le cas des panaris, cuire un oignon au feu, dans les braises, ou d'une autre manière. Enfoncer le doigt dans l'oignon. Couvrir avec un pansement. Renouveler deux fois par jour jusqu'à amélioration.

Attention ! Si au bout de trois jours le panaris ne s'est pas amélioré, si la main devient chaude et rouge, il est nécessaire de consulter.

10.5. ACNÉ

Cette maladie de la peau, due en grande partie au bouleversement hormonal des adolescents, s'estompe peu à peu et guérit vers l'âge de 20 ans.

L'acné sévit dans les zones de la peau riche en glandes sébacées qui produisent en grande quantité favorisant de fait la prolifération de bactéries.

Elle se manifeste par des éruptions de boutons rouges et de points noirs sur le visage et parfois le haut du dos et du torse.

L'acné n'est pas grave, mais il faut surveiller les infections possibles et l'acné envahissante. Dans ce cas demander conseil à l'officine.

Conseils

- Eliminer la couche de sébum en excès par une hygiène rigoureuse matin et soir.
- Ne pas se récurer la peau afin d'y entretenir une couche de sébum protectrice.
- Utiliser un savon sur-gras ou un nettoyant doux.
- Laisser les boutons tranquilles, ne pas les éclater afin de limiter infections et cicatrices.
- Protéger sa peau du soleil.
- Eviter le sucre, les aliments à raffinés (pain blanc, pâtes blanches) et parfois le lait.
- Enrichir son alimentation en légumes et fruits.
- Consommer de la levure de bière (*Saccharomyces cerevisiae*) afin d'activer le microbiote intestinal.

Des plantes dépuratives seront proposées en tisanes.

Les incontournables :

Bardane – *Arctium lappa* – racine

Pensée sauvage – *Viola tricolor* – partie aérienne

Les autres :

Ortie – *Urtica dioica* – sommet

Pâquerette – *Bellis perennis* – partie aérienne

Romarin – *Rosmarinus officinale* – sommet fleurie

Sureau – *Sambucus nigra* – fleur

Scabieuse – *Scabiosa arvensis*, *S. succisa* – partie aérienne

Celles à ne pas recommander par voie interne aux femmes enceintes.

Grande patience – *Rumex obtusifolius*, *R. crispus*, *R. sanguineus* – racine

Rhubarbe – *Rheum officinale*, *R. palmatum* – racine

Morelle douce-amère – *Solanum dulcamara* – tige

Souci – *Calendula officinalis* – capitule, fleur

Celles utilisées directement sur la peau

Cardère – *Dipsacus fullonum*, *D. sylvestris* – racine

Consoude – *Symphytum officinale* – racine, à appliquer une pommade sur la peau, mais pas une plaie à vif.

Souci – *Calendula officinalis* – capitule, fleur

En parallèle, on peut préconiser l'emploi de plantes immunostimulantes, comme les échinacées.

Échinacées – *Echinacea purpurea* et *Echinacea angustifolia* – racine

10.6. MYCOSES

Les champignons de la peau, ou mycose cutanée, peuvent se développer sur toutes les parties du corps et les muqueuses. Parfois ils se manifestent par des rougeurs, ou des plaques claires, de taille variable, donnent envie de se gratter, ou pas. Ils préfèrent les endroits humides.

Les champignons sont favorisés par la saleté, l'humidité, la transpiration, le port de chaussures fermées, un organisme affaibli et la prise de certains médicaments.

Conseils

- Garder à une bonne hygiène corporelle.
- Se sécher correctement après avoir été mouillé.
- Avoir une alimentation variée et équilibrée.
- Consommer des probiotiques (yaourts, levures).
- Concernant les mycoses des pieds, « pied d'athlète », tenir les pieds propres et secs, utiliser des chaussettes en fibres végétales et éviter les chaussures synthétiques ou trop fermées.

On peut utiliser des plantes en bain, compresse, cataplasme ou en pommade. Les mycoses se soignent dès leur apparition. Plus on tarde à intervenir, mieux elles s'installent et seront longues à soigner.

Grande patience – *Rumex obtusifolius*, *R. crispus*, *R. sanguineus* – racine

Souci – *Calendula officinalis* – capitule, fleur

Clou de girofle – *Eugenia caryophyllata* – clou, bourgeon floral

Primevère – *Primula vulgaris*, *Primula veris* – rhizome, feuille, fleur,

Noyer – *Juglans regia* – feuille

Mode d'emploi

Laver la peau affectée avec un savon naturel doux. Ne pas utiliser de savons chimiques qui risqueraient d'être agressifs.

Ensuite, utiliser les préparations à base de plantes. On pourra augmenter les doses en usage externe.

A renouveler deux ou trois fois pas jours.

Ne pas perdre patience... les champignons mettent un certain temps à s'en aller.

10.7. LES ALLERGIES DE LA PEAU, L'ECZÉMA ET LES URTICAIRES

Certaines allergies peuvent se manifester par des irritations de la peau causant des démangeaisons. Cela peut arriver subitement ou peu à peu et durer quelques jours. Les affections peuvent être localisées ou apparaître ici ou là sur le corps. Cela varie d'une personne à l'autre.

L'urticaire se manifeste par des plaques de peau surélevées, rougeâtres, foncées et qui démangent.

Il peut-être un des symptômes des allergies, mais aussi peut avoir une origine virale sans cause déclenchante observée. L'apparition est souvent brutale après une sensation de chaleur. Ces plaques peuvent être localisées dans un endroit du corps ou très étendues sur le corps. Les paupières et les lèvres peuvent aussi être gonflées.

En cas d'eczéma, la peau présente des irritations, devient gonflée, rouge, avec des petites pustules et de fortes démangeaisons.

Ces plaques d'abord humides deviennent sèches, avec des croûtes. La lésion disparaît ensuite sans laisser de cicatrice.

Parfois l'eczéma est chronique. La peau démange, elle devient épaisse et sèche. La peau se desquame, de petits morceaux de peau sèche se détachent, très souvent au niveau des plis des coudes ou derrière les genoux.

Les eczémats de contact et certaines urticaires sont dus à une réaction de la peau au contact de produits chimiques, de certaines plantes, de poussières...

Des urticaires et des eczémats peuvent apparaître après l'ingestion de certains médicaments, de certains aliments comme l'arachide, le lait, le poisson frais, les œufs, les fraises...

Il existe aussi une forme d'eczéma qui débute vers l'âge de 6 mois, s'étalant sur de grandes zones et démangeant beaucoup.

Si les crises sont sévères, il est nécessaire de consulter.

Conseils

- Tacher de repérer comment surviennent ces lésions de la peau afin de repérer un agent allergisant éventuel.
- Limiter la consommation de produits laitiers, de graisse et de viande.
- Avoir une alimentation variée riche en légumes et fruits.
- Consommer des tisanes de chicorée.
- Utiliser un savon pH neutre.
- Hydrater la peau.

On peut soulager les démangeaisons pour limiter les plaies dues au grattage. Il faut sécher la peau dans la phase initiale, humide, de l'eczéma puis la graisser lorsqu'elle devient sèche. Pour soigner les allergies de la peau, on utilise des compresses ou des cataplasmes à base de plantes.

En parallèle au soin externe, il est important de boire des tisanes de plantes dépuratives, comme celles proposées pour le soin de l'acné.

On peut utiliser de l'avoine (*Avena sativa*) pour les bains, en particulier pour apaiser les démangeaisons des enfants. Décoction flocons d'avoine ou de grains, macération de farine, ajoutée au bain.

Lorsque l'eczéma est humide, on choisit des plantes qui peuvent le dessécher, sous forme de bains, de crème ou de pommade.

Avoine – *Avena sativa* – graine, farine, flocon

Souci – *Calendula officinalis* – capitule, fleur

Lavande – *Lavandula officinalis* – sommité fleurie, fleur

Camomille – *Chamaemelum nobile* – sommité fleurie, fleur

Matricaire – *Matricaria recutita* – sommité fleurie, fleur

Sauge – *Salvia officinalis* – feuille

Noyer – *Juglans regia* – feuille

Hamamélis – *Hamamelis virginiana* – feuille

Lorsque l'eczéma est sec, on choisit les plantes qui adoucissent la peau :

Mouron blanc – *Stellaria media* – partie aérienne

Souci – *Calendula officinalis* – capitule, fleur

Camomille – *Chamaemelum nobile* – sommité fleurie, fleur

Matricaire – *Matricaria recutita* – sommité fleurie, fleur

Consoude – *Symphytum officinale* – racine, à appliquer une pommade sur la peau, mais pas une plaie à vif.

10.8. LES CREVASSES DE LA PEAU

Certaines maladies de la peau, le froid, assèchent la peau, provoquant fissures et crevasses, en particulier sur la paume des mains et le dessous des pieds.

Il est possible d'améliorer l'état de la peau en utilisant des plantes dans une matière grasse.

Conseils

- Soigner les pathologies de la peau, dès les premiers signes.
- Prendre soin des crevasses, des peaux sèches avant qu'elles ne s'ouvrent et ne s'infectent.

On utilise des plantes adoucissantes, émoullientes extraites dans une huile ou autre matière grasse.

Les plantes recommandées pour le soin des crevasses

Souci – *Calendula officinalis* – capitule, fleur

Camomille – *Chamaemelum nobile* – sommité fleurie, fleur

Matricaire – *Matricaria recutita* – sommité fleurie, fleur

Consoude – *Symphytum officinale* – racine

On peut choisir de l'huile de sésame, de carthame, de coco ou du beurre de karité.

10.9. LA GALE

La gale est une maladie causée par un acarien (*Sarcoptes scabiei* L.) qui se déplace sous la peau en y creusant des galeries. Il cause ainsi de vives démangeaisons pouvant aller jusqu'au sang, provoquant croûtes et infections.

Parfois, on peut voir les traces de l'animal, des petits boutons entre les doigts, sur les poignets, les coudes, les aisselles, la ceinture et les fesses.

La gale peut contaminer tous les membres de la famille.

Conseils

- La gale est une maladie contagieuse.
- Elle fatigue beaucoup le malade et empêche le bon développement de l'enfant.
- On évite la gale en ayant une bonne hygiène corporelle, en se lavant régulièrement avec de l'eau et du savon.
- Il est important de soigner toute la famille quand un cas se présente dans le foyer.
- La literie, les habits doivent être bouillis.

Certaines plantes sont actives contre la gale.

L'hygiène est le premier traitement de cette maladie. La première chose à faire est de bien laver tout le corps avec du savon et de l'eau chaude. Ensuite, on emploie une décoction de plantes, des compresses et cataplasmes. On peut aussi les utiliser sous la forme de crème ou de pommade.

Grande patience – *Rumex obtusifolius*, *R. crispus*, *R. sanguineus* – racine

Lierre – *Hedera helix* – feuille

Saponaire – *Saponaria officinalis* – racine, sommité fleurie

Phytolacca – *Phytolacca americana* – fruits mûrs, feuille

10.10. LES POUX

Les poux vivent accrochés aux cheveux et sucent le sang. Ils contribuent à l'affaiblissement des enfants ou des adultes.

Les poux passent très facilement d'une tête à une autre.

Conseils

- Laver régulièrement les cheveux avec de l'eau et du savon.
- Éviter d'échanger les bonnets.
- Quand un membre de la famille a des poux, il faut le soigner rapidement et vérifier que les autres membres n'en ont pas.

- La literie, les habits, les objets de coiffure doivent être lavés à l'eau bouillante.

Pour se débarrasser des poux, on peut les tuer en les étouffant par des huiles aux plantes.

Cocotier – *Cocos nucifera* – huile des fruits (noix).

Préparation et mode d'emploi

Réchauffer au bain marie l'huile de coco solide à température ambiante. Déposer l'huile sur les cheveux le soir. Masser correctement la tête en insistant au-dessus des oreilles. Couvrir la tête pour la nuit. Le lendemain matin laver les cheveux avec de l'eau et du savon. L'huile de coco engluie et étouffe les poux.

Refaire l'opération toutes les semaines pendant un mois. Ceci afin d'étouffer les petits poux lorsqu'ils sortent de l'œuf.

Utiliser un peigne spécial pour enlever les lentes.

10.11. LA TEIGNE

La teigne est une mycose se situant sur la tête. Elle est plus fréquente chez les enfants. Contagieuse, elle se manifeste par des taches plus ou moins grandes, rouges et arrondies sur la tête. Les cheveux sont courts, en petite quantité, ou absents. Au niveau de ces taches, parfois, la peau se détache en petits morceaux. Il peut se former des croûtes et du pus.

Il faut soigner rapidement la teigne car parfois les cheveux ne repoussent plus là où elle est apparue. La teigne affaiblit la personne qui en est affectée.

Conseils

- Éviter la promiscuité avec des animaux malades, comme des chiens et chats.
- Se laver régulièrement la tête avec de l'eau et du savon.
- Avoir une alimentation variée riche en légumes et fruits.

On peut utiliser des plantes en shampoing, cataplasme ou en pommade. Les teignes se soignent dès leur apparition. Plus on tarde à intervenir, plus elles s'installent sur la tête et seront difficiles à soigner.

Grande patience – *Rumex obtusifolius*, *R. crispus*, *R. sanguineus* – racine

Souci – *Calendula officinalis* – capitule, fleur

Clou de girofle – *Eugenia caryophyllata* – clou, bourgeon floral

Primevère – *Primula vulgaris*, *Primula veris* – rhizome, feuille, fleur,

Noyer – *Juglans regia* – feuille

11

I L'INSOMNIE ET L'ANXIÉTÉ

L'insomnie, les troubles du sommeil se manifestent par des difficultés d'endormissement, des réveils fréquents au cours de la nuit, ou un réveil très tôt le matin. Elle est parfois à l'origine d'une anxiété. L'anxiété est une émotion ou un sentiment pénible d'attente, de tension, de nervosité, d'incertitude et d'inquiétude. Elle peut tout à fait être normale et adaptée à une situation inquiétante (maladie grave d'un proche, problème professionnel ou familial...). Elle ne devient un problème que lorsque son intensité et sa durée sont trop importantes et quand la personne n'a plus envie de faire quoi que ce soit. Cette situation peut conduire à la dépression.

Les perturbations du sommeil et l'anxiété ne représentent pas une maladie en soi. Cependant, elles doivent être surveillées, car il s'agit peut-être d'autres maladies. Un bon sommeil est salutaire.

Conseils

- Limiter la consommation de boissons stimulantes, comme le thé et le café l'après-midi.
- Éviter le stress dans la journée et tâcher d'identifier et de résoudre les soucis en cours.
- Choisir de tonifier son organisme, victime de stress et d'épuisement nerveux paradoxalement occasionnant une fatigue trop importante pour dormir, par l'usage de plantes toniques et stimulantes en début de journée.
- Sortir prendre l'air en ayant une activité sportive par exemple et aller vers les autres.
- Éviter une activité sportive intense le soir.
- Éviter le repli sur soi et renforcer son estime de soi en participant à différents réseaux sociaux réels et chasser le stress.
- Éviter un environnement bruyant et l'exposition aux écrans lumineux à partir de 20 heures.
- Dîner légèrement en n'abusant pas d'alcool.
- Évitez le sucre et consommer des aliments complets, des légumineuses, des légumes et fruits.
- Pensez à utiliser des huiles riches en oméga 3 et consommer des poissons gras.
- Dormir dans une chambre aérée et plutôt fraîche.
- Lorsqu'un enfant dort mal, vérifier s'il a des vers.
- Préférer l'usage de plantes sédatives en première attention avant l'installation d'une insomnie chronique. Demander conseil à l'officine.

Lorsque l'insomnie et l'anxiété altèrent le bien-être, elles peuvent être soulagées par des plantes. Il est conseillé de varier les plantes utilisées, de ne pas consommer une plante sur du long terme et à de fortes doses. Certaines comme le tilleul, ont des effets oestrogéniques, à forte dose, d'autres peuvent provoquer des céphalées et des nausées.

Il est parfois intéressant de bénéficier de la synergie des plantes en les utilisant en mélange.

Si la situation ne s'améliore pas, une consultation devient nécessaire.

Les plantes qui ont une action dépressive sur le système nerveux central comme les substances sédatives entraînent un apaisement, relaxe, réduisent les troubles de l'anxiété et parfois mènent à la somnolence.

Les plantes suivantes peuvent être utilisées pour le soin de l'insomnie et de l'anxiété.

Plantes spasmolytiques et induisant le sommeil

Valériane – *Valeriana officinalis* – racine

Coquelicot – *Papaver rhoeas* – pétale

Camomille – *Chamaemelum nobile* – sommité fleurie, fleur

Matricaire – *Matricaria recutita* – sommité fleurie, fleur

Lavande – *Lavandula officinalis* – fleur

Aubépine – *Crataegus monogyna*, *Crataegus oxyacantha* – feuille, fleur

Mélisse – *Melissa officinalis* – feuille – spasmolytiques et induisant le sommeil

Aspérule odorante – *Gallium odoratum* – partie aérienne – spasmolytiques et induisant le sommeil (déconseillé pendant la grossesse)

Ballote – *Ballota nigra* – sommité fleurie – spasmolytiques et induisant le sommeil

Oranger amer – *Citrus aurantium var. amara* – feuille, fleur – indiqués contre l'insomnie et la nervosité des adultes, mais surtout des enfants (eau de fleur d'oranger)

Boldo – *Peumus boldus* – feuille, facilite la digestion et peut induire au sommeil (ne pas utiliser en cas de calcul biliaire, ni de grossesse, ni chez les enfants de moins de 15 ans et respecter les doses)

Pavot de Californie – *Eschscholzia californica* – favorise l'endormissement

Aubépine – *Crataegus monogyna*, *Crataegus oxyacantha* – feuille, fleur – favorise l'endormissement

Passiflore – *Passiflora incarnata* – partie aérienne – favorise l'endormissement

Tilleul – *Tilia platyphyllos*, *Tilia cordata* – bractée, fleur – améliore les troubles du sommeil

Houblon – *Humulus lupulus* – cône

Lotier corniculé – *Lotus corniculatus* – sommité fleurie (déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 15 ans).

Une plante antidépressive ?

Le **millepertuis** (*Hypericum perforatum*) est d'utilisation récente au niveau de la thérapeutique moderne et présente de nombreuses contrindications. Pour son usage interne demandez conseil à l'officine.

Certaines plantes toniques générales, aidant à gérer le stress, peuvent favoriser l'endormissement. Les prendre le matin.

Romarin – *Rosmarinus officinale* – sommité fleurie

Avoine – *Avena sativa* – farine, flocon

Menthes, menthe poivrée – *Mentha x piperita* et **menthe verte** – *M. spicata* – feuille

Ginseng – *Panax ginseng* – racine

Eleuthérocoque – *Eleutherococcus senticosus* – racine (éviter chez la femme enceinte et les personnes hypertendues)

Grande berce – *Heracleum sphondylium* – racine

12

LE DIABÈTE – DE TYPE 2

Le diabète de type 2 est une difficulté de régulation du taux de sucre dans le sang.

L'insuline est une hormone chargée de transférer le glucose dans les cellules. Elle est produite par le pancréas. Si celui-ci, épuisé n'en fabrique plus assez, cela entraîne une augmentation de sucre dans le sang.

Le diabète est une maladie grave qu'il faut rapidement prendre en charge afin de maintenir un taux de sucre acceptable dans le sang, car son excès altère différents organes et fonctions de l'organisme. Un diabète de type 2 qui n'est pas pris en charge correctement peut évoluer vers un diabète de type 1, insulino-dépendant contraignant le malade à s'injecter de l'insuline.

Conseils

- Ne pas consommer sucre rapide et éviter les aliments à index glycémique élevé de produits raffinés (pain, pâte, etc.).
- Préférer les sucres lents, complets et consommer légumes et fruits dans le cadre d'une alimentation variée.
- Éviter les graisses, la charcuterie, les viandes rouges, les fromages trop gras et préférer poissons et volailles.
- Consommer moins de sel et éviter les plats préparés.
- Avoir des activités physiques régulières et sportives.
- Être vigilant sur le soin des plaies et des infections. Consulter régulièrement un dentiste et un médecin.
- Consommer régulièrement des tisanes non sucrées de plantes dépuratives, drainantes et amies du foie.

Certaines plantes sont utiles dans le soin du diabète. Elles collaborent à abaisser le niveau de sucre dans le sang et elles soulagent l'organisme.

Myrtillier - *Vaccinium myrtillus* - feuille

Poirier - *Pyrus communis* - feuille

Chèvrefeuille - *Lonicera periclymenum* - feuille

Pourpier - *Portulaca oleracea* - feuille

Gingembre - *Zingiber officinale* - racine

Eucalyptus - *Eucalyptus globulus* - feuille

Aigremoine - *Agrimonia eupatoria* - sommet fleuri

Olivier - *Olea europaea* - feuille

Haricot - *Phaseolus vulgaris* - cosse

Arachide - *Arachis hypogaea* - cosse

Mode d'emploi

- Boire un verre de tisane trois fois par jour avant les repas.
-

13

LA LIBIDO ET LA VIGUEUR DE L'ORGANISME

Pour maintenir la forme, lutter contre les affections, soutenir un effort physique ou intellectuel, redonner de l'énergie tant chez la femme que chez l'homme, une bonne hygiène de vie est incontournable.

Conseils

- Avoir une alimentation variée et équilibrée, riche en légumes et en fruits.
- Choisir des huiles riches en oméga 3, les céréales complètes, les légumineuses.
- Éviter la consommation de graisses, de charcuterie, d'aliments raffinés et de sucres.
- Éviter le stress et le dissiper par exemple par une activité sportive régulière.
- Dormir suffisamment dans une chambre fraîche et aérée.

Il existe de nombreuses plantes toniques et stimulantes qui, ici, seront appréciables tant pour les deux sexes.

Ces plantes tonifient l'ensemble des fonctions de l'organisme ; certaines sont adaptogènes aidant le corps à s'adapter aux agressions comme le froid, le stress ou immunostimulantes, en renforçant notre système immunitaire et nous permettant de prévenir ou de lutter contre les agressions de microorganismes.

Nous vous citons ici quelques-unes.

Ginseng - *Panax ginseng* - racine

Eleuthérocoque - *Eleutherococcus senticosus* - racine (éviter chez la femme enceinte et les personnes hypertendues)

Grande berce - *Heracleum sphondylium* - racine

Damania - *Turnera diffusa var. aphrodisiaca* - partie aérienne

Les plantes toniques classiques.

Menthes, menthe poivrée - *Mentha x piperita* et **menthe verte** - *M. spicata* - feuille

Gingembre - *Zingiber officinale* - rhizome

Cannelle - *Cinnamomum verum* - écorce

TROISIÈME PARTIE

CONNAÎTRE LES PLANTES MÉDICINALES LES PLUS COMMUNES

Aussi, les indications présentes dans ces monographies scientifiques simplifiées ne peuvent se substituer à un avis médical ni aux dispositions légales en matière de santé.

L'auteur et l'éditeur ne seraient aucunement responsables de l'utilisation qui pourrait être faite des informations scientifiques contenues dans cet ouvrage en termes de décision, d'action ou d'omission.

Bien évidemment, il ne faut jamais interrompre un traitement médical en cours ni en modifier les doses.

INDEX PAR NOM LATIN

<i>Achillea millefolium</i> L.	80	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	120	<i>Polygonum bistorta</i> L.	164
<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	81	<i>Ficaria verna</i> Huds.	121	<i>Portulaca oleracea</i> L.	165
<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	82	<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim. .	122	<i>Potentilla anserina</i> L.	166
<i>Alchemilla vulgaris</i> L.	83	<i>Foeniculum vulgare</i> Miller	123	<i>Primula veris</i> L.	167
<i>Allium cepa</i> L.	84	<i>Fragaria vesca</i> L.	124	<i>Raphanus niger</i> Mill.	168
<i>Allium porrum</i> L.	85	<i>Fraxinus excelsior</i> L.	125	<i>Rhamnus frangula</i> L.	169
<i>Allium sativum</i> L.	86	<i>Fumaria officinalis</i> L.	126	<i>Rheum officinale</i> Bail.	170
<i>Aloe vera</i> L.	87	<i>Galium odoratum</i> (L.) Scop.	127	<i>Ribes nigrum</i> L.	171
<i>Althaea officinalis</i> L.	88	<i>Gentiana lutea</i> L.	128	<i>Rosa x centifolia</i> L.	172
<i>Angelica archangelica</i> L.	89	<i>Geranium robertianum</i> L.	129	<i>Rubus fruticosus</i> L.	173
<i>Anthyllis vulneraria</i> L.	90	<i>Geum urbanum</i> L.	130	<i>Rubus idaeus</i> L.	174
<i>Arctium lappa</i> L.	91	<i>Ginkgo biloba</i> L.	131	<i>Rumex obtusifolius</i> L.	175
<i>Arnica montana</i> L.	92	<i>Glechoma hederacea</i> L.	132	<i>Salix</i> sp.	176
<i>Artemisia abrotanum</i> L.	93	<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	133	<i>Salvia officinalis</i> L.	177
<i>Artemisia absinthium</i> L.	94	<i>Hamamelis virginiana</i> L.	134	<i>Salvia rosmarinus</i> (L.) Schleid. .	178
<i>Artemisia vulgaris</i> L.	95	<i>Hedera helix</i> L.	135	<i>Sambucus nigra</i> L.	179
<i>Bellis perennis</i> L.	96	<i>Heracleum sphondylium</i> L.	136	<i>Saponaria officinalis</i> L.	180
<i>Betula alba</i> L.	97	<i>Hibiscus sabdariffa</i> L.	137	<i>Sempervivum tectorum</i> L.	181
<i>Calendula officinalis</i> L.	98	<i>Hypericum perforatum</i> L.	138	<i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn. .	182
<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull.	99	<i>Hyssopus officinalis</i> L.	139	<i>Solanum tuberosum</i> L.	183
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.)		<i>Ilex aquifolium</i> L.	140	<i>Solidago virgaurea</i> L.	184
Medik.	100	<i>Juniperus communis</i> L.	141	<i>Stachys officinalis</i> (L.) Trevis. .	185
<i>Capsicum annum</i> L.	101	<i>Lamium album</i> L.	142	<i>Symphytum officinale</i> L.	186
<i>Centaurea cyanus</i> L.	102	<i>Laurus nobilis</i> L.	143	<i>Syzygium aromaticum</i> (L.) Merr. &	
<i>Centaurium erythraea</i> Rafn	103	<i>Lavandula angustifolia</i> Mill.	144	L.M.Perry	187
<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	104	<i>Linum usitatissimum</i> L.	145	<i>Tanacetum vulgare</i> L.	188
<i>Cichorium intybus</i> L.	105	<i>Lotus corniculatus</i> L.	146	<i>Taraxacum</i> sect. <i>Ruderalia</i> Kirschner,	
<i>Cinnamomum verum</i> J. Presl	106	<i>Lythrum salicaria</i> L.	147	H.Øllg. & Št pánek	189
<i>Citrus aurantium</i> L.	107	<i>Malva sylvestris</i> L.	148	<i>Thymus serpyllum</i> L.	190
<i>Corylus avellana</i> L.	108	<i>Marrubium vulgare</i> L.	149	<i>Thymus vulgaris</i> L.	191
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq., et		<i>Matricaria recutita</i> L.	150	<i>Tilia cordata</i> Mill.	192
<i>Crataegus laevigata</i> (Poiret) DC.	109	<i>Melissa officinalis</i> L.	151	<i>Trigonella foenum-graecum</i> L. .	193
<i>Crithmum maritimum</i> L.	110	<i>Mentha x piperita</i> L.	152	<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.)	
<i>Cucurbita pepo</i> L.	111	<i>Myrtus communis</i> (L.) Herm.	153	Dandy	194
<i>Cupressus sempervirens</i> L.	112	<i>Olea europea</i> L.	154	<i>Urtica dioica</i> L.	195
<i>Curcuma longa</i> L.	113	<i>Origanum vulgare</i> L.	155	<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	196
<i>Cynara cardunculus</i> var. <i>scolymus</i> (L.)		<i>Panax ginseng</i> C.A. Meyer	156	<i>Valeriana officinalis</i> L.	197
Benth.	114	<i>Parietaria officinalis</i> L.	157	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe	198
<i>Echinacea purpurea</i> (L.) Moench	115	<i>Passiflora incarnata</i> L.	158	<i>Verbascum thapsus</i> L.	199
<i>Eleutherococcus senticosus</i> Rupr.		<i>Peumus boldus</i> Mol.	159	<i>Verbena officinalis</i> L.	200
& Maxim.	116	<i>Pimpinella anisum</i> L.	160	<i>Viola tricolor</i> L.	201
<i>Elymus repens</i> (L.) Gould	117	<i>Pinus sylvestris</i> L.	161	<i>Vitex agnus-castus</i> L.	202
<i>Equisetum arvense</i> L.	118	<i>Plantago major</i> L.	162	<i>Vitis vinifera</i> L.	203
<i>Eschscholtzia californica</i> Cham. .	119	<i>Polygonum aviculare</i> L.	163	<i>Zea mays</i> L.	204

INDEX PAR NOM FRANÇAIS

Absinthe	94	Fenugrec	193	Ortie	195
Achillée millefeuille	80	Ficaire	121	Pâquerette	96
Aigremoine	82	Fraisier	124	Pariétaire	157
Ail	86	Framboisier	174	Passiflore	158
Alchémille.....	83	Frêne	125	Pensée sauvage	201
Aloé véra.....	87	Fumeterre	126	Petite centaurée	103
Angélique officinale	89	Gattilier	202	Piment	101
Anis.....	160	Génépi		Pin	161
Ansérine	166	Genévrier	141	Pissenlit	189
Armoise	95	Gentiane	128	Plantain	162
Artichaut	114	Géranium herbe à robert	129	Poireau	85
Arnica	92	Gingembre	198	Pomme de terre	183
Aspérule odorante	127	Ginkgo	131	Portulaca	165
Aubépine	109	Ginseng	156	Prêle	118
Aurone	93	Girofle	187	Primevère	167
Bardane	91	Guimauve	88	Radis noir	168
Benoîte	130	Hamamélis	134	Réglisse	133
Berce	136	Houx	140	Reine des prés	122
Bétoine	185	Hysope	139	Renouée des oiseaux	163
Bistorte	164	Joubarbe	181	Rhubarbe	170
Bleuet	102	Karkadé	137	Romarin	178
Boldo	159	Lamier blanc	142	Ronce	173
Bouillon blanc.....	199	Lavande	144	Rose	172
Bouleau	97	Laurier	143	Rumex	175
Bourdaie	169	Lierre	135	Salicaire	147
Bourse à pasteur	100	Lierre terrestre	132	Saponaire	180
Calendula	98	Lin	145	Sauge	177
Callune	99	Lotier corniculé	146	Saule	176
Camomille romaine	104	Mais	204	Serpolet	190
Cannelle	106	Marronnier d'Inde	81	Sureau	179
Cassis	171	Marrube	149	Tanaisie	188
Chardon Marie	182	Matricaire	150	Thym	191
Chicorée.....	105	Mauve	148	Tilleul	192
Chiendent	117	Mélisse	151	Valériane	197
Consoude	186	Menthe	152	Verge d'or	184
Courge	111	Millepertuis	138	Verveine	200
Criste maritime	110	Myrte	153	Vigne rouge	203
Curcuma.....	113	Myrtillier	196	Vulnéraire	90
Cyprès	112	Noisetier	108		
Echinacée	115	Nombriil de vénus	194		
Eleuthérocoque	116	Oignon	84		
Eschscholtzia	119	Olivier	154		
Eucalyptus	120	Oranger amer	107		
Fenouil	123	Origan	155		

Achillée

Achillea millefolium L.

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : achillée millefeuille, herbe aux charpentiers, herbe de Saint Jean, herbe aux militaires, sourcils de Vénus

Brezhoneg : mildelienn, skouarn malc'hus, louzaouenn ar c'halvez, skouarn an ozac'h koz

English : yarrow, commun yarrow

Español : milenrama, flor de la pluma

BOTANIQUE

L'achillée est une herbacée vivace, aromatique, qui peut atteindre un mètre de hauteur. Ses feuilles alternes sont profondément découpées en fines lanières. Les petits capitules de fleurs blanches et souvent rosées, sont réunis en corymbes denses et plates. Elles donnent des graines, petits akènes dépourvus de soies.

L'achillée millefeuille est commune des prairies, pâtures, pelouses sèches et peu calcaires des zones tempérées de l'Eurasie et d'Amérique du Nord.

ETHNOBOTANIQUE

L'achillée est utilisée depuis la nuit des temps. On dit qu'Achille se servait de la plante pour soigner ses compagnons blessés.

La plante entre dans de nombreuses préparations pour le soin des plaies et blessures, comme l'évoquent ses nombreux noms vernaculaires.

Les femmes l'utilisaient pour faire revenir les règles, sans provoquer d'accident en cas de grossesse ignorée. Elle est très largement utilisée par les sages-femmes traditionnelles pour qui elle est un recours efficace face aux hémorragies post partum tant redoutées. La plante entre dans les préparations des bains de matrice recommandés après les accouchements et les tisanes en prévention des fièvres puerpérales.

Disponible rapidement et en quantité, l'achillée entre dans de nombreuses préparations pour le soin des diarrhées des animaux, les bains des délivrances des vaches et le soin des plaies.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries d'achillée contiennent de l'huile essentielle (0,5 à 0,8 % azulène), des lactones sesquiterpéniques amères, des acides phénols, des coumarines, des flavonoïdes et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La plante est stimulante, antiseptique (bactéries, virus et champignons), vermifuge et anti-inflammatoire.

Antispasmodique digestif et utérin, emménagogue, elle est un bon sédatif utéro-ovarien. Vasoconstrictrice, elle tonifie les veines. Amie du foie, elle aide la fonction hépatique et est une bonne dépurative. Astringente, hémostatique, elle favorise la coagulation et la cicatrisation.



USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'achillée calme les maux de ventre, soigne les diarrhées, aide à la digestion et chasse les vers.

Elle favorise les règles et soulage les douleurs menstruelles en particulier en cas de règles excessives. Elle aide à passer le cap de la ménopause. Elle est utile pour le soin des troubles de la circulation en particulier des varices et des hémorroïdes.

En usage externe, elle contribue au soin et à la cicatrisation des plaies, des ulcères et à améliorer les dermatoses.

Infusion jusqu'à 30 g de sommités fleuries par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

Décoction concentrée en bain, compresse, pommades et onguents en usage externe.



TOXICITÉ

L'usage de l'achillée peut provoquer de l'urticaire.

Marronnier d'Inde

Aesculus hippocastanum L.

Sapindaceae

NOMENCLATURE

Français : marronnier d'Inde

Brezhoneg : gwez kistin Bourdel, gwez kistin Spagn, gwez kistin moc'h

English : horse chestnut

Español : castaño de India

BOTANIQUE

Le marronnier est un arbre caducue à cime en forme de dôme pouvant mesurer jusqu'à 25 mètres de hauteur. Ses feuilles composées au long pétiole ont 5 à 7 folioles ovales et pointues. Les fleurs blanches tachées de rose sont regroupées en panicules et donneront des capsules épineuses contenant de 2 à 3 graines déformées luisantes.

Le marronnier d'Inde, originaire des forêts du Proche Orient et des Balkans est cultivé dans toutes les zones tempérées du monde. Il fut introduit de Turquie en France au XVI^{ème} siècle.

ETHNOBOTANIQUE

Au XVI^{ème} siècle l'ambassade de la « Sublime Porte » (gouvernement ottoman) remit à Pietro Andrea Matthioli, médecin botaniste italien, un rameau muni de gros fruits ressemblant à de grosses châtaignes. Il s'empressa de décrire cette plante, originaire des Balkans, dont les Turcs utilisaient les fruits pour soigner les chevaux poussifs. Ils les appelaient « châtaignes de cheval ». Ce nom fut repris pour désigner l'espèce, *hippocastanum*. Bachelier le rapporte d'Istanbul à Paris en 1615, les propriétés du marron d'Inde sont établies et sa culture se développe en Europe.

Au cours du blocus continental, les médecins militaires manquant de quinquina (*Cinchona officinalis* L.) se servaient de l'écorce des plus vieilles branches pour soigner les fièvres.

Les décoctions d'écorce et de graines écrasées servaient pour le soin des plaies et des blessures.

Il est coutume de garder dans sa poche un ou deux marrons pour soulager les rhumatismes et les douleurs articulaires.

Pendant la dernière guerre, face au manque de savon, les marrons écrasés étaient utilisés en macération pour la lessive et on en faisait aussi une sorte de savon.

La farine de marron d'Inde permettait de faire de la colle à bois qui faisait fuir les rongeurs.

Rangés parmi le linge, les marrons font fuir les mites.

L'écorce de marron d'Inde est utilisée en tannerie et donne un colorant brun en teinturerie.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les graines contiennent de l'amidon (40 à 50 %), des lipides (6 à 8 %), des saponosides (5 à 10 % aescine), des flavonoïdes et des tanins (proanthocyanidols).

L'écorce contient des triterpènes, des stérols, des coumarines (fraxoside, esculoside), des flavonoïdes (quercétol, kaempférol) et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La graine est anti-inflammatoire, antiseptique, vaso-constrictive, tonique veineux, fluidifiant sanguin, favorise le retour veineux, anti-œdémateuse, facilite la miction chez les prostatiques, astringente et analgésique mineur.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le marron d'Inde est utile en cas d'hémorroïdes, de varices, de varicocèle, de congestion du foie, de congestion prostatique, de crampes nocturnes, de troubles de la ménopause, de plaies et de contusions.

Décoction de 30 g de graine fraîche par litre.

Décoction de 20 g d'écorce par litre.

Une cuillerée à café par tasse.

Boire deux tasses par jour avant les repas.

Préférer l'intrait de marron d'Inde disponible en pharmacie.

Décoction concentrée en compresse en usage externe.

TOXICITÉ

Le marron d'Inde est toxique à l'état naturel. Ne pas manger les graines fraîches ou sèches, elles ont un effet irritant sur le tube digestif.

La consommation de préparations de marron d'Inde n'est pas sans danger chez l'enfant (activité hémolytique des saponines).

L'usage aux doses thérapeutiques des extraits stabilisés est dépourvu de risques. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.



Aigremoine

Agrimonia eupatoria L.

Rosaceae

NOMENCLATURE

Français : aigremoine, herbe de Saint Guillaume, eupatoire des anciens, thé des bois

Brezhoneg : skav ar Werc'hez, louzaouenn an daoulagad

English : agrimony

Español : agrimonia, hierba de San Guillermo

BOTANIQUE

L'aigremoine est une herbacée vivace duveteuse, un peu rougeâtre, légèrement aromatique, pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Ses feuilles alternes composées, découpées et dentées ont un revers blanchâtre. Ses fleurs d'un jaune d'or sont réparties le long d'un épi mince. Elles donnent des fruits, akènes sillonnés munis de crochets.

Elle aime les prairies, les friches, le bord des chemins d'Eurasie.

ETHNOBOTANIQUE

On utilise l'aigremoine depuis la préhistoire. Dans l'Antiquité on rapporte qu'elle servait à soigner les blessures, arrêter les saignements et cicatriser les plaies. On l'a aussi employée pour le soin des diarrhées et des dysenteries, tout comme pour calmer les infections urinaires et les calculs rénaux. Elle entraînait même dans les antidotes des venins.

Elle était très employée dans les campagnes d'Europe puis délaissée.

Les tisanes d'aigremoine passaient comme souveraines pour soigner les affections du foie, les toux, les rhumatismes et les incontinences des enfants.

Elle entraînait en macération dans des vins et des alcools pour faciliter son usage en lotion sur les blessures, plaies et contusions.

Elle était remarquable dans les bains après l'accouchement et le soin des plaies causées par les balles de mousquets.

Les teinturiers la choisissent pour ses teintes allant du jaune, au marron et au gris en passant par le roux.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries d'aigremoine contiennent des polysaccharides, une huile essentielle, une gomme, des acides organiques dont l'acide salicylique, phytostérine, des flavonoïdes (lutéoline, quercitrine), des tanins, des vitamines (K et P) et des sels minéraux (silice).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les sommités d'aigremoine sont antibactériennes, anti-inflammatoires, astringentes, diurétiques, décongestionnantes, antidiabétiques et cicatrisantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'aigremoine est utile en cas de diarrhées, de coliques, d'angines, de toux, de gingivite, de lithiases rénales et de diabète.

On peut l'utiliser aussi en cataplasme et compresse pour le soin des plaies, des entorses et des contusions.

Infusion de 30 g de sommités fleuries par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 4 tasses par jour.

Décoction concentrée en gargarisme et compresses.

TOXICITÉ

L'aigremoine n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.



Alchémille

Alchemilla vulgaris L.

Rosaceae

NOMENCLATURE

Français : alchémille, pied de lion, manteau de Notre Dame, patte de lapin, porte rosée

Brezhoneg : troad leon

English : lady's mantle

Español : pie de león

BOTANIQUE

L'alchémille est une herbacée vivace, en partie poilue qui peut atteindre 40 cm de hauteur. Ses feuilles d'un vert clair ont des lobes dentés, arrondis. Ses petites fleurs vertes ou jaunâtres regroupées en cymes donnent de simples akènes.

L'alchémille aime les prés humides et les bois clairs de l'Eurasie. Championne de la guttation, l'alchémille exsude son surplus d'eau par pression vers des structures spéciales, hydathodes, formant des gouttelettes sur les parois extérieures de ses feuilles.

ETHNOBOTANIQUE

Il est difficile de ne pas remarquer l'alchémille qui, le matin, retient sur ses feuilles des perles d'eau scintillantes. Les alchimistes y voyaient l'« eau céleste », ingrédient indispensable dans le processus de fabrication de la pierre philosophale.

Considérée comme la panacée des femmes, on la recommandait contre toutes douleurs utérines. Elle facilitait l'accouchement, soignait les hémorragies *post-partum* et facilitait le retour de couches.

D'une grande valeur médicinale dans la pharmacopée arabe, où on la nommait *al-kemilih*, on l'employait pour ses propriétés anti-inflammatoires, apaisantes et vulnérinaires.

Sa racine entrait dans des préparations cicatrisantes pour le soin des blessures et les suites de l'arrachage de dents.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

L'alchémille contient des phytostérols, des saponines, des acides organiques (ellagique et lutéique), des flavonoïdes et des tanins (8 %).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles d'alchémille sont anti-inflammatoires, astringentes, toniques veineuses, diurétiques, hémostatiques, décongestionnent le foie, progestagènes et ont une action sédatrice locale et générale.

En usage externe elles sont détersives, vulnérinaires et cicatrisantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles d'alchémille sont utiles pour le soin des diarrhées, des règles abondantes, de diabète, de congestion hépatique, d'insuffisance veineuses (jambes lourdes, hémorroïdes) et aident à passer le cap de la ménopause. Elles entrent dans les soins de plaies et ulcères.

Infusion de 20 g de feuilles par litre.

Une cuillerée à soupe, ou 2 à 3 cuillerées à café par tasse.

Boire trois tasses avant les repas.

Décoction de 100 g par litre par voie externe.

TOXICITÉ

L'alchémille n'est pas toxique aux doses préconisées.

Ne pas l'utiliser chez les femmes enceintes ni les personnes présentant des risques de phlébites. L'usage de l'alchémille peut interagir avec des médicaments comme les contraceptifs oraux et les anticoagulants.



Oignon

Allium cepa L.

Amaryllidaceae

NOMENCLATURE

Français : oignon
Brezhoneg : ognon
English : onion
Español : cebolla

BOTANIQUE

L'oignon est une herbacée, bisannuelle, cultivée en annuelle, pouvant atteindre un mètre de hauteur. Ses feuilles sont cylindriques et creuses. Le bulbe, rond est parfois plus ou moins aplati. Les fleurs, petites de couleur blanche ou verdâtre, sont regroupées en ombelle sphérique au sommet de la tige et donnent des capsules contenant six graines noires. Chez certaines variétés, des bulbilles se développent à la place des fleurs.

L'oignon serait originaire de l'Ouest de l'Asie centrale. Un grand nombre de variétés différentes existent, adaptées aux différentes conditions de culture (température, humidité, qualité du sol, etc.) et bien sûr au goût des consommateurs qui varie de pays en pays.



ETHNOBOTANIQUE

L'oignon est consommé depuis la préhistoire. Dans l'Antiquité, la plante est très cultivée et de nombreuses variétés apparaissent. Il avait la réputation d'être un fortifiant et de donner de l'ardeur à la tâche.

L'engouement pour ce légume n'a pas faibli. On le retrouve dans toutes les cuisines du globe, cru ou cuit. Il entre aussi dans de nombreux remèdes en usage interne et externe sous forme de cataplasme.

La pelure d'oignon jaune sert à teindre les œufs dans toute l'Europe afin de fêter Pâques. Les Navajos utilisent les pelures des oignons rouges pour teindre la laine.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le bulbe d'oignon contient des sucres (10 à 40 % fructosane), du disulfure d'allyle et de propyle, du diphénylamine, des prostaglandines, de la glucokinine, de la quercétine, des vitamines et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le bulbe de l'oignon est un stimulant général et est apprécié comme diurétique, antirhumatismal, bactériostatique, antifongique, expectorant, digestif, vermifuge léger, antiagrégant plaquettaire et hypoglycémiant.



USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La consommation d'oignon est recommandée lors d'affections respiratoires et urinaires, de parasites intestinaux, de rhumatismes, de migraines et de diabète. Les cataplasmes de bulbes d'oignons écrasés sont utiles pour le soin des abcès, des furoncles et des panaris. Ici le bon sens fait la dose.

TOXICITÉ

Éviter une trop grande consommation d'oignon pendant l'allaitement. Il donne un goût particulier au lait.



Poireau

Allium porrum L.

Amaryllidaceae

NOMENCLATURE

Français : poireau

Brezhoneg : pour

English : leek

Español : puerro

BOTANIQUE

Le poireau est une plante herbacée, bisannuelle ou vivace aux longues feuilles planes engainantes en V. Le bas de la pseudo-tige de feuilles emboîtées est blanc. La deuxième année ses fleurs verdâtres, blanches, rosées ou rouges, en forme de cloches sont regroupées en ombelle au sommet d'une tige florale dressée jusqu'à un mètre de hauteur. Elles donneront des graines noires.

Le poireau a perdu ses caïeux et son renflement basal au cours de sa domestication.

Il existe différents groupes et variétés cultivées avec ou sans caïeux.

Il est originaire du Proche Orient d'où il a été hybridé des espèces sauvages (*Allium iranicum* Wendelbo et *Allium atroviolaceum* Boiss.).



ETHNOBOTANIQUE

Le poireau est cultivé depuis la plus haute antiquité, en Mésopotamie et en Egypte.

Les Egyptiens s'en servaient pour soigner les brûlures. Néron en consommait pour avoir une meilleure voix.

Il fait partie de la liste des plantes figurant au Capitulaire de Villis, valorisées par l'administration carolingienne. Avec la jonquille (*Narcissus* sp.), le poireau est l'emblème du Pays de Galles.

Les Gallois, pour se reconnaître, en auraient orné leur chapeau lors d'un combat gagné contre l'envahisseur Saxon en 640. Plus tard, les archers gallois en auraient orné leur casque et gagné la bataille d'Azincourt en 1415 contre les Français. *Leek* étant un terme générique pour désigner les aulx, il est fort probable qu'au lieu de poireau, peu connu en Grande Bretagne à l'époque, il s'agisse ici de l'ail des ours (*Allium ursinum* L.)

Le poireau entre surtout dans les soupes et accompagne divers plats ou salades. On emploie parfois le poireau perpétuel, d'un goût plus prononcé.

Il a toujours été associé au nettoyage de l'organisme. Il nettoie le sang et fait uriner. Il balaye l'intestin et permet de se rétablir les lendemains d'excès en tout genre.

On donnait du poireau à manger aux personnes qui avaient avalé une aiguille, une arête, du verre ou du métal. On appliquait du poireau en cataplasme sur les piqûres d'insectes, les durillons, les furoncles, les panaris et sur le dos pour soulager les pleurésies.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le poireau contient des mucilages, de la cellulose, des essences soufrées, des vitamines B et C et de nombreux sels minéraux (fer, calcium, phosphore, magnésium, soude, potasse, manganèse, soufre, silice).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le poireau est un tonique, antiseptique, anti-inflammatoire, digestible, diurétique et laxatif.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le poireau est utile en cas d'anémie, de rhumatismes, d'arthrite, de goutte, d'affections urinaires, de lithiases urinaires, d'affection du foie et de gueule de bois. En crudité, décoction ou soupe.

- Le suc de poireau mélangé à du lait s'utilise contre la couperose et les éruptions sur le visage.

- Le suc de poireau mélangé à de la mie de pain s'utilise en cataplasme sur les abcès et les furoncles.

- La macération de feuilles de poireau dans du vinaigre s'utilise en cataplasme sur les durillons.

TOXICITÉ

Le poireau n'est pas toxique.

Ail

Allium sativum L.

Amaryllidaceae

NOMENCLATURE

Français : ail
Brezhoneg : c'hignen
English : garlic
Español : ajo

BOTANIQUE

L'ail est une herbacée, bulbeuse et vivace, cultivée comme annuelle, pouvant atteindre un mètre de hauteur. Ses nombreuses feuilles engainantes sont plates. Au sommet d'une tige creuse, son inflorescence en ombelle est enveloppée d'une spathe en une seule pièce tombant assez rapidement. Les fleurs sont de couleur blanche ou rose. Le fruit est une capsule à 3 loges.

La racine à bulbe (gousses) est composée de 3 à 20 bulbilles arquées (les caïeux). Originnaire des steppes d'Asie centrale, l'ail s'est répandu en Europe dès la préhistoire. Condiment universel, il est cultivé sur toute la planète.

ETHNOBOTANIQUE

L'ail est élevé au rang de panacée universelle. Le Grec Hérodote raconte que la suppression de la ration d'ail aux ouvriers construisant les pyramides déboucha sur le premier conflit social rapporté de l'histoire. Hippocrate le classait comme « chaud » et son emploi régulier éloignait les maladies et donnait de la force. Aussi les athlètes grecs en consommaient en quantité et, symbole de la vie militaire, les Romains en faisaient grand usage en particulier pour ses vertus hygiéniques et fortifiantes.

L'administration carolingienne diffuse sa culture et son usage dans tout l'Occident. Il entre dans les nombreux remèdes contre les pestes du Moyen Âge.

Pasteur, étudiant son usage dans le soin des plaies gangréneuses et vermineuses, découvre le premier ses propriétés bactéricides.

Des « têtes d'ail » suspendues dans les maisons les protègent des démons et autres esprits mauvais, apportent chance et argent.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le bulbe d'ail contient des mucilages, des fructosanes, une huile essentielle (0,3%), des phospholipides, des composés thiocyaniques, alliline, garciline, des flavonoïdes, des vitamines et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'ail est antibactérien, antiviral, antifongique, anthelminthique, anti-inflammatoire, expectorant, cholagogue, cholérétique, diurétique, fluidifiant sanguin, hypotensif, anti-athéromateux, hypoglycémiant et tonique.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les bulbes d'ail sont utiles pour le soin des maladies infectieuses, des affections respiratoires aiguës, de toux, de la grippe, de parasites intestinaux, en prévention des thromboses, de l'hypertension, du diabète et de fatigue générale.

Décoction de 3 à 30 g.

En usage régulier dans la cuisine.

TOXICITÉ

L'usage externe de l'ail, à de fortes concentrations, peut provoquer des nécroses cutanées. Son usage est déconseillé en cas d'hémorragie, parce qu'il augmente le temps de coagulation du sang. Les personnes atteintes de gastrites ne devraient pas en consommer.

Les femmes enceintes ou qui allaitent peuvent manger de l'ail mais en petite quantité.



© es.wikipedia.org - Ambrizian

Aloé véra

Aloe vera L.

Xanthorrhoeaceae

NOMENCLATURE

Français : aloé véra, aloé vrai, aloès des Barbades

Brezhoneg : aloe

English : aloe

Español : sábila

BOTANIQUE

L'aloé véra est une herbacée succulente vivace pouvant dépasser le mètre de hauteur. Ses feuilles charnues et bordées d'épines poussent en rosette près du sol. Ses fleurs en trompettes jaunes ou orange, sont réparties en épis à l'extrémité d'une hampe. L'aloé véra est originaire de la péninsule arabique et d'Afrique de l'est. Les aloès sont cultivés et utilisés depuis des millénaires, en particulier dans le bassin méditerranéen. Ils embarquent pour les Antilles à partir d'où l'aloé véra sera diffusé vers bon nombre de pays tropicaux.

ETHNOBOTANIQUE

Les aloès étaient utilisés dans l'Egypte ancienne, en particulier pour les embaumements. A l'époque d'Alexandre, les Grecs employaient l'aloès provenant de l'île de Socotra dans l'Océan indien. Ils ont été introduits en Europe occidentale au X^{ème} siècle, puis aux Antilles au XVI^{ème} siècle.

On en récoltait le suc jaune très amer s'échappant des feuilles coupées, pour le sécher et ensuite l'utiliser comme puissant laxatif.

Le gel de l'intérieur des feuilles entre dans des lotions pour le soin de la peau. On dit que Cléopâtre devait sa beauté à cette plante.

A partir des années 1950, date de la découverte de son efficacité sur les brûlures dues aux radiations, que la plante devient populaire en Occident. On lui prête un tas de bienfaits, en particulier celui de soigner le cancer. Ces allégations ne sont pas vérifiées scientifiquement et nous invitons les lecteurs à garder un esprit critique et à être vigilant quant à l'emploi de cette plante.

Espèce ornementale, elle protège les lieux du mauvais œil et apporte chance et prospérité dans les commerces où elle est parfois suspendue.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le gel intérieur de la feuille d'aloé véra contient de l'aloïne (20 à 30 %), une carboxypeptidase, de l'acide salicylique, de la gibbérelline, de l'aloé-émuline, des saponines, des stérols, des traces de dérivés anthracéniques et de l'oxalate de calcium.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le gel de l'aloé véra présent au centre des feuilles est un très bon anti-inflammatoire, il accélère la cicatrisation des plaies en favorisant la circulation sanguine.

Ce gel, doté d'une activité anti-sécrétoire gastrique et gastro-protectrice, est aussi bon pour soigner les ulcères d'estomac.

Le suc jaunâtre, amer, contenu dans les parties vertes est un puissant laxatif stimulant qui doit être employé avec précautions.

Les feuilles ont des propriétés anti-ovulatoires et sont cytotoxiques.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le gel d'aloé véra peut être utilisé pour le soin des ulcères gastriques, de constipation, de maux d'oreilles, d'otites, de plaies, de brûlures, de dermatoses et d'ulcères.

L'usage interne de la plante est à surveiller. Il ne faut pas l'utiliser de façon prolongée et ne pas dépasser 50 grammes de feuilles fraîches par jour.

L'usage externe ne présente aucun risque.

TOXICITÉ

Les feuilles, par voie orale, favorisent les contractions de l'utérus et sont déconseillées chez la femme enceinte. Elles rendent le lait amer et entraînent des diarrhées chez le nourrisson.

Il est recommandé de ne pas les utiliser durant l'allaitement, les périodes menstruelles, chez les enfants, dans les cas de prostatite, de cystite et d'hémorroïdes.



Guimauve

Althaea officinalis L.

Malvaceae

NOMENCLATURE

Français : guimauve
Brezhoneg : roz malv
English : marshmallow
Español : malvavisco, bismalva

BOTANIQUE

La guimauve est une herbacée vivace qui peut atteindre les deux mètres de hauteur. Elle a de longues racines charnues pivotantes, d'un gris clair. Ses feuilles alternes épaisses et veloutées, généralement à trois lobes sont dispersées le long d'une tige robuste et ramifiée. Ses fleurs d'un blanc rosé sont rassemblées en grappes à l'aisselle des feuilles. Les graines sont rangées en cercle.

La guimauve originaire des régions humides de la façade atlantique de l'Europe est cultivée et s'est naturalisée dans l'Ouest de l'Asie et en Afrique du nord.



ETHNOBOTANIQUE

L'usage de la guimauve est attesté depuis l'Antiquité où elle entrait dans bon nombres de préparations tant internes qu'externes. Au Moyen Âge, on l'appelait « *bis malva* » insistant ainsi sur sa valeur thérapeutique deux fois supérieure à la précieuse mauve « *malva* ». Pour des usages similaires, la guimauve, vivace, est disponible toute l'année. L'administration carolingienne valorise son emploi dans l'empire où sa culture se développe. Elle sera élevée au rang de panacée pour les bons soins qu'elle procure, tant aux pathologies internes qu'aux affections de la peau, ainsi que pour sa contribution à l'hygiène.

Elle a comme réputation de relever avec douceur les forces des affaiblis et des convalescents. Elle entre à 20 % dans les « espèces pectorales » tisane composée destinée au soin des pathologies bronchiques.

Chez les herboristes se trouvent des hochets de guimauve. Mâchonnés par les enfants ils les aident à faire leurs dents et calment les irritations des gencives.

On y trouvait aussi une pâte de guimauve à la fleur d'oranger fort agréable et médicinale malheureusement remplacée en confiserie par du blanc d'œuf et de la gélatine.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Toute la plante, mais surtout la racine contient des mucilages (25 à 35 % de mucilages, en particulier à l'automne), de l'amidon, de la pectine, de la bétaine, des acides phénols, des flavonoïdes et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

On peut utiliser indépendamment la racine, les feuilles et les fleurs de guimauve. Toute la plante est émolliente, antitussive, anti-inflammatoire, adoucissante, expectorante, légèrement laxative.

La plante stimule le système immunitaire.



USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Toute la plante soigne les inflammations, les irritations de toutes les muqueuses, les affections pulmonaires, les gastrites, les entérites, les affections des voies urinaires, cystites.

Maturative, elle est utile pour les furonculoses. Elle calme les brûlures, plaies enflammées, angines, gingivites et affections aiguës de l'intestin.

Laisser macérer 2 heures à une nuit 1 à 2 cuillerées à soupe de guimauve (racine, feuille) dans un demi-litre d'eau. Réchauffer sans dépasser 50°. Boire une cuillerée à soupe toutes les deux heures.

Infusion de fleur - eau frémissante - de 10 à 15 g par litre.

Compresses et cataplasmes en usage externe.

Les préparations de guimauve sont incompatibles avec l'alcool, les tanins et le fer. La racine de guimauve, moisissant facilement, se conserve mal.

La rose trémière (*Alcea rosea* L.) a des propriétés similaires mais moins marquées.

TOXICITÉ

Attention la guimauve freine la cicatrisation des plaies.

La guimauve ne convient pas aux diabétiques.

Angélique

Angelica archangelica L.

Apiaceae

NOMENCLATURE

Français : angélique, angélique officinale

Brezhoneg : talbod liorzh

English : garden angelica, norwegian angelica

Español : angélica

BOTANIQUE

L'angélique est une grande plante bisannuelle ou trisannuelle aromatique qui peut atteindre 2 mètres de hauteur. Ses tiges sont cannelées et creuses, souvent violacées. Ses feuilles dentées sont composées, bi ou tripennées et les supérieures sont gainées. Les fleurs verdâtres ou crème sont groupées en grandes ombelles avec de nombreux rayons. Ses fruits ovoïdes sont aplatis et ailés.

Répartie à l'état spontané en Europe du Nord et en Sibérie, elle aurait été rapportée de Scandinavie au Moyen Âge. Si elle pousse dans des zones humides et près des rivières, elle est surtout cultivée.

ETHNOBOTANIQUE

L'angélique est utilisée depuis fort longtemps et figurait en bonne place parmi les panacées de Scandinavie, chez les Lapons et en Russie. On raconte que c'est l'archange Raphaël qui l'aurait fait connaître aux humains. Rapportée en Europe Centrale et du Sud, on l'appelait « Racine du Saint-Esprit », « racine de longue vie » et elle rentrait dans la composition de nombreuses préparations dont celles utiles contre la peste.

Les cataplasmes de ses feuilles soignaient les blessures. Ses racines entrent dans le « Baume du commandeur » pour le soin des plaies.

Nommée aussi « Herbe aux Anges », elle était dotée de vertus magiques, utiles tant à la protection, sous forme d'amulettes, que dans les rituels de conjurations des mauvais sorts.

On dit que François Villon et ses amis fréquentaient les tripots avec une racine d'angélique en poche, histoire de leur porter chance aux jeux.

Si son usage a décliné sur le champ thérapeutique, l'angélique garde une bonne place en pâtisserie et liquoristerie.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Sont contenus dans toutes les parties de la plante, une huile essentielle (hydrocarbures monoterpéniques), des sesquiterpènes, une lactone à odeur musquée, des acides phénoliques, des coumarines, des furocoumarines (bergaptène) et des flavonoïdes.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'angélique stimule l'appétit et est digestive. Elle est spasmolytique des ulcères gastriques et duodénaux, antiseptique, diurétique, expectorante, galactogène, sédative et vulnéraire.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La racine, la tige, la feuille et le fruit d'angélique sont utiles en cas de digestion difficile, due à une sécrétion insuffisante de suc gastrique, de troubles de l'estomac, de l'intestin et de la bile, colique, d'insomnie nerveuse, de faiblesse physique et psychique et pour le soin des plaies.

Tisane de racine ou de fruit à 5 %, de 2 à 5 g par jour.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Vin d'angélique (50 à 60 g de racine, tige ou fruit par litre de vin blanc à macérer trois jours).

TOXICITÉ

L'angélique présente des risques de photosensibilisation dus aux furocoumarines, éviter l'exposition au soleil.

Ne pas toucher avec les mains nues, le suc peut irriter la peau et les muqueuses.

À dose élevée elle aurait un effet abortif.

Déconseillée aux femmes enceintes et aux diabétiques.



Vulnéraire

Anthyllis vulneraria L.

Fabaceae

NOMENCLATURE

Français : vulnéraire, anthyllide vulnéraire

Brezhoneg : louzaouenn ar goulioù

English : common kidneyvetch, kidney vetch, woundwort

Español : vulneraria

BOTANIQUE

La vulnéraire est une plante herbacée vivace pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Elle se déploie en touffe, aux poils soyeux et aux feuilles composées de 5 à 13 folioles oblongues. Ses fleurs jaunes pouvant être marquées de rouge ou de blanc sont regroupées en une tête serrée aux calices d'un blanc laineux. Ses fruits sont des gousses contenant les graines.

La vulnéraire est une plante qui s'accommode des sols pauvres ensoleillés, des prés secs du littoral aux sols calcaires des falaises de montagne.

Il en existe de nombreuses sous espèces et variétés.



ETHNOBOTANIQUE

La vulnéraire était surtout utilisée pour le soin des coups et des blessures. Ce que rappelle son nom. On l'employait pour accélérer la guérison des plaies, des brûlures, des ulcères et apaiser les contusions et hématomes.

En tisane elle prévenait les suites de chutes et de commotions et les plantes fraîches étaient appliquées en cataplasme directement sur les plaies.

La tisane de fleurs calmait les vomissements des enfants, les maux de gorge, la toux, et facilitait la digestion.

Elle entrait aussi dans des remèdes pour nettoyer l'organisme en cas d'éruptions cutanées. Les décoctions de fleurs avaient la réputation de ralentir la chute des cheveux.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries contiennent des mucilages, des saponines, des stéroïls (feuille), des acides organiques, des flavonoïdes, des anthocyanes et des tanins,

La plante a la capacité à fixer et accumuler les métaux lourds (plomb, cadmium, zinc...).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les sommités fleuries sont dépuratives, anti-inflammatoires, antibactériennes, antivirales, astringentes, vulnéraires et cicatrisantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les sommités fleuries de vulnéraire s'emploient pour le soin des contusions et des plaies. De 30 à 50 g de fleurs par litre d'eau.

Une cuillerée par tasse.

Cataplasme, décoction concentrée en compresse, ou intégrer les fleurs dans des pommades à appliquer sur la peau.

TOXICITÉ

La littérature consultée ne présente pas clairement d'informations concernant la toxicité de la plante par voie interne. Il est conseillé de ne l'utiliser qu'en application sur la peau.



Bardane

Arctium lappa L.

Asteraceae

Principaux synonymes : *Arctium majus* (Gaertn.) Bernh., *Lappa major* Gaertn., *Lappa vulgaris* Hill

NOMENCLATURE

Français : bardane, grande bardane

Brezhoneg : saragerez, seregen, seregen vraz, louzaouenn an tign, louzaouenn an amourousted, lapadenn, kig ar paour

English : burdock

Español : bardana

BOTANIQUE

La bardane est une plante herbacée bisannuelle qui peut atteindre 1,50 mètre de hauteur. Elle a une grande racine pivotante, noire à l'extérieure et blanche à l'intérieur. Ses feuilles, très amples, cordées, dotées d'un solide pétiole, sont vertes en dessus, poilues et blanchâtres en dessous. Ses capitules globuleux regroupés en corymbes ont des bractées courbées en forme de crochets et des fleurs tubulées pourpres. Les fruits sont des akènes aux poils hérissés en forme d'aiguillons.

Originnaire d'Europe et d'Asie, très commune dans les zones tempérées, la bardane est une espèce robuste qui croît sur le bord des chemins, les terrains incultes et les friches.

Elle fait partie des légumes cultivés en Chine et au Japon, où il en existe différentes formes variétales et cultivars.

ETHNOBOTANIQUE

On trouve la trace de l'usage de la bardane à la préhistoire. Elle faisait partie des espèces les plus utilisées en cuisine comme en médecine traditionnelle. Inscrite au Capitulaire de Villis, l'administration de Charlemagne en recommandait la culture et l'usage. A partir du XVIème siècle elle est utilisée pour soigner la syphilis et les affections cutanées chroniques.

Des cataplasmes de feuilles de bardane étaient appliqués sur les morsures de vipères.

On en faisait des décoctions pour les soins de la peau et pour ralentir la chute des cheveux.

La racine de bardane, crue ou cuite, est consommée comme légume, ainsi que parfois son pétiole et ses jeunes feuilles amères.

Les capitules munis de bractées en crochets servent de projectiles dans les jeux infantiles.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de bardane riche en inuline (25 à 45 %), contient des mucilages, une huile grasse, une lactone sesquiterpénique (arctiopicrine), des tanins et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La racine est antibactérienne (contre le staphylocoque doré entre autres) et antifongique. Excellente dépurative, elle est diurétique, protège le foie, détoxifiante et laxative.

Anti-inflammatoire et cicatrisante, on l'applique aussi en compresse et cataplasme.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La racine entre dans le soin de bon nombre de maladies de peau : furonculose, abcès, dermatoses suintantes et purulentes, acné, dartres, eczéma, plaies, teigne...

Décoction de 20 à 40 g de racine par litre, à boire dans la journée.

Décoction de feuilles en application locales (compresses et cataplasmes).

Les racines peuvent être consommées comme légume, dans la soupe par exemple.

Il est préférable d'utiliser la racine fraîche.

TOXICITÉ

La racine de bardane n'est pas toxique.



© Michel Frodin

Arnica

Arnica montana L.

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : arnica, arnica des montagnes, tabac des montagnes

Brezhoneg : arnica

English : arnica, mountain arnica, mountain tobacco

Español : arnica

BOTANIQUE

L'arnica est une plante vivace aromatique de saveur amère de 30 cm à 70 cm de hauteur. Ses feuilles vert pâle, ovales à nervures saillantes en dessous, en rosette, sont recouvertes de poils odorants. Ses fleurs en capitule solitaire jaune orange, ligulées et tubulées, donnent des fruits, des akènes bruns pourvus d'une aigrette.

L'arnica pousse dans les herbages de montagne d'Europe et préfère les terres acides et pauvres.

L'arnica pousse dans les milieux naturels qui ont un développement dynamique propre. Le travail de cueillette, ou de pâturage par les animaux domestiques, sont essentiels dans la sauvegarde de ces sites. En l'absence de ce travail par l'homme ou l'animal, le terrain évolue vers une densification de petits arbrisseaux, puis d'arbres, et la disparition progressive naturelle de cette espèce.

La cueillette de l'arnica est réglementée dans bon nombre de pays.

Son cousin d'Amérique, *Arnica chamissonis* Less., aux propriétés analogues, vient à la rescousse. Docile à la culture, il se satisfait de toutes sortes de sols.



ETHNOBOTANIQUE

Inutile de présenter l'arnica, tout le monde l'a malheureusement rencontré !

Au Moyen Âge, il était doté de vertus magiques.

Les populations des montagnes récoltent l'arnica qui entre dans diverses potions, alcools, pommades et onguents en prévision de chutes, coups, bleus ou bosses.

L'arnica est souvent associée au millepertuis (*Hypericum perforatum* L.) et au souci (*Calendula officinalis* L.) en particulier pour le soin des irritations, inflammations et affections cutanées. Hahnemann, s'inspirant de Paracelse, contribua à l'avènement de l'homéopathie où l'arnica, sous forme de teinture mère diluée sera prescrite selon les principes de similitudes.

En Allemagne l'arnica est utilisée en bains de bouche et gargarismes pour le soin des affections de la bouche et de la gorge.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le capitule d'arnica contient une huile essentielle (0,30% thymol), des triterpènes, des lactones sesquiterpéniques amères, des composés phénoliques, des phytostérols, des coumarines, des flavonoïdes et des alcaloïdes pyrrolizidiniques.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les préparations à base d'arnica sont antiseptiques, anti-inflammatoires, analgésiques, vulnéraires, stimulent la circulation du sang et accélèrent la résorption des hématomes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les préparations d'arnica sont utiles pour le soin de tous les traumatismes (contusions, hématomes, foulures, déchirures musculaires, certaines paralysies, rhumatismes, sciatique, lumbago, douleurs musculaires dues à la fatigue).

On les utilise aussi pour le soin des brûlures légères, des coups de soleil et des érythèmes fessiers.

Appliquer plusieurs fois par jour :

Décoction d'une cuillerée à soupe par tasse, en compresse.

Teinture diluée au cinquième, en compresse.

Onguent ou pommade



TOXICITÉ

L'arnica est toxique par voie interne, même à faible dose. Le cas échéant il doit être obligatoirement prescrit par un médecin.

L'usage de l'arnica n'est pas anodin, aussi l'usage externe doit-il être accompli avec attention. Certaines personnes peuvent être allergiques aux lactones qu'il contient. Les préparations d'arnica ne doivent pas être appliquées sur des plaies ouvertes.

Aurone

Artemisia abrotanum L.

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : aurone, aurone mâle, arquebuse, armoise citronnelle, garde-robe

Brezhoneg : gouravron

English : southernwood

Español : abrotano

BOTANIQUE

L'aurone est un sous arbrisseau aromatique aux rameaux denses dressés pouvant atteindre 1,20 mètre de hauteur. Ses feuilles semi-persistantes, découpées en fines lanières, d'un vert bleuté, sont velues dessous et lisses dessus. Ses fleurs jaunes en tube sont groupées en capitules réunies en panicules denses et penchées.

Originnaire d'Europe centrale ou en provenance d'Asie, l'aurone est rare à l'état sauvage et surtout cultivée.

ETHNOBOTANIQUE

L'aurone avait très bonne réputation au Moyen Âge. Elle soulageait les maux de tête, soignait les délires furieux, les empoisonnements au mercure, les morsures de serpents et délivrait des possessions.

Plus couramment, elle était utilisée pour le soin des maladies de l'intestin, des diarrhées, des vers, de la jaunisse et le soin des règles douloureuses.

On appliquait la décoction de la plante sur les engelures et plaies suppurantes.

Les feuilles réduites en poudre étaient saupoudrées sur les plaies gangréneuses.

L'huile où avaient macéré des feuilles d'aurone, appliquée sur les cheveux, en empêchait la chute.

Elle en favorisait la pousse comme celle des barbes récalcitrantes.

Considérée comme un fortifiant amer, elle entraînait dans la confection de vins et de liqueurs.

En Angleterre, l'aurone en compagnie de la rue (*Ruta graveolens* L.) était rassemblée en bouquets censés protéger les juges et les curés des contagions lors des procès et des sermons. On en plaçait près des cellules des prisonniers pour éviter la propagation de la fièvre des prisons.

L'aurone était utilisée pour purifier l'atmosphère et éloigner les mites des armoires, d'où son nom « garde-robe ».

L'aurone teint les tissus en jaune.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles d'aurone contiennent une huile essentielle (0,2 à 0,4 % thuyone, absinthol), des acides polyphénoliques (caféique et chlorogénique), des coumarines (isofraxidine, scopolétol), des flavonoïdes et des alcaloïdes (2 à 3 % abrotine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'aurone est un tonique amer, antimicrobien, antifongique, anti-inflammatoire, apéritif, digestif, carminatif, protecteur du foie, diurétique, emménagogue, vermifuge, vulnéraire et cicatrisant.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La plante est utile pour chasser les vers intestinaux, aider les digestions pénibles, pour le soin des menstruations douloureuses, des ulcères et des plaies infectées. Infusion de 1 g par tasse.

TOXICITÉ

Il est recommandé de ne pas dépasser les doses préconisées, ne pas l'utiliser en usage interne chez les enfants de moins de 12 ans ni chez les femmes enceintes et allaitantes.



© Wikipedia / Andie Kawanaka

Absinthe

Artemisia absinthium L.

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : absinthe, grande absinthe, herbe des vierges, herbe aux vers

Brezhoneg : huelenn wenn, uhelenn wenn, huelenn c'hwerv

English : wormwood, absinthe

Español : ajenjo

BOTANIQUE

L'absinthe est une herbacée vivace en touffe, très aromatique, pouvant atteindre un mètre de hauteur. Le long de sa tige cannelée, ligneuse à la base, ses feuilles soyeuses sur les deux faces sont divisées, verdâtres dessous et grisâtres au-dessus. Ses capitules globuleux et pendants regroupent des fleurs tubulées jaunes en panicules, donnant des akènes.

L'absinthe aime les lieux secs du bassin méditerranéen et de l'Asie centrale.

ETHNOBOTANIQUE

L'absinthe est une panacée reconnue depuis la plus haute antiquité chez les peuples de Méditerranée et du Moyen Orient.

Au cours du Moyen Âge, son usage se développe en même temps que sa culture en Europe.

Stimulante, apéritive et digestive, elle redonnait la santé aux faibles et convalescents.

Si elle avait la réputation de soigner bon nombre de maladies, l'absinthe est surtout la plante des femmes chez qui elle soulageait et régularisait les premières menstruations, rendant de grands services aux jeunes filles. Utile pour chasser les vers, on l'utilisait en tisanes, en macération dans de l'huile et en cataplasme sur le ventre des jeunes enfants, et sur les plaies.

On a employé l'absinthe contre la peste et pour le soin des fièvres intermittentes résistantes ou en alternance à un long usage du quinquina (*Cinchona officinalis* L.) puis de la quinine.

On appliquait la poudre de ses feuilles sur les plaies atones et gangréneuses.

Elle entrait dans la composition de nombreux bières, vins aromatisés comme les vermouths, liqueurs et alcools.

Macérée en compagnie d'autres plantes aromatiques (anis, hysope, fenouil...) dans du mauvais vin qui sera ensuite distillé, elle fera son apparition dans un alcool à 72° qui épanché d'eau sera consommé intensément de 1870 à 1915. On la surnommait la « fée verte » car la concentration de son huile essentielle neurotoxique associée au fort titre alcoolique et à son bas prix, feront des ravages dans les classes populaires.

On en déposait dans les armoires pour en chasser les mites. On enduisait les livres de poudre de feuilles d'absinthe mélangée à de la cendre, afin de les rendre amers et qu'ils ne soient pas dévorés par les rats ou les souris.

On s'en servait pour remplacer le savon afin de dégraisser les mains ou le linge gras.

La plante est employée sous forme de macération comme insecticide dans les cultures.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les parties aériennes de l'absinthe contiennent une huile essentielle (0,2 à 1,32 % thuyone, azulène), des lactones sesquiterpéniques amères (artabsine, absinthine), des flavones (artemisinine), des acides organiques (acide caféique, chlorogénique, férulique), de la bétaine, des coumarines, des flavonoïdes (rutine, quercétol) et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'absinthe est tonique, stimule la résistance de l'organisme (physique et psychique), apéritive, digestive, anti-hépatotoxique, antiseptique, antifongique, antiviral, anti-inflammatoire, antispasmodique, expectorante, fébrifuge, analgésique, vermifuge (oxyures, ascaris), diurétique, emménagogue et vulnérinaire.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'absinthe est utile en cas d'atonie digestive (estomac et intestin), de gastrite, de troubles hépatiques, de perte d'appétit et de fatigue des convalescents et des neurasthéniques, de vers, d'état grippal, de retard, d'irrégularité ou d'insuffisance menstruelle, de plaies, contusions et d'ulcères.

Infusion de 3 à 6 g par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire trois tasses par jour avant les repas.

Une tasse le soir, trois jours avant et après la pleine lune, comme vermifuge.

Cataplasme sur le ventre pour le soin des vers des jeunes enfants. Cataplasme et compresses pour le soin des contusions, des plaies et des ulcères.

TOXICITÉ

La plante ne doit pas être consommée par les femmes enceintes, allaitantes, ni les enfants de moins de 12 ans. Ne pas dépasser les doses prescrites ni excéder plus d'une semaine de traitement.



Armoise

Artemisia vulgaris L.

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : armoise, artemise, armoise citronnelle, herbe de la Saint Jean, absinthe sauvage, tabac de Saint Pierre

Brezhoneg : huelenn wenn, uhelenn wenn, huelenn, huelenn c'hwerv

English : mugwort

Español : artemisia

BOTANIQUE

L'armoise est une herbacée vivace buissonnante, aromatique pouvant atteindre 1,20 m de hauteur. Sa tige parfois rougeâtre porte des feuilles découpées en lanières aiguës, vert foncé au-dessus et duveteuses et argentées au-dessous. Ses fleurs réunies en panicule, brun rougeâtre, parfois jaunâtre, donnent des fruits, akènes sans aigrette.

L'armoise aime les friches, les haies, le bord des routes, les prairies de l'Eurasie et de l'Afrique du Nord.

ETHNOBOTANIQUE

L'armoise est utilisée depuis des millénaires.

On dit que la déesse grecque Artémis, protectrice des vierges, la recommandait aux femmes souffrantes.

Elle était considérée comme une plante féminine par excellence.

Les Chinois utilisent l'armoise, en moxa, bâtonnet incandescent de feuilles sèches roulées et appliqué au-dessus des points d'acupuncture.

Les soldats romains en garnissaient leurs sandales pour maintenir leurs pieds en bon état et diminuer la fatigue de la marche.

L'armoise a été utilisée dans le soin des fièvres paludéennes, des maladies nerveuses, des convulsions et de l'épilepsie.

La plante, sous forme de tisane ou en cataplasme sur le ventre servait de vermifuge. On

l'utilisait aussi pour le soin des plantes et des dermatoses.

Parée de vertus magiques, l'armoise avait le pouvoir d'écartier le danger.

On en faisait des ceintures, couronnes et bracelets contre les maux de reins, les fièvres, pour se protéger et attirer la bonne fortune. On les jetait au feu de la Saint Jean, qui emportait le mal et ils apportaient ainsi protection et chance.

En avoir toujours sur soi est un moyen de se prémunir de tout mauvais sort.

L'armoise a servi pour aromatiser la bière.

Elle teint dans des couleurs allant de l'ocre, du vert kaki au bronze.

Au jardin, elle alimente les purins et sert de répulsif aux insectes et mollusques.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités d'armoise contiennent une huile essentielle (0,2 % thuyone, camphre), des lactones sesquiterpéniques, des triterpènes (sitostérols), des coumarines (ombelliférone, esculetol), des flavonoïdes et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les sommités fleuries d'armoise sont toniques, stimulent l'organisme, favorisent les règles, apéritives, antispasmodiques, vermifuges et vulnéraires.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'armoise est utile en cas d'absence de règles, de règles douloureuses et aide à passer le cap de la ménopause.

Décocté (2 mn) de 6 g par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

TOXICITÉ

L'armoise est toxique à dose élevée, le pollen est allergisant.

La plante ne doit pas être consommée par les femmes enceintes, allaitantes, ni les enfants de moins de 12 ans.

Ne pas utiliser l'armoise pendant une période supérieure à 10 jours.



Pâquerette

Bellis perennis L.

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : pâquerette, petite pâquerette, petite Marguerite

Brezhoneg : bleunv hañv, boked hañv, kogig an hañv, tommheolig

English : daisy

Español : maya

BOTANIQUE

La pâquerette est une herbacée vivace poilue, basse, pouvant atteindre 15 cm de hauteur. Ses feuilles en rosette sont oblongues, dentées et d'un vert vif. Ses fleurs, réunies en capitules radiés, un disque jaune et des ligules blanches teintées de rouge à l'extrémité et au revers, se ferment la nuit. Elles laisseront la place à de petites graines sans aigrette.

La pâquerette aime les sols tassés, les prés ras, les pelouses et les sentiers d'Eurasie.

ETHNOBOTANIQUE

La fleur de pâquerette est utilisée depuis longtemps pour soulager les rhumatismes, les sciaticques et les paralysies tout comme le soin des blessures et de toutes sortes d'affections de la peau. En bouillon, elle « relâchait » le ventre et nettoyait les viscères et le sang.

Les pâquerettes étaient préconisées pour les enfants amaigris et qui ne se développaient pas correctement, et les enfants distraits.

La décoction de fleurs dans de l'eau de pluie efface les taches de la peau. Le bain de fleurs régénère la peau au printemps.

On en faisait des lotions, vins et vinaigres, utiles en bain de bouche pour calmer les gingivites, et en compresse pour les eczémas et autres dermatoses.

Les feuilles étaient appliquées sur les plaies, les coups et les contusions.

Feuilles et fleurs consommées en salade, aidaient à digérer des plats trop gras.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La pâquerette contient du mucilage, des saponines, des acides organiques et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles et fleurs de pâquerettes sont dépuratives, diurétiques, sudorifiques, expectorantes, antibactériennes, antiinflammatoires, fébrifuges et vulnérinaires.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La pâquerette est utile en cas de rhumatisme, de goutte, de bronchite, de laryngite, d'insuffisance hépatique et rénale, de surmenage, d'insomnie, de traumatismes, d'hématomes, de mastite, de plaies, de brûlures et de dermatoses.

Décoction de feuilles ou de fleurs, de 20 à 30 g par litre.

Infusion d'1 à 2 cuillerées à café par tasse.

Boire 2 à 3 fois par jour avant les repas.

Décoction concentrée en usage externe.

TOXICITÉ

La pâquerette n'est pas toxique aux doses préconisées.



Bouleau

Betula alba L.

Betulaceae

Principaux synonymes : *Betula verrucosa* Ehrh., *Betula pendula* Roth.

NOMENCLATURE

Français : bouleau, bouleau blanc

Brezhoneg : bezw, bezy, bezo

English : birch, sylver birch

Español : abedul

BOTANIQUE

Le bouleau blanc est un arbre d'Eurasie qui peut atteindre 30 mètres de hauteur. Son écorce brun rougeâtre devient blanche et s'exfolie. Des renflements foncés apparaissent à l'âge adulte. Ses feuilles caduques triangulaires sont irrégulièrement dentées. Les chatons apparaissent dès l'hiver. Les fruits, des graines ailées (samares) légères s'échappent de cônes cylindriques à l'automne. Arbre des bois et landes, le bouleau aime plutôt les sols pauvres et secs. C'est une espèce pionnière, très adaptable et résistante à la pollution. Il existe de nombreux cultivars pour l'ornement.

Il s'hybride parfois avec *Betula pubescens* Ehrh., moins grand que le précédent, d'un port dressé, à l'écorce brunâtre, sans renflements et aux jeunes pousses duveteuses. Cette espèce préfère les sols humides, mal drainés de toute l'Eurasie.



ETHNOBOTANIQUE

Utilisé depuis la nuit des temps dans des usages très divers, le bouleau est un arbre civilisateur.

Son bois tendre et solide, son écorce souple, ont des emplois domestiques incontournables : toitures, cercles de tonneaux, jantes de roues, balais, sabots, chaussures tressées, cordes, corbeilles, tannages des peaux, teintures, torches...

Nos ancêtres de Neandertal distillaient l'écorce de bouleau pour en faire une colle (brai de bouleau), utile pour fixer une pierre taillée sur un manche. Ce qui fait du brai de bouleau le premier matériau synthétique connu. On s'en servait aussi pour colmater et calfater les embarcations et divers objets.

Issue d'une distillation plus légère, d'odeur singulière, l'huile de bouleau sert à entretenir le cuir (cuir de Russie) et entre dans des pommades antiseptiques et cicatrisantes. La sève propice à évacuer les fatigues de l'hiver, a la réputation de purifier le sang, de lutter contre les rhumatismes et l'arthrite. Elle entre dans la confection d'une sorte de bière. On remplit des couettes de feuilles pour le soin des rhumatismes, œdèmes,... la transpiration « embarque » le mal.

La « peau de bouleau » portée dans les chaussures fait transpirer et guérit plusieurs maladies chroniques.

Dans les saunas Finlandais et les *bania* russes, on se fouette avec des rameaux feuillus de bouleau, favorisant ainsi la circulation sanguine, stimulant d'autant l'ensemble des métabolismes de l'organisme.

Selon Pline, en Gaule, le bois de bouleau servait à la fabrication des « faisceaux des magistrats » symboles de la république, ensemble de baguettes employées pour battre les malfaiteurs ; à la vannerie, à la confection de torches et qu'en le chauffant on en extrayait du bitume. Il précise que cet arbre est « redoutable pour les verges qu'il fournit aux maîtres d'école ».

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Ses feuilles renferment des terpènes (bétuline), des acides phénols, des saponines (3 %), des flavonoïdes, des tanins (5 %), des vitamines et jusqu'à 4 % de sels minéraux dont du potassium.

Son écorce contient plus de bétuline (jusqu'à 14 %) appelée aussi camphre de bouleau, à l'odeur caractéristique, des saponines et des tanins.

La sève contient des sucres, des acides phénoliques, des acides aminés et de nombreux sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de bouleau sont diurétiques, dépuratives, anti-inflammatoires et sudorifiques. Elles favorisent l'élimination des déchets, des calculs rénaux et biliaires et sont de bonnes stimulantes de l'organisme.

La sève partage des propriétés similaires.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'infusion des feuilles est recommandée pour le soin des rhumatismes, des calculs rénaux et des affections urinaires.

Elle améliore aussi les affections de la peau.

La sève de bouleau est récoltée au printemps. Elle nettoie et stimule l'organisme.

Infusion de feuilles de 5 à 30 g par litre d'eau.

De une à deux cuillerées à soupe par tasse.

Boire trois tasses par jour avant les repas.

Un demi verre à un verre de sève de bouleau le matin à jeun pendant 15-20 jours.



TOXICITÉ

Le bouleau n'est pas toxique aux doses préconisées.

Calendula

Calendula officinalis L.

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : calendula, souci, souci de jardin

Brezhoneg : soursi, roz sinkl

English : marigold

Español : calendula

BOTANIQUE

Le souci est une herbacée annuelle, parfois bisannuelle, pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Ses tiges anguleuses et velues portent des feuilles alternes oblongues. Ses fleurs radiées, d'un jaune orangé, cèdent la place à des fruits, trois types d'akènes difformes et peu semblables.

Le souci serait originaire d'Europe méridionale et est cultivé sur toute la planète.

ETHNOBOTANIQUE

Le souci était considéré comme une plante magique. Des couronnes de fleurs séchées protégeaient les habitations.

Aussi, les Anciens plaçaient le souci au rang des panacées et l'utilisaient entre autres contre les venins.

Les fleurs sont mises en macérer dans de l'huile et entrent dans de nombreuses pommades et onguents.

Les feuilles fraîches, écrasées, étaient appliquées sur les cors et durillons.

Les fleurs avaient la réputation de blondir les cheveux. Elles servaient aussi à colorer le beurre.

Les ligules de la fleur sont ajoutées dans les plats qu'elles colorent.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les fleurs contiennent des mucilages, une huile essentielle (0,3 % cadinol), une gomme, une résine, des saponosides triterpéniques (2 à 10 % desmosides), des stérols, des substances oestrogéniques, des acides organiques (salicylique), des coumarines (scopolétol, ombelliféronne), des flavonoïdes (isorhamnétol), des caroténoïdes (lutéol, zéaxanthol) et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La fleur de souci est antiseptique, anti-inflammatoire, anti-ulcéreuse, régulatrice et calmante des règles, stimulante du foie, dépurative, sudorifique, diurétique et cicatrisante.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le souci est utile en cas d'insuffisance et de douleurs des règles, d'inflammations gastriques et intestinales, de congestion hépatiques et de grippe. Il soulage les plaies et ulcères, les brûlures, érythèmes et irritations cutanées, les contusions et courbatures, les crevasses, les engelures, les douleurs de mamelon, les mycoses, les furonculoses, les abcès et l'eczéma.

Infusion de 15 à 20 g de fleurs séchées par litre.

Infusion d'une cuillère à soupe par tasse.

Boire 1 à 3 tasses par jour.

TOXICITÉ

L'usage interne du souci n'est pas recommandé aux femmes enceintes et allaitantes.

En cas d'usage interne, il est recommandé de respecter les doses et de ne pas excéder une semaine de traitement.

L'usage externe est sans soucis.



Callune

Calluna vulgaris (L.) Hull.

Ericaceae

NOMENCLATURE

Français : callune, bruyère
Brezhoneg : brug du, balan brug
English : heather
Español : brecina, brezo

BOTANIQUE

La callune est un sous-arbrisseau tortueux qui peut atteindre un mètre de hauteur. Elle porte de petites feuilles opposées en écailles étroites persistantes et des fleurs d'un rose pâle ou lilas. Les graines sont enfermées dans de petites capsules. La callune pousse dans les terrains acides des régions tempérées de l'hémisphère nord, plus particulièrement dans les bois, les landes, les marécages et les tourbières.

ETHNOBOTANIQUE

Les propriétés diurétiques de la callune sont appréciées depuis longtemps, en particulier pour le soin de la gravelle (calculs rénaux).

Au Moyen Âge, elle entrait dans un mélange de plantes, le grui, qui servait à aromatiser la bière, avec entre autres, de l'achillée (*Achillea millefolium* L.) et du piment royal (*Myrica gale* L.).

Elle avait la réputation de protéger des mauvais esprits.

On en remplissait des sacs servant de matelas.

Très utilisée en litière, elle avait la réputation d'assainir les étables.

Sa richesse en tanins lui ouvre les portes des tanneries et des teintureries pour des nuances de brun jaune ou, associés aux sels de fer, des noirs.

Les racines de callune sont utilisées pour faire des pipes.

Le terreau qu'elle engendre sert au repotage des plantes délicates « terre de bruyère ».

La plante est une excellente mellifère dont le miel est recherché pour faire les pains d'épices.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries contiennent un glycoside (arbutine), des flavonoïdes (quercétine) et est riche en tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La callune est un excellent diurétique et antiseptique urinaire. De plus elle est sédative des voies urinaires, une bonne dépurative et antirhumatisme.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles et fleurs de bruyères soignent les affections urinaires, les cystites, les rhumatismes et la goutte.

Infusion de 10 g de fleurs par litre.

Une cuillère à soupe par tasse.

Boire de 2 à 6 tasses par jour.

Décoction de 20 g par litre pour l'usage externe.

Fleurs en cataplasme ou compresses pour le soin des rhumatismes et des articulations douloureuses.

TOXICITÉ

Pas d'effets secondaires toxiques aux doses thérapeutiques.



Bourse à pasteur

Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.

Brassicaceae

NOMENCLATURE

Français : bourse à pasteur

Brezhoneg : gwennik, yalc'h ar mesaer, yalc'h ar person

English : shepherd's purse

Español : bolsa de pastor

BOTANIQUE

La bourse à pasteur est une herbacée annuelle pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Ses feuilles basales, en rosette étalée sur le sol, sont lancéolées et découpées, alors que celles qui se trouvent sur la tige sont plus petites et embrassantes. Les fleurs blanches très petites donnent des fruits, silicules triangulaires renfermant des graines oblongues et rougeâtres.

La bourse à pasteur est adventice des cultures.

ETHNOBOTANIQUE

La bourse à pasteur est connue depuis l'Antiquité surtout pour ses propriétés hémostatiques.

On l'employait des décoctions concentrées pour le soin des hémorragies de la matrice et du *post partum* et elle a remplacé l'ergot de seigle (*Claviceps purpurea* (Fr.) Tul.) en temps de pénurie. Elle permettait de régulariser les menstruations, de réduire les règles trop abondantes et de passer le cap de la ménopause.

Elle servait aussi à soulager les crachements sanguinolents des tuberculeux et les diarrhées sanglantes des dysentériques.

On l'employait pour le soin des blessures et en cataplasmes sur les poignets pour calmer les fièvres.

On la conseillait pour le soin de l'hémophilie.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les parties aériennes de la plante contiennent une huile essentielle proche de celle de la moutarde, des acides organiques (fumarique), de la choline (0,2 %), des saponines, des flavonoïdes (rutine), des tanins et des alcaloïdes (bursine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La capsule bourse à pasteur est antibactérienne, anti-inflammatoire, tonique astringent en particulier utérin, hémostatique, tonique veineux et un régulateur du flux menstruel.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les parties aériennes de bourse à pasteur sont utiles en cas d'insuffisance veineuse, de jambes lourdes, de varices, d'hémorroïdes, de règles profuses, de troubles de la ménopause et de plaies. Infusé de 10 à 20 g par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 4 tasses dans la journée.

Décoction concentrée pour les soins externes.

TOXICITÉ

Aucune précaution d'emploi aux doses préconisées.



© Michel Frédéric

© Michel Frédéric

Piment

Capsicum annuum L.

Solanaceae

NOMENCLATURE

Français : piment, gros piment, piment rouge, poivron, paprika

Brezhoneg : pimant, pebr Spagn

English : hot pepper, chilli pepper, paprika

Español : pimienta, chile

BOTANIQUE

Le piment est une herbacée annuelle ou semi arbrisseau qui peut atteindre 2 mètres de hauteur. Ses feuilles sont simples, alternes ou groupées par 2 ou 3. Il porte des fleurs blanches qui donnent des fruits, baies creuses allongées coniques rouges ou orangées à maturité, pouvant dépasser les 15 cm de longueur. Ils contiennent des graines en forme de cercle, aplaties d'un jaune pâle.

Des variétés innombrables, douces et fortes, se rattachent à cette espèce annuelle et à *Capsicum frutescens* L., dit tabasco, piment oiseau, poivre de Cayenne, arbustif, souvent à petits fruits très forts.

Il existe une multitude d'hybrides, de variétés, de cultivars de piments de par le monde, plus ou moins doux (poivrons, paprikas), de couleurs et de formes différentes.

Le piment est originaire d'Amérique et cultivé un peu partout dans le monde.



ETHNOBOTANIQUE

Le piment était consommé en Amérique centrale 7 000 ans avant notre ère où il était cultivé sous le nom de Chili.

Le mot piment qui vient de pigment, avait au Moyen Âge le sens d'aromate, d'épice.

A partir de 1132 les statuts des monastères interdisent aux moines d'en consommer.

Il s'agissait alors d'une boisson aux épices, miel et vin.

Colomb le décrit comme un poivre consommé par les indigènes.

Il est de culture facile et accessible à tous et a servi de substitut aux épices plus chères comme le poivre.

Les piments sont rapidement cultivés en Europe, au début pour l'ornement puis dans la cuisine. Rapidement ils font le tour du monde, surtout grâce à Magellan. Le piment joue actuellement un rôle très important dans les cuisines du monde sous forme de légume ou d'épice.

En Europe, le piment a été employé en médecine pour le soin de la variole, rougeole, scarlatine et les fièvres. Mais c'est surtout sous la forme de cataplasme, de lotion en friction, qu'il a été utilisé pour le soin des rhumatismes et des points douloureux.

Il a été souvent associé aux armes tant pour la chasse que pour la guerre.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le fruit du piment contient des alcaloïdes (capsaïcine, jusqu'à 1 %), des saponines stéroïdiques, des coumarines, des flavonoïdes, des acides organiques, des caroténoïdes (capsanthine, capsorubine, zéaxanthine, cryptoxanthine), de nombreuses vitamines et sels minéraux.

Le piment rouge a plus de vitamines et autres substances que le piment vert.



PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le piment protège et favorise les différentes fonctions de l'organisme, il active la salivation, la sécrétion des sucs gastriques, la digestion, stimule la circulation sanguine et sert à réguler la température du corps. Analgésique, il atténue la sensibilité à la douleur et désensibilise les terminaisons nerveuses.

En usage externe, il est vasodilatateur, analgésique, rubéfiant, décongestionnant et révulsif.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

En usage externe, le piment est utile pour le soin des rhumatismes, des douleurs articulaires, d'arthrite et de contractures musculaires.

Un usage modéré du piment est recommandé dans la cuisine. Le bon sens fera la dose.

TOXICITÉ

Le piment est toxique à forte dose, par voie interne et en usage externe où il provoque des ulcérations et des nécroses.

Sa consommation est à éviter chez les personnes présentant des gastrites et des ulcères gastro-intestinaux.

Bleuet

Centaurea cyanus L.

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : bleuet, centaurée bleue, blavelle

Brezhoneg : glizin, bokedoù glas, blaveola

English : cornflower, bachelor's button

Español : aciano, azulejo

BOTANIQUE

Cette plante annuelle peut atteindre 80 cm de hauteur. Sa tige rameuse et grêle porte des feuilles entières lancéolées cotonneuses. Ses capitules aux bractées imbriquées portent des fleurs bleu violet, bleu foncé, rarement blanches ou pourpres. Les fleurs périphériques étalées sont plus grandes que celles du centre. Elles donnent un fruit, akène à aigrette.

Originnaire du Proche-Orient, la centaurée pousse dans les champs cultivés de toutes les régions tempérées.

ETHNOBOTANIQUE

Dans l'Antiquité, on disait que les bleuets soignaient les yeux bleus et le plantain les yeux foncés.

La tradition utilise les capitules de bleuet pour le soin des rhumatismes, des œdèmes, des maladies du foie et des fièvres.

Les lotions de bleuet, « trésor au bord des chemins », s'utilisaient pour tonifier, raffermir et rafraîchir le visage.

Les fleurs de bleuet sont ajoutées en décoration sur les salades.

Dans les champs de blé, il est le compagnon du coquelicot et de la marguerite.

Les Français l'ont choisi comme symbole de la mémoire et de la solidarité envers les victimes de guerres. Les Anglo-Saxons, préférant le rouge, ont retenu le coquelicot.

« Bleuets » était aussi le nom donné aux jeunes soldats portant le pantalon bleu remplaçant en 1915, le trop voyant rouge garance. Il est à l'origine du sobriquet « le bleu ».

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les fleurs renferment des pectines, des mucilages, des polyines, une cire, un amer (centaurine), des pigments anthocyaniques (cyanine) et flavoniques (cyanocentauréine), des tanins et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les fleurs sont anti-inflammatoires, antibactériennes, diurétiques, sédatives, astringentes, adoucissantes et antiprurigineuses.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

On utilise les fleurs pour le soin des rhumatismes, des affections cutanées (crevasses, écorchures, gerçures, piqûres d'insectes), des irritations et des gênes oculaires comme la conjonctivite, les orgelets et les blépharites.

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

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire une tasse avant les repas.

Application en collyre.

TOXICITÉ

Le bleuet n'est pas toxique aux doses préconisées.



Petite centaurée

Centaurium erythraea Rafn

Gentianaceae

Principaux synonymes : *Erythraea centaurium* (L.) Borkh., *Gentiana centaurium* L.

NOMENCLATURE

Français : petite centaurée, herbe à la fièvre, petite gentiane, herbe au centaure, quinquina d'Europe, érythrée

Brezhoneg : louzaouenn an derzhienn, bestl an douar

English : commun centaury

Español : centauro menor

BOTANIQUE

La petite centaurée est une herbacée bisannuelle pouvant atteindre 20 cm de hauteur.

Ses feuilles en rosette sont obovales à 5 ou 7 nervures, alternes sur la tige quadrangulaire. Ses fleurs roses à 5 pétales sont rassemblées en cymes aplaties au sommet. Elles donneront des capsules renfermant des petites graines brunes.

La petite centaurée aime les pelouses, landes et rocailles sèches d'Europe, d'Afrique du Nord et d'Asie occidentale.

Le genre comprend de nombreuses espèces qui parfois s'hybrident.



ETHNOBOTANIQUE

La plante est connue depuis l'Antiquité. Les Gaulois la tenaient en haute estime car elle évacuait tous les maux. A Rome on l'emploie pour soigner les affections du foie et les plaies.

Au Moyen Âge on l'utilisait pour le soin des fièvres. Par la suite elle a servi de succédané du quinquina (*Cinchona officinalis* L.) dans les soins du paludisme.

L'amertume de la plante la classait dans les « toniques amers ». Elle redonnait l'appétit et la force à l'ensemble de l'organisme.

La décoction concentrée était préconisée pour chasser les vers intestinaux.

Ses feuilles fraîches ou sèches étaient appliquées sur les plaies, les ulcères et diverses lésions de la peau.

Elle a souvent remplacé la gentiane (*Gentiana lutea* L.) dans la confection de vins et de liqueurs.

La décoction de la plante passe pour éclaircir les cheveux et en empêcher la chute.

La petite centaurée teint les tissus du jaune citron au brun verdâtre.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les parties aériennes de la petite centaurée contiennent des matières cireuses, des séco-iridoïdes, des lactones (érythrocentaurine), des acides phénols, des flavonoïdes (kaempférols) et des xanthones.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La petite centaurée est tonique, apéritive, digestive, sédative du tube digestif, stimulante du pancréas, fébrifuge, cholérétique, dépurative, vermifuge et vulnéraire.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La petite centaurée est utile en cas de faiblesse générale, de convalescence, de paresse digestive, de faiblesse du foie, de parasites intestinaux, de fièvre, de rhumatisme, d'ulcères et de dermatoses (eczéma).

Infusion de parties aériennes 10 à 20 g de plante par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

Décoction concentrée en bain, compresses, sur les ulcères et dermatoses.



TOXICITÉ

Aucune toxicité aux doses préconisées. Il est à noter qu'à doses élevées, la plante peut irriter l'estomac et provoquer des vomissements.

Camomille romaine

Chamaemelum nobile (L.) All.

Asteraceae

Principal synonyme : *Anthemis nobilis* L.

NOMENCLATURE

Français : camomille romaine, anémis odorante, camomille noble

Brezhoneg : kramamailh

English : roman chamomile

Español : camomila romana

BOTANIQUE

La camomille romaine est une plante herbacée vivace et aromatique qui peut atteindre 50 cm de hauteur. Très ramifiée et velue, d'un vert blanchâtre, ses tiges peuvent être étalées ou dressées. Ses feuilles grêles, alternes sont finement divisées. Ses fleurs radiées longuement pédonculées sont regroupées en capitules blancs avec un disque d'or. Des paillettes, écailles membraneuses, sont présentes entre les fleurs du réceptacle plein. Les fruits sont dépourvus d'aigrette (pappus). Parfois, le capitule est formé de fleurs ligulées, parfois pas. Chez les variétés cultivées il est uniquement formé de fleurs ligulées ou semi ligulées stériles, à la forme de pompons blancs.

Originaire de la façade atlantique de l'Europe, du Maroc et d'Algérie, la camomille abonde dans les champs, les gazons, les prés sablonneux et au voisinage des cours d'eau.



© Comarpharmas

ETHNOBOTANIQUE

Le nom de la camomille, du grec « *khamimèlon* », littéralement « pomme de terre », évoque son odeur rappelant celle de la pomme. On le retrouve dans le nom espagnol « *manzanilla* », petite pomme.

La camomille romaine n'était pas connue des Gréco-Romains. Malgré son nom, la plante n'est pas d'origine romaine. En 1588 le médecin botaniste allemand Joachin Camerarius la découvre dans un jardin à Rome, l'appelle « *Matricaria flore pleno* » et la ramène dans son jardin en Allemagne sous le nom de camomille romaine.

La camomille est une importante plante médicinale qui figure en bonne place parmi les plantes à tisanes dans bien des pays.

On la semait dans les allées ou dans les gazons afin que son parfum se dégage sur les passages.



© Michel Frédrich

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les parties aériennes de camomille romaine contiennent une huile essentielle (0,6 à 2,4 %), des lactones amères, esters, acides organiques, polyphénols, coumarines et flavonoïdes.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La camomille est antispasmodique, calmante, digestive, antiseptique, astringente, sédative, anti-inflammatoire et régénère l'épiderme.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Partie utilisée : capitule, fleurs

Les capitules sont utiles pour calmer les nausées, vomissements, maux de ventre, coliques. Ils sont utiles contre la mauvaise digestion, gastrite, toux, bronchite, douleurs menstruelles, maux de tête, nervosité, insomnies, conjonctivite, gêne oculaire, fatigue des yeux, eczéma, démangeaisons, brûlures solaires, érythème fessier, crevasses, ulcères et affections de la peau.

Infusion ou décoction de 3 à 10 g de fleurs sèches par jour. Une cuillerée à soupe, de 5 à 8 capitules par tasse. 4 à 8 fleurs par tasse.

Boire de 2 à 4 tasses par jour de préférence après les repas.

Bains oculaires, cataplasmes, huiles.

Les shampoings à la camomille éclaircissent les cheveux.



© Adèle Siret / Searama

TOXICITÉ

Pas de toxicité aux doses thérapeutiques.

L'usage de la camomille est déconseillé les derniers mois de la grossesse.

Chicorée

Cichorium intybus L.

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : chicorée sauvage, chicorée amère

Brezhoneg : c'hwelien, chikore sikorea c'hweriv, sikorea gouez

English : chicory

Español : achicorea

BOTANIQUE

La chicorée sauvage est une plante herbacée bisannuelle ou pérenne, à latex et à saveur amère, qui peut atteindre 1,50 mètre de hauteur.

Sa racine est pivotante et charnue. Sa tige, parfois couverte de poils raides, rigides, a de nombreuses ramifications anguleuses. Ses feuilles parfois grossièrement dentées sont rassemblées en rosette à la base puis embrassent la tige. Ses fleurs ligulées, à l'extrémité dentées, sont rassemblées en capitules d'un bleu clair très vif directement attachés à la tige. Elles donneront des graines munies d'une aigrette. La chicorée aime les terrains incultes, les prés et bords des chemins d'Europe, du Proche Orient et d'Afrique du Nord.

Il existe de nombreuses variétés cultivées.



ETHNOBOTANIQUE

Connue depuis très longtemps pour son emploi médicinal et alimentaire, la chicorée est domestiquée depuis l'Antiquité. Son nom viendrait de l'égyptien ancien. Il est d'autant difficile de distinguer les variétés du fait que, très tôt, cherchant à diminuer son amertume, on a réalisé de très nombreux cultivars. Pour la consommation des feuilles, nous avons les scaroles, ou en couvrant leurs racines de terre, les endives.

On a souvent vanté la chicorée pour les avantages qu'elle accorde au maintien de la santé, pour nettoyer l'organisme, le tonifier et soigner les fièvres. Ses formes modernes se stabilisent à partir de la Renaissance. La culture et l'emploi des racines de chicorée comme breuvage ont pris leur essor lors du blocus continental napoléonien. A partir de cette date son emploi alimentaire s'étend à toute la population française, en particulier à la place ou en mélange avec le café.

Dans beaucoup de cultures, la chicorée, dont les fleurs s'ouvrent au soleil du matin et se ferment le soir, portait des vertus divines. Elle rentrait dans la confection des philtres enchantés.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de chicorée contient des sucres (fructose, pentosanes), de l'inuline (jusqu'à 60 % de la racine sèche), des lactones amères et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Tonique général, la chicorée protège des ulcères gastriques. Amie du foie, elle est cholagogue et cholérétique et facilite la digestion et l'évacuation des selles. La plante favorise l'élimination rénale.



USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les décoctions de racines de chicorée tonifient l'organisme, aident le foie, la digestion et luttent contre la constipation. Elles sont utiles en cas de rhumatismes et d'infections urinaires.

Les décoctions de fleurs nettoient les conjonctives.

Décocté de 2 à 5 g de racine par tasse.

Une cuillère à soupe par tasse.

Boire trois tasses par jour.

La scarole et l'endive descendent de la chicorée sauvage. On utilise aussi leurs feuilles, surtout en salade.



TOXICITÉ

La chicorée n'est pas toxique.

Cannelle

Cinnamomum verum J. Presl

Lauraceae

Principaux synonymes : *Cinnamomum zeylanicum* Blume, *Cinnamomum aromaticum* J. Graham

NOMENCLATURE

Français : cannelle, cannelle de Ceylan

Brezhoneg : kanell

English : cinnamon

Español : canela

BOTANIQUE

Le cannellier est un arbre de 5 à 10 m de hauteur aux feuilles et l'écorce très parfumées. Ses feuilles présentent trois nervures très marquées et ses fleurs blanchâtres donnent des petits fruits peu charnus. L'écorce détachée du tronc s'enroule spontanément en tuyaux au cours du séchage. Riche en huile essentielle, elle est très aromatique. Le cannellier aime les zones humides et le sol riche.

Son écorce se distingue de celle de la cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia* (L.) J. Presl, *Cinnamomum aromaticum* Nees), de qualité moindre, de couleur plus claire et bien plus épaisse. Cette dernière est surtout utilisée dans la cuisine.

ETHNOBOTANIQUE

Originaire du Sri Lanka et du Sud de l'Inde, la cannelle est considérée comme l'une des plus vieilles épices connues. Elle est citée dans les écrits antiques chinois, sanskrits, égyptiens et dans l'ancien testament.

En Occident cependant, on ne connaissait que la cannelle de Chine. La cannelle de Ceylan arriva en Europe plus tardivement, comme beaucoup d'épices, grâce aux Arabes. Ce sont ensuite les Portugais et les Hollandais qui ont dominé le marché mondial en gardant son prix très élevé.

A partir du XVIII^{ème} siècle, elle a été introduite dans de nombreux pays tropicaux. D'un prix accessible son usage s'est d'autant plus développé.

Les sages-femmes traditionnelles mayas recommandent une décoction de cannelle accompagnée de clous de girofle, de café et de piment pour favoriser l'accouchement. La cannelle entre dans la cuisine européenne et parfume bon nombre de desserts, du riz au lait en passant par les biscuits et bien sûr le vin chaud.

L'huile essentielle de l'écorce et des feuilles de cannelle est employée dans l'industrie pharmaceutique et en parfumerie. Source d'eugénol, elle sert à l'obtention de la vanilline de synthèse.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

L'écorce contient une huile essentielle (1 à 4 % aldéhyde cinnamique, eugénol), des gommés et résines, des coumarines, des flavonoïdes et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'écorce de cannelle est antibactérienne, antidiarrhéique, tonique générale, digestive, utérorelaxante (à dose thérapeutique, 1 g par jour), emménagogue, tonique utérin (à faible dose, culinaire), analgésique et fébrifuge.

Infusion de 1 à 2 g d'écorce concassée par tasse.

Une cuillère à café par tasse.

Boire une tasse trois fois par jour.

À forte dose (plus de 10 g par litre), elle facilite l'accouchement.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La cannelle est recommandée pour le soin des maux de ventre, des diarrhées, des digestions difficiles, des ballonnements et des règles douloureuses ou insuffisantes.

On peut, dans ces indications, consommer jusqu'à 1 g de poudre d'écorce par jour.

L'usage culinaire de la plante est à recommander pour ses effets préventifs et antimicrobiens. Son association avec d'autres plantes est à conseiller en cas de diarrhées et de vomissements.

De fortes doses sont déconseillées aux femmes enceintes, par contre,

TOXICITÉ

Il est conseillé de ne pas l'utiliser chez les femmes enceintes, sinon en petites quantités comme dans la cuisine. De faibles doses tonifient l'utérus et le préparent à l'accouchement.

Cet emploi tonifie l'utérus, comme le font aussi les clous de girofle dont les doses sont aussi à respecter pour les femmes enceintes.



Oranger amer

Citrus aurantium L. var. *amara* Link.

Rutaceae

Principaux synonymes : *Citrus bigaradia* Risso et Poiteau

NOMENCLATURE

Français : oranger amer, bigaradier
Brezhoneg : gwez orañjez c'hwerv
English : sour orange, bitter orange
Español : naranjo amargo, naranja agria

BOTANIQUE

L'oranger amer est un arbuste au port érigé de 3 à 10 mètres de hauteur. Ses branches épineuses portent des feuilles persistantes au pétiole à aile large, luisantes, coriaces, pointues avec une épine à leur base. Ses fleurs blanches, parfois rosées, très parfumées, donnent des fruits arrondis, les oranges dont la pulpe est amère et le jus acide. Ils sont un peu aplatis et leur zeste épais est amer et ils contiennent de nombreux pépins.

Originnaire du Sud Est asiatique, l'oranger amer est mis en culture en méditerranée à une époque incertaine.



ETHNOBOTANIQUE

On connaît le fruit sous le nom arabe de *nāranġ* au X^{ème} siècle et ce nom d'origine sanscrit se développe et se transforme. Bigarade viendrait du provençal pour désigner ces fruits diversement striés. On en faisait des boissons désaltérantes et des marmelades. Ses fleurs, appelées *mā' zahr* en arabe, brillantes, lumineuses, dégagent un parfum délicat. Distillées ces fleurs donnent l'essence de « néroli ». L'hydrolat, l'eau de fleurs, est très utilisée en parfumerie, pour aromatiser confiseries et pâtisseries. Elle a la réputation de calmer, apaiser et reconforter. Les mariés portaient des bouquets de fleurs d'oranger, symbole de pureté et de chasteté. Les zestes, amers, entrent dans la confection de nombreuses liqueurs, dont le Curaçao et le Cointreau. Ils ont la réputation d'être toniques, apéritifs et digestifs. Les feuilles, utilisées pour calmer les palpitations, soigner la toux et les refroidissements, distillées donnent l'essence de « petit grain ».

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles contiennent une huile essentielle (0,3 % limonène, linalol, nérol), des flavonoïdes (rutine, hespéridine) et des tanins. Ses fleurs, une huile essentielle (0,2 à 0,5 % anthranilate de méthyle). Et son péricarpe, une huile essentielle (1 à 2,5 % limonène), des glycosides flavoniques, hespéridine et des alcaloïdes (synéphrine, mathyltyramine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La fleur d'oranger amer est antispasmodique, calmante et sédative.
La feuille antispasmodique, antibactérienne, antimycosique et sédative.
Le péricarpe, zeste du fruit, est antibactérien, apéritif, et aide au bon fonctionnement du foie.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'infusion de fleurs est utile pour lutter contre les troubles gastro-intestinaux, les spasmes, la nervosité et l'insomnie.

Ses feuilles calment les céphalées, luttent contre la grippe, les fièvres, la nervosité et l'insomnie.

Le péricarpe, zeste du fruit, est utile en cas de manque d'appétit, de troubles gastro-intestinaux et d'affections du foie.

Infusion de 5 g à 10 g par litre de fleurs en bouton.

Une cuillerée à soupe par tasse (7 à 8 boutons).

Boire 2 à 3 tasses par jour ou simplement avant de se coucher.

Infusion de 10 à 20 g de feuilles par litre d'eau.

4 à 5 feuilles par tasse d'eau bouillante.

Boire 2 à 3 tasses par jour ou simplement avant de se coucher.

On peut y ajouter une cuillerée à café d'eau de fleurs d'oranger.

Décocté de 1 à 4 g de péricarpe (écorce du fruit) par jour.

Décoction d'une cuillerée à café d'écorce coupée dans une tasse.

Bouillir et infuser 20 minutes.

Boire une tasse avant les repas (tonique gastrique et apéritif).



TOXICITÉ

L'oranger amer n'est pas toxique.

Attention, si on en consomme de trop, son acidité favoriserait l'arthrite.

Noisetier

Corylus avellana L.

Betulaceae

NOMENCLATURE

Français : noisetier, coudrier, avelinier

Brezhoneg : kelwez

English : hazel

Español : avellano

BOTANIQUE

Le noisetier est un arbuste monoïque caduc touffu, pouvant atteindre 6 mètres de hauteur. Ses rameaux sont flexibles, à écorce lisse, luisante, gris clair. Ses feuilles alternes, arrondies, à bords dentelés, duveteuses, sont velues et rougeâtres lorsqu'elles sont jeunes. Ses fleurs s'épanouissent avant l'arrivée des feuilles ; les fleurs mâles, jaunâtres, sont groupées en chatons allongés, les fleurs femelles, aux styles rougeâtres, ressemblent à des bourgeons. Elles donnent des fruits (les noisettes), isolés ou groupés, globuleux ou ovoïdes-allongés, de consistance ligneuse, entourés d'une fine enveloppe foliacée. Le noisetier est très abondant en Europe et en Asie mineure. On le trouve dans les bois, les taillis, les haies. Cultivé, très polymorphe, il existe de nombreux cultivars.



ETHNOBOTANIQUE

Le noisetier est domestiqué depuis l'Antiquité afin de donner de plus beaux fruits. Les décoctions de l'écorce de noisetier s'utilisaient pour améliorer les états fébriles, calmer les diarrhées, cicatriser les plaies et les blessures.

Ses chatons, sudorifiques, ont été utilisés pour le soin de l'obésité, mais aussi pour le soin de la grippe et des pneumonies.

Les décoctions de feuilles étaient appliquées sur les ulcères et les plaies atones. Elles amélioraient aussi les poches sous les yeux. En gargarisme, elles soignaient les gingivites, les maux de gorge et la toux.

L'huile de noisette est très utilisée en cosmétique pour son action bénéfique sur la peau.

Le bois de noisetier, très flexible et facile à travailler, rend service aux vanniers, aux tonneliers et a de nombreux usages domestiques.

Utile dans la confection de haies, ses feuilles enrichissent le sol.

Le noisetier est un arbuste magique. Bienfaisant, il protège les habitations, les personnes et les animaux. Il fournit des baguettes aux fées, et Hermès en a fait son caducée. Il écarte les maléfices et maîtrise les serpents.

Les sorciers se servent de ses branches pour découvrir les points d'eau.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles contiennent des coumarines, des flavonoïdes (myricitroside), proanthocyanidol et des tanins catéchiques.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles sont antibactériennes, anti-inflammatoires, veinotoniques, vaso-constrictives, antihémorragiques, dépuratives et cicatrisantes. Elles facilitent le passage de la ménopause.

La noisette est nutritive, énergétique et ténifuge.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles sont utiles pour le soin des troubles circulatoires (jambes lourdes, hémorroïdes, varices), des œdèmes des jambes, des dermatoses, des plaies atones et des ulcères.

Infusion de 25 g de feuilles par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 3 tasses par jour avant les repas.

On peut aussi laisser macérer l'infusion toute une nuit.

Boire une cuillère à soupe d'huile de noisette le matin pendant 15 jours contre le ténia.

Décoction concentrée de feuilles en compresses ou en lotion pour les applications externes.



TOXICITÉ

La littérature ne fait pas mention de toxicité aux doses préconisées.



Aubépine

Crataegus monogyna Jacq., et *Crataegus laevigata* (Poiret) DC.

Rosaceae

NOMENCLATURE

Français : aubépine, épine blanche

Brezhoneg : spern gwenn, per ar Verc'hez, per ar Doue

English : hawthorn

Español : espino blanco

BOTANIQUE

L'aubépine est un petit arbre buissonnant épineux pouvant atteindre 4 mètres de hauteur. Ses feuilles d'un vert brillant, découpées en lobes accompagnent des fleurs odorantes en corymbes blanchâtres ou rosées. À maturité, elles donnent des drupes rouges, les cenelles.

On distingue deux espèces d'aubépines aux emplois similaires. *Crataegus monogyna* à 1 style, fruit à 1 noyau et *Crataegus laevigata* à 2 ou 3 styles et fruit à 2 ou 3 noyaux.

On trouve l'aubépine en forêt, dans les haies, les rocailles de l'Eurasie. Elle est souvent plantée en haies vives.

La longévité de l'aubépine est exceptionnelle. On a recensé un arbuste de 1700 ans en Mayenne ce qui en ferait l'arbre le plus vieux de France.



ETHNOBOTANIQUE

L'aubépine est connue et appréciée dans bien des cultures où elle est dotée de vertus protectrices.

Chez les Grecs et les Romains, elle apportait bonheur, santé et prospérité, en particulier lors des mariages. Les Anciens y avaient recours en cas d'insomnie, de palpitations ou de vertiges.

L'aubépine est largement utilisée à travers les âges, pour le soin de la goutte, de la pleurésie, et on note son action sur le cœur et la circulation. Il faudra attendre les progrès de la médecine pour qu'à la fin du XIX^{ème} siècle, la science s'y intéresse vraiment et mette en valeur l'aubépine pour le soin des affections cardiaques.

Les fruits comestibles d'aubépines étaient consommés à la préhistoire. En Europe centrale on en faisait une sorte de pain.

On utilisait son bois blanc, très dense et solide, pour la confection d'un bon nombre d'ustensiles domestiques.

L'aubépine est l'arbre du premier mai par excellence. Il marque la fin de l'hiver, des gelées et ouvre le mois de Marie. Il était coutume ce jour-là de déposer une de ses branches sur les maisons, les puits, les champs et sur les croix.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries contiennent des acides phénols, des flavonoïdes (1 à 2 % dont de l'hypéroside, vitexine), proanthocyanidols (1 à 3 %), des tanins et des amines (choline, acétylcholine, triméthylamine, phénéthylamine).



PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'aubépine a des propriétés tonocardiaques, hypotensives (par vaso dilatation), augmente le flux sanguin dans les coronaires, améliore la contraction du muscle cardiaque, entre autres. C'est aussi un excellent antispasmodique, calmant et un hypnotique léger.

Ses fruits, astringents, sont utilisés en décoctions pour le soin des diarrhées.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'aubépine est utile dans le soin des affections cardio-vasculaires modérées (surtout en cas de tension émotionnelle). Elle aide à lutter contre les insomnies, en particulier celles de la ménopause, et calme certaines angoisses.

Infusion de 10 à 20 g de sommités fleuries par litre d'eau.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire trois tasses par jour, ou une tasse simplement le soir.



TOXICITÉ

Il est recommandé de ne pas utiliser les sommités fleuries d'aubépine dans le traitement des affections cardiaques sans en référer à son médecin ou à son pharmacien. L'aubépine entre en synergie avec les autres médicaments.

Il est nécessaire de respecter les doses.

Criste marine

Crithmum maritimum L.

Apiaceae

NOMENCLATURE

Français : criste marine, fenouil marin, fenouil de mer, perce pierre, herbe de saint Pierre
Brezhoneg : skaouarc'h, fanouilh an aod, kroazig an aod, louzaouenn-droug-Sant-Per, perisil an aod, men tarz, torr maen
English : samphire, rock samphire, sea fennel
Español : hinojo marino, perejil de mar

BOTANIQUE

La criste marine est une herbacée halophile vivace qui peut atteindre 50 cm de hauteur. Elle a un port buissonnant, des feuilles charnues, d'un vert glauque, étalées et divisées en segments étroits. Ses fleurs d'un vert jaunâtre sont disposées en ombelle large en été. Elles donnent des fruits aux côtes saillantes.

La criste marine pousse sur les falaises ou rochers du bord de mer de la façade atlantique et de la Méditerranée, où elle est résistante au sel et à la sécheresse.



ETHNOBOTANIQUE

Hécate, déesse titanique grecque de la magie et de la nature, offrit de la criste marine à Thésée avant qu'il ne maîtrise le minotaure. Les auteurs de l'Antiquité notent l'usage médicinal de la criste marine, en particulier pour faire venir les urines et pour le soin des affections du foie. Ils observent aussi l'usage alimentaire des feuilles de criste qui étaient consommées crues, cuites avec les choux ou conservées dans de la saumure. A la Renaissance, Bernard de Palissy rapporte qu'elle est récoltée en Saintonge pour être consommée comme condiment.

Shakespeare, quant à lui, s'inquiète des conditions de travail des cueilleurs de criste escaladant des falaises dangereuses pour approvisionner les marchés d'Angleterre. On y dégustait les feuilles en salade ou confites dans du vinaigre à la manière de « pickles ». Il se préoccupa aussi du fort impact des cueillettes sur l'environnement, ce qui a valu sa culture durant des siècles pour l'approvisionnement du marché londonien.

En Méditerranée, avec d'autres aromates, elle accompagnait les conserves d'olives vertes.

En Europe, elle était consommée par les marins pour éviter le scorbut lors des longs voyages.

Au XIX^{ème} siècle les préparations de feuilles de criste avaient la réputation de stimuler le goût et la digestion. On l'employait aussi pour ses propriétés toniques, dépuratives, diurétiques et antiscorbutiques. Son huile essentielle faisait office de bon vernifuge, tout comme le suc de ses feuilles appliquées sur le ventre.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de criste marine contiennent une huile essentielle (limonène, pinène, thymol, carvacrol), des polyphénols, des flavonoïdes, des tanins, des caroténoïdes, des vitamines, dont la vitamine C) et de nombreux sels minéraux.



PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La criste marine est tonique, reconstituante, digestive et diurétique.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La criste marine est utile en cas de fatigue, d'obésité, de digestion difficile et de calculs rénaux.

TOXICITÉ

La littérature consultée ne mentionne pas d'effets toxiques.



Courge

Cucurbita pepo L.

Cucurbitaceae

NOMENCLATURE

Français : courge, courgette, citrouille

Brezhoneg : koulourd

English : squash, pumpkin

Español : calabaza

BOTANIQUE

La courge est une herbacée annuelle buissonnante ou rampante, aux longues tiges anguleuses munies de vrilles. La plante est couverte de poils souples. Ses grandes feuilles rudes sont palmées à cinq lobes peu marqués, vert marbré de blanc. Elle est monoïque, les fleurs mâles ou femelles sont de couleur jaune à orange. Ses fruits sont gros, de forme diverse, en bouteille ou ronds, de couleur très variable, du vert au crème selon la variété. Le pédoncule présente cinq côtes bien marquées. La chair, épaisse, allant du jaune à l'orangé, entoure des graines gris-brun aplaties et ovales.

Originaires d'Amérique tropicale, les courges sont cultivées sur toute la planète. Il existe de nombreuses sous espèces, variétés et cultivars.



ETHNOBOTANIQUE

Originnaire d'Amérique centrale d'où elle s'est répandue dans le monde entier, la courge est une plante annuelle cultivée dans de nombreux potagers.

Elle a été domestiquée par les peuples d'Amérique centrale et cultivée en lien avec le maïs et les haricots, formant la culture des « trois sœurs » ou *milpa*.

Cette culture migre en Amérique du Nord et à leur arrivée, les Européens sont frappés par la variété des formes et des couleurs des courges.

Tout se consomme chez la courge. Les jeunes pousses, légumes feuilles appréciés, entrent dans les sauces, tout comme les fleurs mâles, ne compromettant pas la croissance du fruit, et les graines réduites en pâte. Ces graines peuvent aussi être grillées, avec ou sans sel et on en extrait une huile alimentaire très nourrissante.

On utilisait ses graines pour chasser les vers intestinaux et la pulpe fraîche était appliquée sur les brûlures.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La graine contient jusqu'à 50 % d'huile (dont 50 % d'acide linoléique), des acides aminés (cucurbitine), phytostérols, des vitamines et des sels minéraux dont zinc.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La chair est nutritive, émoullente, rafraîchissante, pectorale, laxative et diurétique.

Les graines et leur huile sont vermifuges, non irritantes et non toxiques, ténifuges. Elles améliorent les affections de la prostate, les difficultés à uriner tout comme les irritations de la vessie.



USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La chair des courges, nutritive, combat la fatigue, les inflammations urinaires, la constipation, et rafraîchit les brûlures.

Les graines, pépins de courges, sont très efficaces contre les vers intestinaux (bothriocéphale, ascaris, ténia) et particulièrement recommandés pour les enfants, les femmes enceintes et allaitantes.

Pour les enfants, 10 à 40 g de pépins et pour les adultes à partir de 50 g (150 pépins mondés ou 200 à 400 pépins non décortiqués), moulus et mélangés à du miel. Ingérer en deux fois le matin à jeun. Prendre ensuite un laxatif à base de sels de magnésium, en pharmacie, pour évacuer les vers.

TOXICITÉ

Les courges sont dépourvues de tout effet nocif.



Cyprès

Cupressus sempervirens L.

Cupressaceae

NOMENCLATURE

Français : cyprès, cyprès de Provence, cyprès méditerranéen

Brezhoneg : sipres

English : cypress

Español : ciprés

BOTANIQUE

Le cyprès est un arbre à l'écorce brun grisâtre, aux branches redressées et touffues recouvertes de feuilles, aux écailles imbriquées, serrées sur 4 rangs. Il peut atteindre 35 mètres de hauteur. Ses fruits sont des cônes globuleux verts puis gris brun, portant des écailles épaisses pentagonales munies d'une petite pointe écailleuse, s'écartant à maturité et laissant s'échapper des graines brunes ailées.

Le cyprès peut vivre jusqu'à 1 000 ans. Originnaire du Moyen Orient, il s'est répandu dans tout le bassin méditerranéen. Il se contente d'un sol sec et peu fertile où il croît lentement. Une espèce proche, le cyprès de Lambert, ou de Monterey (*Cupressus macrocarpa* Hartw.), endémique de Californie, est planté sur la façade atlantique. Diverses variétés et de nombreux hybrides sont proposés en ornement.



ETHNOBOTANIQUE

Le cyprès est utilisé depuis la plus haute antiquité.

Ses cônes étaient prescrits contre les saignements, en particulier ceux du « fondement », les saignements utérins, le soin des hémorroïdes et des varices.

On recommandait la décoction des cônes pour calmer les diarrhées.

Ses feuilles en décoction apaisaient les affections respiratoires, en particulier la toux, et soignaient la grippe.

On en faisait aussi des inhalations pour le soin des rhumes.

En bains, les feuilles soulageaient les rhumatismes, les courbatures et les jambes lourdes.

Les lotions de cyprès atténuent les taches rouges de la peau et la couperose.

Un bain de pieds dans une décoction de cônes réduisait la transpiration excessive.

Presque imputrescible, son bois entrain dans de nombreux ouvrages d'ébénisterie, pour la construction de navires et de cercueils.

Aromatique, son bois repousse les insectes comme les mites, ce qui lui a valu d'être utilisé pour fabriquer des coffres à habits.

Symbole de longévité, le cyprès était souvent associé au deuil et planté dans les cimetières. On en confectionnait aussi des couronnes funéraires.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Ses cônes renferment une huile essentielle (0,2 % à 1 % alpha-pinène, camphène, cadinène), des flavonoïdes, des procyanidines et des tanins catéchiques.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Ses cônes sont antibactériens, antiviraux, astringents, cicatrisants, angioprotecteurs, vaso-constricteurs et tonifiants des veines, antispasmodiques, antisudorifiques et antirhumatismaux.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les cônes sont utiles pour le soin des hémorroïdes, des varices, des jambes lourdes, des troubles de la circulation, de la couperose, des diarrhées, des affections respiratoires, de la toux, de la grippe, des rhumatismes et pour aider le passage de la ménopause.

En usage externe, ils sont utiles pour le soin des plaies et en cas de transpiration fétide des pieds.

Décoction de 10 à 20 g de cônes concassés par litre.

Une cuillerée à café par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

Décoction concentrée (50 g de cônes par litre) en usage externe en bain ou en compresse, pour le soin des hémorroïdes, des varices et des jambes lourdes.



TOXICITÉ

L'utilisation du cyprès est exempte de danger aux doses préconisées cependant il est déconseillé aux jeunes enfants et aux femmes enceintes. La plante a des effets oestrogéniques.

Ne pas le confondre avec le thuya (*Thuja* sp.), toxique.

Curcuma

Curcuma longa L.

Zingiberaceae

Principaux synonymes : *Curcuma domestica* Valetton, *Curcuma tinctoria* Guibourt

NOMENCLATURE

Français : curcuma, safran des Indes

Brezhoneg : *kurkuma*

English : *turmeric*

Español : *curcuma*

BOTANIQUE

Le curcuma est une herbacée vivace pouvant mesurer jusqu'à 1 m de hauteur. Son rhizome noueux, brun clair, renferme une chair très aromatique orange vif. Ses longues feuilles veinées, oblongues, sont alternes. Ses fleurs jaunes, entourées de bractées vertes, blanches ou roses, sont groupées en épis.

Le curcuma est originaire du Sud-Est asiatique et cultivé sous tous les tropiques.

Deux espèces proches sont à signaler : *Curcuma xanthorrhiza* Roxb. et *Curcuma zedoaria* (Christm.) Roscoe.

ETHNOBOTANIQUE

Le rhizome de curcuma est utilisé depuis des millénaires en Inde et en Chine. Il fait partie des plantes sacrées favorisant l'énergie et apaisant les douleurs.

Il était employé dans l'Antiquité européenne en médecine et en teinturerie.

Nommé kourkoum dans les traités de médecine arabe, on y préconise son emploi pour le soin de bien des maux, comme les maladies du foie, les vers intestinaux, les pertes de mémoire ou les problèmes de peau.

Le curcuma, dont le nom vient du sanscrit *kunkuma*, entre dans la composition des caris et currys, un mélange avec d'autres épices selon les traditions familiales et les pays d'origine.

Les mots cari ou curry sont d'origine tamoul, où kari signifie ragoût, plat mijoté.

Au nord de l'Inde, on emploie le mot massala.

La poudre de rhizome de curcuma est un colorant jaune vif puissant très recherché pour teindre les vêtements, notamment ceux des moines bouddhistes. La curcumine, molécule responsable des propriétés colorantes de la poudre de curcuma, fait partie des colorants alimentaires sous le numéro E 100.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le rhizome de curcuma contient des polysaccharides, de l'amidon, une huile essentielle (3 à 5 % zingibérène, turmérone), des stérols, des polyphénols, des quinones et des curcuminoides (3 à 5 % curcumine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le rhizome est anti-inflammatoire, protecteur du foie, cholérétique, antibactérien, antifongique, antiulcéreux, antalgique, anticoagulant, hypocholestérolémiant, fluidifiant sanguin, vulnéraire et cicatrisant.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le rhizome de curcuma est utile pour le soin des ulcères et de l'acidité gastrique, des affections du foie, de l'hypertension, d'excès de cholestérol, de rhumatismes, d'arthrite, de douleurs articulaires, de foulures, de contusions, de blessures et de dermatoses.

Infusion à 20 à 30 grammes de rhizome par litre.

De 1 à 3 g de poudre par jour.

Décoction d'une cuillerée à café par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

Cataplasmes de rhizome frais en usage externe.

TOXICITÉ

Le curcuma n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

Il est déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et en cas d'obstruction biliaire.

En utilisation prolongée et à fortes doses, le curcuma peut provoquer des irritations gastriques.



Artichaut

Cynara cardunculus var. *scolymus* (L.) Benth.

Asteraceae

Principaux synonymes : *Cynara scolymus* L., *Cynara cardunculus* var. *sativa* Moris

NOMENCLATURE

Français : artichaut

Brezhoneg : artichaod, askol-debriñ

English : artichoke

Español : alcachofa

BOTANIQUE

L'artichaut est une grande plante herbacée vivace qui donne la première année une rosette de très grandes feuilles fortement divisées, à face inférieure blanche et velue, portant des nervures très saillantes. Elle fleurit la deuxième année et sa tige raide et cannelée porte de gros capitules jusqu'à 1,50 mètre de hauteur. Les bractées du capitule, ovales, sont charnues à la base tout comme le réceptacle et se consomment tous deux. Ses fleurs tubulées, d'un bleu violacé, parfumées, donnent des graines munies d'une aigrette soyeuse.

L'artichaut est un chardon domestiqué, une variété ou une forme horticole, réalisée à partir d'une variété de l'espèce sauvage du cardon, *Cynara cardunculus* L. var. *sylvestris* (Lamk) Fiori, vraisemblablement à l'ouest du bassin méditerranéen.



ETHNOBOTANIQUE

Les pétioles de cardon et les capitules d'artichaut étaient appréciés des Romains de l'Antiquité. Les Arabes les cultivaient en Andalousie.

À la Renaissance l'artichaut fait son retour sur les tables, de la Sicile à Florence. Présent au mariage d'Henri II et de Catherine de Médicis en 1533, il devient à la mode à la cour, dopé par sa réputation d'aphrodisiaque. Son usage se répand et sa consommation est considérée comme un signe de relâchement des mœurs. Ceux qui en mangeaient passaient pour dévergondés. Au XIX^{ème} siècle le « cul » d'artichaut devient « fond » et la situation se rétablit.

La Bretagne produit le cultivar « Camus de Bretagne » créé en 1810, réputé pour son capitule large. Il représente 70 % de la consommation, suivi par le cultivar « Violet de Provence ».

L'artichaut est cultivé soit pour l'alimentation (capitule), soit pour son usage pharmaceutique (feuille). Dans ce cas, on récolte généralement les feuilles de la première année de végétation, traditionnellement pour le soin des jaunisses et de l'hydropisie (œdèmes).



Cynara cardunculus L.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La feuille renferme des lactones amères (cynaropicrine), des stérols, des acides phénols (cynarine, acide chlorogénique), des flavonoïdes (lutéoline) et des sels minéraux (12 à 15 %, riches en magnésium et potassium).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Cholagogue et cholérétique, la feuille d'artichaut stimule la production et l'écoulement de la bile. Elle favorise la digestion et l'évacuation des selles. Diurétique, elle collabore au nettoyage de l'organisme et contribue à la baisse des taux de cholestérol et de triglycérides.

Les feuilles de cardon (*Cynara cardunculus* var. *altitlis* DC.), légume cultivé pour ses côtes (pétioles), ont des propriétés similaires.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La feuille d'artichaut est utile en cas de faiblesse du foie, d'excès de cholestérol et de triglycérides, de surcroît d'urée, de goutte, de rhumatisme et d'œdèmes.

Décocté de 20 à 40 g de feuille par litre.

Une cuillerée à soupe de feuille par tasse.

Boire avant les repas.



TOXICITÉ

Les feuilles d'artichaut ne sont pas toxiques aux doses thérapeutiques. Elles sont déconseillées en cas d'obstruction des voies biliaires et d'excès de potassium. Son usage est déconseillé aux femmes allaitantes, chez qui elle diminue la sécrétion lactée et rend le lait amer (comme la consommation des « têtes » d'artichaut en légume).

Échinacée

Echinacea purpurea (L.) Moench

Asteraceae

Principal synonyme : *Rudbeckia purpurea* L.

NOMENCLATURE

Français : échinacée, échinacée pourpre

Brezhoneg :

English : purple coneflower

Español : echinacea purpurea

BOTANIQUE

Originaire d'Amérique du Nord, l'échinacée pourpre est une plante herbacée vivace, au rhizome vigoureux pouvant atteindre 1,20 mètre de hauteur.

Sa tige, de couleur verte à rouge, porte des feuilles alternes ovales, rugueuses sur les deux faces. Ses feuilles sont largement lancéolées à ovales, un peu dentées et au limbe épais à nervures claires et saillantes.

Ses fleurs sont regroupées en capitule de fleurs ligulées pourpres-rougeâtres et retombantes, entourant des fleurs tubulées jaune orangé qui donneront des fruits, akènes noirâtres.

Originaire des prairies et bois frais du centre de l'Amérique du Nord l'échinacée est parfois plantée dans les jardins en Europe où elle aime les expositions ensoleillées.

Echinacea purpurea étant l'espèce la plus facile à cultiver, a donc été plus généralement adoptée que *Echinacea angustifolia* D.C. et *Echinacea pallida* (Nutt) Nutt., espèces proches, aux propriétés similaires.



ETHNOBOTANIQUE

Les Amérindiens des plaines d'Amérique du Nord utilisaient l'échinacée pour soulager les maux de tête, de dents et d'estomac. Ils s'en servaient aussi pour le soin des plaies, des brûlures et des morsures de serpents.

Vers le milieu du XIX^{ème} siècle, les Amérindiens enseignèrent l'usage de la plante au Dr H.C.F. Meyer qui fut le premier médecin à utiliser la plante aux États-Unis. Il n'hésita pas à s'injecter du venin de crotale, puis à soigner l'enflure avec la décoction de la plante afin de prouver son efficacité.

La réputation de la plante gagna l'Europe au début du XX^{ème} siècle et de grandes quantités de racines y étaient exportées avant que les Allemands démarrent des plantations locales.

L'échinacée pourpre est alors considérée comme le détoxifiant le plus efficace pour les systèmes circulatoire, lymphatique et respiratoire. Son utilisation a également été adoptée par la médecine ayurvédique.

À partir des années 90 sa réputation de stimulante du système immunitaire se développe et c'est surtout de cette manière que l'usage de la plante s'est vulgarisé en prenant diverses formes médicamenteuses.



© Oliver Lohr

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de la plante contient de l'inuline, de la bêtaïne, des alcalamides, des esters (surtout échinacocide et cynarine), des acides organiques et des alcaloïdes indolizidiniques.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La racine de la plante est immunostimulante, anti-inflammatoire, antibactérienne, antivirale, antiallergique, désintoxifiante et cicatrisante.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les décoctions de racine sont utiles pour stimuler les capacités de défense de l'organisme contre les affections respiratoires, la grippe, les états infectieux, les affections chroniques, les plaies et les dermatoses.

Décoction de 8 g de racine par litre d'eau (une cuillère de racine à café par tasse) à boire trois fois par jour avant les repas.

La stimulation du système immunitaire étant transitoire, les prescripteurs de cette plante recommandent une utilisation par courtes périodes à intervalles réguliers.



TOXICITÉ

À forte dose, elle peut provoquer des nausées. Il est recommandé de ne l'utiliser qu'après avis médical.

Eleuthérocoque

Eleutherococcus senticosus Rupr. & Maxim.

Araliaceae

NOMENCLATURE

Français : éleuthérocoque, ginseng de Sibérie

Brezhoneg :

English : eleuthero, siberian ginseng

Español : eleuterococo, ginseng siberiano

BOTANIQUE

L'éleuthérocoque est un buisson épineux dioïque de deux à trois mètres de hauteur, aux feuilles composées palmées, longuement pétiolées, caduques. Ses petites fleurs sont réunies en ombelles globuleuses. Les fleurs mâles sont violettes, et les fleurs femelles jaunâtres donneront des fruits noirs et charnus.

L'éleuthérocoque pousse dans les clairières de l'Asie du Nord Est.

ETHNOBOTANIQUE

L'éleuthérocoque est utilisé depuis longtemps par les populations du Nord Est de l'Asie en particulier pour tonifier l'organisme afin de lutter contre les rudesses du climat et prévenir certaines maladies infectieuses. Il possède des propriétés similaires à celles du ginseng (*Panax ginseng* C. Meyer) ce qui lui vaut d'être parfois nommé « ginseng du pauvre ».

La médecine chinoise le préconise pour le soin des problèmes rénaux, en particulier les pyélonéphrites, de miction, d'impuissance, et les troubles du sommeil. Il est symbole de longévité.

Les Russes l'étudient à partir des années 1950. On dit que les athlètes russes lui doivent leurs étonnantes performances. Il a été prescrit aux astronautes pour contrer les effets de l'apesanteur.

On l'a employé pour protéger l'organisme des produits chimiques radioactifs ou des rayons radioactifs (il a été distribué à la population voisine de Tchernobyl), et pour atténuer la toxicité de certains médicaments chimiques.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine d'éleuthérocoque contient des polysaccharides, des glucosides stéroïdiques (0,6-0,9 %), des lignanes (éleuthérosides), des glycanes, des dérivés phénylpropaniques, des saponines triterpéniques, des acides de phényl et d'acryle et des coumarines (isofraxidine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'éleuthérocoque est adaptogène, fortifiant, immunostimulant, hypoglycémiant, accroît le tonus physique et intellectuel, stimule la résistance au stress.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'usage de la plante est utile en cas de fatigue physique ou intellectuelle, de surmenage, de stress, de grippe, d'infection chronique, de convalescence et de troubles de la sénescence. Décoction de 3 à 5 g de racine par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 4 tasses par jour.

TOXICITÉ

La consommation d'éleuthérocoque peut gêner l'endormissement s'il est pris trop tard dans la journée. À éviter chez la femme enceinte, allaitante et les personnes hypertendues. Il est conseillé de ne pas l'utiliser au-delà de 6 semaines.



© Krzysztof Zarenek, Keniaza



© Krzysztof Zarenek, Keniaza

Chiendent

Elymus repens (L.) Gould

Poaceae

Principaux synonymes : *Triticum repens* L., *Agropyron repens* (L.) P.Beauv., *Elytrigia repens* (L.) Nevski

NOMENCLATURE

Français : chiendent, petit chiendent, herbe à chiens, blé rampant, chiendent des boutiques

Brezhoneg : treusgeot, ternut, kagn

English : couch grass, dog grass

Español : ballico, grama canina, grama de las boticas

BOTANIQUE

Le chiendent est une petite herbe vivace, envahissante, à rhizome jaunâtre traçant portant des renflements à leurs nœuds. Il peut mesurer jusqu'à 80 cm de hauteur. Ses feuilles rubanées et engainantes, recouvertes de minuscules aspérités, entourent les tiges qui portent des panicules de fleurs vertes, regroupées en épillets disposés sur deux rangs.

Le chiendent pousse dans les zones tempérées d'Europe, sur le continent américain, en Asie du Nord et en Australie, souvent en adventice des cultures.



ETHNOBOTANIQUE

La plante est recommandée depuis l'Antiquité pour augmenter le volume des urines et dissoudre les calculs rénaux. La décoction de ses rhizomes servait aussi pour soulager les douleurs de la prostate et soigner les jaunisses.

Les feuilles de chiendent avaient la réputation d'être des fondants biliaires très actifs et doux. Le jus de feuilles était préconisé en cure de printemps pour se « mettre au vert ». On consommait aussi les jeunes pousses hachées en salade.

Le rhizome de chiendent, a été consommé par les populations de la préhistoire et en temps de famine. Séché, réduit en poudre et parfois ajouté à la farine, il était consommé en bouillie. Haché et grillé, il a remplacé le café. On réduisait la décoction de ses rhizomes pour en faire une sorte de mielat servant à sucrer les boissons. D'autres en ont fait des alcools et des bières d'un goût agréable autant que saines.

Les brosses de chiendent étaient confectionnées avec le rhizome.

Les chats et les chiens se purgent en mangeant des feuilles de chiendent dont les aspérités nettoient leur tube digestif.

Le rhizome renferme un composé toxique pour les limaces et autres mollusques.

Parfois le rhizome de grand chiendent ou chiendent pied de poule (*Cynodon dactylon* (L.) Pers.) à épi digité, aux propriétés similaires, était utilisé à la place du petit chiendent.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le rhizome de chiendent contient des polysaccharides (12 à 15 % de fructosane - tritricine), mucilages, une huile essentielle (agropyrene), des polyols, des saponosides, des sels de potasse et de la silice.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le rhizome de chiendent est antiseptique, anti-inflammatoire, diurétique, dépuratif, émoullit, cholagogue, fébrifuge, vermifuge et antibiotique.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le chiendent est utile pour le soin des inflammations des voies urinaires et digestives, les lithiases biliaires et urinaires, arthritisme, rhumatismes et dermatoses.

Décoction en deux temps : faire bouillir 20 g de rhizome, pendant une minute dans un litre d'eau. Une cuillerée par tasse. Rejeter l'eau, qui est amère. Ecraser le chiendent et le faire bouillir à nouveau dans 1,2 litre d'eau, jusqu'à réduction à 1 litre. Laisser refroidir et boire à volonté.

Ou simplement décoction d'une cuillerée à soupe par tasse. Boire 2 à 6 tasses par jour.

TOXICITÉ

Aucune précaution d'emploi aux doses préconisées.

Prêle

Equisetum arvense L.

Equisetaceae

NOMENCLATURE

Français : prêle des champs, queue de cheval, queue de renard, herbe à récurer

Brezhoneg : lost marc'h, lost louarn, c'hwistoù, balan louarn

English : horsetail

Español : cola de caballo

BOTANIQUE

La prêle des champs est une plante vivace dotée d'une tige creuse, divisée, munie de gaines dentées (8 à 18 dents). Elle s'élève jusqu'à 60 cm de hauteur. On utilise ses tiges stériles, vert pâle, ramifiées. Ses tiges fertiles, apparaissant avant, au printemps, courtes et non ramifiées terminées par un épi portant les sporanges.

La prêle des champs est une plante commune, qui pousse sur les sols humides et sablonneux, dans les fossés et le long des haies.

Les prêles sont présentes depuis le carbonifère et sont réparties sur toute la planète.

ETHNOBOTANIQUE

La prêle avait excellente réputation dans l'Antiquité pour tonifier l'organisme et « souder les plaies ».

La prêle a longtemps été préconisée pour le soin des tuberculeux, de leurs vomissements sanguinolents et pour d'autres hémorragies. On l'utilisait aussi en cas de fragilité des cartilages, des tendons et pour renforcer l'ossature en général.

On l'appliquait en poudre sur les pieds pour en limiter la sueur et sur le crâne pour lutter contre les cheveux gras.

La prêle, riche en sels minéraux, est un excellent abrasif pour le travail des métaux, tels que laiton, cuivre, argent et or ; le polissage des bois en ébénisterie et en lutherie.

On attachait des tiges de prêle à la queue des chevaux pour les aider à se défendre des mouches.



© Michel Fredrighi

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La prêle contient des saponines, des flavonoïdes, des traces d'alcaloïdes (nicotine) et des sels minéraux en grande quantité (jusqu'à 70 % de silice, potassium, magnésium, manganèse, fer...).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La prêle est diurétique, anti-inflammatoire et reminéralisante. Elle favorise la formation des globules rouges et augmente la formation des globules blancs. Elle freine le vieillissement des fibres élastiques des artères, des cartilages et de la peau. Hémostatique et cicatrisante, elle est utile pour le soin des affections de la peau.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Particulièrement recommandée en cas de décalcification, la prêle est utile pour le soin de rhumatismes, des tendinites et de l'arthrose. Son usage améliore les affections rénales et la goutte. De plus elle apaise certaines irritations cutanées comme l'eczéma.

Excellente reminéralisante, on l'emploie pour le soin des entorses, fractures, et en cas de perte de densité osseuse.

Décoction, 15 minutes, de 10 à 20 g par litre d'eau.

Une cuillerée à soupe de tiges par tasse.

Boire 3 tasses par jour.

Poudre, 2 g midi et soir pendant les repas.

Une demi à une cuillerée à café deux fois par jour.

La prêle s'utilise en bain, compresse et cataplasme pour le soin des plaies, des ulcères et des dermatoses.



© Michel Fredrighi

TOXICITÉ

La littérature ne mentionne pas d'effets toxiques.

Ne pas utiliser la prêle des champs pendant plus de six semaines d'affilée sans contrôle médical, car cette plante risque d'irriter le tube digestif et les reins, ni en cas de maladie auto-immune.

Ne pas confondre la prêle des champs avec la prêle des marais (*Equisetum palustre* L., une plante d'aspect voisin mais beaucoup plus grande), qui contient des alcaloïdes toxiques.

Eschscholtzia

Eschscholtzia californica Cham.

Papaveraceae

NOMENCLATURE

Français : eschscholtzia, pavot de Californie

Brezhoneg : eschscholtzia

English : eschscholtzia

Español : eschscholtzia

BOTANIQUE

L'eschscholtzia est une herbacée annuelle au latex incolore pouvant mesurer jusqu'à 60 cm de hauteur. Les feuilles d'un vert glauque sont finement découpées. Des fleurs d'un orangé vif, parfois roses ou blanches, formées de 4 pétales donnent des fruits très allongés à 10 nervures contenant de nombreuses graines.

L'eschscholtzia est originaire des zones arides du Sud de l'Amérique du Nord.

ETHNOBOTANIQUE

Les Amérindiens utilisaient la plante pour soigner les maux de tête et pour aider les enfants à s'endormir. Ils employaient le latex pour calmer les maux de dents.

Les feuilles, bouillies ou cuites sur des pierres chaudes, étaient consommées en légume.

Au cours d'une expédition scientifique en Californie en 1821, Louis Charles Adélaïde de Chamisso de Boncourt, comte émigré français ayant fui la révolution, devenu explorateur et poète allemand sous le nom d'Aldebert von Chamisso, baptise la plante en hommage à son ami, le médecin botaniste Johann Friedrich von Eschscholz.

Elle est le symbole de la Californie.

La plante est proche parente du pavot somnifère (*Papaver somniferum* L.) mais a une action différente sur le système nerveux central. Elle n'est pas narcotique. Elle ne trouble pas le comportement, mais régularise les fonctions psychologiques.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les parties aériennes de l'eschscholtzia contiennent des phytostérols, des caroténoïdes, des flavonoïdes et des alcaloïdes (pavine, apomorphine, protopine, sanguinarine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les parties aériennes de l'eschscholtzia sont spasmolytiques, analgésiques, calmantes, sédatives et anxiolytiques (action voisine des tranquillisants de la classe des benzodiazépines).

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les parties aériennes de la plante sont utiles en cas d'anxiété, de nervosité, de difficultés d'endormissement de l'adulte et de l'enfant, d'énurésie nocturne des enfants, de troubles du sommeil (avec crampes et douleurs) et de surmenage nerveux.

De 10 à 20 grammes par litre.

Une à deux cuillères à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour ou une tasse simplement le soir avant de se coucher.

TOXICITÉ

La plante n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.



Eucalyptus

Eucalyptus globulus Labill.

Myrtaceae

NOMENCLATURE

Français : eucalyptus, gommier bleu

Brezhoneg : eukaliptus

English : blue gum

Español : eucalipto

BOTANIQUE

Eucalyptus globulus est un arbre qui peut atteindre 90 mètres de hauteur. Son écorce lisse, blanchâtre, se détache en larges plaques. Ses feuilles persistantes sont deux types. Sur les jeunes rameaux à section carrée, elles sont tendres, ovales, cordées à la base, de couleur cireuse bleu-gris, et sur les rameaux âgés elles sont alternes, coriaces, lancéolées et en faucille. Les boutons floraux blanc crème donnent une capsule ligneuse renfermant de petites graines.

Natif du Sud de l'Australie (Victoria, Tasmanie), *Eucalyptus globulus*, ainsi que d'autres espèces du même genre, est cultivé sur toute la planète pour les besoins des papeteries en particulier.

ETHNOBOTANIQUE

L'eucalyptus a été abondamment planté au XIX^{ème} siècle pour assécher les marais, en particulier dans le bassin méditerranéen. On pensait que ses effluves balsamiques assainissaient l'air, d'où son nom d'« arbre à la fièvre » dans bien des langues, et qu'il combattait directement la malaria. Les terrains marécageux une fois asséchés, les réservoirs à moustiques l'étaient également.

Ses feuilles ont été longtemps prescrites pour le soin des tuberculeux chez qui elles facilitaient l'expectoration et amélioraient la toux. D'où son emploi dans les « Abris du marin » développés par Jacques de Thézac, en prévention et soin des marins en Bretagne ouest.

L'eucalyptus entre dans de nombreuses préparations médicinales, pour le soin des affections pulmonaires en particulier. On le retrouve aussi en confiserie et dans les produits d'hygiène. L'eucalyptus pousse rapidement, fournit de la pâte à papier, du bois d'œuvre, du charbon de bois, et il repousse après les incendies. Cependant, la gestion non durable de sa culture épuise l'eau, les sols et réduit la biodiversité.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles d'eucalyptus contiennent une huile essentielle (0,5 % à 7 %, dont 80 % d'eucalyptol), des lipides, des résines, des hétérosides phénoliques, des acides organiques et des flavonoïdes.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La feuille d'eucalyptus est antiseptique des voies respiratoires et urinaires, expectorante et fluidifiante bronchique, mucolytique, anti-inflammatoire, fébrifuge, hypoglycémiant et légèrement sédative.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles d'eucalyptus sont utiles en cas de rhume, de sinusite, de maux de gorge, d'angine, de toux, de bronchite, d'infection urinaire, de fièvre et de diabète.

Décoction de 10 à 20 grammes de feuilles par litre d'eau à boire dans la journée ou en inhalation.

Infusion digestion de 5 à 20 g de feuilles par litre d'eau. 2 à 3 feuilles par tasse.

Boire 2 à 4 tasses par jour.

TOXICITÉ

L'usage prolongé d'eucalyptus peut provoquer des irritations gastriques et rénales.

Au cours de la grossesse, de l'allaitement et pour les jeunes enfants, il faut éviter l'usage interne et externe de son huile essentielle. Il est préférable d'utiliser les feuilles uniquement en inhalation et d'éviter d'en boire la décoction.

Il existe de nombreuses espèces d'eucalyptus proposées pour l'ornement. Elles n'ont pas les mêmes propriétés que *Eucalyptus globulus* et peuvent même être toxiques.



Ficaire

Ficaria verna Huds.

Ranunculaceae

Principaux synonymes : *Ranunculus ficaria* L., *Ficaria ranunculoides* (L.) Roth

NOMENCLATURE

Français : ficaire, renoncule ficaire, herbe au fic, petite éclair

Brezhoneg : louzaouenn an daroued, louzaouenn an daoulagad

English : ficary polewort

Español : ficaria

BOTANIQUE

La ficaire est une herbacée vivace basse aux racines tubéreuses, pouvant atteindre 20 cm de hauteur. Ses feuilles en cœur, assez charnues, sont vert foncé, parfois maculées de taches plus foncées. Ses fleurs qui possèdent 8 à 12 pétales d'un jaune vif et brillant évoluent vers le blanc en se fanant. Elles donnent des fruits aux akènes obtus.

La ficaire aime les lieux humides, sous-bois et bord des ruisseaux d'Europe.

ETHNOBOTANIQUE

Au Moyen Âge, la plante était employée en cas de scorbut, de maladies de poitrine, d'œdèmes, de fièvres et de scrofules.

On utilisait la ficaire pour le soin des hémorroïdes avec comme moyen mnémotechnique, le fait que ses racines renflées en avaient l'apparence, selon la théorie des « signatures ».

Les racines ou les feuilles cuites étaient appliquées sur les hémorroïdes, souvent mélangées à du son de blé ou de la farine de lin.

La plante fraîche a servi de vésicatoire, appliquée sur la peau, elle la faisait rougir faisant sortir le mal.

La ficaire est à l'origine de l'entreprise « Yves Rocher ». Ce dernier rencontre une vieille guérisseuse qui lui confie la recette de sa pommade anti-hémorroïdaire. Il achète la formule et l'adapte dans son grenier de La Gacilly, en fait la publicité par voie d'annonce dans les journaux, puis la vend par correspondance à partir de 1959.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de ficaire contient de l'amidon, des lactones (proto-anémomine), des saponosides (2 %) et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les racines sont anti-inflammatoires, décongestionnantes, anti-hémorroïdaires et analgésiques.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La décoction de la racine est utile en applications sur les manifestations d'insuffisances veineuses comme les jambes lourdes et les hémorroïdes.

40 g par litre.

Préparations sous forme de lotions et pommades disponibles à l'officine.

TOXICITÉ

La ficaire est une plante toxique. Il faut notamment éviter l'usage de la plante fraîche qui contient une lactone irritante disparaissant à la disséction ou à la cuisson.

L'usage interne de la ficaire est à proscrire.



Reine des prés

Filipendula ulmaria (L.) Maxim.

Rosaceae

Principal synonyme : *Spiraea ulmaria* L.

NOMENCLATURE

Français : reine des prés, ulmaire, spirée, spirée ulmaire

Brezhoneg : rouanez ar foenneg, rouanez ar foenn, rouanez ar prajeier, rouanez ar prajoù

English : meadow sweet, mead wort, queen of the meadow

Español : altarcina, reina de los prados

BOTANIQUE

La reine des prés est une herbacée vivace qui peut atteindre 1,50 mètre de hauteur. Ses feuilles inégales, dentées, vert foncé dessus et blanchâtre dessous, sont divisées en folioles sur une tige anguleuse. Rassemblées en inflorescences serrées aplaties, ses fleurs blanc crème sont odorantes. Ses fruits sont tordus en spirales.

La reine-des-prés pousse dans les endroits humides, les prairies et sur les berges des rivières de l'Eurasie.

ETHNOBOTANIQUE

Au Moyen Âge, on l'employait contre les œdèmes et les « douleurs de jointures » tout comme pour le soin des dysenteries ou pour faciliter l'éruption de la rougeole et de la variole.

Ses racines en décoction étaient préconisées pour le soin des fièvres malignes. On a macéré ses fleurs dans de l'eau pour en faire une piquette, mais aussi dans du vin pour y conserver ses propriétés médicinales.

Parfois, ses fleurs parfumaient bières, vins et hydromels.

Elle a servi comme aromatisant alimentaire et cosmétique (desserts, pâtes dentifrices).

La plante entière participait au tannage des peaux et à la teinture de tissus, du jaune au vert kaki.

L'acide acétylsalicylique, lui doit son nom commercial « Aspirine », issu de son ancienne appellation : *Spiraea*.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les parties aériennes de reine des prés, contiennent une huile essentielle (aldéhyde salicylique), de l'acide salicylique, des glucosides phénoliques (salicylates), des flavonoïdes (6 % dans les fleurs) des tanins (10 à 20 %), et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les parties aériennes de la reine des prés sont antibactériennes, antiacides, réduisent l'acidité gastrique, diurétiques, anti-inflammatoires, antirhumatismales, astringentes, sudorifiques, fébrifuges, astringentes et cicatrisantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La reine des prés est utile pour le soin des rhumatismes, des douleurs articulaires, de l'arthrose, de l'arthrite, des diarrhées, des infections urinaires, des états fébriles, de la grippe, d'ulcères gastriques et en cas de cellulite.

On l'emploie aussi pour le soin des plaies, des ulcères et des brûlures.

Infusion de 20 g par litre.

Trois ou quatre feuilles fraîches ou une cuillère à soupe par tasse.

Boire 3 à 5 tasses par jour entre les repas.

Cataplasmes et compresses chaudes de décoctions concentrées en application sur la peau des parties douloureuses, plaies ou ulcères.

TOXICITÉ

La plante n'est pas recommandée aux personnes allergiques à l'aspirine.



Fenouil

Foeniculum vulgare Miller

Apiaceae

Principaux synonymes : *Anethum foeniculum* L., *Foeniculum officinale* Allioni

NOMENCLATURE

Français : fenouil, fenouil amer
Brezhoneg : fanouilh, fanil, lost louarn
English : fennel
Español : hinojo

BOTANIQUE

Le fenouil est une herbacée vivace, glabre, formant des touffes d'un vert grisâtre bleuté qui peuvent atteindre 2 mètres de hauteur. Ses tiges cylindriques striées portent les feuilles divisées, finement découpées et ont une gaine embrassant la tige. Ses fleurs jaunes disposées sur des ombelles en rayons donnent des fruits oblongs à 5 côtes. Ses racines sont fusiformes. La plante dégage une odeur aromatique anisée.

Originaire du bassin méditerranéen, le fenouil a été cultivé et s'est naturalisé dans toutes les régions du globe. On le trouve sur le bord des routes, dans les décombres, les sols rocaillieux plutôt calcaires, le bord de mer.

On distingue le fenouil sauvage (*Foeniculum vulgare* Mill. subsp. *piperitum* Ucria) des variétés cultivées regroupées en trois groupes :

- amer *Foeniculum vulgare* L. var. *vulgare*, cultivé pour ses graines,
- doux - *Foeniculum vulgare* L. var. *dulce*, cultivé pour ses graines
- et *Foeniculum vulgare* L. var. *azoricum*, cultivé comme légume.

ETHNOBOTANIQUE

C'est dans un champ de fenouil que les Grecs ont battu les Perses à Marathon. Du coup, le fenouil prit le parfum de la victoire et on en couronna les vainqueurs.

Symbole de succès chez les Grecs, le fenouil est très commun en région méditerranéenne. On l'utilisait comme plante médicinale, aromatique et en accompagnement des plats.

Les Egyptiens en donnaient à leurs esclaves afin qu'ils tiennent le coup.

Les Romains en consommaient pour se garder en forme et leurs femmes pour prévenir l'obésité.

Le fenouil a la réputation de faciliter la digestion, de nettoyer l'organisme et de favoriser la longévité.

La décoction de fruits servait pour nettoyer les yeux, en collyre ou bain de vapeur et on pensait qu'ils augmentaient l'acuité visuelle.

On préconisait des masques de beauté au fenouil et en massage pour le soin des contusions.

On en fabriquait des solutions antiseptiques et amincissantes.

On l'utilisait pour neutraliser les morsures de scorpions et pour chasser les mauvais esprits. Une touffe était accrochée aux portes d'entrée ou suspendue au plafond des maisons.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le fruit de fenouil, les graines, contiennent une huile essentielle (2 à 6 % dont 50 à 60 % d'anéthol, fenchone, pinène), une huile grasse (12 à 18 %) et des coumarines.

Le fenouil légume est riche en vitamine A, B dont B8 et B9, C, calcium, magnésium, phosphore, potassium, soufre, fer, essence aromatique à anéthol et dérivés terpéniques.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les graines de fenouil sont tonique général, stimulantes, apéritives, antispasmodiques, diurétiques, aident à assimiler les aliments gras et indigestes, vermifuges, mucolytiques, expectorantes, emménagogues et galactogène.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le fruit du fenouil est utile en cas de vomissement nerveux, douleurs gastriques, spasmes intestinaux, coliques, digestion lente, flatulences, bronchite, règles insuffisantes et douloureuses, d'insuffisance lactée et d'asthénie.

Infusion de 5 à 15 g de graines par jour.

Une cuillerée à café par tasse.

Boire une tasse avant ou après les repas.

TOXICITÉ

Le fenouil n'est pas toxique aux doses thérapeutiques, respecter les doses et ne pas consommer de manière chronique en raison des effets oestrogéniques de la plante.



Fraisier

Fragaria vesca L.

Rosaceae

NOMENCLATURE

Français : fraisier des bois

Brezhoneg : sivi

English : wood strawberry

Español : fresa

BOTANIQUE

Le fraisier des bois est une herbacée vivace à rhizome et stolons pouvant atteindre 40 cm de hauteur. Ses feuilles trifoliées sont d'un vert tendre brillant dessus, et duveteuses dessous. Ses fleurs blanches à 5 pétales sont regroupées en cymes. Leur réceptacle où se fixent les graines, des akènes, devient charnu et rouge à maturité.

La fraise des bois aime les forêts, haies et talus secs plutôt calcaires d'Eurasie et d'Amérique de climat tempéré.

ETHNOBOTANIQUE

La décoction de racines de fraisier des bois était recommandée pour le soin des diarrhées et dysenteries. Souvent des décoctions concentrées à prendre à la cuillère. Elle servait aussi au soin des rhumatisants et des personnes atteintes de la goutte.

Les gargarismes de la décoction concentrée soignaient les angines et les maux de gorge. On l'appliquait aussi en compresse pour le soin des plaies, brûlures et écorchures.

Les jeunes feuilles ont été préparées sous forme de thé.

En macération, les feuilles fournissent une huile tonifiante pour la peau.

Le fraisier des bois était cultivé dans les jardins et proposé sur les marchés.

En 1714, l'officier de marine au nom prédestiné, Amédée Frézier, ramène du Chili à Marseille des plants de fraisier (*Fragaria chiloensis* (L.) Mill. Ils sont gros, mais insipides. Le hasard mène quelques plants au jardin botanique de Brest. En 1740 ils passent l'embouchure de l'Elorn et trouvent à leur goût le climat agréable de Plougastel. Les Plougastelliz ne tardèrent pas à l'hybrider à la fraise des bois qu'ils cultivaient, puis à la produire de manière intensive pour les marchés de Londres et de Paris.

La petite fraise des bois communique son parfum et sa saveur délicate à la grosse espèce insipide américaine.

Il existe de nombreuses hybridations entre les espèces américaines *Fragaria ananassa* Duchesne ex. Rosier, *Fragaria virginiana* Mill. *Fragaria chiloensis* (L.) Mill. et les espèces européennes *Fragaria vesca* L. et *Fragaria moschata* Weston, ouvrant la voie vers quantités de variétés et cultivars.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les rhizomes et racines contiennent des glucosides (fragarine et fragarianine), des dérivés procyanidiniques, des triterpènes, des flavonoïdes et des tanins catéchiques (9 à 12 %).

Les feuilles contiennent une huile essentielle, des flavonoïdes et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de fraisier sont toniques, astringentes, anti diarrhéiques, diurétiques, antirhumatismales, protègent les veines et régulent les fonctions du foie.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles de fraisier sont utiles en cas de diarrhées, de maux de gorge, de toux, d'affections des voies urinaires, de rhumatismes, de goutte et pour l'hygiène buccale.

Décoction de 20 g de feuilles par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 4 tasses par jour.

Les jeunes feuilles peuvent être utilisées en thé.

TOXICITÉ

Les feuilles de fraisiers ne sont pas toxiques aux doses thérapeutiques.



Frêne

Fraxinus excelsior L.

Oleaceae

NOMENCLATURE

Français : frêne, frêne élevé

Brezhoneg : onn

English : ash

Español : fresno

BOTANIQUE

Le frêne est un arbre à feuilles caduques qui peut atteindre 40 mètres de hauteur.

Son écorce est gris verdâtre. Ses bourgeons coniques noirs veloutés donnent des feuilles composées de 7 à 15 folioles vert clair, bordées de dents. Ses fleurs regroupées en grappes fleurissent avant l'apparition des feuilles. Rougeâtres, sans pétales, elles donnent des fruits ailés aplatis et pendants, les samares.

Le frêne aime les terrains plutôt humides d'Europe et d'Asie occidentale.

ETHNOBOTANIQUE

Le frêne, Yggdrasil, est « l'Arbre universel » des traditions nordiques. Il relie le ciel à la terre. On dit que le premier homme fut sculpté dans son bois. Dédicé à Odin, il fournissait d'excellentes armes.

Les Grecs s'en servaient aussi et Homère nous dit que la pique d'Achille était en bois de frêne.

L'écorce, les feuilles et les fruits sont utilisés traditionnellement pour le soin des rhumatismes. Appelé aussi « quinquina d'Europe », son écorce extrait dans le soin des fièvres. Avec le tilleul et le bouleau, le frêne est l'un des arbres médicinaux les plus utilisés en Europe.

Les feuilles de frêne servent à la préparation d'une boisson rafraîchissante appelée « frênette ».

Les fruits entrent dans la composition *duras el-hanout*, ce mélange d'épices indispensable au couscous. La tradition arabe leur prête des vertus échauffantes, toniques et aphrodisiaques. Ses feuilles, très appétantes, fournissent un excellent fourrage.

Elles produisent un colorant vert.

Les graines contiennent une huile comestible que l'on employait en savonnerie.

Son bois, blanc, dur, souple et élastique, servait à la fabrication des skis, des rames, mais aussi des manches d'outils, des cannes et bâtons et divers éléments de charrettes entre autres.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles contiennent des sucres (mannitol), des iridoïdes, des flavonoïdes (rutoside), des coumarines (fraxoside) et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles sont diurétiques, stimulent les fonctions rénales et digestives, anti-inflammatoires, dépuratives et laxatives.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles sont indiquées pour le soin des rhumatismes, de la goutte, des calculs rénaux.

Décoction de 15 à 30 g de feuilles.

Une poignée par litre d'eau.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Bouillir et infuser dix minutes.

Boire 2 à 3 tasses par jour, ou à volonté entre les repas.

TOXICITÉ

Le frêne ne présente pas de toxicité aux doses préconisées.



Fumeterre

Fumaria officinalis L.

Papaveraceae

NOMENCLATURE

Français : fumeterre, fiel de terre, herbe à la jaunisse

Brezhoneg : louzaouenn an teil

English : fumitory

Español : palomilla

BOTANIQUE

La fumeterre est une herbacée annuelle rampante ou dressée, parfois grimpante, qui peut atteindre 50 cm de hauteur. Ses feuilles alternes découpées sont d'un vert bleuté glauque. Leurs pétioles s'enroulent parfois comme des vrilles. Ses fleurs tubulaires roses en grappes, prolongées d'un éperon, ont des extrémités rouge sombre et donnent des fruits globuleux à une seule graine.

La fumeterre aime les terrains vagues ou cultivés de l'Eurasie et du pourtour de la Méditerranée.

ETHNOBOTANIQUE

Autrefois, on faisant grand usage de la fumeterre. Les médecins de l'Antiquité signalent son emploi en particulier pour le soin des maladies du foie.

Les Arabes vantaient ses vertus pour nettoyer les viscères, le sang, et fortifier l'organisme. Elle était employée pour se défaire des humeurs mauvaises et pour toutes les maladies qui provenaient d'engorgements. Elle avait la réputation de faire des centenaires et de donner un joli teint.

Les préparations de fumeterre, très amères, étaient préconisées pour le soin des fièvres, des vers et des maladies de peau.

On appliquait également des lotions à base de fumeterre sur les eczéma et pour calmer les démangeaisons. En application son suc était préconisé contre la gale.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries de fumeterre contiennent de nombreux alcaloïdes (environ 0,3 %, dont la protopine ou fumarine est le plus important), fumaricine, fumarofine, des acides organiques, des flavonoïdes et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La fumeterre est antispasmodique, diurétique, dépurative et régule les fonctions hépatiques et biliaires, favorise la production et l'évacuation de la bile. Elle est un stimulant cardiaque et respiratoire. Elle assouplit les artères. Anti-inflammatoire et antihistaminique, elle améliore les dermatoses et soulage les démangeaisons.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La fumeterre régularise les fonctions du foie, calme les migraines d'origine digestive, soulage la constipation, est utile dans le soin de l'athérosclérose et de l'hypertension.

On la conseille en compresses ou cataplasmes pour le soin des dermatoses telles que l'eczéma.

Infusion de parties aériennes, 10 à 20 g pour un litre d'eau.

Une cuillerée à café ou à soupe de plante par tasse.

Infuser 15 minutes. Boire deux à trois tasses par jour avant les repas.

Décoction de 50 g par litre en compresse ou lotion.

TOXICITÉ

La fumeterre n'est pas toxique aux doses préconisées.

Ne pas utiliser chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants de moins de 12 ans.

Attention, à forte dose et en usage prolongé, la fumeterre est toxique. N'absorber que sur avis médical en cas de pathologies cardiaques.

Attention, le traitement ne doit pas dépasser 8 jours et on respectera un arrêt de dix jours avant toute nouvelle utilisation afin d'éviter des désordres cardiaques, hépatiques et psychiques.

Les préparations de fumeterre sont incompatibles avec les métaux, les tanins et le vin rouge. Il est préférable d'utiliser la plante seule.



Aspérule odorante

Galium odoratum (L.) Scop.

Rubiaceae

Principal synonyme : *Asperula odorata* L.

NOMENCLATURE

Français : aspérule odorante, gaillet odorant, petit muguet, reine de bois

Brezhoneg : menoued

English : sweet woodruff

Español : *asperula odorosa*

BOTANIQUE

L'aspérule odorante est une herbacée vivace étalée râpeuse qui peut atteindre 30 cm de hauteur. Ses tiges carrées, noueuses, portent des feuilles pointues en verticilles bordées de soies. Ses fleurs blanches parfumées sont réunies en corymbes terminaux donneront des fruits globuleux recouverts de poils crochus. L'aspérule aime le couvert des sous-bois calcaires d'Europe. En séchant, la plante dégage un parfum délicat.

ETHNOBOTANIQUE

Les tisanes d'aspérule odorante étaient utilisées pour stimuler les fonctions digestives, aider la digestion, comme le fonctionnement du foie et de la rate. On l'a employée pour le soin des migraines, calmer les tempéraments nerveux et faciliter l'endormissement des enfants et des vieillards.

Ses feuilles s'appliquaient en cataplasmes sur les éruptions cutanées, les abcès, les enflures et blessures.

On en composait le vin de mai, en faisant macérer l'aspérule en fleur dans du vin blanc.

Elle entre dans la composition de nombreuses liqueurs.

On intercalait de l'aspérule entre les vêtements dans les armoires afin d'en imprégner son odeur agréable. On dit qu'elle protège les vêtements des mites.

On en garnissait aussi coussins et matelas.

La racine d'aspérule donne un joli rouge.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries d'aspérule odorante contiennent des coumarines, des iridoïdes, des flavonoïdes et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les parties aériennes de l'aspérule odorante sont anti-inflammatoires, antispasmodiques, toniques veineuses, diurétiques et calmantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'aspérule odorante est utile en cas d'insuffisance veineuse, de varices et d'insomnie.

Infusion de 10 g de feuilles par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour, avant les repas ou au coucher.

TOXICITÉ

Aucune aux doses préconisées. Elle est déconseillée pendant la grossesse et en cas de traitement anticoagulant.



© Michel Pédrana

Gentiane

Gentiana lutea L.

Gentianaceae

NOMENCLATURE

Français : gentiane, gentiane jaune, grande gentiane

Brezhoneg : jansif

English : yellow gentian

Español : genciana amarilla

BOTANIQUE

La gentiane est une plante herbacée vivace qui peut atteindre les deux mètres de hauteur et vivre plus de 50 ans. Ses racines très développées, jaunâtres et charnues, s'enfoncent jusqu'à un mètre dans le sol. Ses feuilles glabres, ovales, à nervures parallèles et d'un vert glauque bleuté, sont pétiolées puis embrassantes et opposées sur les tiges, qui portent des inflorescences serrées et verticillées de fleurs jaunes en forme d'étoiles. Elles donneront des capsules contenant de nombreuses graines brunes.

La gentiane jaune pousse dans les prairies et les pâturages acides de montagnes d'Europe centrale et méridionale, entre 800 m et 2 500 m d'altitude.

En France, la cueillette sauvage est encadrée.



ETHNOBOTANIQUE

On retrouve l'usage des racines de gentiane dans les textes de l'Antiquité. Elle doit son nom à Genthios, roi ou médecin d'Illyrie qui l'utilisait contre la « peste ».

Panacée, elle entrait dans de nombreux remèdes et préparations pour le soin des viscères, lutter contre les contagions, chasser les fièvres, calmer les morsures de serpents et de scorpions. Elle remplacera le quinquina (*Cinchona officinalis* L.) en temps de guerre.

Réputée tonifier l'organisme, on la choisira pour améliorer sa santé et assurer sa longévité.

La décoction de ses racines s'emploie pour le soin des plaies, et ses feuilles s'appliquent en cataplasme.

Reine des « amers », elle entre dans de nombreuses préparations stimulantes et digestives, en particulier des alcools, liqueurs et vins apéritifs. La gentiane fait partie des trois premières plantes médicinales et aromatiques utilisées en France.

La gentiane est une espèce protégée. Il est donc préférable de l'acheter en herboristerie.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les racines de gentiane contiennent inuline, pectine, des amers glycosidiques, des acides phénoliques, des flavonoïdes, des pigments jaunes (xanthones) et des alcaloïdes (gentiannine et gentianidine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La gentiane est un tonique amer, apéritif, stomachique, cholagogue, cholérétique, dépuratif, antirhumatismal, leucocytogène, fébrifuge, vermifuge et cicatrisant.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La racine est utile en cas de fatigue générale, inappétence, dyspepsie, atonie gastrique et intestinale, flatulences, indigestions, anémies, convalescence, insuffisance hépatique, goutte, paludisme, tuberculose, diarrhées, dysenterie et parasites intestinaux.

Décoction (10 minutes) : 5 à 10 g de racines par litre d'eau.

Une cuillerée à café par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

Macération à froid (4 heures) : 10 g par litre d'eau.

Vin : 30 g de gentiane dans un litre de vin blanc et 50 g d'eau de vie. Laisser reposer 10 jours. Prendre un verre à liqueur avant les repas.



TOXICITÉ

Les préparations de gentiane sont à déconseiller aux personnes qui souffrent d'un excès de sécrétion gastrique et d'ulcères gastriques.

Attention à ne pas confondre la gentiane avec la vérate blanche (*Veratrum album* L.) aux feuilles alternes.

Respecter les doses.

Géranium herbe à robert

Geranium robertianum L.

Geraniaceae

NOMENCLATURE

Français : géranium herbe à robert, géranium robert, herbe à robert

Brezhoneg : nadozioù

English : herb-Robert, red Robin, stinky Bob

Español : hierba de san Roberto

BOTANIQUE

L'herbe à robert est une herbacée annuelle ou bisannuelle duveteuse qui peut atteindre 40 cm de hauteur. Elle est teintée de rouge et a une odeur prononcée. Ses feuilles sont palmées et fortement découpées. Ses fleurs, d'un rose vif, parfois blanches, donnent des fruits ridés et pointus contenant cinq graines, projetées à maturité.

L'herbe à Robert est une plante rudérale. Elle aime les vieux murs, les rocaïlles, l'humus des sous-bois et les endroits frais de l'Eurasie.

ETHNOBOTANIQUE

Son nom proviendrait du latin *ruber* en référence à sa couleur rouge. D'autres sources indiquent Saint Rupert (Saint Robert), premier évêque de Salzbourg, qui valorisait son emploi pour le soin des plaies.

La plante, que les Anciens appelaient « *herba ruberta* »

était très utilisée en médecine traditionnelles. Sa couleur rouge évoquant le sang était un bon moyen de mémoriser son emploi comme vulnérable sur les plaies et blessures. Elle avait la réputation de régénérer le sang et de soigner les affections de la circulation sanguine. On l'utilisait aussi contre les diarrhées, les dysenteries et autres saignements internes.

Elle entrait dans la confection de cataplasmes utilisés pour le soin des plaies et de blessures.

On appliquait des cataplasmes chauds sur la gorge pour soigner les angines et les engorgements mammaires.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

L'herbe à robert contient du saccharose, une huile essentielle, une résine, des acides organiques, des tanins (plus de 10 %) et de nombreux sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le géranium herbe à robert est astringent, hémostatique, antidiarrhéique, anti-inflammatoire, vulnérable et tonique.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

On utilise ses sommités fleuries pour le soin des diarrhées, entérites, toux, mal de gorge, inflammations, plaies superficielles et dermatoses.

Infusé ou décocté léger de 10 g par litre d'eau.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 ou 3 tasses par jour.

Décocté de 100 g par litre d'eau pour les usages externes, en gargarismes, compresses ou cataplasmes.

TOXICITÉ

Le géranium herbe à robert n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.



Benoîte

Geum urbanum L.

Rosaceae

Principal synonyme : *Caryophyllata officinalis* Moench

NOMENCLATURE

Français : benoîte, benoïte commune, herbe de Saint Benoît, herbe à la fièvre, herbe du bon soldat

Brezhoneg : louzaouenn Sant Beneat

English : wood avens, herb Bennet, st. Benedict's herb

Español : benedicta, hierba de San Benito, raíz bendita

BOTANIQUE

La benoîte est une plante herbacée vivace duveteuse pouvant atteindre 90 cm de hauteur. Son rhizome court et rugueux dégage une odeur de clou de girofle. Sa tige grêle et velue porte des feuilles alternes stipulées, aux dents aiguës et dissemblables. Ses fleurs jaunes aux nombreuses étamines cèdent la place à des fruits, akènes velus terminées par un style crochu.

Elle fréquente les endroits humides, ombragés, et les chemins d'Eurasie et d'Afrique du Nord.



ETHNOBOTANIQUE

Ses noms vernaculaires sont associés à la bienfaisance. Plante magique au Moyen Âge on l'appelait « *herba benedicta* », par assimilation elle devient herbe de Saint Benoît. Ce qui souligne sa bonne réputation. Elle était conseillée pour fortifier l'organisme et on lui prêtait même des vertus aphrodisiaques. Ses racines ont été utilisées à la place du quinquina (*Cinchona officinalis* L.) pour le soin des fièvres. Elle fut très employée par les armées en période de blocus et en temps ordinaires pour le soin des plaies.

Elle soignait diarrhées et dysenteries, tout comme les blessures.

Ses racines ont servi à aromatiser les vins, les alcools et la bière, qu'elle empêchait d'aigrir.

En teinture, la plante donne une couleur mordorée bien solide.

Elle servait à tanner les peaux qu'elle colorait en jaune orange.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de benoîte contient un hétéroside dont l'aglycone est l'eugénol, des résines, des lactones sesquiterpéniques (nicine) et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La plante est tonique, antiseptique, astringente, sudorifique, fébrifuge, vulnéraire et cicatrisante.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La plante est utile contre la fatigue, les diarrhées, les gingivites, l'insuffisance veineuse, le soin des hémorroïdes et des plaies.

Infusé de 30 g de racines et feuilles, par litre d'eau.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire une à deux tasses par jour avant les repas.

Décoction de 30 g de racines par litre d'eau, en bain et en compresse.

La décoction de racine peut servir pour l'hygiène buccale.



TOXICITÉ

Pas de toxicité aux doses indiquées.



© Michel Frederich

Ginkgo

Ginkgo biloba L.

Ginkgoaceae

NOMENCLATURE

Français : ginkgo, arbre aux 40 écus

Brezhoneg : ginkgo

English : maiden hair tree

Español : gingo

BOTANIQUE

Le ginkgo est un arbre dioïque qui peut attendre 40 mètres de hauteur.

Il porte des feuilles caduques vert clair, bilobées, en éventail, à nervures divergentes et d'un jaune doré à l'automne. Les fleurs mâles, petites, sont groupées en chatons. Les ovules, produits sur les arbres femelles, sont constitués par un tissu charnu jaune, d'odeur forte, repoussante, entourant en partie l'amande.

Le ginkgo vit très vieux et peut dépasser le millénaire. Il est originaire du Sud Est asiatique.

ETHNOBOTANIQUE

Le ginkgo est le plus ancien arbre connu. Rescapé du fond des âges, il a vu arriver puis disparaître les dinosaures et a résisté à la bombe de Hiroshima. Inclassable d'un point de vue botanique, les plants femelles pondent de nombreux ovules, qui deviennent œufs s'ils rencontrent le pollen d'un plant mâle. Résistant et d'une longévité remarquable, il était resté cantonné dans les montagnes de Chine et près de pagodes où il était vénéré.

M. de Pétigny, un botaniste de Montpellier, acheta à un horticulteur anglais cinq pieds de ginkgo, pour vingt-cinq guinées, soit quarante écus, chaque pied, qu'il planta en 1788 dans le jardin du roi à Paris. C'était une somme colossale et ces ginkgos devinrent les « arbres aux quarante écus ». Le ginkgo est utilisé depuis des millénaires tant dans le domaine de la médecine que de l'alimentation.

La médecine chinoise emploie ses feuilles pour le soin des affections pulmonaires, de l'asthme, de l'hypertension et des maladies cardiaques. L'amande de ses « fruits » est consommée en cuisine.

Les recherches menées depuis les années 1960 ont établi l'importance du ginkgo dans le traitement des insuffisances de la circulation cérébrale, la stimulation de la mémoire et de la concentration. *Généreux, le ginkgo nous fait partager les molécules qu'il a su synthétiser en traversant les millénaires, afin de nous aider à supporter les épreuves du temps. Ses propriétés anti-inflammatoires sont susceptibles de constituer, à l'avenir, un auxiliaire précieux dans le traitement d'états aussi divers que les affections auto-immunes, les scléroses multiples et les transplantations d'organes. Il permettrait aussi de lutter contre les rejets de greffes.*

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de ginkgo contiennent une huile essentielle, des lactones diterpéniques (ginkgolide), des lactones sesquiterpéniques (bilobalide), des acides organiques, des stérols, des flavonoïdes (quercétine, kaempférol), des proanthocyanidols et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le ginkgo est un inhibiteur du facteur de coagulation des plaquettes, protecteur vasculaire important, il améliore grandement la microcirculation artérielle et veineuse. Anti-oxydant majeur, il protège les neurones du vieillissement. Il est aussi antispasmodique, anti-inflammatoire, tonique capillaire, antiallergénique, insecticide et fongicide.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles de ginkgo sont utiles en cas d'insuffisance veineuse des membres inférieurs, hémorroïdes, déficit de la circulation artérielle cérébrale (troubles de la vigilance de la mémoire et de la concentration, artérite...) et de déficience cérébrale de la personne âgée.

Les préparations de ginkgo sont disponibles en pharmacie. L'usage des feuilles sous forme de tisane n'est pas recommandé.

TOXICITÉ

Le ginkgo n'est pas toxique aux doses thérapeutiques. Cependant la consommation de ginkgo ne convient pas durant la grossesse et l'allaitement. Il faut informer son pharmacien ou médecin en cas de traitement anticoagulant.



Lierre terrestre

Glechoma hederacea L.

Lamiaceae

Principaux synonymes : *Nepeta hederacea* (L.), *Nepeta glechoma* Benth.

NOMENCLATURE

Français : lierre terrestre, rondelotte, couronne-de-terre, courroie de saint Jean, rondette

Brezhoneg : ijar, izar, illaw douar, louzaouenn ar c'hatar

English : ground ivy, creeping charlie

Español : hiedra terrestre

BOTANIQUE

Le lierre terrestre est une plante vivace poilue et aromatique, pouvant atteindre 15 cm de hauteur. Des racines poussent parfois aux nœuds de ses tiges quadrangulaires rampantes. Ses feuilles rondes, en forme de cœur, longuement pétiolées, sont grossièrement dentées. Ses fleurs bleu violacé maculées de pourpre sont réunies à l'aisselle des feuilles et donnent des akènes.

Le lierre terrestre rampe discrètement sur les terrains humides et ombragés au bord des haies et le long des murs d'Eurasie.

ETHNOBOTANIQUE

Le lierre terrestre fait partie des « herbes de saint Jean » et pendant longtemps figurait au rang des panacées.

On a utilisé la plante comme fortifiant dans les suites de scorbut et de troubles du foie.

On la plaçait sous les nouvelles accouchées pour leur redonner vigueur.

Le lierre terrestre était très employé pour le soin des fièvres, des affections pulmonaires, du tube digestif et des voies urinaires. On baignait les plaies avec ses décoctions et on l'appliquait en cataplasme sur les abcès et les furoncles.

Les feuilles de lierre terrestre entrent dans la confection de sirops améliorant les bronchites, et d'huiles et pommades pour le soin des ulcères et des dermatoses.

Respirer fortement la plante soulageait les maux de tête et les migraines.

Elle a servi à clarifier et aromatiser la bière avant la vulgarisation de l'usage du houblon.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les parties aériennes de lierre terrestre contiennent une huile essentielle (0,05 % pinocamphone), des sesquiterpènes, des diterpènes (marrubiine), de la choline, des acides phénols, des saponines, des flavonoïdes et des tanins (7 %).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de lierre terrestre sont antiseptiques, anti-inflammatoires, antitussives, stimulantes des bronches, expectorantes, toniques, diurétiques, émoulinantes, antiulcéreuses et vulnéraires.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le lierre terrestre est utile dans le soin des affections pulmonaires, de la toux, d'état grippal, de diarrhées, d'ulcères, d'abcès, furoncles et plaies.

Forme pharmaceutique et posologie :

Infusion de 10 à 20 g par litre d'eau.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire plusieurs tasses par jour.

TOXICITÉ

S'il n'existe pas de risque aux doses préconisées, la présence de substances toxiques dans l'huile essentielle incite à la prudence. Il est recommandé de ne pas utiliser la plante plus de 15 jours d'affilée.



Réglisse

Glycyrrhiza glabra L.

Fabaceae

NOMENCLATURE

Français : réglisse
Brezhoneg : regaliss
English : liquorice
Español : regaliz

BOTANIQUE

La réglisse est une plante herbacée vivace pouvant atteindre 1,50 mètre de hauteur, à long rhizome stolonifère. Ses tiges dressées portent des feuilles alternes composées de 9 à 17 folioles ovales. A l'aisselle des feuilles, ses fleurs bleues ou lilas réunies en grappes allongées cèdent la place à des fruits, gousses aplaties contenant les graines. Elle pousse à l'état sauvage dans les Balkans et l'Asie du Sud-Ouest.



ETHNOBOTANIQUE

L'usage des racines de réglisse est fort ancien. On l'employait en Egypte ancienne et en Chine il y a 5 000 ans (*Glycyrrhiza uralensis* Fisch. ex. DC.).

Les médecins arabes la proposaient pour calmer les affections de la gorge et nettoyer les bronches. A partir du Moyen Âge, une tisane, dite « boisson hospitalière » à base de racines de réglisse et de chiendent (*Elymus repens* (L.) Gould) était servie dans les hôpitaux. En y rajoutant des grains d'orge (*Hordeum vulgare* L.), on nommait cette tisane « bonne à tout ».

On en faisait une boisson rafraîchissante du nom de « coco » venue dans les rues de Paris au XVIII^{ème} siècle. Pour en faciliter la fabrication on en fit une poudre facile à délayer dans de l'eau, puis apparurent les pâtes de réglisse noires, dures, brillantes vendues sous différentes formes, en barres, en pastilles ou pilules. Prévu pour être délayées dans une tasse d'eau ou de lait, elles étaient consommées telles quelles ce qui engendra de nombreux excès.

Les comédiens, comme Molière, recommandaient les préparations de réglisse à son équipe pour éviter les affections de la gorge et s'éclaircir la voix. Napoléon l'utilisait pour le soin de sa gastrite.

La réglisse entre comme arôme dans des bières qu'elle rend plus mousseuses, des liqueurs et des tabacs.

Les racines, bois de réglisse, servaient à faire un papier très blanc.

Son suc entre dans la fabrication de teintures, d'encre et de cirages.

Les déchets de racines, résidus de fabrications des extraits de réglisse, entraînent dans la confection de cartons ignifuges.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les racines de réglisse contiennent glucose, saccharose, amidon (25 à 30 %) et gomme.

Elles renferment des saponosides triterpéniques (3 à 5 % de glycyrrhizine), des stéroïdes analogues à la cortisone, des acides phénols, des coumarines, des flavonoïdes (1 à 1,5 %) et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La racine de réglisse est antitumorale gastrique, augmente la production de mucus gastrique, anti-inflammatoire, antispasmodique du tube digestif et des bronches, antihistaminique, expectorante, antibactérienne et antivirale, protectrice du foie et dépurative.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La racine de réglisse est utile en cas d'ulcère gastrique, d'affections bronchiques, de mal de gorge et d'angine, d'affections buccales, de faiblesse du foie, de constipation, de troubles de la prostate, d'acné et de furonculose. Elle améliore les dermatoses.

Décoction de 1 g de racine.

Une cuillerée à café par tasse.

Boire 3 fois par jour avant ou après les repas.

TOXICITÉ

La racine de réglisse n'est pas toxique aux doses préconisées.

L'abus de consommation de réglisse, sous forme de concentré notamment, peut provoquer des troubles graves, comme une hypertension artérielle, une perte de potassium, des œdèmes et des troubles cardiaques.

La consommation de réglisse est à proscrire pour les femmes enceintes, en cas d'hypertension et de traitement à base de corticoïdes et de digitaliques.

Ne pas utiliser la réglisse pendant de longues périodes, plus d'un mois, et ne pas dépasser 5 g par jour.

La réglisse est aussi un édulcorant.



© Michel Frédérich

Hamamélis

Hamamelis virginiana L.

Hamamelidaceae

NOMENCLATURE

Français : hamamélis, hamamélis de Virginie, noisetiers des sorcières

Brezhoneg : amamelis

English : witch hazel

Español : avellano de bruja

BOTANIQUE

L'hamamélis est un arbuste à feuilles caduques, dont le port et les feuilles ressemblent beaucoup à celles du noisetier et qui peut atteindre 6 mètres de hauteur. Ses feuilles entières, ovales, à bords sinués dentés, de couleur vert mat brunissent et même rougissent après dissécatation. Les fleurs s'épanouissent à l'automne au moment de la chute des feuilles. Elles sont caractérisées par quatre pétales jaunes, très allongées en languette. Les fruits sont des capsules éjectant des graines.

Il aime les bois d'Amérique du Nord. Il est parfois planté dans les jardins d'Europe.

ETHNOBOTANIQUE

Les Indiens utilisaient l'hamamélis pour le soin des plaies, des inflammations, des tumeurs, des règles trop abondantes, des hémorragies et des affections des yeux.

Les colons européens adoptèrent la plante pour le soin des diarrhées.

On employait l'écorce comme les feuilles.

Les esclaves noirs s'en servaient pour arrêter les hémorragies provoquées par les avortements dus à l'emploi de racines de cotonnier (*Gossypium hirsutum* L.).

Il est réputé pour atténuer les couperoses et donner bon teint au visage.

Les rameaux ont été utilisés comme baguette de sourcier, pour trouver de l'eau et des métaux précieux dans le sol.

Le botaniste anglais Peter Collinson introduit l'hamamélis en Europe en 1736 pour l'ornement.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles d'hamamélis contiennent une huile essentielle (0,05 %), des dérivés galliques, des acides phénols, des flavonoïdes (kaempférol, quercétol), de la vitamine P et des tanins (8 à 10 %) notamment des tanins galliques (hamamélitannique) et catéchiques.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'hamamélis est antiseptique, anti-inflammatoire, vaso-constricteur veineux, décongestif, tonifiant veineux, régulateur de la circulation, analgésique, hémostatique, astringent et cicatrisant.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles d'hamamélis sont utiles en cas d'affections veineuses (varices, hémorroïdes, ulcères de jambes, varicocèle), de congestion utérine et ovarienne, d'hémorragies (métrorragies, hémoptysies, purpura hémorragique), de troubles de la ménopause, de dermatoses, de dermites, d'ulcères, de prurit et d'eczéma.

Décoction, deux minutes, de 10 g par litre.

Une cuillerée par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

Décoction concentrée (20 g de feuilles par litre) en bain et compresse sur la peau.

Appliquer plusieurs fois par jour.

TOXICITÉ

L'hamamélis n'est pas toxique aux doses préconisées.



© Michel Froesch



© Michel Froesch



Lierre

Hedera helix L.

Araliaceae

NOMENCLATURE

Français : lierre, lierre grimpant

Brezhoneg : *iliaw*

English : *ivy*

Español : *hiedra*

BOTANIQUE

Le lierre est un arbrisseau rampant et grimpant vivace, toujours vert. Il se fixe sur son hôte avec de petites racines adventives, véritables crampons. Ses feuilles sont alternes, vert foncé, coriaces. Celles de la base ont cinq lobes et celles des hauteurs, au soleil sur les rameaux à fleurs, sont ovales et lancéolées. Les fleurs, jaunes verdâtres, rassemblées en ombelles, donneront des petites baies charnues, noires à maturité.

Le lierre grimpant se rencontre couramment dans les sous-bois et sur les rochers dans toutes les régions tempérées.

ETHNOBOTANIQUE

Le lierre était une plante consacrée à Osiris chez les Egyptiens et à Dionysos chez les Grecs, qui le dédient au vin et l'immortalité. On s'en faisait des couronnes censées éviter l'ivresse et ses lendemains difficiles. Le lierre avait la réputation de soigner toutes les intoxications.

Au Moyen Âge, le lierre entre dans des onguents pour le soin des rhumatismes, des sciaticques, des dermatoses et des blessures.

Il a été employé pour le soin de la coqueluche, de la fièvre, des vers

Les feuilles macérées et pilées avec du vinaigre sont posées sur les cors et durillons.

Des cataplasmes de feuilles hachées étaient appliqués sur la tempe pour chasser les migraines, la cellulite et les vergetures.

Les décoctions de lierre donnent du brillant aux cheveux bruns.

Elles sont utilisées pour la lessive et ravivent les vêtements noirs et bleus.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de lierre contiennent des saponosides (2 à 8 % hédérine, hédérasaponine), des stérols (stigmastérols), des flavonoïdes (kaempférol, quercétol, rutine), des acide caféique et chlorogénique, une hormone œstrogène et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de lierre sont antibactériennes, antifongiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques bronchial, expectorantes, cholagogues, dépuratives, antiparasitaires, vasoconstrictives, décongestionnantes, facilitent la menstruation, antinévralgiques, détersives et vulnérinaires (plaies, brûlures).

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le lierre est utile en cas de bronchite, de trachéite, de laryngite, de rhumatisme, de goutte, de troubles menstruels, d'engorgements mammaires, d'œdèmes, de névralgies, de plaies, gale, cors, durillons et de cellulite.

Décoction de 8 g par litre.

Décoction d'une cuillère à soupe de feuilles coupées par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

Décoction concentrée en bain ou compresse.

Cataplasme de feuilles chaudes.

TOXICITÉ

Le lierre n'est pas toxique aux doses préconisées.

Il peut provoquer des allergies chez les sujets sensibles.

Les baies sont toxiques.



Berce

Heracleum sphondylium L.

Apiaceae

NOMENCLATURE

Français : berce, grande berce, panais sauvage, patte d'ours

Brezhoneg : korz babouz, kegid gouez, panez gouez

English : hogweed

Español : branca ursina

BOTANIQUE

La berce est une herbacée bisannuelle ou vivace à racine pivotante. Sa grosse tige cylindrique, creuse, striée et velue, peut atteindre 2 mètres de hauteur. Ses feuilles alternes, découpées, dentées, sont couvertes de poils fins. Les feuilles supérieures ont leur base dilatée. Ses fleurs, aux pétales inégaux, blanc crème, sont regroupées en ombelles et donnent des fruits ovoïdes aplatis, ailés et striés. La grande berce aime les endroits frais, les prairies, clairières, le bord des routes et fossés de l'Europe tempérée.



ETHNOBOTANIQUE

Le nom scientifique fait référence à Héraclès, Hercule des Romains.

Autrefois la berce était portée aux nues.

Au Moyen Âge, on l'employait pour lutter contre « le vice de la rate et la sécheresse des nerfs », à la Renaissance on la trouvait toute puissante pour « tuer les vers du cerveau ».

La racine a été utilisée pour le soin de l'épilepsie.

On recommandait les racines et les fruits comme toniques sexuels, contre l'asthénie générale et pour le soin de l'hypertension.

On a rapproché ses propriétés médicinales stimulantes et adaptogènes de celle du ginseng (*Panax ginseng* C.A. Mey.).

On a utilisé la plante pour laver les plaies, le soin des ulcères, furoncles et abcès. On en confectionnait des préparations pour le soin des rhumatismes.

En Europe de l'Est, ses racines et jeunes feuilles entrent comme condimentaires dans les soupes, les bortschs. On en faisait une boisson fermentée acide.

On employait la plante pour aromatiser les bières.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine contient des glucides, des acides aminés, des vitamines et des minéraux.

Les feuilles contiennent des furanocoumarines (psoralène, bergaptène) et des polyphénols.

Le fruit contient une huile essentielle (0,3 à 3 % capronate de n-octyle), héracléine.



PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Toute la plante est stimulante, excitante, digestive, antibactérienne, antifongique, diurétique et vulnéraire.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La berce est utile en cas de fatigue générale, de digestions pénibles, de rhumatismes, de règles douloureuses et de troubles de la ménopause.

Légère décoction de 3 g de feuilles sèches par litre.

Une cuillerée à soupe de feuilles par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

Decoction de 15 g de racine par litre.

Boire 2 à 3 tasses par jour.



TOXICITÉ

Respecter les doses.

Les feuilles fraîches provoquent des dermatites de contacts.

Karkadé

Hibiscus sabdariffa L.

Malvaceae

NOMENCLATURE

Français : karkadé, bissap, oseille de Guinée, roselle

Brezhoneg : karkade

English : roselle, carcade

Español : rosa de Guinea, rosa de Jamaica

BOTANIQUE

Cette grande plante herbacée annuelle peut atteindre 2 mètres de hauteur. Ses feuilles ont des nervures rougeâtres. Celles supérieures sont étroitement lancéolées et trilobées alors que les inférieures sont plus ovales. Ses fleurs axillaires aux 5 pétales jaunes sont portées par un calice rouge foncé, charnu à maturité. Elles cèdent la place à un fruit capsulaire entouré d'un calice rouge persistant contenant des graines noires.

L'origine de la plante n'est pas encore précise. Certains la situent en Afrique de l'Ouest, d'autres en Inde ou encore en Amérique centrale. Sa culture s'est répandue sur toute la zone tropicale.



ETHNOBOTANIQUE

L'espèce est cultivée depuis longtemps en Afrique de l'Ouest où elle est largement utilisée pour la fabrication traditionnelle du jus de bissap.

La décoction des calices rouges à laquelle on ajoute un peu de feuilles de menthe, de lessive de cendre "potasse" et de sucre, est consommée comme une boisson très rafraîchissante.

Cette boisson est préconisée pour "nettoyer" les reins et soulager les constipations.

Additionnée de miel, elle est employée pour soigner la toux et calmer les maux de gorge.

Les calices sont appliqués en cataplasmes ou compresses pour le soin des dermatoses, des eczémas, furoncles et abcès.

Les calices entrent dans la confection de sirops et de confitures.

Les jeunes feuilles sont utilisées en légumes dans les sauces.

Mélangés avec du henné (*Lawsonia inermis* L.), ses calices en poudre colorent et rendent les cheveux brillants.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le calice contient des mucilages, des acides organiques (15 à 30 % acide malique, acide citrique, acide oxalique), des flavonoïdes (hibiscine, gossypétine), des anthocyanosides (delphinidine), des vitamines et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les calices sont tonifiants, antibactériens, anti-inflammatoires, diurétiques, antiseptiques urinaux, spasmodiques, calmants et laxatif modéré.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'usage du karkadé est préconisé en particulier contre les maux de gorge, l'angine, les infections urinaires, l'hypertension, l'excès de cholestérol, la constipation et pour soulager les rhumatismes.

Préparer une décoction de 20 à 30 grammes par litre d'eau, à boire tout au long de la journée.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour ou à volonté.



TOXICITÉ

La plante ne présente pas d'effets secondaires toxiques aux doses préconisées.



Millepertuis

Hypericum perforatum L.

Hypericaceae

NOMENCLATURE

Français : millepertuis, herbe de la saint Jean, herbe aux mille trous, herbe percée

Brezhoneg : milzoull, kantoull

English : saint John's wort

Español : hipericón, hierba de san Juan

BOTANIQUE

Le millepertuis est une plante vivace qui peut atteindre 80 cm de hauteur. Deux lignes saillantes parcourent sa tige raide. Ses feuilles opposées oblongues bordées de noir sont ponctuées de poches translucides remplies d'huile essentielle et de résine. Ses fleurs jaunes, bordées de glandes noires, sont regroupées en panicules et donnent de petites graines sombres enfermées dans une capsule.

Le millepertuis aime les rocaillies, les friches et les pelouses sèches, les talus ensoleillés de l'hémisphère nord.

ETHNOBOTANIQUE

Depuis longtemps, le millepertuis est promu au rang des panacées pour son usage dans le soin des blessures.

Ses fleurs écrasées laissent une trace rouge, symbolisant le sang de saint Jean le Baptiste ou celui du Christ. Aussi, par analogie, utilisé avec succès dans le soin des blessures, le millepertuis accompagnait les chirurgiens à la suite des armées.

Dans beaucoup de pays, le millepertuis avait la réputation de protéger les maisons, les animaux et les personnes en éloignant les mauvais esprits et les démons. Il entrait parfois dans les rites d'exorcismes. Le millepertuis fait partie des « Herbes de la saint Jean ».

On en confectionnait de nombreux baumes et onguents pour combattre les rhumatismes, soulager le mal de dos et panser les plaies. On l'appelle parfois « l'arnica des nerfs ».

On en faisait « l'huile rouge », en macérant ses fleurs, 6 semaines, dans de l'huile d'olive.

Son usage interne comme antidépresseur est récent. Il apparaît en Allemagne dans les années 1980.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries contiennent une huile essentielle (0,05 à 3 %), des composés phénoliques, des flavonoïdes, des naphthodiantrones (hypéricine) et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les sommités de millepertuis sont anti-inflammatoires, antimicrobiennes, astringentes et cicatrisantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le millepertuis, excellent vulnéraire, est utile pour le soin des affections dermatologiques, des plaies, des brûlures, des coups de soleil, des érythèmes fessiers, des ulcères cutanés et des rhumatismes.

Décoccté, macération huileuse en application locale sur les affections cutanées et en massage et friction pour le soin des rhumatismes et lumbagos.

Chauffer deux heures au bain-marie, le poids égal de sommités de millepertuis broyées et d'huile.

TOXICITÉ

Le millepertuis est photo-sensibilisant, éviter l'exposition au soleil pendant le soin.

Les préparations de millepertuis modifient l'activité de très nombreux médicaments. Aussi, son usage interne, comme antidépresseur léger notamment, ne peut pas se faire en dehors d'un avis médical. De plus, en usage interne, le millepertuis est toxique à forte dose.



Hysope

Hyssopus officinalis L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : hysope

Brezhoneg : isop, sikadez

English : yssop

Español : hisopo

BOTANIQUE

L'hysope est un sous arbrisseau touffu aromatique pouvant atteindre 80 cm de hauteur.

Ligneuses à la base, ses tiges carrées portent des feuilles opposées lancéolées, légèrement brillantes et glanduleuses. Ses fleurs bleu violacé sont regroupées en épis, aux lèvres inférieures trilobées et aux étamines saillantes. Elles donnent un fruit à quatre graines noires. L'hysope aime les talus, les coteaux secs et caillouteux plutôt calcaires, ensoleillés d'une grande partie de l'Europe, d'Asie mineure et d'Afrique du nord.



ETHNOBOTANIQUE

Les Grecs et les Romains la recommandaient pour le soin des affections respiratoires entre autres. Avicenne, philosophe et médecin persan, nous dit qu'elle procure un teint florissant. Au Moyen Âge, elle soulageait les maux de tête, les maux de dents, les œdèmes, les affections du foie et des poumons et des fièvres éruptives. On dit qu'elle nettoie les poumons, facilite l'expulsion des crachats, chasse les vers et les humeurs mauvaises. Elle était indiquée contre la « lèpre due à la débauche ».

Elle participait au soin des plaies et soulageait les suites de coups et de chutes.

L'hysope entre dans de nombreuses préparations populaires ou officinales, comme des vins, liqueurs, comme la Chartreuse, eaux et alcoolats.

Plante bienfaisante, elle accompagne la sauge (*Salvia officinalis* L.) et la rue (*Ruta graveolens* L.) pour l'ornement et la protection, tant dans les lieux de cultes que dans les maisons.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries d'hysope contiennent une huile essentielle (1 % pinocamphone, pinène), des tanins (7 %), des diterpènes (marrubiine), de la choline, des acides phénols et des saponines.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'hysope est antiseptique, stimulante, antispasmodique, antitussive, facilite et modifie l'expectoration, sudorifique, digestive, diurétique, emménagogue, vermifuge et vulnéraire.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Elle est utile pour le soin des affections pulmonaires, de la toux et des rhumatismes.

Elle participe au soin des plaies, ecchymoses et dermatoses.

Infusion de 2 à 5 g de plante par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

TOXICITÉ

L'huile essentielle qu'elle contient est neurotoxique et convulsivante. L'hysope doit être utilisée de manière modérée et proscrite chez les enfants, les femmes enceintes et les sujets nerveux.



Houx

Ilex aquifolium L.

Aquifoliaceae

NOMENCLATURE

Français : houx, houx épineux, grand houx

Brezhoneg : kelenn

English : holly

Español : acebo

BOTANIQUE

Le houx est un arbre dioïque, parfois monoïque, à feuilles persistantes pouvant atteindre 10 mètres de hauteur. Il pousse lentement et peut dépasser les 300 ans. Ses feuilles sont ovales à bord ondulé et épineux, d'un vert foncé luisant sur la face supérieure et plus pâle au-dessous. Avec l'âge, ses feuilles deviennent lisses. Ses fleurs blanches à quatre pétales sont regroupées en petites grappes à la base des feuilles. Les fleurs femelles donnent des fruits, drupes rouge vif à maturité, contenant des noyaux.

Le houx aime les bois et les haies d'Europe, de l'Asie occidentale et d'Afrique du Nord. Il est souvent planté pour l'ornement et il en existe de nombreux hybrides et cultivars.



ETHNOBOTANIQUE

Le houx, aux feuilles persistantes et aux fruits rouges, tenait une bonne place dans les cérémonies du solstice d'hiver. On en ornait les temples durant les Saturnales, puis les églises. A la maison il protégeait de la foudre et des mauvais esprits, des sorts et des envoûtements

Les décoctions de feuille de houx, et parfois de la seconde écorce, étaient utilisées pour le soin des fièvres, des affections pulmonaires et des rhumatismes.

On les macérait dans du vin, utile pour le soin des fièvres des marais. On estimait que son écorce était plus efficace que le quinquina (*Cinchona officinalis* L.).

Les fruits étaient employés pour purger les intestins.

Fermentés, ils étaient distillés en Europe centrale, où on consommait ses feuilles en guise de thé.

On appliquait des cataplasmes de feuilles pilées sur les tumeurs, scrofules et affections de la peau.

Son bois blanc dur et dense servait en ébénisterie, pour confectionner des manches d'outils, des dents d'engrenage et toutes sortes d'objets. Il retient bien les teintures.

De sa seconde écorce on élaborait une glu, souvent en mélange avec des baies de gui. Cette glu, malheureusement utilisée pour la chasse aux oiseaux, était appliquée sur les furoncles et abcès, qu'elle faisait mûrir.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles contiennent des alcaloïdes (théobromine, illicine), de l'ilixanthine et de l'acide caféique.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles sont toniques, diurétiques, fébrifuges et antirhumatismales.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles sont utiles pour le soin des affections respiratoires, des fièvres et des rhumatismes. Décoction de 20 à 30 g de feuilles par litre d'eau. Boire deux à trois tasses par jour.

Une cuillerée à soupe par tasse. Bouillir deux minutes. Infuser dix minutes. Prendre deux ou trois tasses par jour entre les repas.

TOXICITÉ

Respecter les doses thérapeutiques. Ne pas recommander aux enfants, aux femmes enceintes et allaitantes.

Les fruits sont toxiques.



Genévrier

Juniperus communis L.

Cupressaceae

NOMENCLATURE

Français : genévrier
Brezhoneg : jenevereg
English : juniper
Español : enebro

BOTANIQUE

Le genévrier est un arbuste dioïque buissonnant ou colonnaire pouvant atteindre 6 m de hauteur. Ses feuilles grisâtres sont verticillées par trois, effilées, marquées d'une ligne blanche médiane au revers, et piquantes. Les fleurs mâles sont jaunes et les fleurs femelles de petits cônes regroupés. Après deux ans ces cônes fructifères sphériques, improprement appelés baies, prennent une couleur bleu noir.

Les genévriers aiment les sols calcaires, les landes et les broussailles des zones tempérées. Il en existe de nombreuses sous espèces et variétés.

Une espèce proche, le cade (*Juniperus oxycedrus* L.), s'en distingue par ses deux bandes blanches au revers de ses feuilles. Les bois de ces deux espèces se distillaient pour donner l'huile de cade.



© Michel Frédéric

ETHNOBOTANIQUE

Le genévrier est utilisé depuis très longtemps. On le recommandait pour les maux de tête, les maladies des reins et de la vessie, les maladies des poumons et du foie. Au Moyen Âge on ajoutait des rameaux aux bains pour soigner la fièvre et on réduisait les décoctions de son bois pour le soin des rhumatismes.

Les jeunes pousses donnent un excellent thé et communiquent à l'urine une odeur de violette tout comme les « baies ».

Si pour le soin des rhumatismes, de l'arthrose et des infections urinaires, on utilisait des décoctions de « baies », elles étaient aussi proposées de la manière suivante :

- Prendre dix « baies » par jour à mouliner et avaler pendant 15 jours.

- Cure de Kneiff : Manger 4 « baies » le premier jour, puis augmenter de 1 chaque jour jusqu'au XII^{ème}, ensuite redescendre jusqu'à 4.

- En faire un sirop à 2,5 % et consommer 2 à 5 c. à soupe par jour.

On peut utiliser les « baies » macérées dans du vin.

On en faisait des lotions pour frictionner les rhumatismes.

Les vapeurs des décoctions de la plante et des fruits servaient à désinfecter les habitations et par la même occasion assurer une protection contre les mauvais esprits et à éloigner la peste.

Les « baies » entrent comme condiment en cuisine, dans la choucroute, les marinades, les salaisons et les court-bouillons. Elles parfument les alcools tels que le gin (Angleterre), le peket (Belgique), le schiedam (Pays bas) et l'aquavit (Danemark), qui paraît-il, soulagent les rhumatismes.

Son bois, résistant à la pourriture, est utilisé dans la construction et on en fait aussi des échelles, des seaux, des cannes, des manches d'outils et bien d'autres choses.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les baies contiennent des sucres (7 %), une huile essentielle (0,2 à 3 % terpènes, pinène, sabinène), une résine, des phénols, des coumarines et des flavonoïdes (rutine, apigénine, quercétine).

Le bois renferme une huile essentielle, une résine et des phénols.



© Michel Frédéric

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La « baie » est tonique, apéritive, digestive, anti-inflammatoire, antiseptique pulmonaire, urinaire et sanguin, diurétique, dépurative, antirhumatismal, analgésique, hypoglycémiant et emménagogue (règles insuffisantes).

Son bois est diurétique, diaphorétique, antiseptique et cicatrisant.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les « baies » sont utiles en cas de digestion difficile, d'œdèmes, de rétention d'eau, de rhumatismes, d'arthrite, d'arthrose, de tendinite, de goutte, de diabète, d'affections de la peau et de douleurs menstruelles.

En usage externe, elles favorisent les séquelles de paralysie, les eczéma suintants, les plaies atones, les ulcères et les dermatoses. Décoction concentrée en bain et compresses.

Infusion de 5 à 10 g de « baies » par litre.

Une cuillerée à café par tasse.

Boire 2 ou 3 tasses avant les repas.



TOXICITÉ

L'usage interne du genévrier est à proscrire chez les femmes enceintes (fortement diurétique et ocytocique) ainsi qu'en cas de menstruations abondantes.

On ne l'utilise pas en cas d'infection urinaire grave ou d'insuffisance rénale. On ne doit pas en faire une utilisation prolongée, au-delà de 2 semaines consécutives.

Il faut respecter la posologie. A forte dose elles peuvent irriter l'appareil urinaire.

Lamier blanc

Lamium album L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : lamier blanc, ortie blanche, ortie morte, ortie folle, pied-de-poule

Brezhoneg : linad gwenn, linad real

English : white nettle, white dead nettle

Español : ortiga blanca

BOTANIQUE

Le lamier blanc est une herbacée vivace stolonifère pouvant atteindre 60 cm de hauteur, qui dégage une odeur caractéristique. Ses feuilles dentées, pétiolées, en forme de cœur ou ovales, sont opposées sur la tige carrée. Elles sont vert clair et non urticantes. Ses fleurs blanches ou crème, à la lèvre supérieure très poilue, sont regroupées à la base des feuilles supérieures. Elles donneront 4 graines, akènes noirs.

Le lamier blanc apprécie l'azote, on le retrouve dans les chemins, les décombres, les murs et les buissons d'Eurasie.

ETHNOBOTANIQUE

Le lamier blanc est surtout connu pour son usage dans les pertes blanches et les règles douloureuses ou abondantes. On l'employait aussi pour le soin des diarrhées, pour « tonifier le sang » en cas de varices ou d'hémorroïdes et soulager les affections pulmonaires.

La tisane de lamier blanc avait la réputation de tonifier les organes génitaux.

On l'appelait parfois « angélique » car elle « rend les cœurs joyeux, donne des couleurs au visage et ranime les ardeurs ».

La décoction servait à laver les plaies, les ulcères, les eczéma, les démangeaisons et pellicules du cuir chevelu.

Elle fait partie des plantes dépuratives de printemps.

Les jeunes pousses sont consommées comme légume.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les parties aériennes de la plante contiennent des mucilages, des amines (histamine, choline, tyramine), des iridoïdes (lamalbidé, alboside), des saponines triterpéniques, des acides phénols, des flavonoïdes (rutosides, isoquercétine), des tanins et des alcaloïdes (2 % stacchydine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le lamier blanc est tonique astringent (utérin), vasoconstricteur, hypotenseur, anti-inflammatoire, diurétique, dépuratif et mucolytique.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le lamier blanc est utile en cas de diarrhées, de métrorragies, de pertes blanches, de règles douloureuses et abondantes, d'hémorroïdes, de varices, de difficulté de la miction des hommes âgés et de cystite.

En usage externe il soigne les tuméfactions, enflures et douleurs arthritiques.

Infusion de 20 à 40 g de fleurs ou de sommités fleuries par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 fois par jour avant les repas.

Décoction concentrée en usage externe, compresse ou shampoing.

TOXICITÉ

Le lamier blanc n'est pas toxique aux doses préconisées.



Laurier

Laurus nobilis L.

Lauracea

NOMENCLATURE

Français : laurier, laurier sauce, laurier noble, laurier d'Apollon

Brezhoneg : lore, lore kegin

English : laurel

Español : laurel

BOTANIQUE

Le laurier est un grand arbuste dioïque aromatique à feuilles persistantes, pouvant atteindre 20 mètres de hauteur. Ses feuilles vert foncé sont dures, brillantes au-dessus, plus pâles en dessous et lancéolées. Ses fleurs crème, sont mâles ou femelles, et ces dernières donneront des baies noires vernissées à maturité.

Originaire du bassin méditerranéen, le laurier commun est planté dans de nombreux jardins et se naturalise dans l'Ouest.

ETHNOBOTANIQUE

Le laurier est utilisé depuis l'Antiquité comme aromate et médicinale.

Chez les Grecs, la plante participait aux oracles. A Delphes elle était consacrée au soleil et à Apollon. Comme l'olivier, le laurier était symbole de paix et de victoire, d'où leur représentation commune sur pièces et médailles. On le brandissait comme signe de trêve. On l'agitait en signe de joie, pour fêter un succès et on couronnait les vainqueurs de rameaux portant des baies. Cette tradition perdura en Europe et serait à l'origine du mot baccalauréat « *bacca laurea* ».

Le laurier comme le buis accompagne les cérémonies des Rameaux.

On attribuait au laurier le pouvoir d'éloigner la foudre, de purifier l'air et l'eau, et de préserver contre les maladies contagieuses.

Au Moyen Âge, il devient une panacée, tant pour le soin des affections respiratoires et des fièvres, que des affections du foie et du cœur. On employait ses feuilles et ses baies sèches.

La poudre de feuille a remplacé la quinine.

Ses feuilles et baies entraient dans les bains pour le soin des rhumatismes et des plaies.

Des baies sèches, on obtenait le « beurre de laurier » utile en friction sur les coups, bleus, contusions et rhumatismes. L'huile des baies entre dans la fabrication de savons de type « savon d'Alep ».

Les feuilles sont utilisées sèches dans les marinades et les plats en sauce, et vertes sur les terrines et conserves.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles contiennent une huile essentielle (1 à 3 %, dont cinéol, eugénol, géraniol), des lactones sesquiterpéniques, des flavonoïdes (kaempférol), des tanins et des alcaloïdes.

Les baies renferment une huile essentielle (1 à 4 %) et une huile grasse (24 à 55 %).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de laurier sont stimulantes, antiseptiques, anti-inflammatoires, digestives, expectorantes, diurétiques et emménagogues.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles sèches de laurier sont utiles en cas de fatigue, d'affections respiratoires et de rhumatismes.

Décoction de 10 à 20 g par litre d'eau.

3 ou 4 feuilles sèches par tasse.

Boire 2 à 3 fois par jour.

Inhalations d'infusion de feuilles fraîches ou sèches.

Décoctions de feuilles fraîches ou sèches, de baies mûres, en bain ou compresse.

TOXICITÉ

Il est recommandé de respecter les doses de feuilles de laurier qui ne sont pas recommandées par voie interne aux femmes enceintes et allaitantes, ni aux enfants de moins de 5 ans.

Les baies sont toxiques par voie interne.

Attention à ne pas confondre le laurier sauce avec le laurier rose (*Nerium oleander*) ou le laurier cerise (*Prunus laurocerasus*), ou le laurier tin (*Viburnum tinus*) tous toxiques.



Lavande

Lavandula angustifolia Mill.

Lamiaceae

Principaux synonymes : *Lavandula officinalis* Chaix, *Lavandula spica* L., *Lavandula vera* DC., *Lavandula vulgaris* Lam.

NOMENCLATURE

Français : lavande, lavande officinale, lavande vraie, lavande à feuille étroite

Brezhoneg : lavand, lavand bihan

English : lavender, true lavender

Español : alhucema, espliego

BOTANIQUE

La lavande officinale est un sous arbrisseau touffu à rameaux dressés pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Ses tiges portent des petites feuilles opposées, lancéolées d'un vert cendré, sont enroulées sur le bord. Les fleurs bleues, violettes, sont regroupées en épi terminal et donneront 4 akènes noirs. Elles dégagent un parfum agréable.

La lavande officinale se plaît sur les coteaux calcaires, secs et ensoleillés du pourtour méditerranéen. Elle est cultivée sur toute la planète.

D'autres espèces proches sont utilisées de manières similaires : la lavande aspic (*Lavandula latifolia* Villars), le lavandin (*Lavandula x intermedia* Emeric ex Loisel, hybride entre *Lavandula angustifolia* et *Lavandula latifolia*) et la lavande papillon (*Lavandula stoechas* L.).



ETHNOBOTANIQUE

La lavande est utilisée depuis l'Antiquité pour ses nombreuses propriétés et on en consommait énormément dans les thermes ou bains publics. Son nom viendrait de « lavare » laver.

Elle soulageait les diarrhées, les troubles du foie et de la rate, les maux de tête et les migraines, tout comme les vertiges, l'épilepsie, les maladies des nerfs, la grippe et bon nombre de maladie de peau. Bref, la lavande était une panacée et appartenait au cercle fermé des plantes « magiques ».

Les fleurs sont mises à macérer dans de l'huile afin de servir en massage sur les membres endoloris par les rhumatismes, les contusions et en application sur les dermatoses, les brûlures légères et les érythèmes. Les infusions concentrées de fleurs, utilisées comme shampoing, soignent les affections du cuir chevelu et éloignent les poux.

Les bains de lavande, fortifiants pour les enfants malingres et les convalescents, étaient recommandés à toute la famille.

On garnissait les oreillers de fleurs de lavande, parfois avec des cônes de houblon (*Humulus lupulus* L.) pour aider à l'endormissement.

Les fleurs de lavande parfumaient la lessive et placées dans les armoires donnaient une odeur agréable au linge en mettant en fuite les mites.

Macérées dans des vinaigres et des alcools, elles offraient de délicates eaux de toilette.

La lavande est une des plantes les plus cultivées pour l'industrie des parfums où elle a été l'une des premières à être utilisée.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les fleurs contiennent une huile essentielle (0,5 à 3 % acétate de linalyle, cinéol, linalol), de l'acide rosmarinique, des coumarines, des flavonoïdes et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les fleurs sont antispasmodiques, calmantes, antiseptiques, anti-inflammatoires, antiparasitaires et cicatrisantes.



USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les fleurs de lavande sont utiles pour le soin des diarrhées, des affections buccales, des rhumes, des rhumatismes, des courbatures, de troubles du sommeil, des plaies, des dermatoses et d'eczémas.

Infusion de 10 à 20 g par litre.

Une cuillerée à café de fleurs par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour, ou le soir avant de se coucher.

Infusion concentrée macérée pour l'usage externe en bain ou compresse.

Décoction légère (gargarismes) ou macération dans de l'huile en application externe.

TOXICITÉ

La lavande n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

Lin

Linum usitatissimum L.

Linaceae

NOMENCLATURE

Français : lin, lin cultivé, lin domestique

Brezhoneg : lin

English : flax, lin seed

Español : linaza

BOTANIQUE

Le lin est une herbacée annuelle de 20 cm à 1,50 de hauteur selon les variétés et les conditions de culture. La tige est couverte de feuilles étroites d'un gris vert. Les fleurs bleu lavande, veinées de sombre sont disposées en corymbe. Elles donnent des capsules contenant des graines brunes, rondes aplaties et luisantes. Le lin se plaît dans les terrains frais d'Eurasie.

ETHNOBOTANIQUE

Le lin compte parmi les plus anciennes plantes cultivées.

Il est cultivé en Europe depuis les temps préhistorique pour ses fibres et graines.

On disposait dans les sarcophages égyptiens des graines de lin pour accompagner le voyage du défunt vers le royaume des morts.

Le lin a donné pendant des siècles des tissus luxueux. La culture du lin prenait un espace considérable, bien plus que le chanvre. La Bretagne en avait le monopole avant la pression de Colbert.

Le lin était une plante particulièrement importante en Bretagne. Il serait introduit par les Phéniciens il y a 3 ou 4 millénaires. Pendant des siècles, les toiles et les vêtements de lin vont être considérés comme sains et purs comme nous le rapporte la tradition.

Au XVI^{ème} siècle, les marins de Roscoff importent régulièrement des semences des pays baltes. Ce lin moins exigeant et de fibres plus longues va permettre une fabuleuse évolution. La culture et l'industrie toilière s'organise alors et modifie profondément divers pays de Bretagne.

L'usage médicinal n'a pas échappé à nos anciens. Les graines de lin trempées dans de l'eau soignent les maux de ventre, les coliques, soulageaient les poumons chargés, la constipation, les inflammations de la vessie et des reins.

Au grand siècle, « l'eau de lin » était très à la mode et Colbert disait lui devoir sa parfaite santé et madame de Sévigné la guérison de sa néphrite.

La farine de lin était utilisée en cataplasmes pour adoucir les peaux irritées et soigner les membres déplacés.

Les graines de lin sont utilisées en médecine vétérinaire pour le soin des coliques des veaux.

Fibres et huile de lin sont très utiles dans la construction, les textiles, les peintures, les vernis, et les biocomposites.



© Michel Fédoua

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les semences de lin contiennent des mucilages (6 à 15 %), de l'huile (30 à 40 %), des glucosides cyanogènes (linimarine), des lignanes et des protéines (25 %).



PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les graines de lin constituent un laxatif bien toléré et bien adapté à la paresse intestinale et à la constipation. Elles absorbent une grande quantité de liquide et décuplent ainsi le volume des selles. Il faut donc veiller à une bonne hydratation.

Elles sont émoullientes, anti-inflammatoires, diurétiques, calmantes par leur faible quantité de cyanure, déparasitent et assurent le nettoyage des intoxications au plomb. Elles facilitent le passage de la ménopause.

Un ferment, par hydrolyse, libère de l'acide cyanhydrique. Le traitement des graines par l'eau chaude détruit ce ferment de sorte que l'acide cyanhydrique ne peut plus être libéré. Il existe aussi des graines de lin pauvres en linimarine.



USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les graines de lin sont utiles pour le soin des constipations, des gastrites, les irritations de l'appareil digestif, urinaire et respiratoire.

Elles soignent les toux irritatives et les inflammations des muqueuses respiratoires, tout comme les inflammations de toute nature en usage externe.

Pour diminuer la constipation : laisser tremper 5 à 10 g de graines concassées (une cuillerée à soupe), pendant trente minutes, dans un verre d'eau. Filtrer la préparation et boire le soir au coucher.

On peut aussi ajouter des graines concassées de lin dans l'alimentation.

La farine de lin entre dans des cataplasmes émoullients pour le soin des douleurs névralgiques, des abcès et des dermatoses prurigineuses.

TOXICITÉ

Les graines de lin ne conviennent pas en cas d'occlusion intestinale, ni si l'on souffre d'une inflammation gastro-intestinale, œsophagienne ou gastrique aiguë.

L'administration de graines de lin peut entraver l'absorption et l'action de médicaments.

L'action goitrigène du lin, contre-indique son usage chez les personnes présentant un mauvais fonctionnement de la thyroïde.

Le lin peut provoquer des éruptions cutanées chez certaines personnes.

Attention, les graines de lin et l'huile de lin, anciennes, tout comme les graines immatures sont toxiques.

Ne pas dépasser la dose.

Le lin est contre-indiqué aux enfants et aux femmes enceintes, chez qui on préférera d'autres plantes à mucilages telles que les plantains et les mauves.

Lotier corniculé

Lotus corniculatus L.

Fabaceae

NOMENCLATURE

Français : lotier corniculé, pied de poule, trèfle cornu, fourcette, pantoufles du petit Jésus, sabot-du-Petit-Jésus, sabot de la mariée

Brezhoneg : melchon kornek, troad laboused, melchon lann, melchon melen

English : bird's foot trefoil, eggs and bacon

Español : loto corniculato

BOTANIQUE

Le lotier corniculé est une herbacée vivace, en général couchée, et pouvant s'élever à 30 cm de hauteur. Ses tiges plutôt glabres, anguleuses, pleines ou peu creuses, portent des feuilles alternes composées de trois folioles et munies de deux stipules. Ses fleurs jaunes, parfois teintées d'orange soutenu ou veinées de rouge, sont rassemblées en capitules. Ses fruits en forme de gousses minces et allongées, ressemblant à des pattes de poulet, sont terminés par une petite corne. Ils renferment de petites graines brunes.

Le lotier corniculé pousse dans les prairies de fauche, les champs, les bois clairs, sur les talus et les dunes d'Eurasie. Il était cultivé pour ses qualités fourragères.

Il existe de nombreuses sous-espèces.



ETHNOBOTANIQUE

Les sommités fleuries de lotier corniculé sont utilisées pour calmer les personnes nerveuses, rassurer les personnes angoissées, soigner la neurasthénie, faciliter l'endormissement et apaiser les agitations nocturnes.

Parfois, les fleurs seules entraient dans des potions calmantes.

La plante a aussi été préconisée pour le soin des palpitations cardiaques.

On employait les fleurs comme collyre pour le soin des conjonctivites.

Le lotier produit une teinture dans les nuances de jaune.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries de lotier corniculé contiennent de l'acide cyanhydrique, des composés cyanogénétiques, des glycosides phénoliques et flavoniques.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les sommités de lotier corniculé sont antispasmodiques, sédatifs nerveux et calmantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le lotier est utile en cas d'insomnie, de fatigue nerveuse et d'anxiété.

Infusion de 10 g de sommités fleuries par litre.

Infusion d'une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour, dont une au coucher.

TOXICITÉ

Utiliser la plante entière, et pas seulement les fleurs qui sont très riches en acide cyanhydrique. Respecter les doses et ne pas prolonger le traitement au-delà de 10 jours.

La plante est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 15 ans.



Salicaire

Lythrum salicaria L.

Lythraceae

NOMENCLATURE

Français : salicaire, lysimaque rouge

Brezhoneg : haligez

English : purple loosestrife

Español : arroyuella

BOTANIQUE

La salicaire est une herbacée vivace, velue, qui peut atteindre 1,50 mètre de hauteur. Sa tige quadrangulaire porte des feuilles opposées lancéolées disposées en croix. Ses fleurs rose violacé sont regroupées en grappes au sommet des tiges. Elles donneront des capsules contenant de très nombreuses graines.

Elle aime les lieux humides, le bord de l'eau qui diffuse ses graines. La salicaire est originaire d'Europe tempérée.

ETHNOBOTANIQUE

La salicaire aime la compagnie des saules (*Salix*), d'où semble-t-il vient son nom.

La tradition germanique dit qu'elle abrite des lutins.

La salicaire était très utilisée pour le soin des diarrhées et des dysenteries, tout comme pour le soin de tout type d'hémorragies, de plaies et d'ulcères.

Elle servait de remède contre les hémorragies utérines, les diarrhées et les dysenteries des nourrissons, tout comme celles des tuberculeux limitant ainsi leurs crachats sanguinolents.

Elle a rendu de grands services aux armées où sévissait la typhoïde.

Les jeunes pousses, les jeunes feuilles et la moelle de ses tiges étaient consommées cuites en période de disette.

La plante fournit un colorant rouge utilisé en confiserie.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries de salicaire contiennent du mucilage, un glycoside (salicarine), des polyphénols, de l'acide chlorogénique, des phytostérols, des coumarines, des anthocyanes et des tanins galliques (5 à 12 %).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La salicaire est astringente, hémostatique, antibactérienne, antidiarrhéique, anti-inflammatoire, hypoglycémiant et vulnéraire.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les sommités fleuries de salicaire sont utiles pour le soin des diarrhées, des entérites hémorragiques, des inflammations de la muqueuse intestinale, des colites, de l'insuffisance veineuse, jambes lourdes et hémorroïdes, de gingivites, d'ulcères et d'eczémas.

Infusion de 20 g par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 1 à 4 tasses par jour avant les repas.

Décoction de 20 à 60 g par litre en usage externe, bain ou compresse.

TOXICITÉ

La salicaire n'est pas toxique aux doses préconisées.



Mauve

Malva sylvestris L.

Malvaceae

NOMENCLATURE

Français : mauve, mauve sylvestre, grande mauve, mauve officinale

Brezhoneg : *malv, malv braz, kaol malo, malo*

English : *mallow*

Español : *malva*

BOTANIQUE

La mauve est une herbacée bisannuelle poilue qui peut dépasser un mètre de hauteur.

Elle porte des feuilles aux lobes dentés et arrondis et des fleurs roses à pourpres, aux nervures plus sombres et aux étamines rassemblées en faisceau. Ses fruits, composés d'akènes aplatis disposés en cercle, sont appelés communément fromageons.

Elle se rencontre dans les lieux incultes, les prés, et aux alentours des habitations de l'Eurasie et du pourtour méditerranéen.

ETHNOBOTANIQUE

Il y a trace de l'utilisation de la mauve dans les temps préhistoriques.

Panacée, les Anciens la nommaient « *Omnimorbia* », remède à toute maladie et elle figure en bonne place dans leur littérature, sur les marchés et les tables.

On vantait ses qualités purgatives et son emploi régulier pour libérer le ventre et l'esprit, modérer les passions, favoriser les vertus et se mettre à l'abri de la maladie.

Elle entre dans les tisanes pectorales pour le soin qu'elle apporte aux bronchites.

La mauve est très utilisée pour le soin des affections cutanées tant en médecine humaine que vétérinaire, des ulcères aux mammites.

Sa douceur la fait entrer dans de nombreuses lotions cosmétiques pour le soin du visage.

Comme en Europe autrefois, certains peuples continuent à utiliser ses feuilles cuites comme légume. Ses fleurs sont utilisées pour la décoration des salades.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles et fleurs de mauve contiennent des mucilages (5 à 10 %), des flavonoïdes, des glycosides anthocyaniques (fleur), des tanins, des vitamines et de nombreux sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La feuille et la fleur de mauve ont des propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires, cicatrisantes, émoullientes, adoucissantes, calmantes, expectorantes, diurétiques et laxatives.

Le genre *Malva* rassemble de nombreuses espèces aux propriétés similaires.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles et les fleurs de mauve sont employées pour le soin de bon nombre d'inflammations internes et externes (gastrites, gastro-entérites, affections des reins, bronchite, toux, raucité, laryngite, gingivite, ulcérations et démangeaisons de la peau, conjonctivites, éruptions cutanées...).

Infusion de 10 à 30 g par litre d'eau.

1 à 2 cuillerées à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

Infusion ou décoction à 5 % pour l'usage externe, pour collyre, gargarisme, compresse ou cataplasme.

Il est conseillé d'extraire les mucilages sous forme de macération froide.

TOXICITÉ

La mauve n'est pas toxique.



Malva sylvestris var. *mauritiana* (L.) Boiss

Marrube

Marrubium vulgare L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : marrube, marrube blanc

Brezhoneg : bent ki

English : horehound, white horehound

Español : marrubio

BOTANIQUE

Le marrube est une herbacée vivace aromatique aux feuilles duveteuses, pouvant atteindre 80 cm de hauteur. Ses feuilles arrondies à ovales ont leur surface ridée. Ses fleurs blanches insérées dans des calices dentés sont densément disposées à la naissance des feuilles, autour de la tige. Originnaire d'Asie centrale, très tôt répandue dans le bassin méditerranéen, le marrube est commun dans les régions sèches et ensoleillées.

ETHNOBOTANIQUE

Dans l'Antiquité, en Egypte et en Grèce, la plante était utilisée pour le soin des affections respiratoires. Plus tard on note son usage pour le soin d'un bon nombre de maladies tant digestives qu'urinaires, le soin des fièvres comme celui des plaies.

On l'a utilisé pour le soin des tuberculeux, chez qui elle redonne de l'appétit et s'oppose à la prolifération des microbes, et pour régulariser le rythme cardiaque. Elle fait partie des très nombreuses plantes entrant dans la composition de la « thériaque » célèbre contrepoids romain et électuaire, pâte médicamenteuse, embarquée sur les navires de la Compagnie des Indes au départ de Lorient et de Brest, pour le soin d'affections tant internes qu'externes. Les Romains l'employaient pour chasser les vers des animaux domestiques. Elle revient sur les devant de la scène en faisant l'objet de nombreuses publications scientifiques.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités de marrube contiennent des mucilages, une huile essentielle (0,06%), des diterpènes (marrubine), des acides phénols, des flavonoïdes, de la choline, des tanins et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le marrube est tonique, stimulant de l'appétit, stimulant hépatique, stomachique, antibactérien et antifongique, anti-inflammatoire, fluidifiant et aseptisant de l'infection pulmonaire, expectorant, diurétique, dépuratif et favorise les règles.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le marrube est utile pour les digestions difficiles, l'insuffisance biliaire, le soin des affections pulmonaires, des rhumatismes, de l'insuffisance menstruelle et des dermatoses.

Infusion de 10 à 40 g par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 ou 3 tasses par jour.

TOXICITÉ

Pas d'effets toxiques aux doses thérapeutiques. A dose élevée il peut provoquer des troubles du rythme cardiaque.



Matricaire

Matricaria recutita L.

Asteraceae

Principaux synonymes : *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert, *Matricaria chamomilla* L.

NOMENCLATURE

Français : matricaire, camomille allemande, camomille sauvage, petite camomille

Brezhoneg : abrant, abrant-wenn, avron-ki, bozen, louzoù-ar-mammoù

English : chamomile, wild chamomile, german chamomile, italian chamomile

Español : manzanilla de Castilla, manzanilla alemana, manzanilla dulce

BOTANIQUE

Cette plante annuelle aromatique, glabre, a des feuilles divisées, fines et étroites, et peut atteindre 60 cm de hauteur.

Sur une tige dressée, des tiges alternes portent à leur extrémité un capitule creux où se dressent des fleurs ligulées blanches autour d'un disque conique jaune. Ces fleurs blanches se tournent vers le bas après l'ouverture et donnent un fruit sans aigrette (pappus).

Sauvage, elle aime les terrains fertiles, les cultures tout autant que les sols sablonneux ou limoneux de l'Eurasie tempérée et du pourtour méditerranéen. Cultivée sur tout le globe, elle se naturalise parfois.



ETHNOBOTANIQUE

Les textes anciens rapportent l'usage des matricaires et camomilles en louant leurs vertus en particulier pour le soin des « misères des femmes », d'où ce nom faisant allusion à la matrice. Pas étonnant qu'elle soit consacrée aux dieux et déesses tant dans le monde celtique, germanique que méditerranéen.

Le nom des camomilles, du grec « *khamaimélon* », littéralement « pomme de terre », évoque son odeur rappelant celle de la pomme. On le retrouve dans le nom espagnol « manzanilla », petite pomme.

Utilisée depuis l'Antiquité et le plus souvent récoltée en nature, la matricaire est devenue cosmopolite. Cultivée autrefois en Allemagne, d'où son nom de camomille allemande, elle est actuellement supplantée par la camomille romaine, *Chamaemelum nobile*, pour des usages similaires.

Ses fleurs étaient mises à macérer dans de l'huile pour être employées en massages et dans le soin des affections de la peau.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries de matricaire contiennent une huile essentielle (de 0,25 à 1,5 % dont 22 à 66 % de chamazulène), de l'acide salicylique, des coumarines, des flavonoïdes, bisalobol, apigénine et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La matricaire est antispasmodique, calmante, relaxante, digestive, adoucissante, antiseptique, anti-inflammatoire et cicatrisante.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

la matricaire est utile pour le soin des nausées, vomissements, maux de ventre, maux de ventre, coliques, mauvaise digestion, gastrite, toux, bronchite, douleurs menstruelles, maux de tête, migraines, nervosité, insomnies, conjonctivite, gêne oculaire, fatigue des yeux, eczéma, démangeaisons, brûlures solaires, érythème fessier, crevasses, ulcères et affections de la peau.

Infusé ou décocté de 3 à 10 g de fleurs sèches par jour.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

Les sommités fleuries sont aussi traditionnellement utilisées.

Bains oculaires, cataplasmes et compresses.



TOXICITÉ

Pas de toxicité aux doses thérapeutiques.

L'usage de la camomille est déconseillé les derniers mois de la grossesse.

Mélisse

Melissa officinalis L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : mélisse

Brezhoneg : begar, louzaouenn ar galon

English : lemonbalm

Español : toronjil, melisa

BOTANIQUE

La mélisse est une herbacée en touffe vivace, reconnaissable à son odeur citronnée. Elle peut atteindre 90 cm de hauteur. Ses tiges dressées et velues vers leur sommet, portent des feuilles dentées opposées d'aspect gaufré, vert foncé au-dessus et plus pâle en dessous. Ses fleurs blanches, parfois rosées, sont groupées à l'aisselle des feuilles.

Originaire de la partie orientale du bassin méditerranéen, la mélisse est aujourd'hui cultivée dans le monde entier. Elle se naturalise et préfère les bois, les bords des chemins, les haies et autres endroits frais.

ETHNOBOTANIQUE

Les fleurs de mélisse sont très recherchées des abeilles aussi, les Grecs l'appelaient abeille « *Μέλισσα* *Melissa* ». Elle était très employée dans l'Antiquité pour ses qualités médicinales citées par de nombreux auteurs.

Au Moyen Âge, les Arabes la cultivent en Espagne, d'où elle rejoint les jardins des abbayes européennes. On l'utilisait pour aider à la digestion, chasser les soucis, dissiper l'anxiété et fortifier le cœur et les fonctions vitales.

La mélisse entre dans la composition de nombreux remèdes. En 1611 un médecin reprend une recette à base de mélisse pour le soin des maux de tête. Il la donne aux moines mendiants du couvent des Carmes. « L'eau de mélisse des Carmes » est née. Soulageant les migraines de Richelieu elle fait son entrée à la cour. Elle a résisté au temps et rencontre toujours le même succès.

Quelques branches de mélisse dans l'armoire éloignent les mites et parfument le linge.

Elle fournit aux abeilles un nectar fin et abondant et on recommande de frotter les ruches pour attirer et y retenir les abeilles.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de mélisse contiennent une huile essentielle (0,1% à 0,3% citral, géraniol, néral), des triperpènes, des acides phénols (acide rosmarinique) et des flavonoïdes.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La mélisse est antispasmodique, tonique, stimulant physique et intellectuel, digestive, stomachique, cholagogue, cholérétique, favorise la menstruation, calmante, tranquillisante et sédative.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Elle est utile pour le soin des nausées, vomissements, migraines, névralgies, digestion difficile, règles douloureuses, insomnie, stress et anxiété.

Infusé de 2 à 15 g de feuilles par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour après les repas et avant de se coucher.

TOXICITÉ

La mélisse ne présente pas de toxicité aux doses préconisées.



© Olivier Lauer



Menthe

Mentha x piperita L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : menthe, menthe poivrée

Brezhoneg : bent

English : peppermint, black mint, Mitcham mint

Español : menta, menta piperita

BOTANIQUE

La menthe poivrée est le produit d'une hybridation spontanée entre la menthe aquatique et la menthe verte (*Mentha aquatica* L. et *Mentha spicata* L.) mise en culture à Mitcham au XVIII^{ème} siècle en Angleterre.

Cette herbacée vivace de 40 à 60 cm de hauteur dégage une forte odeur caractéristique. Ses feuilles opposées, pétiolées sont découpées en dent de scie. Elles sont d'un vert foncé au-dessus et plus pâle en dessous. Ses fleurs d'un rose violacé sont regroupées en un épi serré, plus ou moins conique à l'extrémité des tiges. La plante est stérile et se multiplie par bouturage.

C'est la principale menthe cultivée en France.

ETHNOBOTANIQUE

Les différentes espèces de menthes sont utilisées depuis l'Antiquité et figurent en bonne place dans les pharmacopées et les cuisines du monde.

On les emploie en tisane, en bain, en onction, comme aromates pour les vins et les plats. Elles avaient la réputation de calmer les douleurs, mais aussi de tonifier l'organisme.

Elles figurent sur la liste des plantes du Capitulaire de Villis, et l'administration carolingienne en souhaitait la culture.

Au XVI^{ème} siècle, un hybride naturel de menthe est repéré dans la nature près de Mitcham, dans la banlieue de Londres. Remarquée par ses notes fraîches et épicées, elle fut mise en culture et de là se répandit dans le monde entier par multiplication végétative.

La menthe poivrée arriva en France, où les apothicaires conseillèrent cette menthe anglaise pour les troubles de l'estomac.

Son huile essentielle riche en menthol entre dans la composition de bonbons, liqueurs, sirops, chocolats, tout comme dans des pommades, dentifrices...

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de menthe poivrée contiennent une huile essentielle (jusqu'à 3 %, menthol, menthone), des monoterpènes, triterpènes, acides phénols, flavonoïdes et tanins

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de menthe poivrée sont antispasmodiques, calmantes, anti-nauséuses, digestives, soulagent les maux de tête, hépatotropes, stimulent la vésicule biliaire, anti-inflammatoires, antiseptiques, expectorantes, vermifuges, toniques et stimulants général.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Elles sont utiles pour le soin des nausées, des vomissements, des troubles digestifs, des coliques, des ballonnements, des flatulences, des affections du foie, des affections pulmonaires et en cas de fatigue générale.

Infusion de 10 à 15 g de feuilles par litre.

De 2 à 3 cuillerées à café par tasse.

Boire 2 à 4 tasses par jour.

TOXICITÉ

A dose forte la menthe peut provoquer des insomnies.

Ne pas utiliser d'huile essentielle de menthe chez les enfants, ni chez les femmes enceintes et allaitantes. L'huile essentielle de la menthe est hépatotoxique à forte dose. Il y a un risque de spasme mortel de la glotte chez l'enfant, même par simple inhalation.

Toutes les espèces de menthes n'ont pas les mêmes propriétés, et certaines peuvent être toxiques.



Myrte

Myrtus communis (L.) Herm.

Myrtaceae

NOMENCLATURE

Français : myrte

Brezhoneg : mirt

English : myrtle

Español : mirto

BOTANIQUE

Le myrte est un arbuste à petites feuilles persistantes aromatiques pouvant atteindre 3 mètres de hauteur. L'écorce de ses tiges se détache par plaques. Ses feuilles opposées sont coriaces, luisantes et vert foncé. Ses fleurs blanc crème ont 5 pétales et des étamines très nombreuses. Elles donnent une baie d'un noir bleuté.

Le myrte aime les zones sèches du bassin méditerranéen.

ETHNOBOTANIQUE

Le myrte était sacré dans l'Antiquité. La blancheur des fleurs de myrte symbolisait la pureté, la jeunesse, l'amour et l'immortalité. Une couronne de myrte ornait la tête des mariés.

Chez les Grecs le myrte était consacré à Aphrodite, déesse de l'amour. Les décoctions de feuilles étaient employées pour soulager l'estomac, aider à la digestion, soigner les affections pulmonaires et calmer les infections urinaires.

On s'en servait pour laver les plaies, les ulcères, et on appliquait des cataplasmes ou des pâtes sur les contusions et les hémorroïdes.

En gargarisme elles soignaient les gingivites.

Ses baies aromatiques et digestives étaient employées comme épice dans la cuisine, pour assaisonner les charcuteries, les viandes et parfumer les pâtisseries.

De ses fleurs, on fabriquait une eau de toilette, l'« eau d'ange ».

Les feuilles ont servi au tannage des peaux.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de myrte contiennent une huile essentielle (0,30 à 0,60 % myrtole, pinène, limonène), une résine, des glucosides (myricétine), des flavonoïdes et des tanins (14 %).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de myrte sont antiseptiques des voies respiratoires et urinaires, astringentes, hémostatiques, stimulantes digestives et améliorent les affections cutanées.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles de myrtes sont utiles en cas d'affections pulmonaires, de toux, d'affections de la gorge, de diarrhées, d'infections urinaires, d'hémorroïdes, de dermatoses (psoriasis, herpès, érysipèle).

Infusion de 20 g par litre.

Une cuillerée à soupe de feuilles par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

Décoction concentrée en usage externe.

TOXICITÉ

Le myrte n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.



Origan

Origanum vulgare L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : origan, marjolaine sauvage, marjolaine vivace

Brezhoneg : *origanell, marjol ki*

English : *oregano, wild marjoram*

Español : *orégano*

BOTANIQUE

L'origan est une herbacée vivace poilue aromatique, souvent pourprée, pouvant atteindre 80 cm de hauteur. Ses feuilles ovales, opposées, entières, sont légèrement dentées et pointues à l'extrémité. Ses fleurs, au calice à deux lèvres et à 4 étamines dont deux saillantes, sont blanches roses ou pourpres, souvent plus foncées en boutons et disposées en glomérules terminaux ; elles donnent des graines lisses (tétrakènes).

L'origan est une plante commune dans toute l'Europe tempérée, du pourtour méditerranéen et Eurasie. Elle recherche les terrains rocailleux, les talus et les prés ensoleillés. Il existe de nombreuses sous espèces.



ETHNOBOTANIQUE

L'origan est utilisé depuis la plus haute Antiquité, en particulier pour faciliter la digestion, pour le soin des affections respiratoires, des affections de la rate et de la jaunisse.

L'origan, en cataplasme ou compresse, était appliqué sur les rhumatismes ou les plaies.

En bains, il avait la réputation de fortifier les convalescents sortant de maladies graves, les enfants rachitiques et les scrofuleux.

On en faisait bouillir dans du vin pour apaiser les maux de dents.

Il passe pour favoriser la mémoire.

L'origan aux vertus protectrices entrait dans la confection du philtre d'amour.

L'origan est très utilisé comme aromate, en particulier sur les grillades et les pizzas. Après la guerre, il les accompagne en Amérique grâce à l'engouement des soldats pour les pizzas.

Il entre dans les conserves d'anchois, les fromages et les salades.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries d'origan contiennent une huile essentielle (0,15 à 1 %, thymol, carvacrol, linalol, bornéol), des acides polyphénoliques, des flavonoïdes et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'origan est tonique, antibactérien, antifongique, antispasmodique, apéritif, digestif, carminatif, antiseptique des voies respiratoires, expectorant, favorise les règles, et sédatif.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'origan est utile pour le soin des syndromes infectieux, de l'atonie gastriques, de l'aérophagie, des bronchites, de la toux d'irritation, des rhumatismes, des troubles de la menstruation, des démangeaisons et des dermatoses.

Infusion de 10 à 20 g de sommités fleuries par litre d'eau.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses avant ou après les repas.

Bains de bouche, cataplasmes ou compresses sur la peau.

TOXICITÉ

Pas d'effets secondaires toxiques aux doses préconisées.



Ginseng

Panax ginseng C.A. Meyer

Araliaceae

NOMENCLATURE

Français : ginseng
Brezhoneg : ginseng
English : ginseng
Español : ginseng

BOTANIQUE

Le ginseng est une plante herbacée vivace de 30 à 80 cm de hauteur, aux racines tubérisées, charnues, de couleur blanc jaunâtre, pouvant parfois simuler un corps humain. La tige non ramifiée, verte et parfois teintée de rouge, porte des feuilles caduques, composées et palmées. Ses fleurs blanches, réunies en ombelles, donnent des fruits, baies d'un rouge clair à maturité.

Le ginseng, qui pousse dans les forêts fraîches du Nord Est de l'Asie, est largement cultivé.

ETHNOBOTANIQUE

Cette plante inscrite à la pharmacopée chinoise a laissé des traces dans la littérature depuis 7 000 ans. Les Chinois lui attribuent le nom de « T'u ching » - esprit du sol, Gin seng « homme racine ». Le ginseng exerce une action stimulante chez les sujets jeunes ayant un *qi* (force vitale) élevé et, chez les personnes plus âgées ou affaiblies par la maladie, une action fortifiante et sédatrice. Si les Arabes l'ont introduit dans leur pharmacopée et en Europe depuis le IX^{ème} siècle, elle n'y devient vraiment populaire qu'à partir du XVIII^{ème} siècle.

Le ginseng est cultivé et on récolte sa racine à la 5^{ème} ou 6^{ème} année, voire plus tard. Avant d'être séchée, on la blanchit au dioxyde de soufre, elle donne le ginseng « blanc », ou alors, on la passe à l'étuve. Elle prend alors une couleur brun rougeâtre, et on l'appelle alors ginseng « rouge ». On a l'habitude de classer cette plante dans la nouvelle catégorie des « adaptogènes », où on met les plantes qui aident le corps à résister aux agressions. En l'occurrence, supporter la faim, les températures extrêmes (en particulier la résistance au froid), le surmenage et le stress.

Des espèces voisines : *Panax notoginseng*, *Panax pseudoginseng* et *Panax quinquefolium*, le ginseng américain, ont des propriétés voisines. Les Indiens l'employaient pour stimuler la fertilité féminine.

Toutes ces espèces, par une pression accrue sur les milieux naturels, ceci depuis le XVIII^{ème} siècle notamment, se sont raréfiées en nature. Préférer les plantes issues de culture.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de ginseng contient une huile essentielle, de l'amidon, des gommes, des acides aminés, des stéroïdes (estradiol), des glucopeptides (panaxane), des sesquiterpènes, une phytostérolène, des saponosides (1 à 4 % ginsénosides), des vitamines et des minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La racine de ginseng est stimulante, améliore les fonctions cérébrales, renforce les capacités d'adaptation, protège contre les virus et les bactéries, stimule l'immunité, hypotensive, hypoglycémiant, hypocholestérolémiant, anti-inflammatoire, tonique générale et aphrodisiaque.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le ginseng est utile en cas de fatigue générale (physique et intellectuelle), de convalescence, d'affections pulmonaires, d'impuissance et de frigidité, de sénescence et de tremblements séniles, de perte de mémoire, d'artériosclérose (vertige, éblouissement, céphalée, bourdonnements d'oreille), de stress et d'affections fébriles.

Décoction de 2 g par jour.

Boire avant les repas, matin et midi.

Prise de 1 à 2 g de poudre par jour.

TOXICITÉ

Le ginseng n'est pas toxique.

Il ne faut pas abuser du ginseng. Les cures ne doivent pas dépasser 6 semaines. Une consommation prolongée pourrait provoquer des troubles similaires à ceux d'un surdosage en corticoïdes, des troubles du sommeil, des tensions au niveau des seins, une hypertension et des œdèmes.

Il est contre-indiqué pendant la grossesse et la période d'allaitement.



© Wikipedia Commons / Panoram GmbH / Katharina Lohrer



© Wikipedia Commons / Brndke-Obermayer



© Michel Friedrich

Pariétaire

Parietaria officinalis L.

Urticaceae

NOMENCLATURE

Français : pariétaire, casse-pierre, herbe au verre, perce muraille
Brezhoneg : louzaouenn an oad, louzaouenn ar mogerioù, torr maen, torr moger
English : eastern pellitory of the wall, uprght pellitory, lichwort
Español : parietaria, hierba del muro, albahaca de culebra

BOTANIQUE

La pariétaire est une herbacée vivace poilue pouvant mesurer jusqu'à 70 cm de hauteur. Elle a des feuilles alternes elliptiques d'un vert vif et des fleurs verdâtres réunies à la base des feuilles, donnant de petites graines noires. Originnaire d'Europe, cette plante est très répandue dans le Sud du continent, où elle pousse sur les rochers, les murailles et dans les endroits secs et rocailleux.

ETHNOBOTANIQUE

On rapporte qu'Athéna a conseillé la pariétaire en songe à Périclès. Ce qui lui permit de sauver son esclave tombé du toit du Parthénon.
Plante des murailles, d'où l'origine latine de son nom « *paries, parietarius* » mur, paroi, on dit qu'elle a suivi les Romains en Europe du Nord.
Au Moyen Âge, elle était très utilisée pour provoquer les urines, « faciliter le cours des liqueurs », nettoyer les reins, contre les inflammations, pour le soin des plaies et des maladies de peau.
Les feuilles fraîches étaient appliquées sur les contusions et les enflures, ou directement sur les plaies.
L'eau distillée de pariétaire nettoie le visage de ses taches et clarifie le teint.
La plante, quelque peu abrasive, était utilisée pour nettoyer les carafes, les vitres et les verres ternis, mais aussi pour polir les métaux, le verre et le bois.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La pariétaire contient des mucilages, des flavonoïdes (quercétol, kaempférol), des tanins, du nitrate de potassium et du soufre.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La pariétaire est adoucissante, émolliente, anti-inflammatoire, diurétique, dépurative, résolutive et béchique.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La pariétaire est utile pour le soin des affections des voies urinaires, l'élimination des calculs rénaux, les cystites, les œdèmes, les rhumatismes et la constipation.
En usage externe elle soigne les hémorroïdes, les contusions, plaies et blessures.
Infusion de 25 g de plante par litre d'eau.
Une cuillerée à soupe par tasse.
Bouillir et infuser 10 min.
Boire en deux jours, entre les repas (aromatiser au citron).
Cataplasmes ou compresses de décoction concentrée à appliquer sur les parties affectées.

TOXICITÉ

La littérature ne mentionne pas d'effets toxiques. Mais il est déconseillé d'utiliser la plante en cas de rhume des foies ou d'allergies car son pollen est très allergène.
La plante doit être séchée rapidement afin d'éviter l'apparition de moisissures toxiques.



Passiflore

Passiflora incarnata L.

Passifloraceae

NOMENCLATURE

Français : passiflore, fleur de la passion, granadille

Brezhoneg :

English : passion flower

Español : pasionaria

BOTANIQUE

La passiflore est une grande plante grimpante. Sa tige est ligneuse et de couleur brun verdâtre. Les feuilles sont alternes et divisées en 3 lobes. A l'aisselle des feuilles, des vrilles servent à la fixation de la plante. Les fleurs sont grandes et solitaires, et caractérisées par une couronne rose entourant une corolle blanche. Le fruit, ovoïde et charnu, renferme des graines noires noyées dans une pulpe très juteuse.

La passiflore pousse dans les forêts d'Amérique tropicale. Elle est souvent plantée dans les jardins.

Le nom de « fleur de la passion » est donné à plusieurs espèces du genre. Les espèces *Passiflora edulis* Sims et *Passiflora ligularis* Juss., fruits de la passion sont cultivées. L'espèce *Passiflora caerulea* L., à la couronne bleue est une plante ornementale très appréciée.



© P. Bismar

ETHNOBOTANIQUE

Les Amérindiens utilisent la plante entière pour le soin des yeux gonflés et irrités.

La passiflore était employée pour calmer les personnes anxieuses, soigner les insomnies tout comme les tachycardies et l'hypertension.

Elle servait aussi à soulager les spasmes nerveux de l'asthme, et les crises d'épilepsie. En compresses, les décoctions de passiflore apaisaient les brûlures et les irritations de la peau.

Les conquérants espagnols virent dans cette fleur si particulière les instruments de la « passion » du Christ : les 5 marteaux/étamines, la corolle/couronne d'épines et les stigmates en croix.

Elle fut introduite en Europe au XVII^{ème} siècle.

Aux Etats Unis d'Amérique, à la fin du XIX^{ème} siècle, la teinture mère de passiflore était préconisée contre l'hystérie et l'épilepsie.

En France elle fut recommandée en 1916 contre l'angoisse de guerre.



© Michel Frédérich

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La passiflore contient des stérols (stigmostérol, sitostérol), des flavonoïdes (1,5 % saponarine, vitexine, saponarétine, orientine), du pyrone (maltol) et des alcaloïdes (0,03 % harmine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La passiflore est sédative, spasmolytique, analgésique, anxiolytique et induit le sommeil.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La plante est utile contre les insomnies, les angoisses émotionnelles, les névralgies, les états nerveux, l'excitation cérébrale et les troubles de la ménopause.

Infusion de 20 g de parties aériennes par litre.

Une cuillerée à soupe de plante coupée par tasse.

Boire 2 ou 3 tasses par jour, dont une au coucher.

Infusé de 2 g par tasse.



© Michel Frédérich

TOXICITÉ

La passiflore n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

Boldo

Peumus boldus Mol.

Monimiaceae

NOMENCLATURE

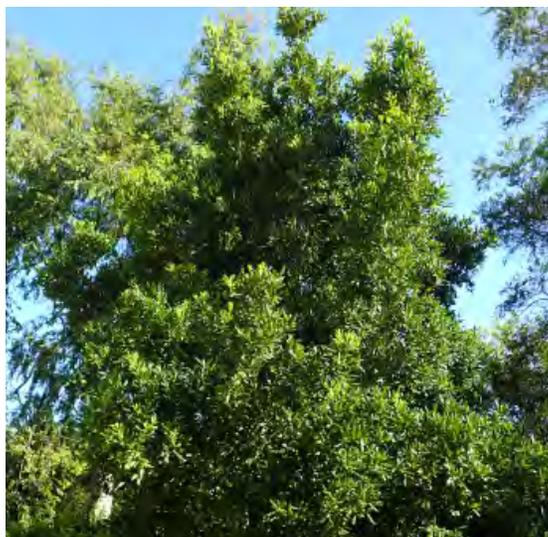
Français : boldo
Brezhoneg : boldo
English : boldo
Español : boldo

BOTANIQUE

Le boldo est un arbre dioïque poussant jusqu'à 8 mètres de hauteur. Ses feuilles persistantes, ovales, opposées, d'un vert grisâtre, ont leur bord légèrement replié vers le dessous et dégagent une odeur aromatique. Ses fleurs blanchâtres donnent de petites drupes glauques et translucides. Il est originaire des Andes (Pérou, Chili).

ETHNOBOTANIQUE

On a trouvé des traces de son utilisation il y a 14 500 ans sur le site de Monte verde au Chili.
Le boldo est un remède que les Araucans utilisent pour se fortifier. Ils consomment aussi l'amande de son fruit.
Les Chiliens l'emploient aussi pour le soin des migraines, des maux d'oreilles et des rhumatismes.
Les feuilles sont utilisées comme condiment, l'écorce en tannerie et le bois comme charbon.
Le boldo est introduit en 1868 en Europe.
Il peut se développer en climat méditerranéen, en terre de bruyère siliceuse.



© Krzysztof Ziarnicki, Kenauz

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de boldo contiennent une huile essentielle (1 à 3 % cinéol, limonène, ascaridol), des flavonoïdes (kaempférol), des tanins et des alcaloïdes isoquinoléiques (0,1 à 0,5 % dont 1/3 de boldine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de boldo favorisent la sécrétion de la bile, protègent le foie. Elles sont anti-inflammatoires, spasmolytiques, diurétiques, stimulantes général, sédatives et hypnotiques. Légèrement cardiotoniques, elles activent les sécrétions gastriques et salivaires.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Elles sont utiles en cas de congestion du foie, d'insuffisances hépatiques, d'infections urinaires, de cystites et d'insomnies.
Infusion de 3 à 10 g de feuilles par litre d'eau.
Une cuillerée à soupe de plante par tasse.
Boire une tasse avant (insuffisance hépatique) ou après les repas, ou simplement une tasse le soir pour l'entretien.

TOXICITÉ

Aucune aux doses préconisées, mais le boldo provoque des troubles nerveux à très forte doses.
Il est recommandé de ne pas l'employer pendant la grossesse, ni chez les enfants de moins de 12 ans.
Ne pas utiliser en cas d'atteinte hépatique grave et de calculs biliaires.
Ne pas utiliser plus de trois semaines d'affilée.



© Krzysztof Ziarnicki, Kenauz



Anis

Pimpinella anisum L.

Apiaceae

NOMENCLATURE

Français : anis, anis vert

Brezhoneg : anis

English : anise

Español : anís, anís verde

BOTANIQUE

L'anis est une herbacée annuelle, parfois bisannuelle, pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Elle porte des feuilles alternes de trois types, de pleines à la base à plusieurs fois divisées et plus étroites en allant vers le sommet. Sa tige creuse est cylindrique et striée. Les fleurs, petites et blanches, regroupées en ombelles, donnent des fruits bruns piriformes et striés.

Toute la plante dégage une odeur aromatique caractéristique.

Originnaire d'Orient, l'anis est cultivé et préfère les sols légers, ensoleillés et chauds.

ETHNOBOTANIQUE

L'anis est cultivé en Orient depuis des millénaires. Les Grecs accordaient à l'anis « le pouvoir du sommeil et la jeunesse du visage » et biens des pouvoirs surnaturels. L'anis fait partie de la liste de plantes du Capitulaire de Villis, par lequel l'administration de Charlemagne recommande sa culture et son emploi en Occident.

On préconisait les tisanes d'anis aux nourrices afin d'augmenter la quantité de leur lait et par là même de calmer et soigner les coliques éventuelles des nourrissons.

L'anis était recommandé pour contrer la fatigue générale.

Il rentre dans de nombreuses macérations de plantes distillées pour la liquoristerie, s'emploie en pâtisserie et en confiserie.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le fruit d'anis contient une huile grasse (10 à 30 %), des sucres, une huile essentielle (2 à 6 % dont 80 à 90 % d'anéthol, estragole), des acides phénols, des coumarines, des flavonoïdes et de la choline.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'anis est antispasmodique, digestif, favorise les sécrétions gastriques, carminatif, bronchodilatateur, fluidifie les sécrétions bronchiques, oestrogénique, emménagogue, galactogène, favorise les montées de lait, diurétique, aide l'ovulation, leucogénique, stimulant et calmant.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'anis est utile en cas de nausées, de vomissements, de douleurs abdominales, de coliques, gaz, aérophagie, météorisme, de migraines, de règles douloureuses, de toux, de bronchite et d'insuffisance lactée.

Infusé de 10 g de fruits écrasés par litre.

Une à deux cuillerées à café par tasse. A boire avant les repas ou une heure après.

L'usage de l'anis est conseillé aux mères allaitantes, et par ce biais soulage les diarrhées des nourrissons.

TOXICITÉ

L'anis n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

L'huile essentielle, contenant de l'anéthole neurotoxique, est dangereuse.

La plante n'est pas recommandée aux femmes enceintes.



© Michel Frederich



© Michel Frederich



© Thunberg/paris.klar

Pin

Pinus sylvestris L.

Pinaceae

NOMENCLATURE

Français : pin, pin sylvestre

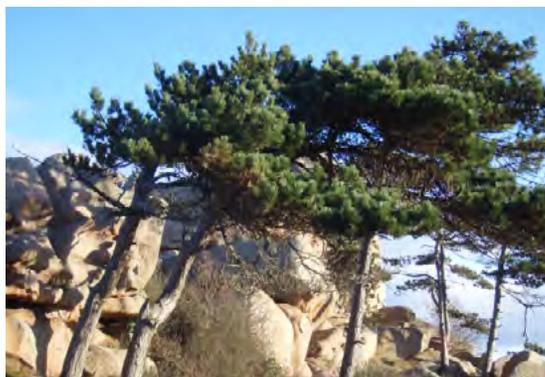
Brezhoneg : pin, pin ruz, pin gouez

English : pine, common pine

Español : pino

BOTANIQUE

Le pin sylvestre est un arbre pouvant atteindre 30 m de hauteur à cime pyramidale, puis plate et étalée en fin de croissance. Son écorce rougeâtre est crevassée et écaillée. Ses aiguilles sont courtes, raidées et engainées par deux. Les fleurs mâles sont de petits cônes réunis en épis à la base des rameaux de l'année, et les cônes femelles se développent au sommet de ces mêmes pousses. Elles donneront des « pommes de pin », écailleuses et pendantes, s'ouvrant à maturité pour libérer des graines ailées. Le pin sylvestre aime les bois clairs, s'adapte aux sols pauvres et secs d'Eurasie.



ETHNOBOTANIQUE

L'usage du pin pour le soin des affections pulmonaires est très ancien.

Bourgeons, feuilles, résine s'utilisaient sous forme de tisane, de sirop ou de baume.

La résine du pin, obtenue par incision des troncs, a pendant longtemps servi pour l'éclairage. On en faisait des bougies et des torches.

Mêlée à des graisses, on l'appliquait en emplâtre pour le soin des rhumatismes, des sciatiques et des douleurs articulaires.

La résine distillée donne l'essence de térébenthine et la colophane, pâte permettant la confection d'onguents et de pommades.

La combustion lente de son bois résineux donne le goudron de pin (goudron de Norvège) qui entrait au 1/10^{ème} dans des pommades pour le soin de diverses dermatoses comme l'eczéma.

La distillation de son bois ou des rameaux, donne différents types de poix, matière collante utilisée dans l'artisanat, l'industrie, les vernis et le calfatage des navires.

Le pin a été largement planté pour drainer les marécages et stabiliser les dunes.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les bourgeons de pin contiennent des sucres, une huile essentielle (0,2 à 1 % pinène, limonène), une résine (1 à 2 %), des flavonoïdes, un principe amer (pinicine) et des vitamines (Vit. C).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les bourgeons de pin sont antiseptiques pulmonaire et urinaire, expectorants, balsamiques, dépuratifs, activateurs de la circulation sanguine périphérique, toniques du système sympathique, diurétiques, sudorifiques, dynamisants (stimulants de la cortico-surrénale) et révulsifs (usage externe).

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les bourgeons de pin sont utiles pour le soin des toutes affections des voies respiratoires, grippe, rhumatismes, goutte, infections urinaires, entorses et blessures.

Décoction légère de 30 g de bourgeons par litre d'eau

Une cuillerée à café par tasse.

Boire 4 à 5 tasses réparties dans la journée.

La même décoction peut être utilisée en usage externe (inhalation, gargarismes, compresses chaudes). Pommades en application locale.

TOXICITÉ

Le pin sylvestre n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.



© Wikimedia Commons / Larroussin

Plantain

Plantago major L.

Plantaginaceae

NOMENCLATURE

Français : grand plantain, plantain majeur, plantain des oiseaux

Brezhoneg : stlañves, stlone, stankeres ar gwad, pemp riden

English : broadleaf plantain, greater plantain

Español : llantén mayor

BOTANIQUE

Cette herbacée vivace à larges feuilles en rosette basale a des épis mesurant jusqu'à 40 cm de hauteur. Ses feuilles obovales épaisses, résistantes, d'un vert foncé, sont légèrement dentées et possèdent de 5 à 9 nervures saillantes. Les fleurs minuscules, jaune verdâtre, sont regroupées en épis denses et donnent des capsules enfermant de petites graines.

Originnaire d'Europe, d'Afrique du Nord et des régions tempérées d'Asie, le grand plantain, adventice des cultures, pousse également sur les sols compacts, les chemins et le bord des ruisseaux.



ETHNOBOTANIQUE

Le plantain est une panacée dans les campagnes, où il est utilisé en usage interne et externe.

Ses feuilles froissées entre les doigts, parfois mâchées, étaient appliquées sur les coupures pour arrêter le sang. On les employait aussi contre les piqûres d'insectes ou d'orties. On dit que les belettes se roulaient sur les feuilles de plantain avant d'attaquer les vipères. Les feuilles de plantain étaient entre autres souveraines pour soigner les plaies, mais aussi les contusions et les fractures.

Elles entraient dans de nombreux onguents et lotions pour le soin des hémorroïdes, des plaies et des dermatoses.

Les jeunes feuilles de plantain participent à diverses préparations culinaires.

Les graines de grand plantain servaient de nourriture aux oiseaux.

Une espèce proche, le plantain lancéolé, *Plantago lanceolata*, a des emplois similaires.



Plantago lanceolata L.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de plantain contiennent des mucilages, une huile essentielle (0,2 %), des iridoïdes (aucubine), des acides phénols, des flavonoïdes (apigénine), des tanins (5,7 %), des vitamines et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le plantain a des propriétés antibactériennes, antivirales et antifongiques. Il est anti-inflammatoire, anti-ulcérogénique et cicatrisant de l'ulcère gastrique. Il est expectorant, antispasmodique et antihistaminique. Vulnérable, il favorise la coagulation du sang et la cicatrisation.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

On emploie les feuilles de plantain pour le soin des diarrhées, des colites, des gastrites, des ulcères gastro-intestinaux, de la toux, de la bronchite et des infections des voies urinaires.

Il est utile pour le soin des conjonctivites, des plaies, des ulcères et des affections de la peau.

Décoction (5 min) de 50 à 100 g de feuilles fraîches (ou 10 à 40 g de feuilles sèches) par litre d'eau.

Une à deux cuillerées à soupe par tasse.

Boire 3 tasses avant les repas, ou à volonté dans la journée.

Décoction concentrée en bains, compresses ou cataplasmes.



TOXICITÉ

Le plantain ne possède aucune toxicité. Certains auteurs le classent dans la catégorie des nutriments de par sa haute valeur alimentaire.

Renouée des oiseaux

Polygonum aviculare L.

Polygonaceae

NOMENCLATURE

Français : renouée des oiseaux, trainasse, herbe aux cents nœuds, sanguinaire, herbe des saints Innocents

Brezhoneg : milskaulm

English : commun knotgrass, birdweed

Español : acederilla, cien nudos

BOTANIQUE

La renouée des oiseaux est une herbacée annuelle variable, glabre, au port étalé. Ses tiges ramifiées ont de nombreux nœuds. Ses feuilles sont lancéolées à ovales, aux reflets argentés. Ses fleurs sont verdâtres, roses à blanchâtres et donnent des fruits secs entourés d'un périanthe persistant.

Elle aime les cultures, les sols nus, les chemins, les rivages de zones tempérées.

Ses graines sont appréciées des oiseaux.

ETHNOBOTANIQUE

On l'appelait « sanguinaire » pour ses vertus hémostatiques, les Anciens vantaient ses propriétés contre les crachats sanguinolents, les hémorragies, les diarrhées, les dysenteries, le choléra, les vers, les troubles pulmonaires et le soin des plaies.

On l'utilisait aussi comme adjuvant pour le soin des tuberculeux dont elle améliorait l'état général en diminuant les sueurs profuses, régularisant les fonctions digestives et l'abondance des expectorations. Elle entrait dans la composition des vins pour les tuberculeux.

On l'a aussi employée contre les calculs rénaux et pour améliorer le diabète.

Les feuilles hachées étaient appliquées sur les plaies et les blessures, hâtant leur guérison.

La plante est très utilisée pour le soin des diarrhées des veaux.

La renouée des oiseaux donne des variantes de teintures jaunes selon les sels utilisés pour la teinture.

Elle est souvent associée à la persicaire (*Polygonum persicaria*) et à la bistorte (*Polygonum bistorta*) de compositions et de propriétés proches.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les parties aériennes contiennent du mucilage, du camphre, de l'acide silicique (1,2 %), des polyphénols, des flavonoïdes (avicularine, myricitrine, astragaline, juglanine) et des tanins (3,5 à 4 %).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La plante est antiseptique, astringente, coagulante, hémostatique, diurétique et vasoconstrictrice.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La renouée est préconisée pour le soin des diarrhées, des troubles de la circulation (varices, hémorroïdes), des règles abondantes, des plaies et des dermatoses.

Décoction de 20 à 30 g de feuilles par litre d'eau.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 1 à 2 tasses par jour.

Cataplasmes et compresses en usage externe.

TOXICITÉ

La plante est incompatible avec les médicaments anticoagulants.
Respecter les doses préconisées.



© Wilbur Zimmerling PAU



© Krystian Zurek

Bistorte

Polygonum bistorta L.

Polygonaceae

Principaux synonymes : *Bistorta officinalis* Delarbre, *Persicaria bistorta* (L.) Samp.

NOMENCLATURE

Français : bistorte, renouée bistorte, couleuvrée, serpentaire

Brezhoneg : louzaouenn an naer

English : bistort, snakeroot, snakeweed

Español : bistorta

BOTANIQUE

La bistorte est une herbacée vivace à longues feuilles basales, à fleurs roses en épis denses, pouvant atteindre un mètre de hauteur. Ses graines sont des akènes trigones.

Son rhizome charnu, tordu, brun rougeâtre, ponctué de blanc, astringent, a une saveur amère.

La bistorte pousse dans les zones humides de l'Asie, de l'Europe et de l'Amérique du Nord.

ETHNOBOTANIQUE

Son nom, deux fois tordue, évoque la forme du rhizome.

On l'utilisait pour le soin des diarrhées, des dysenteries, de la tuberculose et des plaies.

Elle avait la réputation de prévenir les avortements.

La plante a été consommée en période de disette et de famine.

La racine teint les tissus en rouge marron et était aussi utilisée pour le tannage des peaux.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de la plante contient de l'amidon (30 %), des substances albuminoïdes (10 %), du catéchol, des acides (gallique, oxalique, ellagique), des flavonoïdes et des tanins (15 à 36 %).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La racine de bistorte est tonique, astringente, hémostatique, anti-inflammatoire et vulnéraire.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La décoction de racine est utile pour le soin des inflammations de la muqueuse buccale, des pharyngites, des diarrhées, en cas d'insuffisance veineuse, d'hémorroïdes, de varices et pour le soin des plaies.

Décocté de 20 à 30 g de rhizome par litre d'eau.

Une cuillerée à café par tasse.

Boire deux à trois tasses par jour.

Décoction en bain de bouche.

TOXICITÉ

La plante contient beaucoup de tanins. Il est conseillé de ne pas l'utiliser plus d'une semaine d'affilée.



© Wikimedia Commons / Hapshu



© Wikimedia Commons / Douzi

Portulacca

Portulaca oleracea L.

Portulacaceae

Principaux synonymes : *Portulaca quadrifolia* L., *Portulaca parviflora* Haw.

NOMENCLATURE

Français : pourpier, pourpier rouge, pourpier maraîcher, pourpier potager, porcelane

Brezhoneg : pourpi, pipoul, beg an evn

English : purslane

Español : verdolaga

BOTANIQUE

Le pourpier est une herbacée annuelle prostrée formant une touffe de 20 à 40 cm de diamètre. Ses tiges rougeâtres, couchées ou dressées, sont charnues et portent de petites feuilles sessiles crassuléscentes de forme obovale. Les fleurs, sessiles elles aussi, de couleur jaune, sont solitaires ou agglomérées à l'aisselle ou au sommet des rameaux. Elles donnent naissance à une pyxide ovoïde contenant de nombreuses graines noires et luisantes.

Le pourpier serait originaire de l'Ouest de l'Asie et s'est répandu très tôt sur les zones non gélives de la planète comme adventice des cultures et plante cultivée.

Il existe différentes variétés et cultivars.

ETHNOBOTANIQUE

Le pourpier fait partie des plus anciens légumes-feuilles, de l'Eurasie, d'Australie et des Amériques.

Les Romains l'utilisaient en salade pour fortifier l'estomac, mâchaient ses feuilles pour consolider les dents branlantes, raffermir la voix, chasser les vers et soigner les morsures de lézards.

Il avait la réputation d'être anaphrodisiaque et de prévenir les rêves érotiques.

Au XVIII^{ème} siècle le pourpier rouge était consommé par les marins embarqués pour de longs périple afin de se prémunir du scorbut. On le conservait dans du sel, du verjus ou du vinaigre.

Dans bien des pays, la plante sert de rafraîchissant pour calmer la soif et les fièvres.

Il est utilisé comme diurétique, pour traiter les diarrhées, les rhumatismes, les maladies gynécologiques, comme sédatif, analgésique et cardiotonique.

Les feuilles fraîches entrent dans la composition de cataplasmes maturatifs pour le soin des abcès, ou d'émollients pour adoucir les inflammations, les ulcères, les eczémas et les dermatites.

Les feuilles de pourpier sont cuites et utilisées en cuisine.

Les graines, réduites en farine, sont également comestibles.

Employé en médecine populaire depuis des temps reculés, le pourpier figure sur la liste des plantes médicinales les plus utilisées au monde selon l'Organisation mondiale de la santé.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les tiges et feuilles contiennent des mucilages, des acides gras (oméga 3), des saponines, des acides organiques (oxalique, citrique), des polyphénols, des flavonoïdes, des tanins, des alcaloïdes (dopamine, noradrénaline, norépinéphrine), de nombreuses vitamines et sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de pourpier sont diurétiques, émollientes et antidiabétiques.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le pourpier est utile pour le soin des infections urinaires et du diabète.

Décoction de 25 grammes par litre d'eau.

TOXICITÉ

La présence en quantité importante d'acide oxalique doit inciter les personnes sujettes à des calculs rénaux à limiter leur consommation de pourpier.

Une consommation excessive de pourpier est à éviter pendant la grossesse.



Ansérine

Potentilla anserina L.

Rosaceae

NOMENCLATURE

Français : ansérine, potentille ansérine, argentine

Brezhoneg : louzaouenn ar gwazi, seiz delienn

English : silver weed

Español : argentina

BOTANIQUE

La potentille ansérine est une herbacée vivace basse, duveteuse, à longs stolons rampants et radicants. Ses feuilles en touffes sont composées, 15 à 25 folioles, profondément dentées et argentées et poilues au revers. Ses fleurs à 5 pétales jaunes donnent des akènes.

La potentille ansérine aime les prés humides, les pâturages et les dunes de sable de l'Eurasie.



ETHNOBOTANIQUE

La plante est surtout utilisée traditionnellement pour le soin des diarrhées.

William Withering, médecin anglais du XVIII^{ème} siècle, recommandait les feuilles de potentille pour le soin de la malaria.

Pendant la première guerre mondiale elle était employée pour le soin des dysenteries.

On l'a utilisée pour le soin de l'asthme, la coqueluche, les spasmes de l'estomac, les états anxieux et l'épilepsie.

Les décoctions des feuilles servaient au soin des plaies et des hémorroïdes.

Toute la plante, mais surtout la racine, était utilisée pour tanner les peaux et pour teindre les textiles dans les nuances du brun au rouge.

Les feuilles bouillies ont été utilisées en légume.

Les racines sont consommées comme légume par les lakoutes, les Toungouses et cuisinées dans du beurre par les Tibétains, qui l'appellent *toma*.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de la potentille ansérine contiennent de la choline, des flavonoïdes et des tanins galliques et ellagiques.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de potentilles sont astringentes, toniques, antispasmodiques, stimulantes et antispasmodique de l'utérus.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La potentille ansérine est utile pour le soin de diarrhées, d'angine, de gingivite, de règles douloureuses, de pertes blanches et de d'incontinence urinaire.

Décoction légère de 30 g de feuilles par litre.

Décoction légère d'une cuillerée à soupe par tasse.

Boire deux à trois tasses par jour.

Décoction concentrée en bain de bouche et gargarisme.

Les espèces proches, *Potentilla reptans* L. et *Potentilla erecta* (L.) Rausch ont les mêmes indications.

TOXICITÉ

La plante n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.



© Jean-Louis Bourdier / Doriane Krah - Egenes Web

Primevère

Primula veris L.

Primulaceae

Principal synonyme : *Primula officinalis* (L.) Hill

Proche et s'hybride parfois avec : *Primula acaulis* (L.) Hill, syn. *Primula vulgaris* Huds., aux usages et à la composition proches.

NOMENCLATURE

Français : primevère, primevère officinale, coucou, oreille d'ours, herbe à la paralysie, herbe de Saint Paul

Brezhoneg : boked laezh, bokedoù hañv, bleunv nevez amzer, bleunv amann. bokedoù alc'hez

English : cowslip, cowslip primrose

Español : flor de San José

BOTANIQUE

La primevère est une herbacée vivace poilue, au rhizome épais, pouvant atteindre 30 cm de hauteur. Ses feuilles en forme de spatule, gaufrées, dentées, sont disposées en rosettes. Ses fleurs parfumées, en forme de clochettes, jaunes aux marques orange au cœur, sont regroupées en ombelle penchée d'un côté. Ses fruits sont des capsules ovoïdes contenant des graines.

La primevère officinale pousse en Europe, en Asie Mineure, sur les terrains calcaires.

ETHNOBOTANIQUE

La primevère fait partie des premières fleurs du printemps, d'où son nom latin tardif « *prima* » premier et « *vera* » printemps.

Elle avait la réputation de préserver la beauté. Les femmes de la Renaissance la mettaient à macérer dans du vin blanc pour ensuite utiliser cette lotion sur le visage.

Les tisanes de primevère étaient utilisées pour le soin des affections pulmonaires, en particulier des bronchites.

Adoucissante et détersive, en cataplasme ou compresse, les primevères calmaient les coups et réparaient les blessures.

Elles entraient dans de nombreux onguents et préparations pour le soin des affections de la peau.

Ses jeunes feuilles et fleurs étaient ajoutées à la soupe.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La plante contient des glycosides phénoliques, des saponines (5 à 10 %), des dérivés salicylés, des flavonoïdes, des tanins et des traces d'huile essentielle.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La plante est expectorante, antispasmodique, anti-inflammatoire, antiseptique, antifongique, analgésique, calmante, adoucissante, diurétique, ralentit la coagulation du sang, et vermifuge.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les rhizomes, feuilles et fleurs, s'utilisent pour le soin de la grippe, de bronchite, de toux, de maux de têtes et de rhumatismes.

On les applique en cataplasme ou en compresse sur les contusions, les crevasses et les mycoses.

Décocion de racine, 20 g de racine par litre. Bouillir 10 mn, infuser 10 mn.

Une cuillerée à soupe par tasse d'eau.

Boire trois tasses par jour entre les repas.

Infusion de plante coupée ou de fleurs (10 g par litre).

Une cuillerée à café par tasse.

Une tasse après les repas.

TOXICITÉ

Des doses élevées de primevères irritent l'estomac et peuvent provoquer des diarrhées et des vomissements.

Ne pas utiliser chez les personnes souffrant de gastrite.

Elle peut aussi provoquer des réactions allergiques.

Ne pas utiliser pendant la grossesse, en cas d'allergie à l'aspirine et pendant le suivi d'un traitement anticoagulant.



Primula acaulis (L.) Hill



Primula acaulis (L.) Hill

Radis noir

Raphanus niger Mill.

Brassicaceae

Principaux synonymes : *Raphanus sativus* L. var. *nigra*

NOMENCLATURE

Français : radis noir, raifort noir

Brezhoneg : radi du, riorz du

English : black radish

Español : rábano negro

BOTANIQUE

Le radis noir est une herbacée, le plus souvent bisannuelle, pouvant atteindre un mètre de hauteur. La racine est pivotante, volumineuse, épaisse, blanche à l'intérieur et noire à l'extérieur. Elle a une odeur forte et une saveur piquante. Ses feuilles composées, alternes, sont rudes au toucher. Ses fleurs blanches ou violettes sont réunies en grappes au sommet de la tige et donnent des fruits, siliques à parties globuleuses séparées par des étranglements, contenant des graines rondes et beiges. Il existe plusieurs espèces de *Raphanus* que certains botanistes rattachent à l'espèce *R. raphanistrum* L., la ravenelle.

Le radis noir est présent de l'Europe à l'Est asiatique et se décline en plusieurs variétés. Toutes les variétés de radis sont cultivées dans le monde entier pour servir de légumes ou de remède médicamenteux.

ETHNOBOTANIQUE

Lors de la construction des pyramides, on rapporte que les esclaves consommaient des radis, de l'ail et de l'oignon. Les Grecs mentionnent déjà 6 variétés distinctes de radis, plus ou moins gros et plus ou moins doux. Ils tenaient le radis en haute estime et les déposaient en offrande dans les temples. Les Romains répandaient son usage dans tout l'empire.

Jusqu'à la Renaissance, seuls les gros radis sont cultivés, en particulier le radis noir comme légume d'hiver. Peu à peu, de petits radis blancs apparaissent pour être consommés crus en dégustant de la bière en Allemagne, et des radis rouges accompagnent le vin dans les bodegas espagnoles.

Les feuilles de radis sont cuites dans les soupes.

On utilisait la racine de radis noir en cataplasme sur les coups de soleil, les brûlures légères et les érythèmes fessiers.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de radis noir contient des glucides, des acides aminés, une essence sulfurée (raphanol), des hétérosides soufrés (isothiocyanates - sulphoraphane, sulphoraphène - raphanine, glucosinolates), de la glucobrassicine, du tocophérol, des vitamines B, C et de nombreux sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La racine de radis noirs est stimulante de la cellule hépatique, antiscorbutique, tonique respiratoire, antiseptique, diurétique, anti lithiasique, dépurative, laxative, anti-allergique, cicatrisante et sédatif nerveux.

Elle est bénéfique pour le foie, les poumons et la vessie.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La racine de radis noir est utile en cas de lithiases biliaires et rénales, d'insuffisance hépatique, d'affections pulmonaires, de bronchite chronique, d'asthme, de rhumatismes, d'arthrite chronique, de goutte et d'eczéma.

La racine de radis noir se consomme crue en hors-d'œuvre.

- Suc fraîchement extrait : 20 à 50 g par jour.

- Sirop de radis noir :

Placer dans une terrine des couches alternées de rondelles de radis noir et de sucre. Le lendemain, un sirop abondant se sera formé. Boire quatre à six cuillerées à soupe par jour vient à bout des toux les plus rebelles. La même chose peut être faite avec la racine de navet (*Brassica rapa* L.). Ce sirop est par ailleurs, l'un des meilleurs fortifiants que l'on puisse donner à un enfant ou à un adolescent fatigué.

TOXICITÉ

Aucune toxicité aux doses préconisées. Mais le radis noir peut être difficile à digérer par certaines personnes.

A éviter en cas de gastrite, d'ulcère à l'estomac ou d'affections de la thyroïde.

Ne pas consommer plus de trois à quatre semaines d'affilée.



Bourdainne

Rhamnus frangula L.

Rhamnaceae

Principaux synonymes : *Frangula alnus* Mill.

NOMENCLATURE

Français : bourdainne

Brezhoneg : evor, elf, gwern du, koad du, aozilh evor, koad alumetez, koad bouteg

English : alder buckthorn, glossy buckthorn

Español : arraclán

BOTANIQUE

La bourdainne est un arbuste érigé qui peut atteindre 5 mètres de hauteur. Ses tiges vertes deviennent brunâtres, mouchetées de petites taches grisâtres. Ses feuilles alternes, ovales, naissent poilues au revers, d'un vert brillant, ont 7 à 9 nervures. Ses fleurs verdâtres donnent des baies noires à maturité. La bourdainne aime les haies, les bois et landes humides d'Europe.

ETHNOBOTANIQUE

L'écorce de bourdainne bien sèche est utilisée traditionnellement pour purger l'organisme et expulser la bile. Elle convenait aux malades du foie, à ceux atteints de cirrhose, qu'elle fortifiait. Elle était aussi employée comme vermifuge.

De son bois, on faisait un charbon utile pour les besoins de la production de poudre à canon et d'explosifs. Sa faible vitesse de déflagration le réservait pour les carrières.

La bourdainne est une excellente plante tinctoriale. Son écorce fraîche ou sèche permet d'obtenir, en fonction des méthodes d'extraction, des teintures allant du rouge framboise au rouge brique, au brun, en passant par le jaune. Ses baies violettes donnent un joli vert, un jaune brillant ou un violet, en fonction de leur maturité.

Les tiges de bourdainne sont utilisées pour la vannerie.

Ses fleurs riches en nectar en font une excellente plante mellifère.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

L'écorce, après une année de séchage, contient des flavonoïdes, des anthraquinones, des tanins et des alcaloïdes.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'écorce sèche de plus d'un an, en stimulant la motricité du côlon, est laxative non irritante. Elle a une action bénéfique sur la production de bile.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'écorce sèche de plus d'un an est utile pour le soin, de courte durée, de constipation occasionnelle et d'insuffisance biliaire.

Décoction de 0,5 g d'écorce.

D'une demi-cuillère à une cuillère à café par tasse.

Boire une tasse au coucher.

TOXICITÉ

L'écorce fraîche, toxique, produit des vomissements et une purgation drastique.

Respecter les doses et ne pas dépasser 15 jours de traitement.

Ne pas utiliser chez les femmes enceintes et allaitantes, chez les enfants de moins de 12 ans et en cas d'occlusion intestinale ou d'inflammation de l'intestin.

La bourdainne présente des risques d'interactions médicamenteuses. En cas de traitement médical, prendre conseil auprès d'un pharmacien.

La bourdainne colore les urines en brun rougeâtre.



© Michel Friederich



© Michel Friederich

Rhubarbe

Rheum officinale Bail.

Polygonaceae

NOMENCLATURE

Français : rhubarbe
Brezhoneg : rubarbez
English : rhubarb
Español : ruibardo

BOTANIQUE

Les rhubarbes sont des herbacées vivaces, à rhizome épais. Les grandes feuilles gaurfées, disposées en rosettes, ont un pétiole charnu, engainé, d'un vert rougeâtre. Leur limbe est arrondi ou palmatilobé, parcouru de nervures saillantes. Au sommet de la hampe florale, pouvant atteindre 1,5 mètre de hauteur, des fleurs blanc verdâtre sont disposées en panicules et donnent des fruits, akènes triangulaires ailés.

La majorité des rhubarbes sont originaire d'Asie.

Les plus utilisées sont :

Rheum officinale Baill., originaire de Chine et du Tibet.

Rheum palmatum L., originaire du Nord-Ouest de la Chine, Sibérie et Russie.

Rheum rhaponticum L., Originaire de Sibérie et naturalisée en Russie et Bulgarie (pétiole vert).

Rheum rhabarbarum L., originaire de Sibérie et de Mongolie.

Les rhubarbes cultivées dans nos jardins sont des hybrides complexes de ces dernières.



Rheum rhabarbarum L.

ETHNOBOTANIQUE

Les rhizomes de rhubarbe sont utilisés dans les pharmacopées tibétaines, chinoises et mongoles depuis fort longtemps.

Les rhizomes de rhubarbe, puis les graines, suivent la route de la soie pour être employés à l'Ouest, dès l'Antiquité, pour leurs propriétés dépuratives. Les Perses, les Grecs, les Romains, puis les Arabes, en font grand usage en médecine. Cependant il est difficile de différencier les espèces utilisées.

La consommation de son pétiole acide comme légume, nécessitant beaucoup de sucre, ne se développe qu'à partir du début du XIX^{ème} siècle en Angleterre, pour se diffuser à toute l'Europe et aux Amériques. On déplore dès lors de nombreux cas d'empoisonnements parfois mortels, par la consommation en soupe de son limbe toxique.

Les rhizomes et les feuilles s'emploient en teinture. Les premiers pour donner des teintes jaune, orange et rouge et les secondes des jaunes verts. On les a utilisés aussi pour tanner et teindre les cuirs.

Les feuilles, riches en acide oxalique, servent de mordant pour la teinture et pour blanchir les textiles.



Rheum sp.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les rhizomes contiennent des acides organiques (oxaliques, acides-phénols), des dérivés hydroxyanthracéniques (2 à 5 %), des phénylbutanones, des sennosides et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les rhizomes sont toniques et revitalisants, anti-inflammatoires, antibactériens et antifongiques, purgatifs et vermifuges.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les rhizomes sont utiles pour le soin de la constipation, des dermatoses, des furonculoses, acné et abcès.

Décoction de 4 à 8 g de racine par litre.

Une cuillerée à café par tasse.

Boire 2 tasses matin et soir, ou simplement le soir.

TOXICITÉ

Le limbe de la feuille est très toxique.

Concernant les rhizomes, il est conseillé de ne pas les utiliser chez les enfants de moins de 12 ans, les femmes enceintes, allaitantes, les personnes atteintes d'occlusion intestinale ou de maladie inflammatoire de l'intestin entre autres. Et pour les autres, il faut respecter les doses et ne pas dépasser une semaine de traitement.



Rheum sp.

Cassis

Ribes nigrum L.

Grossulariaceae

NOMENCLATURE

Français : cassissier, groseillier noir

Brezhoneg : kastilhez du

English : black currant

Español : casis, grosellero negro

BOTANIQUE

Le cassissier est un arbrisseau qui peut atteindre 2 mètres de hauteur. Ses feuilles sont odorantes, couvertes de poils, de 3 à 5 lobes dentés. De petites fleurs, verdâtres à l'extérieur et rougeâtres à l'intérieur, sont disposées en grappes pendantes et donnent des fruits, baies noires odorantes et de saveur agréable contenant des graines.

Originaire des régions tempérées d'Europe et d'Asie, le cassissier est très souvent cultivé.

ETHNOBOTANIQUE

Les feuilles de cassissier sont utilisées dans les campagnes d'Europe du Nord pour améliorer la circulation, nettoyer l'organisme et soulager les rhumatismes. On les utilise aussi pour aider à la cicatrisation des plaies et calmer les manifestations allergiques.

A partir du XVIII^{ème} siècle, sa culture et son usage se généralisent en France. On connaît le cassis comme sauveur de la Bourgogne quand il remplaça la vigne, détruite par le phylloxéra à la fin du XIX^{ème} siècle. Il ne restait plus au résistant et truculent chanoine Félix Kir qu'à allonger de vin blanc la crème de cassis d'Auguste-Denis Lagoute, nous offrant ainsi le breuvage qui porte son nom. Le succès de la production de cassis était assuré pour ces années d'après la guerre.

Les fruits sont aussi très utilisés sous forme de confitures.



© Wikimedia Commons / Tiber

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les fruits contiennent de la pectine, des acides organiques, des rutinosides, des anthocyanosides (cyanidine, delphinidine), des tanins et des vitamines (C et vitamines du complexe de B).

Les feuilles renferment une huile essentielle (0,02 %), des flavonoïdes, de la rutine, des prodelphinidols et des tanins (8,5 %).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les fruits protègent les vaisseaux sanguins et améliorent la vision nocturne.

Les feuilles sont anti-inflammatoires, analgésiques, diurétiques, anti-allergiques, augmentent la résistance des capillaires, anti-diarrhéiques. Toniques elles stimulent diverses fonctions de l'organisme.



© Michel Fiedorak

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles sont utiles pour le soin des douleurs rhumatismales, de la goutte, de l'arthritisme et des troubles circulatoires. Elles aident à passer le cap de la ménopause.

En usage externe, elles calment les piqûres d'insecte et soignent les furoncles, les abcès et les contusions.

La consommation des fruits améliore les insuffisances veineuses (jambes lourdes, varices, hémorroïdes), la fragilité capillaire et la vision nocturne.

Infusion de 10 à 20 g de feuilles par litre d'eau.

Une à deux cuillerées à soupe par tasse.

Boire de deux à quatre tasses par jour avant les repas.

Les fruits se consomment sous la forme de confitures, sirops, vins, liqueurs et crèmes.



© Wikimedia Commons / Jerry Ojeda

TOXICITÉ

Aucune toxicité aux doses préconisées.

Rose

Rosa x centifolia L.

Rosaceae

NOMENCLATURE

Français : rose pâle, rose de mai, rose aux cent feuilles, rose chou

Brezhoneg : roz

English : provence rose, rose de mai, cabbage rose

Español : rosa de Provincia, rosa de mayo, rosa repollo

BOTANIQUE

La rose de mai est un arbrisseau aux tiges armées d'épines qui peut dépasser le mètre de hauteur. Ses feuilles alternes épineuses sont composées de 5 à 7 folioles. Ses fleurs très odorantes sont chargées de nombreux pétales blancs ou roses. Le réceptacle charnu contient des graines, akènes poilus

Rosa x centifolia est un hybride complexe issu de rosiers originaires du Moyen Orient et du Caucase. Elle est proche de *Rosa x damascena* Mill., aux usages similaires.

Depuis le XV^{ème} siècle, de très nombreuses variétés ont été créées en Europe où elle entre dans le groupe des « roses mousses ».

Les pétales de roses donnent d'excellentes confitures.



ETHNOBOTANIQUE

Les roses sont récoltées, cultivées et utilisées depuis l'Antiquité au Proche Orient. Elles participent au raffinement des civilisations de la Perse où elles seront distillées à partir du 9^{ème} siècle. Les Arabes les cultivent en Andalousie et plus tard les Croisés font connaître l'eau distillée de rose aux cours européennes.

Dès lors, la culture des rosiers se développe et les botanistes rivalisent dans la réalisation de nombreux hybrides.

Au XVII^{ème} siècle les pétales de rose pâle avaient la réputation de « lâcher le ventre sans aucune incommodité ».



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les pétales de rose contiennent une huile essentielle (0,03 à 0,04 % : géraniol, nérol, citronellol), des tanins galliques et des anthocyaniques (cyanine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les pétales de rose sont astringents légers, anti-inflammatoires, laxatifs légers et adoucissants.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les pétales de rose sont utiles en cas de diarrhées, de constipation légère (enfants et vieillards). Ils calment les inflammations oculaires, les démangeaisons et améliorent certaines dermatoses.

Décoction de 20 g par litre.

Une à deux cuillerées à café par tasse.

Boire 1 à 3 tasses par jour.

S'utilise en lotion et collyre.

Préparation pour laxatif léger pour enfants : 30 g de pétales frais (débarrassés de l'onglet, la base et broyés), 90 g de sucre et 10 g d'eau.

TOXICITÉ

Les pétales de rose ne sont pas toxiques.



Ronce

Rubus fruticosus L.

Rosaceae

NOMENCLATURE

Français : ronce, ronce des haies, ronce des bois, mûrier sauvage

Brezhoneg : dres

English : blackberry

Español : zarzamora

BOTANIQUE

Les ronces sont des arbrisseaux sarmenteux armés d'épines. Leurs tiges en arches s'enracinent à leur extrémité, formant des enchevêtrements denses. Leurs feuilles épineuses sont composées de folioles dentées ovales. Leurs fleurs blanches ou rosées à 5 pétales, en grappe, donnent des fruits composés (polydrupes) rouges puis noirs à maturité, contenant la graine.

Il existe de nombreuses espèces (de 500 à 1 500) de ronces croissant tant dans les régions tempérées que tropicales. Elles auraient tendance à s'hybrider, donnant ainsi différentes formes intermédiaires et différentes variétés.

Par ailleurs, il existe une grande variété de ronces cultivées pour leur fruit.

Les ronces poussent sur tous les types de sols avec une préférence pour les sols riches et frais.



ETHNOBOTANIQUE

Les propriétés astringentes des feuilles de ronce étaient mises en pratiques chez les Anciens pour « resserrer intestins et utérus » et soigner les gencives enflammées. On appliquait des préparations de feuilles de ronces sur les hémorroïdes, les ulcères et les plaies.

Les « pointes » de ronce, le bourgeon terminal, est utilisé en décoction pour le soin de la toux, des enrrouements et des angines.

Les bains de décoction des feuilles calmaient les crises d'hémorroïdes.

Le sirop de mûres était doté de vertus fortifiantes.

Les « arches » que forment les tiges de ronce possédaient des vertus magiques. On y faisait passer des enfants malades afin de hâter leur guérison.

Les tiges de ronce, d'où on avait enlevé les épines, servaient de liens en vannerie, en particulier pour la confection des ruches en paille.

Tinctoriales, les feuilles de ronce donnent un beau gris bien stable, et les mûres une couleur moins solide allant du rose au bleu en passant par les rouges



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les bourgeons et feuilles de ronce contiennent des acides organiques, des flavonoïdes, inositol et arbutine, et des tanins (5 %).

Les fruits contiennent des anthocyanes, des acides organiques, de la pectine, et sont riches en vitamines et en sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles et bourgeons de ronce sont antibactériens, antiviraux, astringents, cicatrisants, antidiabétiques, diurétiques, hémostatiques et protecteurs vasculaires.

Les fruits sont dépuratifs, diurétiques et laxatifs.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles et bourgeons sont utiles dans le soin des diarrhées, de la toux, des angines, des gingivites, du diabète, des hémorroïdes et des plaies.

Infusion de 10 à 20 grammes de feuilles pour un litre d'eau.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

Décoction jusqu'à 50 g par litre en gargarisme, bain ou en compresse.



TOXICITÉ

La plante n'est pas toxique.

Framboisier

Rubus idaeus L.

Rosaceae

NOMENCLATURE

Français : framboisier
Brezhoneg : bod flamboes
English : raspberry
Español : frambueso

BOTANIQUE

Le framboisier est un arbrisseau aux tiges dressées, cylindriques, qui peuvent atteindre 1,5 mètre de hauteur. Ces tiges armées de fins aiguillons naissent sur la souche drageonnante vivace, vivent deux ans puis meurent. Elles portent des feuilles pennées et des fleurs blanches à 5 pétales. Elles donneront de petites drupes tomenteuses rouges qui se détachent du réceptacle à maturité et contiennent la graine.

Les framboisiers aiment les prairies et sous-bois d'Eurasie tempérée froide.

Il existe de nombreux sous espèces, variétés et cultivars.



ETHNOBOTANIQUE

Les feuilles de framboisier étaient préconisées pour aider l'accouchement.

Elles fortifient la musculature lisse de l'utérus, facilitent l'amplitude des contractions et l'expulsion du bébé.

Comme le fruit, on les conseillait aux hommes, chez qui elles augmenteraient la fertilité.

La décoction des feuilles était employée pour le soin des diarrhées, des aphtes, des conjonctivites, des ulcères et des plaies.

On l'employait aussi pour calmer la toux, soigner les angines et régulariser la menstruation. Les premières framboises cultivées auraient été remarquées par les Croisés en Crète près du Mont Ida (Psiloritis), où Zeus passa son enfance. Sa nourrice, la nymphe Ida, blessée par les épines d'un framboisier, laissa tomber une goutte de sang sur le fruit blanc, qui devint rouge. D'où son nom scientifique, *idaeus*.

Sa culture se développe en Occident à partir du Moyen Âge le framboisier connaîtra alors de nombreuses améliorations.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de framboisier contiennent des polypeptides, des polyphénols, des flavonoïdes (quercétine, kaempférol, rutine) et des tanins (fragarine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de framboisier sont toniques, anti-inflammatoires, légèrement astringentes, diurétiques, dépuratives et relaxantes de l'utérus.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles de framboisier sont utiles en cas d'embarras gastro-intestinal, de digestion difficile, d'affection fébrile, d'inflammations urinaires, de rhumatisme, de goutte et de troubles de la menstruation.

Décoction de 20 g de feuilles par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire deux à trois tasses par jour.

TOXICITÉ

Les feuilles de framboisier ne sont pas toxiques aux doses préconisées.

Les feuilles de framboisier ne doivent pas être utilisées en début de grossesse ni chez les patients consommant de la théobromine.



© Freepik.com

Rumex

Rumex obtusifolius L.

Polygonaceae

NOMENCLATURE

Français : rumex, pabelle, patience sauvage, rhubarbe sauvage, rumex à feuilles obtuses

Brezhoneg : teol, kaol moc'h, kaol teol, louzaouenn ar basiated, louzaouenn an tign

English : bitter dock, broad-leaved dock, bluntleaf dock, dock leaf, butter dock

Español : acedera

BOTANIQUE

La patience sauvage est une herbacée vivace pouvant atteindre un mètre de hauteur.

Elle possède une grosse racine charnue de couleur jaune orange.

Ses feuilles sont oblongues au revers parfois duveteux, et celles de la base en forme de cœur.

Sa hampe florale, étalée et feuillée à la base, porte des fleurs verdâtre qui donneront des fruits triangulaires dentés.

La plante est une adventice des cultures, aime les sols argileux et compacts, on le retrouve dans la plupart des régions du globe.

L'espèce proche, *Rumex crispus* L., a le bord des feuilles crépu et des fruits non dentés, en forme de cœur, s'hybride souvent avec *Rumex obtusifolius*.

Leurs racines fixent le fer du sol jusqu'à en contenir 3 % de leur poids sec.



Rumex crispus L.

ETHNOBOTANIQUE

Depuis l'Antiquité la racine de rumex est employée pour le soin des maladies de peau, du foie en cas de jaunisse, des « vices » de sang, et pour nettoyer l'organisme. Elle fait partie des plantes dépuratives du printemps.

Elle est souvent associée à la bardane (*Arctium lappa* L.) et au pissenlit (*Taraxacum* sp.).

On l'utilise aussi pour « nettoyer le sang » des personnes présentant des dermatoses, en particulier les adolescents affectés par l'acné.

Les décoctions concentrées de racine sont appliquées directement sur les mycoses.

Le suc de ses feuilles calme les piqûres d'ortie.

Ses racines et feuilles donnent de belles teintures allant de l'orange au noir en passant par le roux et le bleu, en fonction du procédé employé.

Les racines étaient utilisées pour le tannage des peaux, qu'elles coloraient.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de rumex contient des acides organiques, des dérivés anthraquinoniques (émodyne, physcione, aloémodine), des flavonoïdes (quercétine, rutine), des tanins (de 12 à 20 %), une combinaison phosphore-fer et des oxalates de calcium.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les racines de rumex sont toniques, anti-anémiques, antibactériennes et antifongiques. Elles stimulent la bile et sont dépuratives.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La décoction de la racine de rumex est utile pour le soin des constipations légères, de dermatoses, acné, furoncles, eczéma, psoriasis, mycoses et de rhumatismes.

On utilise la racine en cataplasme ou compresse pour le soin des ulcères, des plaies atones, des furonculoses et des mycoses.

Décocté de 60 g de racine par litre d'eau.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

TOXICITÉ

Il est conseillé de ne pas utiliser la racine de rumex par voie interne chez les enfants de moins de 12 ans, les femmes enceintes, allaitantes, les personnes atteintes d'occlusion intestinale ou de maladie inflammatoire de l'intestin entre autres. Et pour les autres, il faut respecter les doses et ne pas dépasser une semaine de traitement.

Les feuilles de *Rumex obtusifolius* L. et de *Rumex crispus* L. sont toxiques par leur forte teneur en oxalates de calcium, qui provoquent des irritations du tractus intestinal avec vomissements et diarrhées.



Rumex crispus L.

Saule

Salix sp.

Salicaceae

NOMENCLATURE

Français : saule blanc (*Salix alba* L.), saule roux (*Salix atrocinerea* Brot.), saule osier blanc (*Salix viminalis* L. et saule osier rouge (*Salix purpurea* L.)

Brezhoneg : haleg gwenn (*Salix alba* L.), haleg (*Salix atrocinerea* Brot.), halegenn aozilh (*Salix viminalis* L., *Salix purpurea* L.)

English : white willow (*Salix alba* L.), grey willow (*Salix atrocinerea* Brot.), common osier (*Salix viminalis* L., *Salix purpurea* L.)

Español : sauce blanco (*Salix alba* L.), sauce cenizo (*Salix atrocinerea* Brot.), mimbre (*Salix viminalis* L., *Salix purpurea* L.)

BOTANIQUE

Le saule blanc est un arbre dioïque qui peut atteindre 25 mètres de hauteur. Son écorce est grisâtre, aux rameaux d'abord duveteux puis glabre d'un vert olive. Ses feuilles lancéolées, pointues, dentées, sont blanchâtres et soyeuses au-dessous. Des chatons pendants de 3 à 7 cm, incurvés, naissent avec les feuilles. Ils sont jaunes chez les mâles, à deux étamines, et verts chez les femelles qui donneront des petites graines aux poils soyeux.

Le saule blanc aime les lieux humides, les berges d'Eurasie et d'Afrique du Nord, où on le plante fréquemment. Il existe de nombreuses espèces et variétés de saules aux propriétés similaires.

ETHNOBOTANIQUE

Les saules sont utilisés depuis fort longtemps.

Les médecins de l'Antiquité vantaient leur valeur pour le soin des fièvres et pour calmer douleurs et excitation sexuelle. Les feuilles et chatons pouvaient, disait-on, « refroidir ceux qui sont par trop échauffés en amour... » et étaient utilisées comme anaphrodisiaques, plus tard préconisées en remplacement du bromure de potassium. Les feuilles servaient pour calmer les douleurs menstruelles, et la décoction d'écorce comme vermifuge.

La décoction concentrée d'écorce, en bain ou appliquée en compresse, soignait les plaies, les blessures et les ulcères. La sève servait de cicatrisant, et la cendre de siccatif énergique.

L'écorce entrait dans la préparation de pommades pour le soin des brûlures et des dermatoses. La poudre d'écorce était déposée sur les gangrènes.

Des cataplasmes de feuilles de saule écrasées dans du vin étaient appliqués sur les douleurs lombaires. Macéré 24 h dans du vinaigre, on appliquait la feuille sur les durillons.

L'infusion de feuilles et de chatons servait de lotion contre la peau grasse.

Le constituant majeur du saule, l'acide salicylique a été isolé en 1899 et a donné naissance à l'aspirine de synthèse.

L'écorce est surtout récoltée en mars sur des branches âgées de moins de 3 ans.

Le saule sert aussi pour le tannage des cuirs et teint les tissus en jaune.

Ses branches carbonisées en vase clos font office de fusain.



Salix purpurea L.



Salix purpurea L.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

L'écorce de saule blanc contient des glycosides phénoliques et salicylés (salicine (4 à 8 %), fragiline, salicortine, triandrine, vimaline...), de l'acide salicylique, des flavonoïdes et des tanins catéchiques (8 à 20 %).

Les chatons contiennent des substances à activité oestrogénique.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'écorce de saule est astringente, anti-inflammatoire, réduit l'acidité gastrique, fébrifuge, antirhumatismale, antinévralgique, analgésique et vulnéraire.

Les chatons mâles sont antispasmodiques et sédatifs nerveux.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'écorce est recommandée dans le soin de névralgies rhumatismales, de douleurs articulaires, de l'arthrose, de l'arthrite, d'états fébriles, de grippe, d'ulcères gastriques et de douleurs menstruelles.

Les chatons sont utiles en cas d'anxiété, de nervosité, de douleurs utérines et d'insomnies.

Décoction de 20 à 40 g d'écorce par litre d'eau, faire bouillir 5 minutes et infuser 10 minutes. Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour, avant les repas.

Infusion de 15 minutes de 20 g de chatons par litre

Une cuillerée par tasse.

Boire 2 tasses par jour dont une au moment du coucher.

TOXICITÉ

Pas d'effets secondaires toxiques aux doses préconisées.

Le saule n'est pas recommandé aux personnes allergiques à l'aspirine.



Salix atrocinerea Brot

© Wikimedia Commons / David Peyer

Sauge

Salvia officinalis L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : sauge, sauge officinale

Brezhoneg : saoj

English : sage

Español : salvia

BOTANIQUE

La sauge est un sous-arbrisseau aromatique qui peut atteindre 80 cm de hauteur. Ses tiges quadrangulaires portent des feuilles opposées, lancéolées, épaisses, laineuses et d'un vert blanchâtre. Ses fleurs bleu violacé, à deux lèvres et deux étamines, sont regroupées au sommet des rameaux. Elles donneront des fruits contenant 4 graines, akènes noirs.

Originaire des pourtours de la Méditerranée, la sauge affectionne les lieux ensoleillés, les pentes des coteaux arides et les rocailles.

ETHNOBOTANIQUE

La sauge, utilisée depuis l'Antiquité, fait partie des panacées. Son nom vient de latin « *salvare* », sauver, guérir.

On lui prêtait de nombreuses propriétés, ce qui la faisait employer pour le soin de bon nombre d'affections. Parfois, un rituel bien précis accompagnait sa cueillette, comme chez les Romains qui rejetaient l'emploi d'outils en fer pour la couper.

Sa culture se développe chez les paysans de l'ensemble de l'Europe, favorisée par l'administration carolingienne et la voie des monastères.

Comme dit le dicton du Moyen Âge : « Pour quelle raison un homme devrait-il mourir, alors que la sauge pousse dans son jardin ? ».

Elle contribuait aux soins des fièvres.

Plante des femmes, elle participait à la bonne gestion de la menstruation, facilitait la conception tout comme l'accouchement, puis contribuait aux soins *post partum*.

Les vapeurs de décoction de feuilles de sauge servaient à assainir les habitations.

Elle entrait dans de nombreuses préparations, de vins, liqueurs et eaux de soin, d'onguents et de crèmes.

Elle trouve aussi sa place dans la cuisine comme aromate, et a la réputation de faciliter la digestion des graisses.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de sauge contiennent une huile essentielle (0,5 à 2,5 % riche en thuyone et camphre), une résine, des sesquiterpènes, des saponines, des acides phénols et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La sauge est un stimulant général et a des propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques, astringentes, antisudorales, diurétiques, dépuratives, oestrogéniques, stimulant hormonal, tonique utérin et emménagogues.

Elle favorise la conception et tarit la production de lait.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La sauge est utile en cas de fatigue, de digestion difficile, de maux de ventre, de diarrhées, d'affections respiratoires, de douleurs menstruelles, de menstruations difficiles, lors de l'accouchement et du passage de la ménopause, de sueurs profuses, de gingivites, de plaies et de dermatoses.

Infusé de 1 à 5 g par tasse. De 5 à 20 g par litre. Une cuillerée à soupe par tasse.

Infusion, digestion, en quantité suffisante en bains et compresses.

TOXICITÉ

Respecter les doses.

La sauge officinale est déconseillée chez la femme enceinte et allaitante et aux enfants de moins de 5 ans. On peut lui préférer la sauge sclérée (*Salvia sclarea* L.) et la sauge à feuille de lavande (*Salvia lavandulifolia* Vahl) aux effets similaires, possédant peu ou pas de thuyone neurotoxique.



Romarin

Salvia rosmarinus (L.) Schleid.

Lamiaceae

Principal synonyme : *Rosmarinus officinalis* L.

NOMENCLATURE

Français : romarin
Brezhoneg : roumarin
English : rosemary
Español : romero



BOTANIQUE

Le romarin est un arbrisseau qui peut atteindre 2 mètres de hauteur. Ses rameaux dressés couverts de duvets blancs portent des feuilles opposées, allongées, vertes dessus et blanchâtres dessous. Ses fleurs bleu clair, réunies en grappes le long de la tige, donnent de petites graines brunes.

Le romarin dégage une odeur aromatique. Il vit à l'état sauvage sur les sols secs et calcaires du pourtour méditerranéen et est cultivé sur toute la planète.

ETHNOBOTANIQUE

Utilisé depuis la plus haute Antiquité, les Romains introduisent le romarin dans le Nord de l'Europe, puis l'administration de Charlemagne favorise sa culture. Son nom viendrait du latin « *ros marinus* », rosée de mer.

Il fait partie des premières plantes dont on extrait l'huile essentielle en 1330, et rentre dès le XVI^{ème} siècle dans les parfums, comme « l'eau de Hongrie » puis « l'eau de Cologne ». Réputé fortifier le cerveau et rafraîchir la mémoire, les étudiants du Moyen Âge le portaient en couronne. Symbole de l'amour et de la fidélité, la mariée en offrait à son époux. Il était déposé dans les tombes et planté dans les cimetières. Propre à faire fuir le mauvais œil ou les mauvais génies, le romarin a longtemps conservé ses propriétés magiques.

On le récolte surtout pour ses usages culinaires. Il fait partie des « herbes de Provence » ; parfume les huiles, les savons et autres produits cosmétiques.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de romarin sont riches en huile essentielle (2,5 % dont cinéol, bornéol, camphre), contiennent des acides phénols dont l'acide rosmarinique, des triterpènes, des flavonoïdes, des tanins et de la choline.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de romarin stimulent l'organisme, digestives, amies du foie, elles favorisent la production et l'évacuation de la bile, dépuratives, antiseptique pulmonaire, anti-inflammatoires et vulnéraires.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles de romarin soutiennent le surmenage physique et intellectuel, facilitent la digestion, accompagnent les bronchites et calment la toux, soulagent les rhumatismes et soignent les affections de la peau.

Infusion de 5 g par litre.
Une cuillerée à soupe par tasse.
Boire de 1 à 4 fois par jour.

TOXICITÉ

L'ingestion de doses élevées de romarin provoque de l'irritation gastro-intestinale et de la néphrite. Il est déconseillé d'utiliser des préparations de romarin pendant la grossesse.



Sureau

Sambucus nigra L.

Adoxaceae

NOMENCLATURE

Français : sureau noir, grand sureau

Brezhoneg : skao, skaw, skav, sko

English : lelder, black elder

Español : saúco, saúco negro

BOTANIQUE

Le sureau est un arbre à feuilles caduques qui peut atteindre les 10 mètres de hauteur. Il a une écorce fissurée grisâtre à lenticelles blanchâtres. Sa tige contient une moelle blanche. Ses feuilles opposées, composées de 5 à 7 folioles dentées en scie, sont odorantes. Ses fleurs, petites, d'un blanc crème, très nombreuses, parfumées, sont disposées en corymbes terminaux et ombelliformes. Les fruits sont des baies succulentes, rouges puis noires à maturité, contenant trois ou quatre petites graines allongées.

Originnaire d'Europe, le sureau noir pousse dans les bois, les haies, les terrains incultes, gras et frais des régions tempérées.

ETHNOBOTANIQUE

On retrouve des traces de l'usage du sureau depuis la Préhistoire.

Le sureau était utilisé pour ses propriétés dépuratives, mais aussi pour le soin des plaies, brûlures et dermatoses. Il favorisait la sécrétion de la sueur, la libération des toxines de l'organisme et le recouvrement de la santé. Si l'écorce et les feuilles étaient employées, les fleurs, plus agréables, chassaient rhumes, bronchites et grippe. Les décoctions concentrées d'une poignée de la seconde écorce de sureau, dépuratives, soignaient les rhumatismes, la goutte et les néphrites aiguës. Elles entraient dans des pommades appliquées sur les teignes. Les décoctions de feuilles étaient utilisées pour le même usage et en bains, compresses ou cataplasmes pour les affections de la peau.

Les fleurs entraient dans de nombreuses préparations grasses pour le soin des hémorroïdes et dermatoses.

On disposait des pommes sur des fleurs de sureau afin d'en améliorer le goût.

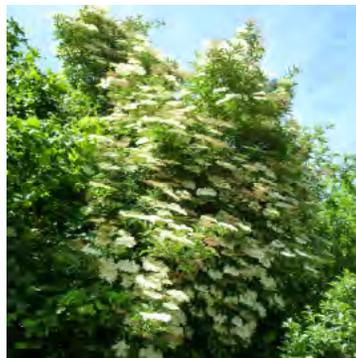
Les fleurs de sureau parfument les vinaigres de vin ou de cidre.

Les baies de sureau s'employaient pour noircir les cheveux, colorer le vin et faire de l'encre.

Des baies, les teinturiers offrent des couleurs allant du rose au noir en passant par les violets et les verts.

Les tiges, par une main experte, pouvaient se transformer en flûtes.

Les feuilles de sureau sont utiles pour éliminer le mildiou, les chenilles et autres insectes, améliorent le compost et les sols.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les fleurs de sureau contiennent une huile essentielle (0,2 %), des flavonoïdes (3 %, rutoside, isoquercitose, hypéroside, kaempférol), des stérols et des sels minéraux (8 à 9 % en particulier des sels de potassium).

Les fruits contiennent des acides organiques, des flavonoïdes, des anthocyanes, des alcaloïdes (sambucine) et des vitamines.

Les feuilles contiennent de l'acide cyanhydrique, tanins et polyphénols.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les fleurs stimulent la transpiration, sont diurétiques, anti-inflammatoires, dépuratives et galactogènes.

Les baies sont antirhumatismales, antinévralgiques et purgatives.

La seconde écorce est anti-inflammatoire, diurétique, laxative et antirhumatismale.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les fleurs sont utiles en cas de rhumes, de bronchite, de rhumatismes, de grippe, d'affections rénales, d'affections oculaires et de dermatoses.

Les baies soignent les constipations.

La seconde écorce s'emploie pour le soin des rhumatismes, de la goutte, des œdèmes et des affections rénales.

Infusion de 10 g de fleurs par litre. Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire à volonté hors des repas. Décoction de 20 à 30 g de fruits par tasse. Sirop ou confitures de fruits cuits.

A boire le matin contre la constipation et pour stimuler les fonctions d'élimination.

Décoction de 20 g d'écorce, (deux poignées) par litre d'eau, que l'on réduira de moitié. Boire cette préparation dans la journée en cas de rhumatismes, goutte et rétention d'eau.

Infusion concentrée de fleurs à utiliser en bain d'yeux pour les affections oculaires et en compresses adoucissantes et en bain chaud contre les affections de la peau.

TOXICITÉ

Les baies crues sont toxiques. La toxicité est éliminée à la cuisson.

Les préparations de sureau cuites sont sans danger. A forte dose il est laxatif.

Il ne faut pas confondre le sureau noir avec le sureau hièble, herbacée toxique (*Sambucus ebulus* L.)



Saponaire

Saponaria officinalis L.

Caryophyllaceae

NOMENCLATURE

Français : saponaire, savonnaire, herbe à savon

Brezhoneg : louzaouenn ar soavon

English : soapwort

Español : jabonera

BOTANIQUE

La saponaire est une plante herbacée vivace réunie en touffes, pouvant atteindre 80 cm de hauteur. La tige dressée, articulée, aux nœuds caractéristiques de la famille, est d'un vert rougeâtre. Les feuilles opposées sont lisses, ovales, lancéolées et à 3 nervures. Ses fleurs odorantes à 5 pétales blancs ou rosés, sont réunies en grappes serrées et donneront des capsules contenant des graines noires.

La saponaire apprécie les lieux humides, le bord des cours d'eau et les fossés d'Eurasie.

ETHNOBOTANIQUE

La saponaire, qui grâce à ses saponines, mousse si elle est triturée dans l'eau, a longtemps été employée comme savon, pour la peau, les cheveux et le linge.

On prescrivait aussi des tisanes pour le soin des affections pulmonaires, la toux, l'asthme allergique, les « humeurs du foie » et l'hypertension.

En usage externe, on l'employait pour le soin de bon nombre de dermatoses, et la lèpre.

Les feuilles étaient souvent prescrites à la place des racines.

On les appliquait fraîches, écrasées en cataplasmes sur les affections de la peau.

La plante a été utilisée en brasserie pour adoucir l'eau avant la préparation de la bière.

La saponaire, préservant les couleurs, était réservée pour le lavage des textiles délicats de laine ou de soie, les tapisseries et les dentelles.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de la plante contient des saponines (2,5 à 5 % gypsogénine), des glycosides flavoniques et de l'acide quillayique.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les racines de saponairesont antiseptiques, expectorantes, augmentent les sécrétions bronchique, dépuratives, diurétiques, antirhumatismales, sudorifiques, vermifuges et détersives.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La saponaire est utile en cas de bronchites, de toux, d'angine, d'états grippaux, d'affections urinaires et hépatiques, de rhumatismes et de vers (oxyures) ; en usage externe, pour le soin de l'eczéma, de dermatoses prurigineuses, d'acné et l'entretien du cuir chevelu.

Décoction (5 mn) de 15 g de racine par litre et passer aussitôt.

Une cuillerée de racine par tasse.

Boire 1 à 2 tasses par jour avant les repas.

Décoction concentrée en usage externe, pour bains et compresses.

Il est conseillé de ne pas faire la tisane à l'avance, ne pas laisser la plante macérer dans l'eau, ne pas la bouillir plus de 8 mn, de pas la mêler à d'autres plantes. Ne pas utiliser de métal.

TOXICITÉ

Il est recommandé de ne pas dépasser les doses thérapeutiques ni d'effectuer un traitement supérieur à 8 jours. La saponaire est irritante.



Joubarbe

Sempervivum tectorum L.

Crassulaceae

NOMENCLATURE

Français : joubarbe, grande joubarbe, joubarbe des toits, herbe aux cors, barbe-de-Jupiter, herbe du tonnerre

Brezhoneg : heglew, louzauenn an diskouarn, louzauenn poan skouarn

English : houseleek

Español : siempreviva mayor

BOTANIQUE

La joubarbe est une herbacée vivace succulente, robuste, légèrement velue. Ses feuilles, pointues d'un vert glauque à l'extrémité rouge sombre, sont disposées en rosettes pouvant avoir 15 cm de diamètre. Sa tige robuste, portant des fleurs roses, meurt à maturité laissant des stolons. Ses fruits sont des follicules.

La joubarbe pousse sur les pelouses rocailleuses des montagnes d'Europe.

On la plante sur les toits et les murs.

ETHNOBOTANIQUE

Depuis l'Antiquité, on avait coutume de planter de la joubarbe sur les toits. Elle avait la réputation d'éloigner la foudre, attribut de Jupiter, tout en étant disponible pour les soins.

Dotée de vertus magiques, elle protégeait les habitations et les personnes y vivant.

On l'employait pour soigner les diarrhées et dysenteries, les ulcères, les maux d'oreilles, la surdité, les maladies des yeux et la fatigue.

Certains lui prêtaient des vertus aphrodisiaques.

L'administration de Charlemagne conseillait sa culture dans tout l'Empire.

Le suc frais était préconisé pour le soin des névralgies utérines.

Pour le soin des angines et des maux de gorge on délayait son suc dans du miel additionné d'eau chaude.

Elle entrait dans des pommades au saindoux pour le soin de contusions, coups et chutes, tout comme pour améliorer bon nombre de dermatoses.

Les feuilles dépourvues de leur épiderme étaient posées sur les cors, et appliqués sur les piqures d'insectes et les furoncles.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le suc de joubarbe contient du mucilage, de l'acide malique, de l'acide formique, des flavonoïdes (kaempférol), des tanins et des sels astringents.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le suc de joubarbe est anti-inflammatoire, antiseptique et cicatrisant.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le suc de joubarbe est utile pour calmer les otites et soigner les conjonctivites.

On instille quelques gouttes du suc de feuilles ébouillonnées dans les yeux et les oreilles, plusieurs fois par jour.

Le cataplasme de feuilles fraîches sont appliquées sur la peau pour le soin des cors, des hémorroïdes, des gerçures, d'ulcérations et affections diverses de la peau.

TOXICITÉ

La joubarbe par voie interne peut provoquer des vomissements.



Chardon Marie

Silybum marianum (L.) Gaertn.

Asteraceae

Principal synonyme : *Carduus marianus* L.

NOMENCLATURE

Français : chardon Marie, artichaut sauvage, chardon argenté

Brezhoneg : askol brizh

English : milk thistle, Mary thistle

Español : cardo de Maria

BOTANIQUE

Le chardon Marie est une herbacée bisannuelle pouvant atteindre 1,50 m de hauteur. Ses feuilles d'un vert brillant, bordées d'épines, sont marbrées de blanc. Les fleurs rose violacé sont réunies en capitules entourés de bractées épineuses. Les fruits sont des akènes noirs pourvus d'une aigrette poilue.

Le chardon Marie est une espèce rudérale du pourtour méditerranéen.

ETHNOBOTANIQUE

On dit que, fuyant les persécutions d'Hérode, la Vierge Marie a laissé tomber quelques gouttes de son lait sur les feuilles de ce chardon. Depuis il en garde des traces sur ses feuilles.

Depuis l'Antiquité, toute la plante était employée pour soigner la jaunisse, les affections de la rate, les constipations chroniques et les saignements.

Les graines ont servi aux traitements des empoisonnements par l'amanite phalloïde (*Amanita phalloides* (Vaill. ex Fr.) Link, et des hépatites.

Elles ont amélioré les saignements de nez des scorbutiques, les crachats sanguinolents des tuberculeux et les flux de la matrice.

Les fleurs de chardon Marie stimulaient la production de lait maternel. Elles luttèrent contre la mélancolie.

Les jeunes capitules étaient consommés au printemps comme légume afin de tonifier l'organisme.

Les racines ont été consommées cuites comme les salsifis (*Tragopogon porrifolius* L.) et les jeunes feuilles en salade. La plante a été cultivée comme légume.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les graines contiennent une huile grasse (28 %), des protéines, des mucilages, des flavonolignanes (1 à 4 % silymarine), des flavonoïdes (quercétol, taxifoline) et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les fruits de chardon Marie sont protecteurs du foie, améliorent la circulation abdominale du sang, antihémorragiques, anti-inflammatoires, hypertenseurs et tonocardiaques.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les fruits de chardon Marie sont utiles en cas d'affections hépatiques, de troubles de la digestion, d'hémorragies, de cirrhose, d'hypotension, d'hémorroïdes et de varices.

Forme pharmaceutique et posologie :

Décoction de 10 g de fruits concassés par litre (1 à 2 g de poudre de par jour).

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à trois tasses par jour avant les repas.

TOXICITÉ

L'emploi du chardon Marie ne présente pas de danger aux doses préconisées. Surveiller la tension.



Pomme de terre

Solanum tuberosum L.

Solanaceae

NOMENCLATURE

Français : pomme de terre, patate

Brezhoneg : aval-douar, patatez

English : potato

Español : papa, patata

BOTANIQUE

La pomme de terre est une herbacée vivace, cultivée en annuelle. Elle a des tubercules souterrains et ses tiges peuvent atteindre un mètre de hauteur. Ses feuilles sont alternes et composées. Ses fleurs blanches ou violettes donnent des baies d'un vert jaunâtre au violet, contenant les graines.

La pomme de terre est originaire des Andes d'où de nombreux types ont été domestiqués.



ETHNOBOTANIQUE

Certaines sources estiment que la pomme de terre a été domestiquée il y a 10 000 ans sur les plateaux des Andes. À partir de 1570 elle se diffuse en Europe et s'adapte aux jours longs. Valorisée, elle s'impose en temps de disettes pour devenir incontournable dans la nourriture des paysans. Malheureusement, à partir de 1846, les ravages du mildiou, champignon affectant les cultures de pomme de terre, causa la famine dans l'Ouest de l'Europe, et la mort de plus d'un million d'Irlandais.

Vers 1850, les colonies fournissent une huile abondante. La baisse du prix de l'huile favorise l'apparition des frites dans le Nord de la France et en Belgique, d'abord chez les marchands ambulants qui délaissent l'usage du suif.

Une bouillie de pomme de terre crue était avalée à jeun pour soigner les gastrites et les ulcères de l'estomac.

La chair crue ou la féculé de pomme de terre s'appliquaient en cataplasmes sur les brûlures, les plaies atones, les ulcères de la jambe, les éruptions cutanées et les gerçures.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le tubercule de pomme de terre contient de l'amidon et de nombreux sels minéraux, surtout du potassium. Il est riche en vitamines du complexe B, en enzymes dont l'oxydase, en flavonoïdes, et contient des alcaloïdes, comme la solanine.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le tubercule, nourrissant et très digeste, est un aliment énergétique et alcalinisant. Sa chair crue a des propriétés anti-inflammatoires, antiulcéreuses et cicatrisantes. La féculé de pomme de terre est un topique adoucissant. Diurétique et émoullit, le jus cru ralentit les sécrétions, calme et cicatrise les muqueuses digestives.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La chair de pomme de terre crue soulage les ulcères gastriques et duodénaux et corrige l'hyperacidité stomacale. De 20 à 50 g de suc par prise avant les repas.

TOXICITÉ

La pomme de terre n'est pas toxique dans les conditions traditionnelles d'utilisation, c'est-à-dire cuite. Gelé, le tubercule pourrait être tératogène. Vert et endommagé, il aurait le même effet et serait à proscrire surtout pendant la grossesse.

Les parties aériennes sont toutes toxiques.

Les feuilles ou l'extrait aqueux de tubercules frais peuvent développer des phytodermites chez les personnes sensibles ou des manifestations asthmatiformes.



Verge d'or

Solidago virgaurea L.

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : verge d'or, solidage

Brezhoneg : penn aour

English : golden rod, woundwort

Español : vara de oro

BOTANIQUE

La verge d'or est une herbacée vivace vigoureuse qui peut atteindre un mètre de hauteur. Ses feuilles basales sont oblongues pétiolées, lancéolées et étroites, de plus en plus petites vers le haut de sa tige, souvent rouge violacé. Ses fleurs, rassemblées en capitules radiés jaunes vif, sont disposées en panicules au sommet de la tige. Ses fruits sont des akènes jaune pâle surmontés d'une aigrette.

La verge d'or apprécie les clairières, les landes, les talus et les bords de chemins d'Europe, d'Afrique du Nord, d'Asie et d'Amérique où elle s'est acclimatée.

La verge d'or du Canada (*Solidago canadensis* L.) a des propriétés similaires.



ETHNOBOTANIQUE

Son nom solidago vient du latin *solidare*, consolider.

La verge d'or, considérée comme un puissant draineur, était très utilisée pour le soin de la gravelle, des néphrites calculeuses, des maladies des reins et de la vessie, des cystites, des diarrhées - celles des tuberculeux comme celles de la dentition des enfants - des insuffisances du foie et des affections rhumatismales. Elle servait aussi de dépuratif en cas de maladies de peau comme d'eczémas chroniques.

On employait sa décoction comme vulnéraire pour nettoyer les plaies et les ulcères et hâter leur cicatrisation. On saupoudrait ses feuilles sèches pulvérisées sur les plaies et ulcères.

Elle a fait figure de panacée et se plaçait parmi les végétaux les plus utiles.

Elle n'a pas échappé à l'œil des teinturiers, à qui elle fournit de belles couleurs allant du jaune vif au vert.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries de verge d'or contiennent des hétérosides phénoliques (leiocarposide) et des acides phénols (10 à 15 % caféique, chlorogénique), des saponosides, des coumarines, des flavonoïdes (quercétine, rutine,...) et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La verge d'or est antibactérienne, antifongique (candidoses...), anti-inflammatoire, antispasmodique, diurétique, dépurative, analgésique, sédative des voies urinaires, astringente, cicatrisante et veinotonique.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

On l'utilise pour le soin des affections des voies urinaires, l'excès d'urée et de cholestérol, les lithiases uriques, la goutte et l'eczéma.

Infusé (macéré 12 h) de 6 à 20 g de sommités fleuries par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 3 à 4 fois par jour loin des repas.

En lotion ou compresses pour le soin des affections de la peau.



TOXICITÉ

Pas d'effets toxiques aux doses thérapeutiques.

Faire des cures de 8 jours afin de ne pas fatiguer les reins.

Ne pas utiliser chez les personnes présentant des insuffisances cardiaques ou rénales.

Bétoine

Stachys officinalis (L.) Trevis.

Lamiaceae

Principaux synonymes : *Betonica officinalis* L., *Stachys betonica* Benth.

NOMENCLATURE

Français : bétoine, bétoine pourprée, tabac des gardes, épiaire officinale

Brezhoneg : betonig, bentonig, bretonig

English : betony

Español : betonica

BOTANIQUE

La bétoine est une herbacée vivace qui peut atteindre 40 cm de hauteur. Elle a des feuilles opposées, ovales ou oblongues, crénelées, et un long pétiole pour celles de la base de la plante. Ses fleurs rouges à violettes, regroupées en épi serré au sommet des tiges, donnent 4 fruits, akènes bruns.

La bétoine aime les prairies, les landes à bruyère et les régions vallonnées d'Eurasie.

ETHNOBOTANIQUE

La bétoine était considérée comme une véritable panacée chez les peuples de l'Antiquité. A Rome on affirmait qu'elle soignait 47 maladies différentes, plus les autres. Les populations celtes l'avaient en haute estime et son nom *betonica* serait d'origine celtique.

Elle soulageait les maux de tête, en particulier les migraines et névralgies faciales. On l'employait aussi pour le soin des vertiges, épilepsie, les faiblesses nerveuses, asthme tout comme les crachements de sang et les paralysies.

Elle participait au soin des blessures, plaies et dermatoses, sous forme de bains, cataplasmes, compresses et entraînait dans bon nombre d'onguents et pommades.

Les feuilles mélangées à d'autres plantes ont été fumées en guise de tabac.

Elle teint la laine en brun.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles de bétoine contiennent des mucilages, des bétaines (0,5 % bétonicine, turicine), choline, stachydrine, des acides organiques (bétulinique, caféique, chlorogénique, rosmarinique, lithospermique), des flavonoïdes (rutine) et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles et fleurs de bétoine sont antiseptiques, anti-inflammatoires, diurétiques, expectorantes, calmantes, vulnérinaires et cicatrisantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La bétoine est utile en cas d'affection pulmonaire, de rhumatismes, de plaies, ulcères et contusions.

Décoction légère de 5 à 10 g de feuilles pour un litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 ou 3 fois par jour.

Décoction concentrée pour bains et compresses.

TOXICITÉ

La bétoine est déconseillée par voie interne durant la grossesse.



Consoude

Symphytum officinale L.

Boraginaceae

NOMENCLATURE

Français : consoude, consoude officinale, grande consoude

Brezhoneg : skouarn azen, louzaouenn an troc'h, louzaouenn ar goanvennoù, konsortenn

English : comfrey

Español : consuelda

BOTANIQUE

La consoude officinale est une herbacée vivace, couverte de poils raides, en touffe pouvant atteindre un mètre de hauteur. Ses racines en souches noirâtres, sont charnues et profondes. Sa tige anguleuse et ailée porte des feuilles épaisses ovales, lancéolées. Ses fleurs organisées en cymes scorpioïdes sont campanulées, de couleur crème, rose ou violette. Elles donneront des fruits, 4 akènes noirs.

La consoude aime les prairies marécageuses, le bord des ruisseaux et des fossés, plutôt calcaires, d'Europe et d'Asie septentrionales.



ETHNOBOTANIQUE

La consoude est employée depuis l'Antiquité, en particulier pour le soin des fractures, des contusions, des plaies et des hémorroïdes. Son nom proviendrait du latin *consolidare*, consolider, raffermir.

La racine de la plante entre dans des préparations, onguents et pommades pour le soin des douleurs des articulations, des rhumatismes, des coups, blessures et tout type de dermatoses.

En 1912, les Anglais Thitherley et Coppin, à la recherche de son principe actif, isolèrent l'allantoïne de ses racines.

Dans les hôpitaux, durant la Grande guerre, la racine de consoude a permis de soigner les plaies fétides et fongueuses, les escarres, les brûlures profondes et les tissus nécrosés.

Les jeunes pousses et les feuilles de consoude, dissimulant leur toxicité chronique, sont depuis peu consommées en soupe.

La racine de consoude a été utilisée en Europe centrale pour fabriquer un fard rouge et apprêter la laine. Toute la plante donne des teintures allant du rouge au brun.

Le purin des parties aériennes de la plante sert d'engrais au jardin, fertilisant les sols, luttant contre les champignons et stimulant la croissance des plantes.

Au jardin on lui préfère parfois la consoude de Russie (*Symphytum x uplandicum* Nyman), souvent employée comme engrais vert, élégante, aux magnifiques fleurs bleues, elle repousse rapidement après les coupes et est très productive.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de consoude contient des mucilages (29 % fructosane), de l'amidon, gomme et résines, de l'allantoïne (0,6 à 4,7 %), des acides phénoliques (chlorogénique, caféique, rosmarinique, lithospermiq), des tanins (4 à 6,5%) et des alcaloïdes pyrrolizidiniques.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La racine de consoude est anti-inflammatoire, adoucissante, astringente, active la cicatrisation des plaies et la régénération des tissus cutanés.



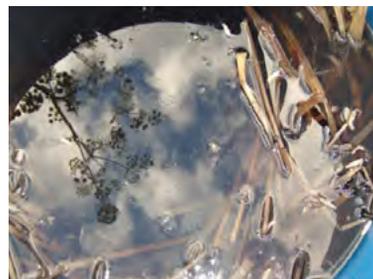
USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La consoude est utile en cas d'hématome, d'entorse, de luxation, d'élongation, de contusion, d'arthrite, de brûlures, de plaies atones, d'ulcères de jambe, de crevasse, de gerçure, de fissure anale, de piqûre d'insecte et de dermatoses.

La racine broyée s'utilise en cataplasme directement sur la peau, ou dans des préparations huileuses.

Décocction de racine (80 à 200 g par litre) au bain Marie en compresse

La consoude ne s'applique pas sur une plaie ouverte.



TOXICITÉ

L'usage interne de toutes les parties de la plante est à proscrire. L'acide lithospermiq possède des propriétés antigonadotropes, bloquant le fonctionnement des ovaires. Les alcaloïdes ont une action paralysante du système nerveux central, s'accumulent dans le foie, obstruent les vaisseaux hépatiques, y entraînent des lésions et l'apparition de tumeurs.

L'usage externe ne présente aucun risque.

Girofle

Syzygium aromaticum (L.) Merr. & L.M.Perry

Myrtaceae

Principaux synonymes : *Caryophyllus aromaticus* L., *Eugenia caryophyllata* Thunb.

NOMENCLATURE

Français : giroflier, girofle, clou de girofle

Brezhoneg : jenoff, kroasig, tach jenoff

English : clove

Español : clavo, clavo de olor, clavero

BOTANIQUE

Le giroflier est un arbre de 12 à 15 mètres de hauteur à feuilles opposées persistantes et coriaces. Les fleurs à calice rouge vif à maturité, à la corolle blanc rosé et aux nombreuses étamines, forment des cymes compactes et ramifiées. Les fruits ne contiennent qu'une seule graine.

Les « clous » de girofle sont les boutons floraux récoltés avant épanouissement.

Originaire du nord de l'archipel des Moluques il est planté dans de nombreux pays tropicaux, pour satisfaire l'emploi des clous de girofle, dans la cuisine, les médecines traditionnelles, les besoins de l'industrie pharmaceutique et des parfums.

ETHNOBOTANIQUE

Le giroflier est connu depuis plus de deux mille ans en Chine, où on raconte que tout visiteur devait mâcher un clou de girofle en présence de l'empereur. Il arrive en Europe au début de notre ère via le port d'Alexandrie, puis les commerçants arabes au VIII^{ème} siècle en stimulent les ventes. La girofle devient alors une épice très convoitée. Les Portugais, puis les Hollandais, colonisant les Moluques, en ont le monopole jusqu'à ce qu'en 1770 l'intendant botaniste Pierre Poivre introduise des girofliers sur l'île de France (Maurice), d'où ils prirent le large pour les Antilles.

Le clou de girofle entre dans de nombreuses pharmacopées et accompagne notamment les sages-femmes traditionnelles. Son emploi comme analgésique dentaires range la girofle et son huile essentielle en bonne place chez les dentistes, où l'eugénol entre dans une pâte, l'eugénate.

L'eugénol est à la base de la fabrication de la vanilline, parfum de vanille synthétique.

Dans la cuisine, le clou de girofle participe à de nombreux plats, intégrant des mélanges d'épices, enfoncés dans un oignon pour la soupe, plongés dans les courts bouillons, et bien sûr parfumant les vins chauds. On en pique sur des oranges qui deviennent « pommes de senteurs » et, rangés dans les armoires, les clous de girofle protègent des mites.

90 % de la production mondiale de clou de girofle est employée pour aromatiser les krettek, cigarettes fumées en Indonésie.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le bouton floral, le « clou de girofle » contient une huile grasse (10 %), une huile essentielle (10 à 20 %, dont 85 à 90 % d'eugénol, caryophyllène), des acide triterpéniques, des stérols et des tanins (10 à 12 %).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le clou de girofle est un puissant antiseptique (bactéries, virus, champignons), stimulant et tonique. Il stimule la régénération de la muqueuse gastrique et diminue l'acidité de l'estomac. Stimulant et tonifiant l'utérus, il facilite l'accouchement.

En usage externe, anesthésique, anti-inflammatoire, il favorise la cicatrisation des plaies, des ulcères et soigne les mycoses.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Tonifiant l'organisme la girofle prévient les maladies infectieuses et combat la fatigue physique et intellectuelle. Elle stimule la mémoire.

Utile pour le soin des gastrites elle soigne aussi les affections digestives.

Elle aide à préparer l'accouchement, par un emploi régulier en cuisine par exemple.

En usage externe, elle est utile dans le soin des plaies et des mycoses.

2 g par tasse, maximum 10 g par litre.

Deux clous de girofle par tasse à associer à d'autres plantes.

TOXICITÉ

La girofle n'est pas toxique aux doses thérapeutiques. Ne pas utiliser de fortes doses chez les femmes enceintes.



© exvikipediawg - Midori



© de.wikipedia.org - Ilysa Nugraha



Tanaisie

Tanacetum vulgare L.

Asteraceae

Principaux synonymes : *Chrysanthemum tanacetum* Vis., *Chrysanthemum vulgare* (L.) Bernh., *Pyrethrum vulgare* (L.) Boiss.

NOMENCLATURE

Français : tanaisie, herbe aux vers, herbe de Saint-Marc, athanase

Brezhoneg : arwaz, gwaz, tenezi

English : tansy

Español : tanaceto

BOTANIQUE

La tanaisie est une herbacée vivace, fortement aromatique, au rhizome ligneux, en touffe, pouvant atteindre 1,50 mètre de hauteur. Ses tiges dressées portent des feuilles très divisées et profondément dentées d'un vert foncé. Ses fleurs jaunes, en capitules sans ligules, sont réunies en corymbe compact.

La tanaisie aime les sols qui ne sont pas trop acides, les friches, le bord de l'eau des régions tempérées de l'hémisphère nord.

ETHNOBOTANIQUE

La tanaisie est une plante très utilisée au niveau populaire.

Les cataplasmes de feuilles étaient appliqués sur le ventre des enfants pour éliminer les vers.

Les décoctions concentrées et salées servaient à laver les plaies infectées et les ulcères des jambes. Les feuilles de tanaisie s'utilisaient aussi en cataplasme sur les plaies, après les avoir fait bouillir dans de l'eau très salée. Ce traitement était censé ne pas laisser de cicatrices.

Les feuilles en cataplasme soulageaient les coups, contusions et entorses.

La macération de sommités fleuries dans du vinaigre était utilisée en lotion contre les poux.

On avait la coutume de déposer des petits sacs de fleurs et feuilles sèches dans les armoires. Cela parfumait le linge et éloignait les mites. On y ajoutait parfois des feuilles d'aurone male (*Artemisia abrotanum* L.) et de santoline (*Santolina chamaecyparissus* L.), tout comme des graines de marron d'Inde (*Aesculus hippocastanum* L.).

Les feuilles étaient placées dans les lits, comme dans les niches des chiens, pour en chasser puces et punaises. On dit qu'elles chassaient aussi fourmis et souris.

On l'employait pour soigner les ruches malades.

Les feuilles de tanaisie ont été utilisées à la place du houblon dans la fabrication de la bière.

La plante teint les tissus dans des gammes de jaune.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries de tanaisie contiennent une huile essentielle (0,1 à 0,3 % thuyone, camphre), une résine, des lactones sesquiterpéniques, des amers (tanacétine), des flavonoïdes et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les sommités fleuries de tanaisie sont antiseptiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques, digestives, purgatives, fébrifuges, vermifuges, emménagogues et vulnéraires.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La tanaisie est utile pour le soin des parasites intestinaux, l'aérophagie, les règles douloureuses, les rhumatismes, la goutte, les affections de la vessie, la digestion difficile, les états fébriles, les vertiges, les plaies, les leucorrhées, les entorses et les contusions.

Infusion de 15 à 20 g de feuilles par litre.

Infusion de 2 g par tasse.

Boire une tasse par jour, le soir.

TOXICITÉ

Ne pas dépasser les doses et utiliser la plante pendant une courte durée.

Elle est fortement déconseillée durant la grossesse et l'allaitement.



© Wikimedia Commons / 402Studio9



Pissenlit

Taraxacum sect. Ruderalia Kirschner, H.Øllg. & Št pánek

Asteraceae

Cette section regroupe des espèces très proches appelées aussi *Taraxacum officinale* (L.) Weber ex F.H.Wigg., *Taraxacum dens-leonis* Desf., *Taraxacum campyloides* G.E.Haglund, *Leontodon taraxacum* L.,

NOMENCLATURE

Français : pissenlit, dent-de-lion, laitue de chien

Brezhoneg : turc'h, c'hwervizon, louzaouenn staoer, bokedoù piz tonton

English : dandelion

Español : amargón, diente de león

BOTANIQUE

Le pissenlit est une plante vivace très polymorphe étalée à même le sol en forme de rosette de feuilles dentées.

Ses racines s'enfoncent profondément dans la terre. Au bout de sa tige creuse qui peut atteindre 50 cm de hauteur, s'épanouit un capitule de fleurs ligulées jaune d'or, qui laissent la place à des akènes munis d'un pappus, aigrette de soie disséminée par le vent. Toute la plante contient un latex blanc et amer.

On retrouve le pissenlit dans les régions tempérées du monde, dans les prairies et sols frais, aux bords des routes et dans les champs cultivés.

ETHNOBOTANIQUE

Le pissenlit est utilisé en médecine populaire pour soulager le foie, nettoyer le sang, lutter contre les constipations et donner de la force.

Le pissenlit est une plante alimentaire. On consomme ses racines, ses feuilles et ses fleurs cuites avec du sucre font un excellent sirop ou confiture.

Sa culture s'est développée à partir du début du XIX^{ème} siècle pour approvisionner les marchés urbains.

Le latex du pissenlit, proche de celui de l'hévéa, est une source alternative de caoutchouc naturel.

Soufflez sur les graines de pissenlit, et votre vœu sera peut-être exhaussé !

La célèbre semeuse, emblème du dictionnaire Larousse illustré, disperse les fruits du pissenlit « Je sème à tout vent ».

Les pissenlits sont très mellifères.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de pissenlit contient des sucres (2 à 40 % fructose, inuline), des lactones sesquiterpéniques amères, des triterpènes, des phytostérols, des coumarines et des flavonoïdes.

Les feuilles de pissenlit renferment des lactones, des flavonoïdes et des coumarines et sont riches en vitamines et en sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les racines et les feuilles de pissenlit sont toniques, apéritives, draineuses hépato-biliaire, dépuratives du sang, diurétiques, anti-inflammatoires et hypoglycémiantes. Elles ont une action favorable sur la circulation et protègent le tissu conjonctif.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

On utilise surtout le pissenlit dans les affections du foie, la constipation, les troubles circulatoires, les hémorroïdes, les rhumatismes, le diabète et les dermatoses (acné, furonculoses, eczéma).

Consommation des feuilles en salade et des racines et feuilles en soupe.

Décoction de 10 à 20 g de racine par litre.

Une à deux cuillerées à café par tasse.

Boire une tasse avant les repas.

TOXICITÉ

Le pissenlit n'est pas toxique.

Ne pas utiliser en cas de calculs biliaires.



© Wikimedia Commons / David Monniaux



Serpolet

Thymus serpyllum L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : serpolet, thym serpolet

Brezhoneg : munudig, tin lann

English : breckland thyme

Español : serpolio

BOTANIQUE

Le serpolet est un sous-arbrisseau aromatique bas, tapissant et pouvant s'élever jusqu'à 20 cm de hauteur.

Sa tige poilue porte des feuilles opposées, linéaires et elliptiques. A leur sommet, des fleurs pourpres ou rosâtres sont regroupées en têtes arrondies. Ses fruits sont des tétrakènes bruns.

Le serpolet se plaît sur les pelouses, les dunes et landes sèches d'Europe. Il en existe de nombreuses sous-espèces et il est parfois cultivé.

ETHNOBOTANIQUE

Les Anciens utilisaient le serpolet pour le soin des rhumes, des bronchites, des inflammations du foie et des troubles cérébraux. Courant et aromatique, il tient une bonne place dans la médecine populaire. Il avait la réputation de donner de l'énergie, d'aider à recouvrir les forces physiques et de relever le moral. On le recommandait dans les cas de faiblesse nerveuse et de dépression. On l'utilisait tant en apéritif qu'en digestif, facilitant la digestion et les flatulences. Chez les enfants il était employé comme vermifuge.

Linné, célèbre botaniste, l'utilisait pour chasser les maux de têtes et soulager la « gueule de bois ».

Appliqué en cataplasme ou compresse, il soulageait les engorgements des seins et soignait les plaies.

Il entrait dans de nombreuses préparations alcooliques ou huileuses afin d'être utilisé en friction ou massage pour le soin des rhumatismes, des névralgies et des sciatiques.

On en parfumait les armoires, les oreillers et les bains.

Comme le thym, le serpolet est une excellente plante mellifère.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries de serpolet contiennent une huile essentielle (0,15 à 1 % cymène, thymol, carvacrol), des acides (caféique, rosmarinique, ursolique, oléanolique), des flavonoïdes et des tanins (3,5 à 7,5 %).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le serpolet possède des propriétés et indications similaires à celle du thym (*Thymus vulgaris* L.). Il est tonique, antifongique, antiviral, anti-inflammatoire, antispasmodique, digestif, protecteur du foie, expectorant, diurétique, antirhumatismal et cicatrisant.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le serpolet est utile en cas de fatigue, d'état infectieux, d'affections respiratoires, de diarrhées, de coliques, de vomissements, de grippe, de gingivite et de rhumatismes.

Infusion de 10 à 20 g par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 3 à 4 tasses en dehors des repas.

TOXICITÉ

La littérature ne signale pas d'effets toxiques aux doses thérapeutiques.



© Olivier Lauer

Thym

Thymus vulgaris L.

Lamiaceae

NOMENCLATURE

Français : thym, farigoule, thym commun

Brezhoneg : turkantin, tin

English : thyme

Español : tomillo

BOTANIQUE

Le thym est un sous-arbrisseau aromatique pouvant atteindre 40 cm de hauteur.

Ses rameaux dressés portent de petites feuilles linéaires opposées velues, d'un vert cendré. Ses fleurs blanches ou rosées sont disposées à l'extrémité des rameaux en grappes serrées. Elles donnent de petites graines noires.

Originaire du bassin méditerranéen occidental, où il pousse dans les garrigues, il a de nombreuses sous-espèces induisant des compositions chimiques, chémotypes différents. Le thym est cultivé sur l'ensemble de la planète et se décline en plusieurs variétés.



ETHNOBOTANIQUE

Dans l'Antiquité le thym servait de remède, entrainé dans la préparation d'onguents pour les vivants et pour embaumer les morts. En fumigation dans les temples et les maisons il apportait la protection.

On dit que les Romains en fabriquaient des eaux de toilette pour retarder le vieillissement de leur visage. On lui prêtait aussi des vertus aphrodisiaques.

De tous temps on a utilisé le thym tant pour les affections des poumons, digestives, que pour redonner de l'énergie aux personnes faibles et convalescentes.

Il avait la réputation de chasser les vers.

Les bains d'infusions concentrées de thym fortifiaient les enfants rachitiques, les vieillards, soulageaient les rhumatismes et amélioraient les dermatoses.

En macération dans de l'huile, on s'en servait pour décontracter les muscles, se détendre et améliorer les sciaticques. Le thym entre dans la composition de nombreuses préparations de plantes aromatiques, lotions et baumes destinés à frictionner les corps souffreteux.

On l'utilisait en shampoing tonique, en particulier pour retarder l'apparition des cheveux blancs.

Le thym est un aromate incontournable dans la cuisine méditerranéenne, les bouquets garnis, les « herbes de Provence ».



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles et sommités fleuries de thym contiennent une huile essentielle (0,5 à 3,6 % thymol, carvacrol, cymène), des saponines, des acides phénols (rosmarinique, caféique), des flavonoïdes (lutéoline), des tanins et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le thym est un stimulant général (physique et psychique), antibactérien, antifongique, antiviral, anti-inflammatoire, antispasmodique, digestif, protecteur du foie, expectorant, diurétique, antirhumatismal et cicatrisant.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Il est utile en cas de fatigue, d'état infectieux, d'affections respiratoires, de diarrhées, de coliques, de vomissements, de grippe, de gingivite et de rhumatismes.

Infusion de 10 à 20 g par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 3 à 4 tasses en dehors des repas.



TOXICITÉ

Ses effets toniques peuvent gêner le sommeil des enfants. Ne pas utiliser à hautes doses, il devient alors irritant.

Tilleul

Tilia cordata Mill.

Malvaceae

NOMENCLATURE

Français : tilleul, tilleul à petite feuille, tilleul mâle

Brezhoneg : tilh

English : small leaved lime, small leaved linden

Español : tilo silvestre

BOTANIQUE

Le tilleul est un arbre à feuilles caduques qui peut mesurer 30 m de hauteur. Ses feuilles, en forme de cœur, sont glabres et à bord denté. De 5 à 10 petites fleurs blanc crème, rattachées à une bractée jaune verdâtre en forme de lame, apparaissent à l'aisselle de feuilles et dégagent un parfum délicat. Elles donneront des fruits globuleux grisâtres. Le tilleul à grande feuille (*Tilia platyphyllos* Scop.), espèce proche à feuilles velues et nervures poilues au revers, de 2 à 5 fleurs par inflorescence, et le tilleul commun (*Tilia x europaea* L.), sont de composition et d'usage similaire. Les tilleuls aiment les forêts, surtout sur sol calcaire, d'Europe et de l'Asie de l'Est et peuvent dépasser les 300 ans.

ETHNOBOTANIQUE

Le tilleul est un arbre sacré. Les Gaulois le plantaient au centre de leur village.

Au Moyen Âge il avait la réputation de chasser les démons.

Les tisanes de ses fleurs et bractées ont longtemps été utilisées pour calmer les affections nerveuses et leurs manifestations.

On les employait aussi pour rendre le sang plus fluide.

Des fleurs, on faisait une lotion pour calmer les démangeaisons cutanées et par extension bon nombre de pathologies de la peau. Elles entraient dans la préparation de pommades et onguents.

Le tilleul donne un charbon médicinal de qualité, absorbant et désinfectant, qui passait pour un contrepoison quasi universel. On s'en servait comme pansement et, mêlé à de l'huile, on l'appliquait sur les brûlures. On l'employait aussi pour fumer les aliments.

Le bois, riche en fécule, a été utilisé comme fourrage.

La sève contient du sucre. Ses feuilles séchées et réduites en poudre ont été consommées en temps de disette. L'écorce du tilleul sert depuis la préhistoire à faire de la fibre. Son nom vient du grec *tilos*, fibre.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les fleurs et bractées de tilleul contiennent des mucilages (3 %), une huile essentielle (0,02 % farnesol, linalol), des flavonoïdes (quercétine, kaempférol, tiliroside) et des tanins.

L'aubier de tilleul contient des mucilages, de la vanilline, du taraxérol, des polyphénols, des coumarines (esculodide, fraxoside) et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les fleurs et bractées sont antispasmodiques, sédatives, hypnotiques, sudorifiques, cholagogues, diurétiques, réduisent les sécrétions nasales, combattent le stress et l'angoisse.

L'aubier est antispasmodique (intestinal et vésiculaire) et cholagogue.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les fleurs et bractées sont utiles en cas de spasmes, d'indigestions, de grippe, de rhumatismes, de fièvre, de maux de têtes (sinusites), de palpitations nerveuses et d'insomnie.

L'aubier est utile en cas d'affections du foie et de migraines digestives.

Infusion de 20 g de fleurs et bractées par litre.

Infusion de 3 à 5 bractées et fleurs par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour ou simplement une au coucher.

Macération puis décoction de 20 à 30 g d'aubier par litre.

Macération puis décoction d'une cuillerée à soupe d'aubier.

Boire 2 à 5 tasses par jour avant les repas.

TOXICITÉ

Le tilleul n'est pas toxique. Cependant son usage prolongé est déconseillé à cause d'une faible activité oestrogénique. Le pollen est allergisant.



Tilia x europaea



© Michel Frodin

Fenugrec

Trigonella foenum-graecum L.

Fabaceae

NOMENCLATURE

Français : fenugrec, trigonelle, sénégrain, foin grec

Brezhoneg : fenugrek

English : fenugreek

Español : fenugreco

BOTANIQUE

Le fenugrec est une herbacée annuelle en touffe pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Ses feuilles trifoliolées, ovales et dentées, sont alternes et longuement pétiolées. Ses fleurs jaunâtres ou blanches sont groupées par deux au sommet des tiges et donnent des longues gousses falciformes contenant des graines, bosselées et brunâtres, d'odeur prononcée.

Le fenugrec, originaire de Méditerranée orientale, est largement cultivé.

ETHNOBOTANIQUE

Les graines de fenugrec sont employées depuis des millénaires, en particulier comme condiment. En Egypte ancienne, on les utilisait pour le soin des brûlures et la préparation d'élixirs de jeunesse. Bien plus tard, l'administration carolingienne en favorise la culture et l'usage. Au Moyen Âge elle participait au soin de bon nombre de maux.

On les recommandait surtout contre les états malingres, pour redonner de l'appétit, la santé aux convalescents, pour prendre de l'embonpoint, pour faciliter les accouchements et favoriser les montées de lait.

Elles ont été employées contre la fièvre, la tuberculose, les infections de l'utérus et les inflammations vulvaires.

La farine des graines de fenugrec était appliquée en emplâtres pour consolider les fractures et en cataplasmes pour le soin de bon nombre d'affections cutanées telles que les plaies, furoncles, abcès et gerçures. On lui attribue la propriété de donner un bon teint au visage, une bonne odeur à l'haleine, une mauvaise à l'urine, et infecte à la sueur.

La décoction de graine s'employait en gargarisme contre les aphtes.

En usage vétérinaire, les graines de fenugrec servent à augmenter la production lactée. Le même effet peut être obtenu en donnant le foin comme fourrage.

La poudre de graine de fenugrec entre dans la composition des currys, ras et hanout et autres mélanges d'épices condimentaires.



© Kozuyuki Zaremek, Kenzai

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les graines de fenugrec contiennent une huile essentielle (dérivée de furanone), une huile grasse (8 % riche en phytostérols), des glucides (galactomannanes), un mucilage (27 %), des protéines (25 %) et des acides aminés (lysine), des nucléoprotéides riches en phosphore et en fer organique, des saponines (bidesmosides base de diosgénine), des flavonoïdes, des tanins, des alcaloïdes (trigonelline), des vitamines et des minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les graines de fenugrec sont nutritives, tonifiantes, apéritives, favorisent la prise de poids, stimulantes de la digestion, du pancréas, hypoglycémiantes, hypocholestérolémiantes, anti-inflammatoires et émoulinantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les graines de fenugrec sont utiles dans le soin des troubles de la nutrition, de maigreur, de convalescence, d'anémie, de diabète et de rachitisme.

Décoction (10 mn) de 10 à 20 g par litre.

Une cuillerée à soupe de graines par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

Une à deux cuillerées à café de poudre, trois fois par jour.

Remarque : après la prise de fenugrec, les sueurs, d'odeur désagréable, déteignent en jaune sur les sous-vêtements.

TOXICITÉ

L'usage de la plante est déconseillé pendant la grossesse. La plante n'est pas toxique aux doses préconisées.

Nombril de Vénus

Umbilicus rupestris (Salisb.) Dandy

Crassulaceae

NOMENCLATURE

Français : nombril de Vénus, ombilic de Vénus

Brezhoneg : krampouezh-mouezig, tulev, krampouz mamm goz

English : navelwort, penny-pies, wall pennywort

Español : ombiligo de Venus

BOTANIQUE

L'ombilic de Vénus est une herbacée vivace, à souche tubéreuse, pouvant atteindre 40 cm de hauteur. Ses feuilles succulentes, longuement pétiolées et douces au toucher, sont de forme arrondie et montrent une dépression à leur centre, évoquant un nombril. Des clochettes de fleurs vert pâle ou jaunâtres sont disposées en épi le long de la tige. Elles laissent la place à des capsules renfermant de nombreuses graines.

On la rencontre dans le Sud et l'Ouest de l'Europe où elle pousse entre les pierres des vieux murs, les fissures des rochers et sur les arbres, où elle aime l'humidité.

ETHNOBOTANIQUE

La plante est très utilisée dans les campagnes où elle pousse.

Elle entrerait au Moyen Âge dans la confection des philtres d'amour.

Ses feuilles « grasses », sont appliquées en cataplasme sur les plaies, les brûlures, les coupures, les boutons infectés et par extension servent au soin de bon nombre de maladies de la peau.

En général, la feuille est cueillie, lavée, retournée et on enlève la cuticule transparente pour avoir accès à la pulpe bien verte. Cette partie est mise directement en contact avec la plaie, les engelures, le bouton ou la brûlure.

Les feuilles ébouillantées sont placées en cataplasme sur les plaies plus étendues ou les ulcères, en veillant bien sûr à protéger le tout avec un pansement.

La décoction de feuille est utilisée aussi pour « nettoyer » le transit des animaux.

Elle a été employée pour le soin des jaunisses, des calculs rénaux et de l'épilepsie.

La plante est aussi condimentaire et certains l'ajoutent aux salades.

Certaines frottent leur *pillig*, *ar billig* ou poêle à crêpes avec une poignée de feuilles fraîches d'ombilic afin de le nettoyer et bien le « graisser ».

Les enfants ont coutume d'enlever le pétiole de la feuille, ce qui fait un trou dans son centre. Ils détachent ensuite une partie de la chair de la feuille et laissent la cuticule transparente. En mettant la feuille sur les lèvres et en soufflant, on en sort des sons plus ou moins mélodieux. Ce qui peut expliquer son nom breton - *krampouezh-mouezig* - crêpe musique.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La feuille d'ombilic contient des acides gras riches en oméga 3, des acides organiques, tocophérols, des polyphénols et des flavonoïdes.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La plante a des propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires, antitumorales et cicatrisantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles sont utilisées en cataplasme, compresse et décoction pour le soin des plaies, furoncles, abcès, gerçures, hémorroïdes, dermatoses et ulcères.

Elles entrent dans la fabrication de pommades.

TOXICITÉ

Le nombril de Vénus n'est pas toxique.



Ortie

Urtica dioica L.

Urticaceae

NOMENCLATURE

Français : ortie, grande ortie, ortie piquante, ortie commune

Brezhoneg : linad braz

English : nettle

Español : ortiga

BOTANIQUE

La grande ortie est une herbacée dioïque vivace, aux racines jaunes ramifiées et aux tiges carrées dressées, pouvant atteindre 1 mètre de hauteur. Ses feuilles opposées dentées, cordées et lancéolées sont couvertes de poils urticants. Les fleurs mâles et femelles sont verdâtres et situées sur des plantes distinctes. Les fleurs mâles sont de longs chatons pendants et les fleurs femelles en grappe donneront des fruits ovales, comprimés et lisses.

L'ortie, plante rudérale, se plaît sur les terrains riches en nitrate et affectionne les lieux incultes, les décombres et le voisinage des habitations des zones tempérées.



ETHNOBOTANIQUE

Depuis la nuit des temps la grande ortie est consommée par les humains pour ses qualités nutritives et, aussi utilisée pour le soin de bons nombre de maladies.

Elle a été préconisée aux personnes anémiées, aux convalescents et aux tuberculeux afin de les soulager et d'améliorer leur état.

Elle avait la réputation de nettoyer le sang, de le tonifier et par la même de renforcer l'organisme. On la conseillait en tisane contre les « pipis aux lit » des enfants.

Les hommes ayant des difficultés à uriner consommaient des décoctions de racines d'orties.

Des cataplasmes d'ortie étaient appliqués sur les eczémas et autres dermatoses.

On flagellait avec un bouquet d'orties tout ou parties du corps des paralytiques et des rhumatisants.

Les nourrices la consommaient en soupe pour augmenter la quantité et la qualité de leur lait. La décoction d'ortie était préconisée pour tonifier le cuir chevelu et le soin des cheveux.

Dotées de vertus magiques, les feuilles d'ortie étaient souveraines pour vaincre la peur, et ses graines avaient la réputation d'être aphrodisiaques.

On donnait des feuilles ébouillonnées aux poules afin de favoriser la ponte des œufs et aux chevaux pour leur donner un poil brillant.

Les tiges d'ortie fournissent une fibre textile de grande qualité.

Le purin d'ortie est indispensable au jardin où il est fertilisant, fongicide et insecticide.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles d'ortie contiennent du mucilage, des amines (acétylcholine, histamine, choline), des acides (formique, acétique), des flavonoïdes (quercétine, kaempférol), des tanins, de nombreuses vitamines et des minéraux (silice, potassium).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles d'orties sont toniques, anti-inflammatoires, diurétiques, hypotensives, antianémiques, antidiarrhéiques, dépuratives, anti-infectieuses, antirhumatismales, draineuses hépatique et pancréatique, galactogènes, hémostatiques et réversives (usage externe).

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les feuilles d'orties sont utiles en cas d'anémies, de convalescence, de déminéralisation, d'ulcère gastrique, de diarrhée, de lithiase biliaire, de rhumatisme, de douleur articulaire, de néphrite, de goutte, d'énurésie, d'affection buccale et de dermatose.

Infusion de 20 g par litre.

Une à deux cuillerées à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses avant les repas.

Mêmes indications pour l'ortie brûlante (*Urtica urens* L.).



TOXICITÉ

L'ortie n'est pas toxique, cependant il est recommandé de ne pas excéder 15 jours de consommation régulière.

Myrtillier

Vaccinium myrtillus L.

Ericaceae

NOMENCLATURE

Français : myrtillier, raisin des bois, myrtille noire, raisin de bruyère

Brezhoneg : lus, gwez lus, skarbodig

English : blueberry

Español : mirtillo, arándano

BOTANIQUE

Le myrtillier est un sous-arbrisseau caduc rampant pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Ses tiges aux trois arêtes anguleuses portent des feuilles alternes ovales, dentées, d'un vert vif. Ses fleurs en forme de lanterne, généralement solitaires, sont d'un vert pâle teinté de rose. Elles donnent des baies d'un noir bleuté, les myrtilles comestibles.

Les myrtilliers aiment les sols acides, des bois clairs, landes et tourbières d'Eurasie tempérée.

ETHNOBOTANIQUE

Son nom latin, *myrtillus*, signifie, petit myrte.

Les Romains rapportent que les Gaulois l'employaient pour teindre les vêtements des esclaves.

On utilisait ses fruits secs contre les putréfactions de l'intestin.

Les feuilles ont été utilisées pour baisser la glycémie des diabétiques, combattre la faiblesse des viscères, les infections urinaires et les incontinences urinaires des enfants.

Lors des bombardements de la seconde guerre mondiale, les aviateurs consommaient des myrtilles pour améliorer leur vision nocturne. Pendant longtemps la France a exporté la quasi-totalité de sa production de myrtilles à destination de la « *Royal air force* ».

Des cataplasmes de feuilles ont été utilisés pour le soin des plaies, ulcères et brûlures.

Les fruits sont très appréciés dans l'alimentation.

Les baies de myrtille teignent les tissus dans les nuances de mauve et de bleu.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles contiennent des flavonoïdes (1 à 8 % quercétol, kaempférol), des acides organiques, des anthocyanes, de l'hydroquinone (arbutine) et des tanins (catéchol).

Les fruits contiennent des sucres, de la pectine, des acides phénols, des flavonoïdes (quercétol, kaempférol), des anthocyanosides (0,5 % delphinidol, cyanidol), catéchine, épicatechine et des vitamines.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le fruit, veinotonique, augmente la résistance des capillaires. Il est anti-inflammatoire, antibactérien, antidiarrhéique, antidiabétique, draineur urique, il augmente l'acuité visuelle, facilite la régénération de la rétine et améliore la vision nocturne.

Les feuilles augmentent la résistance des capillaires, sont antibactériennes, diurétiques, antidiabétiques et accroissent l'acuité visuelle.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le fruit est utile en cas d'athérosclérose, de troubles de la circulation, varices, hémorroïdes, de gastro-entérite des enfants, d'excès d'urée, d'infection urinaire et de déficience de la vue.

Les feuilles sont utiles en cas d'athérosclérose, de troubles de la circulation, d'excès d'urée, de diabète, de cystite, d'infection urinaire et de déficience de la vue.

Décoction de 20 g de fruits secs par litre.

Une à deux cuillerées à café de baies par tasse.

Boire 1 à 6 tasses par jour.

Les fruits peuvent être consommés sous forme de compote ou de confiture.

Décoction de 20 à 30 g de feuilles par litre.

Une à deux cuillerées à soupe de feuilles par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

TOXICITÉ

Respecter les doses des feuilles (toxicité de l'hydroquinone) et ne pas prolonger au-delà de 15 jours de traitement.



Valériane

Valeriana officinalis L.

Valerianaceae

NOMENCLATURE

Français : valériane, valériane officinale

Brezhoneg : louzaouenn ar miliner

English : valerian

Español : valeriana

BOTANIQUE

La valériane est une herbacée vivace pouvant atteindre 2 mètres de hauteur. De son rhizome partent de longues racines épaisses. Sa tige creuse et cannelée porte des feuilles opposées, divisées, aiguës et dentées. Ses fleurs roses ou blanches regroupées en corymbe donnent des fruits surmontés d'une aigrette plumeuse. La valériane affectionne les zones humides, les bords de cours d'eau et les bois d'Eurasie tempérée.

ETHNOBOTANIQUE

La valériane est utilisée depuis l'Antiquité.

Au Moyen Âge elle rejoint les panacées et participe au soin de bon nombre de maladies, pestes et morsures d'animaux vénéneux y-compris, avec une prédilection pour calmer les maladies nerveuses, dont l'épilepsie. On l'appelait parfois « guérit tout ».

Plante « magique », elle entrait dans la composition des philtres d'amour.

En temps de guerre, la valériane soulageait les soldats traumatisés.

On l'appelle aussi « herbe aux chats ». En séchant elle dégage une forte odeur qui attire les chats.

On utilise ses feuilles pour faire un purin qui stimule les végétaux et plaît aux vers de terre.

La culture de la valériane est particulièrement importante en France (Anjou).

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La racine de valériane contient une huile essentielle (0,5 à 1,5 %), des iridoïdes (0,5 à 2 % valépotriates), des acides terpéniques, des cétones, des tanins et des alcaloïdes (0,1% actinidine, valérine, chatinine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La racine de valériane est antispasmodique, sédative du système nerveux central, induit le sommeil, anticonvulsivante, vermifuge léger, analgésique et hypotensive légère.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La racine de valériane est utile en cas d'insomnies dues au surmenage nerveux et intellectuel, d'hyperexcitabilité psychique et sensorielle.

Infusion ou décoction de 2 à 5 g par jour.

Jusqu'à une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour ou simplement 1 tasse le soir au coucher.

TOXICITÉ

La littérature ne présente pas d'effets secondaires toxiques aux doses thérapeutiques (une cuillerée à café par tasse d'eau, par jour).



Gingembre

Zingiber officinale Roscoe

Zingiberaceae

NOMENCLATURE

Français : gingembre

Brezhoneg : jinjebr

English : ginger

Español : jengibre

BOTANIQUE

Le gingembre est une herbacée vivace tropicale à rhizome qui peut atteindre un mètre de hauteur. Ses feuilles persistantes sont lancéolées et odorantes. Ses tiges fertiles ne dépassent pas 20 cm de hauteur et sont terminées par un épi ovoïde de fleurs jaune-verdâtre ponctuées de rouge, puis des capsules renfermant des graines noires. C'est la partie souterraine (rhizome) qui est utilisée en cuisine comme en pharmacopée.

Le gingembre n'est connu qu'à l'état cultivé. Probablement originaire des Indes et de la Malaisie, il est largement cultivé sous tous les tropiques en terrain riche et humide.

ETHNOBOTANIQUE

Le rhizome de gingembre employé depuis la plus haute Antiquité est également l'un des remèdes les plus utilisés dans le monde, et un condiment fort apprécié.

On atteste son usage depuis les temps les plus reculés en Asie, notamment en Inde et en Chine, mais aussi chez les Grecs et les Romains.

Panacée, au Moyen Âge, on pensait qu'il venait du jardin d'Eden, il avait la réputation de stimuler et de tonifier l'organisme. On lui reconnaît alors des vertus aphrodisiaques. Le gingembre était la deuxième épice consommée après le poivre, et d'un moindre coût.

Dès que le gingembre fut planté aux Antilles par les Espagnols, son prix devint abordable en Europe.

On l'utilise pour les soins de troubles digestifs, respiratoires et circulatoires. On dit même qu'il améliore la vue.

Le gingembre attendrit les viandes de nombreux plats, qu'il rend digestes. On en fait des vinaigres, des confitures, des sirops et des boissons plus ou moins alcoolisées.

On en confectionne des cataplasmes, des huiles et pommades, pour le massage ou en frictions sur les rhumatismes.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le rhizome de gingembre contient de l'amidon, une enzyme protéolytique (zingibaine), une huile essentielle (3 %, cinéol, bornéol, géraniol, zingibérène), une résine, des acides organiques, des vitamines et des sels minéraux.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le rhizome de gingembre est antibactérien, anti-inflammatoire, antipyrétique, analgésique, antispasmodique gastro-intestinal et bronchial, antitussif, carminatif et absorbant, cholagogue, anti-hypolipémiant et hypoglycémiant.

Le gingembre supprime les sécrétions gastriques et réduit les vomissements.

Il stimule le centre vasomoteur, le centre respiratoire et la fonction cardiaque.

Il présente également un effet hypotenseur et une action bénéfique sur la migraine.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le gingembre est utile en cas de digestion difficile, d'affections respiratoires, de rhume, de sinusite, de maux de gorge, d'angine, de toux, de bronchite, d'hypertension, de diabète, d'abcès, de furoncles, de fièvre, de rhumatismes et de douleurs articulaires.

Il est très efficace dans le mal des voyages.

Une décoction jusqu'à 30 grammes de rhizome frais par litre d'eau, à boire dans la journée.

Une cuillerée à café de poudre par tasse.

Boire 1 à 2 tasses par jour.

Il est également disponible sous forme de rhizome confit à croquer.

TOXICITÉ

Le rhizome de la plante ne présente aucune toxicité aux doses thérapeutiques. Au-delà, l'huile essentielle qu'il contient peut être irritante pour le tube digestif et les voies urinaires.



© freepik.com/Rasool, et al.

Bouillon blanc

Verbascum thapsus L.

Scrophulariaceae

NOMENCLATURE

Français : bouillon blanc, molène, blanc de mai, herbe de Saint Fiacre, cierge de Notre-Dame

Brezhoneg : inam, inam gwenn, gore wenn, pallennig ar Werc'hez, gloanig

English : mullein

Español : gordolobo

BOTANIQUE

Le bouillon blanc est une herbacée bisannuelle à racine pivotante qui peut atteindre 2 mètres de hauteur. Ses feuilles sont ovales, émoussées et dentées, duveteuses. Ses fleurs jaunes, aux 5 pétales, sont disposées en épi dense, serré, laineux, parfois ramifié à la base. Elles donnent des capsules remplies de petites graines brunes.

Le bouillon blanc aime les rocailles, les friches plutôt calcaires d'Europe, d'Afrique du Nord et du Moyen Orient.

ETHNOBOTANIQUE

Le bouillon blanc est connu depuis la nuit de temps.

On l'utilise autant pour les « inflammations des viscères », de la vessie, que des affections des bronches.

On l'a employé pour les « coups de froid » et en décoction de feuilles dans du lait pour le soin de la tuberculose. Il soulageait efficacement l'asthme le calmant avec un léger effet narcotique.

Ses feuilles étaient appliquées en cataplasme sur les plaies, brûlures, ulcères douloureux, dermatoses et hémorroïdes.

Les fleurs de bouillon blanc font partie des espèces pectorales du Codex.

Des feuilles, on réalisait des mèches de lampes à huile et des hampes florales, des supports de torches.

La plante avait la réputation de conjurer le mauvais sort.

La plante donne de belles nuances de jaune.

Les graines toxiques servaient de poison de pêche.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les fleurs contiennent des mucilages (3 %), des hétérosides (verbascosides), de l'acide uronique, des iridoïdes (harpagoside, aucubine), des saponines et des flavonoïdes (2 à 4 % apigénine, lutéoline, kaempférol, quercétine).

Les feuilles renferment des hétérosides (verbascoside), des triterpènes, des saponosides, des iridoïdes (harpagoside, aucuboside) et des flavonoïdes (2 à 4 % rutine, hespéridine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le bouillon blanc est antibactérien, antiviral, anti-inflammatoire, expectorant, calmant, émollient, adoucissant, béchique, sudorifique et cicatrisant.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le bouillon blanc est utile pour le soin des affections pulmonaires, angines, maux de gorge, toux, bronchite, affections urinaires, cystite et affections dermatologiques (furoncles, ulcère, démangeaisons, crevasses, gerçures).

Infusion de 10 g de fleurs par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

Décoction concentrée de feuilles en usage externe.

Filter correctement les tisanes.

TOXICITÉ

Le bouillon blanc n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

Ses graines sont toxiques.



Verveine

Verbena officinalis L.

Verbenaceae

NOMENCLATURE

Français : verveine, verveine officinale, verveine sauvage

Brezhoneg : barlen, kroazig, louzaouenn ar Groaz, louzaouenn droug an aviz

English : vervain, common vervain

Español : verbena, verbena común

BOTANIQUE

La verveine est une herbacée vivace qui peut atteindre 80 cm de hauteur. Sa tige carrée, rude et érigée, ramifiée en croix, porte des feuilles opposées, lancéolées et profondément découpées. Ses petites fleurs rose lilas pâle sont disposées le long d'un épi grêle. Elles donnent des capsules contenant 4 graines.

La verveine aime les lieux incultes, les rocailles et le bord des chemins des sols bien drainés d'Eurasie.

ETHNOBOTANIQUE

La verveine est une plante sacrée en Occident.

Les Romains la choisissaient pour laver l'autel de Jupiter, bien qu'elle soit dédiée à Vénus.

Les Gaulois, selon Pline, l'employaient pour tirer les sorts et annoncer les prophéties.

Elle avait la réputation de guérir les blessures par armes en fer.

Elle entrait dans la confection de nombreux philtres magiques. Ses tiges trempées dans de l'eau bénite servaient à bénir les maisons et désensorceler les maisons hantées.

On se servait de la décoction de ses feuilles pour laver les yeux.

Ses feuilles étaient appliquées en cataplasmes sur les plaies, ulcères, contusions et échymoses.

La verveine était recommandée pour faciliter l'accouchement et favoriser la lactation.

On la préconisait pour le soin des fièvres et, pour certains, elle était meilleure que la quinine.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les parties aériennes de verveine contiennent des iridoïdes (0,2 à 0,5 % verbénaline, hydrocornitine), des saponines, des flavonoïdes (lutéoline, apigénine), des substances hormonales et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La verveine est antispasmodique, anti-inflammatoire, antinévralgique, digestive, antitussive, diurétique, diaphorétique, dépurative, sédative, soulage les règles douloureuses et excessives, facilite l'accouchement, elle est galactogène et vulnéraire.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les parties aériennes de verveine sont utiles en cas de douleurs gastriques, de migraines, de rhumatismes, de névralgie, de fièvre, de cellulites douloureuses, de préparation à l'accouchement, de contusions, de plaies, furonculoses, brûlures et érythèmes.

Infusion de 15 g de parties aériennes par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

Décoction concentrée en usage externe.

TOXICITÉ

La verveine n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.



Pensée sauvage

Viola tricolor L.

Violaceae

NOMENCLATURE

Français : pensée sauvage, herbe de la Trinité, violette tricolore

Brezhoneg : louzaouenn an Dreinded, boked an Dreinded

English : wild pansy

Español : viola del pensario

BOTANIQUE

La pensée sauvage est une herbacée annuelle ou bisannuelle, de 10 à 40 cm de hauteur. Ses feuilles sont alternes, stipulées, ovales, divisées et dentées. Ses fleurs ont quatre pétales supérieurs blanc jaunâtre et un pétale inférieur jaune foncé avec des taches violettes. Le fruit est une capsule s'ouvrant par trois fentes pour libérer de petites graines brunes.

La pensée aime les prés rocailleux, les terrains vagues, les cultures des sols acides et neutres d'Europe, d'Afrique du Nord et des régions tempérées d'Asie.



© Wikimedia Commons / Jgell/Lens

ETHNOBOTANIQUE

On recommande l'usage de la pensée depuis les temps anciens. La légende raconte que Zeus, le roi des dieux était amoureux d'une belle jeune fille nommée Io. Afin de la protéger du courroux d'Héra, son épouse, il la changea en jeune génisse. Pour la nourrir de l'herbe la plus délicate, il commanda à la Terre de créer en son honneur une fleur digne d'elle, qu'il baptisa du nom de la belle (qui a donné viola en latin).

La médecine traditionnelle la considère « bonne pour le sang » et l'utilise comme dépurative, en particulier pour soulager les maladies cutanées comme les dartres, les croûtes de lait, la teigne, eczéma, prurit, urticaire, ulcères variqueux et scrofules.

On la préconisait contre l'épilepsie et les maladies des poumons, la coqueluche, le soin des rhumatismes, des cystites et les émissions urinaires difficiles.

La racine était utilisée comme vomitif.

La pensée est toujours l'emblème de pensées amoureuses et entrain dans la composition des philtres d'amour.

La pensée est la plante hôte de plusieurs papillons spécifiques de nos champs et prairies. D'où son importance au niveau de l'écologie.



© Wikimedia Commons / Jung/Hempel

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries de pensée contiennent du mucilage (10 %), du salicylate de méthyle, des saponines (4 %), des coumarines (ombelliféronne), des flavonoïdes (2 % quercétine, lutéoline, orientine, scoparoside), des caroténoïdes et des tanins.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La pensée sauvage est dépurative, anti-inflammatoire, décongestionnante, expectorante, diurétique, légèrement laxative, antiprurigineuse, tonique, améliore l'état général de la peau et des phanères.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La plante est utile pour le soin des dermatoses (eczéma, acné, psoriasis, prurit), d'ulcères de jambes eczématisés, de rhumatismes, de goutte, de bronchite, d'infection urinaire et d'émissions urinaires difficiles.

Infusion de 20 g de sommité fleurie par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Prendre trois ou quatre tasses par jour en dehors des repas.



© Wikimedia Commons / Galah

TOXICITÉ

La plante n'est pas toxique aux doses préconisées.

Gattilier

Vitex agnus-castus L.

Verbenaceae

NOMENCLATURE

Français : gattilier, poivre de moine

Brezhoneg : pebr ar manac'h

English : chaste tree, monk's pepper

Español : agno casto

BOTANIQUE

Le gattilier est un arbuste buissonnant pouvant atteindre 3 mètres de hauteur. Ses feuilles opposées et pétiolées, allongées et pointues, sont composées et palmées. Ses petites fleurs regroupées en épis sont blanches ou violacées. Elles donnent des fruits charnus noirs contenant 4 graines aromatiques piquantes.

Le gattilier préfère les endroits humides d'Europe méridionale, d'Afrique du Nord ou d'Orient.

ETHNOBOTANIQUE

Le gattilier est connu depuis l'Antiquité, où il symbolisait la chasteté et avait la réputation d'éloigner le mal.

Dans les cuisines des abbayes, on se servait des fruits pour assaisonner les plats. Les moines employaient le gattilier, fruits et feuilles, pour atténuer leurs désirs et les s'aider à assumer leur vœu de chasteté.

Dans ce but également, les feuilles séchées étaient mises dans les matelas.

Le gattilier entrait dans des préparations pour soigner les psychonévroses, les angoisses et les pathologies nerveuses.

Les femmes utilisaient fruits et feuilles pour régulariser leurs règles, atténuer les douleurs de leurs menstruations, les douleurs dans les seins et les saignements abondants.

Les rameaux de la plante servaient en vannerie.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les fruits contiennent une huile essentielle (sabinène), des huiles grasses, des triterpènes (vitexilactone), des iridoïdes (aucubine, agnuside), des flavonoïdes (casticine) et des alcaloïdes (viticine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les graines de la plante sont anti-prolactine, ralentissent la production d'œstrogènes, modifient le désir sexuel, bloquent l'action des hormones mâles, anaphrodisiaques, antispasmodiques et calmantes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le gattilier est utile pour le soin des règles douloureuses et insuffisantes, régulariser la menstruation, aider à passer le cap de la ménopause, calmer les troubles nerveux, l'irritabilité, les angoisses et combattre les insomnies.

Décoction de 30 à 40 mg de graines pilées par jour.

Décoction d'une cuillerée à café rase de graines pilées par tasse.

Boire une à deux tasses par jour.

TOXICITÉ

Le gattilier n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

Il est interdit aux femmes enceintes et allaitantes.



© Michel Fredrighi



Vigne rouge

Vitis vinifera L.

Vitaceae

NOMENCLATURE

Français : vigne rouge

Brezhoneg : gwini ruz

English : red grapevine

Español : vid roja

BOTANIQUE

La vigne est un arbuste sarmenteux aux rameaux grimpants munis de vrilles. Ses feuilles alternes sont palmées, grossièrement dentées et longuement pétiolées. Ses fleurs, petites et verdâtres, sont regroupées en grappe et donneront des baies pulpeuses, sphériques, jaunes roses ou bleues, contenant 3 à 4 graines en forme de poire.

La vigne aurait été domestiquée dans le Caucase et au Proche Orient, il y a 6 000 ans.

Il existe de très nombreuses variétés, cultivars, cépages de vigne.

La vigne rouge est la variété, *Vitis vinifera* var. *tinctoria* Raf.

ETHNOBOTANIQUE

La vigne est très anciennement connue et domestiquée à partir de (*Vitis sylvestris* C.C. Gmelin), liane des forêts et bords des rivières du pourtour méditerranéen et d'Eurasie méridionale. Elle fait partie des plantes civilisatrices et sacrées.

La culture de la vigne se développe en Europe à partir de l'extension des monastères en particulier à l'époque carolingienne. Elle est à son apogée au XVI^{ème} siècle.

Les feuilles de vigne ont été utilisées pour le soin des dysenteries, des diarrhées, de la jaunisse, de la goutte, d'ennuis vasculaires, d'hémorragies utérines et des troubles de la ménopause.

L'usage des feuilles de vigne rouge était recommandé, tant aux femmes qu'aux hommes, pour prévenir les incidents dus à l'âge critique, ménopause et prostatisme.

Les feuilles de vignes bouillies et appliquées en cataplasme chaud dissipaient les migraines.

La sève issue de la taille, « pleurs de vigne », était considérée comme un excellent collyre. La décoction de feuilles en bain de bouche soigne les aphtes.

Les feuilles de vigne servent à envelopper les aliments avant la cuisson. On les conserve parfois en saumure.

La vigne rouge est un cépage teinturier de type syrah. Les feuilles donnent des nuances de jaune.



© Wikimedia Commons / Agaz27



© Wikimedia Commons / Olga Ernst

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La feuille de vigne rouge contient des acides phénols (chlorogénique), des flavonoïdes (quercétol, kaempférol, myricétol), des anthocyanosides (0,3 %), (cyanidol, péonidol) et des tanins condensés (proanthocyanidols).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de vigne rouge sont anti-inflammatoires, toniques veineux, protectrices des vaisseaux, astringentes et diurétiques.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La vigne rouge est utile en cas de fragilité capillaire, d'insuffisance veineuse, de jambes lourdes, de varices, d'hémorroïdes, couperose et facilite le passage de la ménopause

Infusion longue de 10 g de feuille par litre.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 4 tasses par jour.

TOXICITÉ

Les feuilles de vigne rouge ne sont pas toxiques à dose thérapeutique.



© Adobe Stock / Anton

Maïs

Zea mays L.

Poaceae

NOMENCLATURE

Français : maïs
Brezhoneg : maiz
English : maize, corn
Español : maíz

BOTANIQUE

Le maïs est une grande herbe annuelle pouvant atteindre cinq mètres de hauteur, à tige dressée, robuste et aux feuilles larges et rugueuses. La fleur mâle forme de longs épis disposés en panicules terminales. Les fleurs femelles sont regroupées en gros épis cylindriques à l'aisselle des feuilles. Elles sont enveloppées de bractées membraneuses desquelles sortent des stigmates rougeâtres appelés poils ou barbes de maïs. Ces épis renferment plusieurs rangées de grains ovoïdes.



ETHNOBOTANIQUE

Le maïs n'existe pas à l'état sauvage sous sa forme actuelle. La domestication unique du maïs à partir de son ancêtre, le téosinte, a démarré sur le plateau central mexicain, il y a neuf mille ans. Sans lui, les riches cultures méso américaines, aztèques, toltèques, mayas, olmèques, zapotèques, ces « civilisations du maïs », n'auraient pas pu se développer.

Le Maya se considère « *Hombre de maïs* - homme de maïs », comme le dit le « Pop wuh », le livre des événements des Mayas.

Les épis de maïs, dont les quatre couleurs (blanc, noir, jaune et rouge) indiquent les quatre directions (sud, nord, est, ouest), sont placés sur le sol au commencement de toutes les cérémonies mayas. Le maïs entre dans le système simple et astucieux d'association de cultures, avec le haricot et la courge : la *milpa*. L'un porte le second qui le nourrit, et le troisième couvre le sol et l'empêche de se dessécher. Cette association protège les sols et nourrit correctement les humains.

Les Mayas cuisent les grains de maïs dans de l'eau de chaux (nixtamalization). Ce système leur permet entre autres d'augmenter la disponibilité des acides aminés des grains (niacine,...). Ces grains sont réduits en pâte puis en galettes, tortillas, qui seront cuites sur un disque de terre, le *comal*. On les consomme avec les haricots noirs, frijoles, une sauce d'herbes et du piment (*Capsicum* sp.).

Le maïs est la céréale la plus produite dans le monde.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les stigmates de maïs contiennent une huile essentielle (jusqu'à 1 % carvacrol, terpinéol, menthol, thymol), des gommes et résines, des mucilages, des glycosides amers, de l'acide salicylique (0,3 %), des stérols (ergostérol, sitostérol), des polyphénols, de la vitamine K3 et du potassium.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les stigmates de maïs sont diurétiques et multiplient par trois ou cinq le volume des urines. Ils sont anti-inflammatoires, adoucissants et sédatifs des voies urinaires, anti-hémorragiques, hypotensifs, stimulants utérins et immunostimulants.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les stigmates de maïs sont utiles pour le soin des infections urinaires et des calculs rénaux sous forme de décocté ou d'infusion de 5 à 10 grammes de stigmates par litre d'eau à boire dans la journée.

Une cuillerée à soupe par tasse.



TOXICITÉ

La plante ne présente pas de toxicité aux doses thérapeutiques mais elle est à déconseiller aux femmes enceintes et aux personnes insuffisantes cardiaques.

PRINCIPALES SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES

- BELLAKHDAR, J., 1997. - *La pharmacopée marocaine traditionnelle*. Ibis Press, Paris, 764 p.
- BEZANGER-BEAUQUESNE, L., PINKAS, M., et TORCK, M., 1961 - *Ressources médicinales de la flore française*. 2 volumes, Vigot Frères, Paris, 1 511 p.
- BEZANGER-BEAUQUESNE, L., PINKAS, M., et TORCK, M., 1986, *Les plantes dans la thérapeutique moderne*, Maloine, Paris, 469 p.
- BLAMEY, M., et C. GREY-WILSON, 1991 - *La Flore d'Europe occidentale*. Arthaud, Paris, 544 p.
- BOIS, D., 1927. - *Les plantes alimentaires chez tous les peuples et à travers les âges*. Volume 2, Les fruits, Lechevalier, Paris, 637 p.
- BONNASIEUX, M.P., 1988. - *Tous les fruits comestibles du monde*. Edition Bordas, Paris, 208 p.
- BONNIER, G., et G. DELAYENS, 1990. - *Flore complète portative de la France, de la Suisse et de la Belgique*. Belin, Paris, 425 p.
- BOULLARD, B., 1997. - *Plantes et champignons*, Editions Estem, Saint-Just-la-pendue, 871 p.
- BREMNESS, L., 1996 - *Les plantes aromatiques et médicinales*. Bordas nature, Paris, 304 p.
- BROSSE, J., 1995. - *Les fruits*. Bibliothèque de l'Image, 126 p.
- BROSSE, J., 1996. - *Les plantes et leurs secrets*. Albin Michel, Paris, 184 p.
- BROSSE, J., 2000. - *Larousse des Arbres et des Arbustes*. Larousse-Bordas, Paris, 576 p.
- BRUNETON, J., 1993. - *Pharmacognosie Phytochimie plantes médicinales*. Lavoisier Tec. & Doc., 2^{ème} édition, Paris 915 p.
- BRUNETON, J., 2001. - *Plantes toxiques : Végétaux dangereux pour l'Homme et les animaux*, Tec et Doc., Paris, 564 p.
- CANDOLLE de, A., 1883. - *L'origine des plantes cultivées*. Germer-Baillière, Paris 378 p.
- CARDON, D. et G. du CHATENET, 1990 - *Guide des teintures naturelles*. Delachaux et Niestlé, Paris, 399 p.
- CARDON, D., 2014 - *Le monde des teintures naturelles*. Belin, 783 p.
- CARDON, D., 2019 - *Des couleurs pour les Lumières* - CNRS éditions, 212 p.
- CAZIN, F.J., 1868. - *Traité pratique et raisonné des plantes médicinales indigènes*. Librairie de la Faculté de Médecine, Paris, 1 189 p.
- CHAMPOLLION, J. F. 1995. - *Les vieux remèdes bretons*. Editions Ouest France, 32 p.
- CHAUVET, 2018. - *Encyclopédie des plantes alimentaires*. Edition Belin, Paris, 877 p.
- CLAUSTRES, G. & C. LEMOINE, 1980 - *Connaître et reconnaître la flore et la végétation des côtes Manche-Atlantique*. Ouest France, 331 p.
- CLAUSTRES, G. & C. LEMOINE, 1990 - *Découvrir les fleurs du bord de mer*. Ouest France, 127 p.
- COGNEAUX, C. & B. GAMBIER, 2009. - *Plantes des haies champêtres*. Editions du Rouergue, 124 p.
- CORNILLOT, P., 1995. - *Guide pratique des remèdes naturels*. Sélection du reader's digest, 334 p.
- DELBECQUE, V., 2006. - *Plantes médicinales pour se soigner en Ardèche et ailleurs*. Editions Savoirs de Terroirs, 157 p.
- DELBECQUE, V., 2007. - *Cultiver la santé. Réaliser un jardin médicinal pour se soigner au quotidien*. Editions Savoirs de Terroirs, 157 p.
- DELBECQUE, V., 2008. - *Cueillir la santé dans les Alpes*. Editions Savoirs de Terroirs, 143 p.
- DENIKER, P., 1987 - *Psycho-pharmacologie. Les médicaments et drogues psychotropes*. Ellipses, 208p.
- DORVAULT, 1995. - *L'officine*. 23^{ème} édition, Paris, 2 089 p.
- DUROZ, F., 1991 - *Herbarum vernaculi : lexique du nom des plantes en breton* ; Editions La Digitale, Quimperlé ; 124 p.
- FECHTER, GRAU, J ; & F. WENDLER, 1994 - *Flore et faune des bords de mer*. France Loisirs, 287 p.
- FESTY, D., 2011 - *Mes secrets de pharmacienne*. Editions Leduc, Paris, 433 p.
- FLEURENTIN, J. & B. WENIGER, 2018 - *Le tour du monde des plantes qui soignent*. Edition Ouest-France, 238 p.
- FLEURENTIN, J., 2007 - *Les plantes qui guérissent*. T. 1 & 2. Edition Ouest-France, 189 p.
- FOURNIER, P., 1948. - *Le livre des plantes médicinales et vénéneuses de France*. 3 volumes, Edition Lechevalier, Paris, 636 p.
- FOURNIER, P., 1977. - *Les quatre flores de France*, 2^{ème} éd., 2 Vol, Éditions Lechevalier, Paris, 1 103 p.
- GARCIA, M., 2010, *Couleurs végétales*, Edisud, 108 p.
- GARCIA, M., et M.F. DELAROZIERE, 1996, *De la Garantie au Pastel*, Borel et Feraud, Aix-en-Provence, 127 p.
- GIRAUDON, D., 2010 - *Du chène au roseau*. Yoran Embanner, 357 p.
- GIRRE, L., 1997. - *Traditions et propriétés des plantes médicinales*. Editions Privat, Toulouse, 271 p.
- GRELAND, P., MORETTI, C., JACQUEMIN, H. & M. F. PREVOST, 2004. - *Pharmacopées traditionnelles en Guyane*. Editions IRD, Paris, 816 p.
- GRUNWALD, J. & C. JANICKE, *Guide de la phytothérapie*. Marabout. 416 p.
- GUILLAUME, G., et MACH-CHIEU., 1987. - *Pharmacopée et médecine traditionnelle chinoise*. Edition des Iris, Paris, 701 p.
- HARLAN, J.R., 1975. - *Les plantes cultivées et l'homme*. Trad. française 1987. Edition A.C.C.T., P.U.F., Paris, 414 p.
- HARDOUIN, C. & S. JEANNIN, 2014 - *La pharmacie des produits culte*. Edition France loisirs. 175 p.
- HAUDRICOURT, A.G., et L. HEDIN, 1987. - *L'homme et les plantes cultivées*. Edition A.M. Métailié, Paris, 281 p.
- HOSTETTMANN, K., 1997. - *Tout savoir sur le pouvoir des plantes*. Favre, Paris, 239 p.
- ISERIN, P., MASSON, M., et RESTELLINI, JP., 1997. - *Encyclopédie des plantes médicinales*. Larousse, Paris, 336 p.
- KERVELLA, G., 1991. - *Médecine et littérature en langue bretonne aux XIX^{ème} et XX^{ème} siècle*. Editions du Liogan, Brest, 335 p.
- LAROUSSE, 2018. - *Les propriétés secrètes des arbres*. Edition Larousse, Paris, 223 p.
- LAROUSSE, 1979. - *Petit Larousse illustré, dictionnaire encyclopédique pour tous*. Edition Larousse, Paris, 1 804 p.
- LEMOINE, E., 1998. - *Guide des Fruits du monde*. Delachaux et Niestlé, Lausanne, 192 p.
- LIEUTAGHI, P., 1966. - *Le livre des bonnes herbes*. Robert Morel, Forcalquier, 529 p.
- LIEUTAGHI, P., 1991. - *La plante compagne*. Conservatoire Genève, 210 p.
- LIEUTAGHI, P., 2009. - *Badasson & Cie. Tradition médicinale et autres usages des plantes en haute Provence*. Actes Sud, 713 p.
- LONGUEFOSSE, J.L., 1995. - *100 plantes médicinales de la Caraïbe. Martinique*. Edition Gondwana, 238 p.
- MAILLARD, A., 2016 - *Le grand guide de l'aromathérapie et des soins beauté naturels*. Aromazone, J'ai lu, 670 p.
- MARQUET, M., 2019 - *Guide des teintures naturelles Plantes à fleurs*. Editions Belin, Paris, 239 p.
- MOREL, J.M., 2008 - *Traité pratique de phytothérapie*. Edition Grancher, Escalquens, 622 p.
- MULOT, M.A., 1986. - *Secrets d'une herboriste*. Edition du Dauphin, Paris, 501 p.
- NICOLAS, J.P., 1999. - *Plantes médicinales des Mayas K'iché du Guatemala*. Edition Ibis Press, Paris, 310 p.
- NICOLAS, J.P., 2009 - *Santé de la famille et plantes médicinales au nord de Madagascar*. Editions Simson, Antananarivo, 263 p.
- NICOLAS, J.P., 2010 - *Plantes médicinales pour le soin de la famille*

au Burkina Faso. Imprimerie Djiffon, Ouagadougou. 354 p.
 NICOLAS, J.P., 2012 - *Plantes médicinales du Nord de Madagascar, ethnobotanique antakarana et informations scientifiques*. Editions Jardins du monde, Brasparts. 296 p.
 NICOLAS, J.P., 2013 - *Manual de plantas medicinales del altiplano de Guatemala para el uso familiar*. Impreso en los talleres de Cholsamaj, Guatemala. 261 p.
 PARIS, M., et H. MOYSE, 1986 - *Matière médicale*. Tome 3. Edition Masson, Paris, 509 p.
 PARIS, M., et M. HURABIELLE, 1981. - *Abrégé de matière médicale (pharmacognosie)*. Tome 1. Edition Masson, Paris, 339 p.
 PARIS, M., et M. HURABIELLE, 1986 - *Abrégé de matière médicale (pharmacognosie)*. Tome 2. Edition Masson, Paris, 173 p.
 PARIS, R.R., et H. MOYSE, 1967. - *Matière médicale*. Volume 2, Masson, Paris, 511 p.
 PARIS, R.R., et H. MOYSE, 1971. - *Matière médicale*. Volume 3, Masson, Paris, 508 p.
 PARIS, S.S. & H. MOYSE., 1981. - *Précis de matière médicale*. Tome I, II, et III. Edition Masson, Paris, 503 p.
 PELT, J.M., 1989. - *Des légumes*. Livre poche, 189 p.
 PELT, J.M., 1989. - *Drogues et plantes magiques*. Fayard, Paris, 336 p.
 PELT, J.M., 2001. - *Les nouveaux remèdes naturels*. Fayard, Paris, 318 p.
 PELT, J.M., 2014. - *Les plantes qui guérissent qui nourrissent qui décoorent*. Editions du Chêne, 485 p.
 PIERRE, M., 2019. - *Secrets des plantes*. Editions Artémis, 463 p.
 POUSETT, J.L., 1989. - *Plantes médicinales africaines : possibilité de développement*, tome II. Edition Ellipses, Paris, 159 p.
 POUSETT, J.L., 1989. - *Plantes médicinales africaines : utilisation pratique*. Edition Ellipses, Paris, 156 p.
 QUERE, E., MAGNANON, S., RAGOT, R., GAGER, L. & F. HARDY, 2008 - *La flore du Finistère*. Siloë, 693 p.
 RAYNAL-ROQUES, A., 1994. - *La botanique redécouverte*. Belin - INRA, Paris, 512 p.
 ROMIEUX, P., 1986. - *Les vieux remèdes bretons*, 2^{ème} éd. Editions Séquences, Aigre, 102 p.
 THEVENIN, T., 2015. - *Les Plantes Sauvages. Connaître, Cueillir et Utiliser*. Lucien Souny, 339 p.
 TONNELLI, N. & F. GALLOUIN, 2013. - *Des fruits et des graines comestibles du monde entier*. Lavoisier, Paris, 726 p.
 TRAMIL, 1997. - *Pharmacopée caribéenne*. Edition Emile Désormeaux, Fort de France, 493 p.
 TRAMIL, 2014. - *Farmacopea vegetal caribeña*. Facto imprime Merida, 399 p.
 VALNET, J., 1983. - *Phytothérapie*. 5^{ème} édition. Maloine, Paris, 942 p.
 VALNET, J., 1984. - *Aromathérapie*. Edition Maloine, Paris, 640 p.
 VALNET, J., 1985. - *Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréales*. Edition Maloine, Paris, 508 p.
 VAN HELLEMONT, J., 1986. - *Compendium de phytothérapie*. Edition A.P.B., Bruxelles. 492 p.
 VOLAK, J., SEVERA, F. & J. STODOLA., 1984. - *Plantes médicinales*. Edition Gründ, Paris, 319 p.

PRINCIPAUX SITES INTERNET CONSULTÉS :

Nomenclatures botaniques :
<http://www.tropicos.org/> (Missouri)
<http://www.theplantlist.org/> (Missouri + Kew)
<https://science.mnhn.fr/institution/mnhn/search> (Paris)
<http://www.catalogueoflife.org/> (Leiden - NL)
<http://www.ipni.org/> (Kew)
<http://www.tela-botanica.org/site/accueil> (F)
<http://www.tramil.net/>
<http://www.brezhoneg.bzh/>
<http://www.brezhoneg.bzh/69-trein.htm>
<https://www.nhu.bzh/atersadenn-roland-mogn-nhu-breizh/>
<http://app.plantkelt.bzh/akp/web/home?2>
<https://fr.wikipedia.org/>
https://books.google.fr/books/about/Chinese_Drugs_of_Plant_Origin.html?id=xmHwCAAQBAJ&source=hp_cover&redir_esc=y
https://books.google.fr/books?id=xKGxTcF8u-sC&printsec=frontcover&dq=the+pharmacology+of+chinese+herbs&hl=fr&sa=X&ved=0ahUKEwiTj-y2tqThAhUNnhQKH0o0B_gQ6AEIKzAA#v=onepage&q=the%2520pharmacology%2520of%2520chinese%2520herbs&f=false
<https://books.google.fr/books?id=d6YsDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=selected+medicinal+plants&hl=fr&sa=X&ved=0ahUKEwip-d2XuKThAhUC1-AKHbQ4CJ4Q6AEINzAC#v=onepage&q=selected%20medicinal%20plants&f=false>
<https://books.google.fr/books?id=Pn1sVqOhrGcC&printsec=frontcover&dq=chinese+herbal+medicine&hl=fr&sa=X&ved=0ahUKEwjdKLGn1eDgAhWk1eAKHf7nCPgQ6AEIKzAA#v=onepage&q=chinese%20herbal%20medicine&f=false>
<https://books.google.fr/books?id=PfipWsQCXeoC&printsec=frontcover&dq=chinese+herbal+medicine&hl=fr&sa=X&ved=0ahUKEwjdKLGn1eDgAhWk1eAKHf7nCPgQ6AEIPDAC#v=onepage&q=chinese%20herbal%20medicine&f=false>
<https://books.google.fr/books?id=wsaqGkD56DwC&printsec=frontcover&dq=chinese+herbal+medicine&hl=fr&sa=X&ved=0ahUKEwjdKLGn1eDgAhWk1eAKHf7nCPgQ6AEIaTAI#v=onepage&q=chinese%20herbal%20medicine&f=false>
<https://books.google.fr/books?id=mCgQ0ian3qoC&printsec=frontcover&hl=fr#v=onepage&q&f=false>

REMERCIEMENTS

Je remercie Olivier et Michel qui ont mis leurs photos à notre disposition pour illustrer les fiches de plantes.

Olivier Löser

<http://olivierloser.com/>

Michel Frederich

https://www.uliege.be/cms/c_9054334/fr/repertoire?uid=u016669

Je remercie les amis et collègues qui ont contribué aux relectures.

Sylvie Eschbach, Sophie Nalet, Nicolas Bouchery entre autres et mes collègues de chez Clarins.

MISE EN PAGE : Thaëron Frédéric - www.kestufabrik.fr - Brest

Je tiens à remercier Clarins pour son soutien à la réalisation et la diffusion de cet ouvrage.
Et, au-delà, pour son appui à la protection de la biodiversité à laquelle je suis tant attaché.



www.ethnobotanika.org

CONTACT

Jean-Pierre Nicolas

contact@ethnobotanika.org