

**PLANTES MEDICINALES : TABLEAU RECAPITULATIF**

CIBLE	ORGANES/SPECIFICITE	PROPRIETES/INDICATIONS	SOUS-PROPRIETES	PLANTES	
Système nerveux		Calmante		Passiflore, Valériane, Aubépine, Achillée millefeuille, Figuier, Mélilot, Mélisse officinale, Pavot de Californie, Verveine, Ballote, Tilleul, Houblon ...	
		Antidépresseive		Lavande, Millepertuis, Angélique, Coriandre, Origan, Cassis, Fucus vesiculosus, Romarin, Thym, Avoine ...	
		Equilibrante/adaptogène		Ginseng, Eleuthérocoque, Maca, Whitania, Astragale, Reishi (champignon), Schisandra, Rhodolia rosea, Marjolaine des jardins ...	
Système digestif	Appétit	Apéritive		Chicorée, Artichaut, Gentiane jaune, Absinthe ...	
		Coupe-faim		Passiflore, Ballote, Valériane ... Caroubier, gomme de Guar ...	
		Anti-nauséuse		Mélisse, HE de Basilic exotique, HE de Menthe poivrée, Essence de citron ...	
	Estomac	Contre l'atonie gastrique		Menthe poivrée, Coriandre, Gentiane jaune, Boldo, Gingembre, Curcuma ...	
		Contre l'hyperacidité	Antalgique	Réglisse, Centranthe rouge, Figuier ...	
			Cicatrisante	Figuier, Souci, Millepertuis, jus de Pomme de terre, de Céleri, de Betterave rouge, de Chou ...	
			Antispasmodique	Mélisse, HE de Lavande vraie, HE de Marjolaine, HE de Basilic exotique, HE d'Estragon ...	
			Contre l'aérophagie	Badiane, Fenouil, Menthe poivrée, angélique ...	
			Drainage	Angélique, Figuier ...	
	Intestin	Contre la constipation	Riche fibres/mucilage	Ispaghul, son, graines de Lin, Psyllium ...	
			Stimulation des muqueuses	Séné, Bourdaine ...	
			Anti-diarrhéique	Aigremoine, Alchémille, Plantains, Brunelle ... Carotte	
			Antispasmodique/carminative	Cumin, Coriandre, Carvi, Aneth, Fenouil ... Estragon, Angélique, Camomille, Thym, Réglisse ...	
			Anti-inflammatoire/anti-infectieuse	HE de Géranium rosat, HE de Ciste ladanifère, HE de Sarriette des montagnes, HE de Thym à thymol, HE de Lavande aspic ... Bourse à pasteur, Bistorte, Matricaire, Myrtille ... Huiles essentielles (Clou de girofle, Origan compact, Cannelle, Laurier noble, Menthe poivrée ...)	
		Colon	Drainage	Aloès, Myrtille ...	
Intestin		Drainage	Mélisse, Fenouil, pissenlit, Radis noir, Bardane, Fumeterre ...		
Foie		Cholérétique	Boldo, Chicorée, Pissenlit, Aigremoine, Thym, Chrysanthellum americanum, ...		
Foie		Cholagogue	Absinthe, Romarin, Tilleul, Radis noir, Marrube blanc ...		
Foie et vésicule		Drainage	Boldo, Artichaut, Pissenlit, Fumeterre, Romarin, Chéridoine, Chardon Marie, Bardane ...		
Pancréas	Drainage	Bardane, Géranium ...			
Système respiratoire		Anti-infectieuse, antitussive, stimulante immunitaire, antiallergique	Echinacea purpurea, Cassis ...		
Peau		Drainage	Bardane, Orme, Cèdre, Noyer ...		
Système uro-génital		Diurétique		Aubier de Tilleul, Ginkgo biloba, Piloselle, Queues de Cerise, Solidago verge d'or, Airelle, Bardane, Myrtille, Orthosiphon, Pissenlit, Bugrane, Genêt à balais, Chiendent, Petit Houx, Prêle, Frêne, Ortie, Romarin, Vergerette, Asperge, Fenouil, Oignon ...	
		Anti-infectieuse	Générale	Ail, Bardane, Vergerette ...	
			Spécifique	Airelle, Bruyère, Genévrier, Myrtille, Sarriette ...	
		Anti-inflammatoire		Bouleau, Bugrane, Frêne, Petit Houx, Reine des prés, Saule ...	
		Antihémorragique		Cassis, Plantain, Busserole, Achillée millefeuille, Prêle, Solidage ...	
		Cicatrisante		Bouleau, Achillée millefeuille ...	
		Décongestion du petit bassin		Hamamélis, Marronnier d'Inde, Onagre, Pâquerette, Petit Houx ...	
	Rein/vessie	Drainage		Bouleau, Bruyère, Chiendent, Solidage, Piloselle, Frêne, Orthosiphon, Busserole ...	
	Système hormonal		Oestrogénique		Sauge officinale, Angélique, Houblon ...
			Anti-oestrogénique		Gattilier ...
			Anti-androgénique		Houblon ...
			Progestérone-like		Alchémille, Achillée millefeuille, Yam ...
Tissus		Reminéralisation		Prêle (Equisetum arvense), Ortie ...	

# Résumé de la conférence : Plantes médicinales au Jardin

## L'origine des propriétés médicinales des plantes

Les plantes ont développé des stratégies adaptatives pour assurer leur pérennité qui repose sur la synthèse de molécules qui interagissent donc avec d'autres organismes : plantes, animaux, bactéries, virus, champignons.

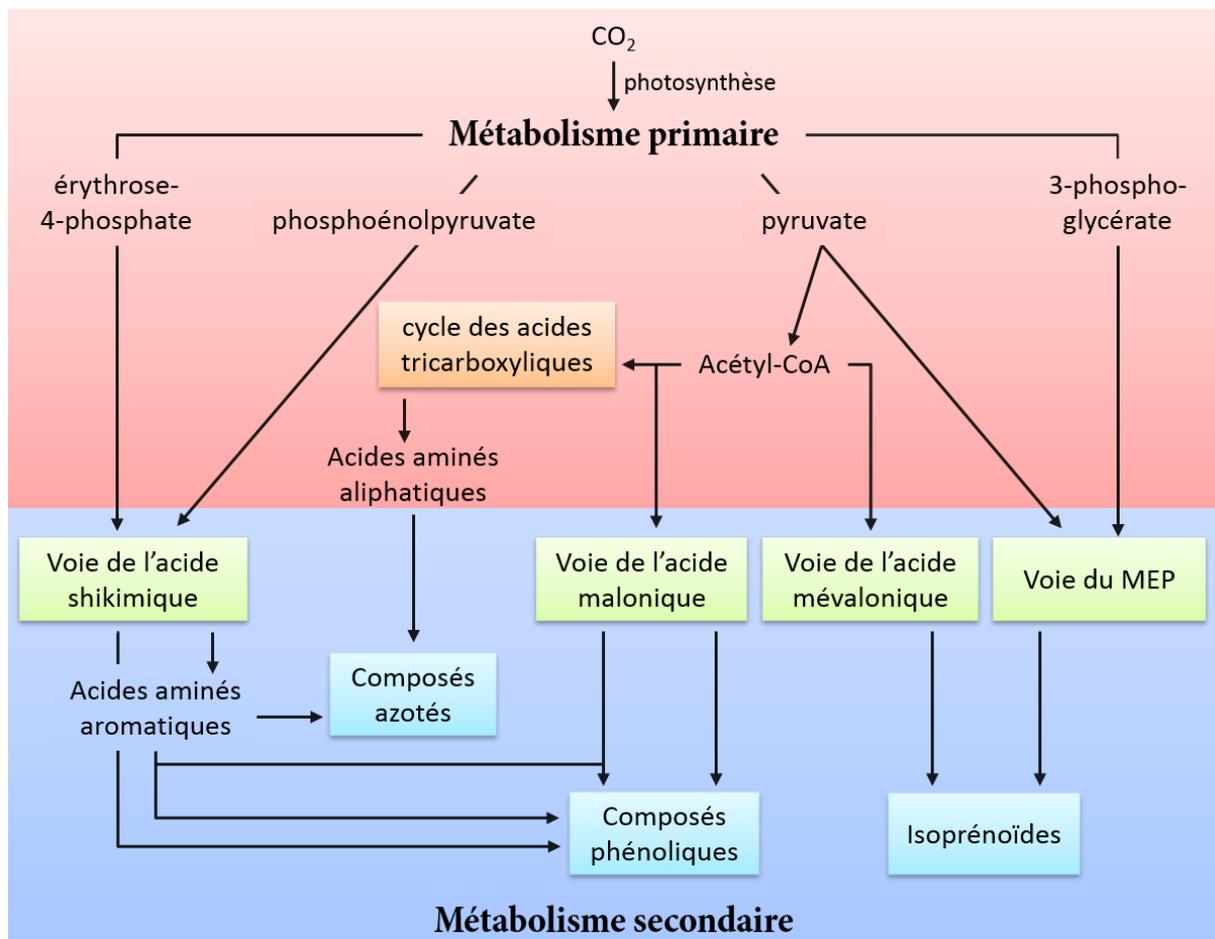
Leur immobilité a ainsi favorisé le développement d'un potentiel chimique énorme.

Il ne faut pas oublier que les êtres vivants ont une biochimie ancestrale commune même s'ils ont évolué et se sont diversifiés depuis 1.2 milliards d'années.

C'est ainsi que l'on peut comprendre comment, par ex., des substances produites par des plantes peuvent avoir une action hormonale sur des animaux : même si les systèmes hormonaux ont évolué en lignées différentes, certaines molécules vont être reconnues par des récepteurs spécifiques.

On a 3 grandes familles chimiques en phytothérapie :

- Les composés terpéniques
- Les composés phénoliques
- Les alcaloïdes



Le fait d'utiliser une plante, organisme vivant et complexe, amène à des résultats différents de l'utilisation d'un seul ou de plusieurs des principes actifs de cette plante. Notion de totum.

On a des synergies (des composés présents dans la plante vont favoriser l'utilisation par l'organisme des substances actives).

Ou

Des modulations (ex. : Le Théier contient des tanins qui freinent la résorption de la caféine ainsi, le thé est moins excitant que le café).

Ou

Des antagonismes (ex. : la Rhubarbe à faibles doses : les tanins dominent par leur action astringente alors qu'à doses élevées, la plante irritera l'intestin par les propriétés purgatives des composés anthracéniques).

Le « totum » de la plante traite le terrain du malade.

Un organisme peut aussi utiliser, selon ses besoins, ses déséquilibres ou ses manques les propriétés de la plante qui est ingérée, que ce soit comme aliment ou comme remède.

### **L'automédication en phytothérapie :**

#### **Pour qui ? Pourquoi ?**

Pour toute personne désireuse d'entretenir son « terrain », par exemple par des cures saisonnières d'un émonctoire, en soutenant son système immunitaire... et aussi en médecine familiale, lorsqu'il s'agit de traiter les maux quotidiens dès qu'ils surviennent. Attention : la persistance et/ou l'aggravation de ces symptômes nécessitera un avis médical ! La phytothérapie peut aussi permettre d'alléger un traitement médical, avec l'accord du praticien. Prendre garde aux interactions plantes-médicaments !

### **Les précautions d'emploi**

- Interactions plantes – médicaments (synergie ou antagonisme). Ex : le Millepertuis a une interaction considérée comme dangereuse avec les antidépresseurs de synthèse. De plus, l'organisme mettant un certain temps à éliminer ces derniers, il faut veiller à laisser un intervalle de temps suffisant entre l'arrêt de l'antidépresseur et la prise de Millepertuis.
- La toxicité : elle peut être due à la plante elle-même, mais aussi à son dosage (notion de seuil), à son mode de préparation ou d'administration ou parce qu'elle a poussé dans un environnement pollué, par ex par des métaux lourds. L'état du patient (femme enceinte par ex), l'âge, des phénomènes d'allergie ou d'hypersensibilité sont aussi des éléments à prendre en considération. Le phénomène de photosensibilisation s'il y a présence de furocoumarines peut aussi poser des problèmes.
- L'identification botanique : entre 1992 et 1993, en France et en Belgique, on a constaté une centaine de cas d'insuffisances rénales graves, ayant conduit à des greffes de reins et même à des décès à la suite de la prescription d'une préparation amaigrissante à base de plantes chinoises. Une des plantes entrant dans cette composition, *Stephania tetrandra* ou *fangji* en chinois avait été remplacée par une aristolochiacée, *fangchi* en chinois.
- La spécificité et le chémotype : bien identifier l'espèce végétale et tenir compte de la « carte d'identité chimique » qui dépend des conditions dans lesquelles le végétal s'est développé.
- La conservation : le stockage se fera à l'abri de la lumière, de l'humidité, des insectes et pendant un laps de temps limité.

## Et l'éthique?

80% de la population mondiale recourt à la phytothérapie, et une partie de cette population n'a pas d'autre moyen de se soigner. Or, seulement 3% des espèces utilisées sont cultivées. L'impact de la cueillette est donc important et peut mettre en péril la pérennité d'une espèce végétale ou menacer une population locale si on détruit ses ressources. Les enjeux économiques sont énormes et engendrent des excès et des traficotages basés sur l'appât du gain.

Des espèces très demandées qui ont une aire de répartition restreinte ou sont rares peuvent se retrouver en péril (Arnica – Droséra, par exemple) même en Europe occidentale. Certains labels existent, en particulier pour la flore des Alpes françaises.

Pour une pathologie, si l'alternative existe, il vaut mieux privilégier une plante locale et/ou non menacée. Ex. : Desmodium originaire d'Afrique et Chardon-Marie : 2 hépato-protectrices et régénératrices.

Dans l'histoire occidentale, on trouve 2 courants de pensées différentes et complémentaires : Le premier, illustré par Hippocrate prône l'utilisation de la plante en faible quantité, en l'associant à d'autres règles d'hygiène de vie pour obtenir un effet de modulation et d'équilibrage de l'organisme. C'est celui qui est retenu par les praticiens de médecine naturelle et holistique.

Le second, soutenu par Galien, est le principe fondamental de la médecine allopathique : on utilise des doses importantes de plantes, éventuellement combinées à d'autres substances minérales ou animales pour contrebalancer la cause de la maladie et, en tout cas, les symptômes présentés par le malade.

Ces 2 approches sont légitimes et s'accordent à la sensibilité du thérapeute et de son patient.

Galien est considéré comme le grand ancêtre de la pharmacie.

La pharmacie galénique est l'étude de la transformation des drogues minérales, végétales ou animales en *médicaments*.

## Les formes galéniques

On a celles qui utilisent la plante entière :

- Les espèces (thés)
- Les poudres

Ou qui résultent d'une opération d'extraction à l'aide d'un solvant :

- Les tisanes
- Les teintures
- Les teintures-mères
- Les macérats glycinés
- Les extraits fluides, mous, secs
- Les nébulisats

Celles qu'on obtient à partir d'une distillation :

- Les huiles essentielles (partie hydrophobe de la distillation)
- Les hydrolats (partie hydrophile de la distillation)

Actuellement, un autre procédé est employé plus rarement : l'extraction au CO<sub>2</sub> supercritique, qui ne laisse pas de résidus et permet d'obtenir d'autres molécules que la distillation classique.

NB : **les essences** sont obtenues par pressage.

## Conseils de culture

Respecter les besoins des plantes en sol, lumière et eau

Bannir les intrants chimiques pour respecter les cycles végétatifs et éviter les résidus toxiques

Privilégier les espèces indigènes ou naturalisées

Identifier précisément les plants

### **Collecter ou récolter au bon moment pour garantir la concentration en principes actifs :**

- Fleurs : en début de floraison
  - Feuilles : avant la floraison
  - Parties souterraines : au printemps ou à l'automne
  - Bourgeons : au début du printemps
  - Ecorce : sur les rameaux qui ont l'âge requis
- 
- Récolter de préférence manuellement
  - Récolter après la rosée du matin et à certaines heures d'ensoleillement selon la plante
  - Sécher ou transformer immédiatement pour éviter l'altération des principes actifs

Ces précautions garantiront aussi une meilleure conservation.

## Les préparations « maison »

### La macération à froid :

- Extraction progressive des principes actifs
- Temps moyen : une dizaine de jours
- Dans l'eau pour bénéficier des mucilages et de la vitamine C.
- Dans une huile monoinsaturée de préférence (Olive, Macadamia, Jojoba, Avocat, Noisette, Amande douce ...).
- Dans un corps gras solide à t° ambiante. Conservation : un an au maximum à l'abri de la lumière
- Dans le vin (« vin médicinal »)
- On peut y ajouter un conservateur (HE, extrait de Romarin ...)

Attention : une contamination bactérienne est possible ! Sauf pour le vin où l'ajout d'alcool et de sucre garantit une bonne conservation.

### Les teintures :

- Plante coupée finement + un solvant (alcool à 40° – 50° ; vinaigre ; glycérine végétale ; glycérine végétale + eau + alcool)

### Les infusions :

- Verser l'eau bouillante sur les plantes
- Laisser infuser 3 à 10 minutes en couvrant
- 1 à 2 c. à café pour un bol
- 3 c. à soupe pour 1 l. d'eau
- Peut être conservée dans un thermos
- Ne pas réchauffer

- Pour les fleurs, sommités fleuries et les feuilles

#### Les décoctions :

- Mettre la plante dans l'eau froide et couvrir
- Porter à ébullition pendant 5 à 15 minutes
- Laisser infuser (temps variable)
- Filtrer
- Peut être conservée dans un thermos
- Ne pas réchauffer
- Pour les parties dures (écorces, racines, graines)

Risque bactérien très faible pour ces deux méthodes.

Utilisation en aigu : 3 tasses par jour pendant 3 à 9 jours ; en chronique : cures de 3 semaines.

#### Les pommades :

- 120 g de plante sèche ou 300 g de plante fraîche
- 60 g de cire d'abeille
- 500 ml d'HV

Faire fondre la cire au bain-marie, ajouter les ingrédients et laisser frémir 15 mn. Filtrer à l'étamine, bien presser.

Mettre en pots stérilisés, fermer. Conserver au frais et à l'abri de la lumière pendant 3 mois au maximum.

#### Les crèmes :

- 30 g de plante sèche ou 75 g de plante fraîche
- 150 g de cire d'abeille
- 70 g de glycérine végétale
- 80 ml d'eau

Faire fondre la cire au bain-marie, ajouter les ingrédients et laisser frémir en remuant jusqu'à la consistance désirée. Filtrer.

Mettre en pots stérilisés, fermer. Conserver au frigo.

Il y a bien d'autres manières d'utiliser les plantes médicinales : en inhalation, en cataplasme, en jus, dans un bain...

## Plantes aromatiques et médicinales

### Les Thyms

### *Thymus vulgaris*

La composition est très variable suivant le patrimoine génétique de l'individu et les conditions de l'environnement.

#### **Propriétés :**

- Antibactérien, antifongique, détoxifiant, stimulant.
- Voies respiratoires : expectorant et antispasmodique.
- Voies digestives : tonique, antispasmodique, carminatif.

**En infusion :**

- 20 à 30 gr de plante par litre d'eau bouillante.

Prendre 3 à 4 tasses par jour.

**En décoction :**

100 gr de plante par litre d'eau bouillante.

Utiliser en lotion capillaire, en lavage ou en compresses sur les plaies.

**Elixir dentifrice :**

Faire macérer 100 gr de plante pendant 10 jours dans un litre d'eau-de-vie. Ajouter une cuillerée à café dans l'eau du verre à dent.

**En cataplasme :**

Faire chauffer à sec du Thym frais dans une poêle. Appliquer bien chaud entre 2 mousselines sur la zone douloureuse.

**Le Romarin      *Rosmarinus officinalis***

Arbrisseau mesurant jusqu'à 1m50 de haut qui dégage une odeur rappelant le camphre et l'encens. Fleurit de février à mai, parfois remontant en septembre.

**Culture :**

Préférer le bouturage en mars : rameaux rabattus aux 2 extrémités en boutures de 12 à 15 cm de long, mis directement en place ou en serre froide (mélange de terre et de sable).

Emplacement très ensoleillé, pas en terre lourde et compacte.

Ne supporte pas l'excès d'humidité.

Convient à la culture en bac.

Espèces dressées (R. pyramidalis), semi-retombantes (R. corsicus prostratus) ou tapissantes (R. repens).

**Propriétés :**

- Tonique pour le système nerveux, la digestion, la circulation sanguine.
- Stimulant pour le foie et les glandes surrénales.
- Antioxydant.
- Anti-inflammatoire.

**En infusion :**

20 à 30 gr par litre d'eau bouillante.

**En décoction :**

50 à 60 gr pour les soins de la peau, les bains.

**En vin médicinal :**

Macération pendant 3 jours de 30 à 60 gr de sommités fleuries dans 1 litre de vin rouge.

**En teinture :**

80 gr dans 1 litre d'alcool à 90 % : faire macérer pendant 1 mois, utiliser en friction ou bain de bouche.

**En lotion capillaire :**

- 60 gr de Romarin.
- 60 gr de racine de Bardane.
- 60 gr de racine d'Ortie.

Faire macérer pendant 15 jours dans 1 litre d'alcool.

## Le Laurier d'Apollon

## *Laurus nobilis*

Petit arbre qui peut atteindre 10m de haut. Floraison : mars – avril.

On tire des fruits une huile (« huile de Laurier ») utilisée pour les rhumatismes et aussi comme répulsif des mouches pour le bétail.

Il résiste jusqu'à – 15°C quand il est adulte. Il repart facilement de la souche.

Multiplication par semis, rejets de la base ou boutures (plus aléatoire).

Bien arroser et protéger les premières années.

### **Propriétés :**

- Antiseptique
- Digestif
- Expectorant.

### **Huile de feuilles de Laurier** (pour les rhumatismes)

Faire macérer 100 g de feuilles fraîches dans 100 g d'alcool pendant 24 h dans un pot bien bouché. Ajouter alors 1 l d'huile d'Olive et faire cuire au bain-marie pendant 6 heures. Passer et conserver dans un endroit frais.

## La Marjolaine

## *Origanum majorana*

Plante de 20 à 50 cm de haut ; vivace peu rustique, souvent cultivée en annuelle chez nous.

Bractées arrondies autour des épis floraux d'où son appellation « à coquilles ».

Redoute le froid et humidité.

Semis en mars à 16 – 18°; mettre en place en mai (t° min : 10°) dans une bonne terre de jardin bien drainée ; placer au soleil.

### **Propriétés :**

- Antiseptique général (VI et UE).
- Antispasmodique digestif.
- Sédatif (insomnies, anxiété).
- Sympathicolytique.

L'HE de Marjolaine est précieuse pour les dystonies neuro-végétatives et les hyperthyroïdies avec troubles cardiovasculaires, pulmonaires, digestifs, sexuels ou neuropsychiques ainsi que pour les névralgies ; anti-infectieuse.

### **Huile de Marjolaine :**

Mettre 100 gr de plante dans ½ litre d'huile d'Olive dans un bain-marie bouillant pendant 1 h. Filtrer et conserver à l'abri de la lumière pendant 1 mois maximum.

### **En infusion :**

50 gr de feuilles et de fleurs dans 1 litre d'eau bouillante.

Laisser infuser 10 minutes. Prendre 2 à 3 tasses par jour, entre les repas. Aussi en inhalation...

## L'Origan

## *Origanum vulgare*

Plante indigène : lisières forestières, talus herbeux, friches, vieux murs, ballast ...  
Calciphile.

De 30 cm à 1 m de hauteur.

Plus rustique que la Marjolaine, mais moins parfumé dans nos régions.

Du grec « *oros* » et « *ganos* » : « parure des montagnes ».

On a utilisé ses feuilles séchées en guise de tabac.

### **Propriétés des fleurs :**

- Expectorantes, sédatives de la toux.
- Stimulantes.
- Antispasmodiques et antiseptiques.

### **En infusion ou thé solaire.**

#### **Vin :**

Laisser macérer pendant 10 jours 50 gr de sommités fleuries dans 1 litre de vin blanc doux. Prendre 2 petits verres par jour, soit avant le repas (apéritif), soit après (digestif), soit entre les repas pour l'effet stimulant et expectorant.

#### **En cataplasme :**

Contre les rhumatismes et les torticolis : : chauffer dans un linge au-dessus d'une casserole d'eau chaude.

#### **En aromathérapie :**

L'HE d'*Origanum compactum* est une anti-infectieuse puissante et à large spectre, tonique générale, immunostimulante qu'on peut utiliser pour toutes les infections, en particulier des intestins et en préventions de la « turista ».

## La Sauge

## *Salvia officinalis*

C'est un sous-arbrisseau de 50 cm de hauteur environ, qui croît dans les sols secs et caillouteux de l'ouest du bassin méditerranéen. La plante est très odorante.

Elle est cultivée dans le monde entier comme plante condimentaire. On trouve différentes variétés de la Sauge officinale, à port plus compact ou au feuillage panaché ou de teintes variées.

### **Propriétés :**

- Excellent tonique des voies digestives et du système nerveux et hypoglycémiant en voie interne.
- Excellent cicatrisant en usage externe.
- Elle a aussi une action hormonale et est antiperspirante...

Par voie interne et en usage prolongé, elle est contre-indiquée dans l'hyperfolliculinie, les métrorragies, le cancer du col et du corps de l'utérus, le cancer du sein, les mastoses, la grossesse, l'allaitement, et chez l'enfant de moins de 15 ans (neurotoxicité des cétones).

**En infusion :**

5 ou 6 feuilles par tasse d'eau bouillante, à prendre après chaque repas et au coucher contre les sueurs nocturnes.

**Vin :**

- Soit par macération à froid de 100 gr de plante sèche dans 1 litre de muscat pendant 10 jours.
- Soit en versant 1 litre de vin bouillant sur 80 gr de plante sèche.

Comme tonique : 2 à 3 cuillerées à soupe après les repas.

Pour les diabétiques : 2 verres par jour comme boisson.

**En teinture :**

Faire macérer pendant 15 jours des feuilles de Sauge tassées dans 2 fois leur volume d'alcool à 40 % vol.

Presser et filtrer.

Prendre ½ à 1 cuillerée à café dans un peu d'eau sucrée.

**La Coriandre*****Coriandrum sativum***

Etaler les semis – température minimum : 12°.

Levée : 2 à 3 semaines.

Fleurit si stress : pincer les tiges florales dès leur apparition.

Exige un sol bien drainé, calcaire et du soleil.

**Propriétés :**

- Les feuilles sont stimulantes, digestives.
- Les graines augmentent la sécrétion du suc gastrique, sont carminatifs et combattent l'insommeillement après un bon repas...

**En infusion :**

Laisser infuser pendant 10 minutes 1 à 2 cuillerées à café de graines dans une tasse d'eau bouillante.

A prendre après chaque repas.

A doses élevées : la plante est excitante et dépressive !

**La Mélisse*****Melissa officinalis*****Propriétés des feuilles fraîches :**

- Sédatives.
- Antispasmodiques.
- Digestives.
- Cholérétiques.
- Antivirales (Herpès simplex ; Influenza A et B).
- Toniques pour l'utérus.
- Equilibrent la thyroïde.

La Mélisse agit en douceur et se montre très efficace ; recommandée aussi aux enfants et aux personnes âgées ou faibles.

**En tisane.**

**En teinture.**

**Vin :**

Faire macérer 50 g de plante fraîche dans 1 L de vin blanc pendant 48 h. Prendre 2 c à s en cas de besoin.

## **L'Angélique                      *Angelica archangelica***

C'est une panacée au 12<sup>ème</sup> siècle, cultivée dans tous les monastères d'Europe.

Au 18<sup>ème</sup>, les sœurs de la Visitation de Sainte Marie, à Niort, ont l'idée de la confire et d'en faire une liqueur. Niort reste le grand centre de la culture de cette plante.

Elle entre dans la composition de l'Eau de Mélisse ou Eau des Carmes (Mélisse, zeste de Citron, racine d'Angélique, Cannelle, Girofle, Muscade, Coriandre distillés) : stimulante efficace contre certains troubles nerveux.

Le « Vespéro » est un digestif traditionnel du Midi, composé d'Angélique et de Coriandre.

Elle stimule la digestion, augmente l'appétit, est antispasmodique (calme le SN).

On utilise sa racine et ses fruits.

Attention : la plante est photosensibilisante.

### **Propriétés :**

- Tonique et cordiale.
- Antispasmodique (action sur le système nerveux).

### **Indications :**

- Vertiges.
- Migraines.
- Spasmes digestifs.
- Asthme nerveux.
- Menstruations difficiles.

### **En teinture :**

20 gouttes 3 fois par jour.

### **En tisane :**

15 à 30 g de racine ou de jeunes tiges pour 1 l d'eau bouillante ou 10 à 15 g de semences.

**Vin :** 50 à 60 g de racine ou de jeunes tiges pour 1 l de vin blanc. Boire 2 ou 3 petits verres par jour.

En apéritif ou en digestif.

## **Des légumes aux vertus médicinales**

### **La Carotte                      *Daucus carota (sativus)***

Cultivée depuis 2000 ans mais surtout utilisée depuis le 17<sup>ème</sup> siècle (obtention de variétés à racines charnues, rouges). « Grand légume » depuis le début du 19<sup>ème</sup>, mais au détriment de l'intérêt médicinal de ses graines.

Au MA, on utilisait davantage les graines, fleurs et feuilles.

**Constituants :**

- Riche en carotène, précurseur de la vit A.
- Vit B1, B2, C, D, F, PP, calcium, phosphore, fer, sodium, potassium, magnésium, mucilages, pectines.

Elle a une action hypoglycémiante et hypocholestérolémiante.

On extrait des graines une HE très riche en principes actifs.

**Utilisations et propriétés :**

- Crue contre les oxyures.
- Cuite : utile pour le transit du bébé.
- Jus et sirop : toux quinteuses ou asthmatiformes.
- Antianémique et immunostimulante.
- Aide la peau à se protéger des radiations.
- Utile pour acné, peaux sèches, brûlures.
- Graines : diurétiques ; carminatives ; favorisent la lactation.
- HE : antimicrobienne ; stimule foie et reins ; œstrogène-like ; anti-inflammatoire ; tonique cardiaque.

**La Pomme de terre*****Solanum tuberosum*****Utilisations :**

En jus ; crue et râpée.

Cataplasme de pdt cuites et chaudes : pour calmer et mûrir les panaris.

**Propriétés :**

- Diurétique (riche en potassium).
- Antiscorbutique.
- Cicatrisante.

Calme les dyspepsies, réduit l'acidité gastrique. Calme les coups de soleil.

**Le Radis noir*****Raphanus sativus (niger)***

La plante contient des isothiocyanates qui ont un effet préventif dans le développement des cancers, selon certaines études. Teneur variable (chénotype).

**Propriétés :**

- Cholagogue et cholérétique.
- Antiseptique des muqueuses.
- Mucolytique.

**Utilisations :****Jus frais :**

1 petit verre le matin à jeun en cure de 10 jours.

**Sirop :**

Dans un bocal, alterner fines rondelles de Radis noir et sucre de canne. Pour la toux, apprécié des enfants.

## Les choux

*Brassica sp.*

On utilise des cataplasmes de chou vert, frisé ou rouge pour les blessures, contusions, ulcères variqueux, les douleurs articulaires, les problèmes de voies respiratoires.

Renouveler 2 ou 3 fois par jour.

Aussi en cure interne (jus, sirop) dans les affections de l'estomac et de l'intestin.

Penser à la choucroute !

Pas en cas de goitre et d'hypothyroïdie !

## De mauvaises herbes, vraiment ?

Beaucoup de plantes qu'on considère comme indésirables au jardin ont de précieuses qualités médicinales !

## Les Orties

*Urtica dioica* ou *Urtica urens*

### Utilisations et propriétés des feuilles et des racines :

- Tonique.
- Dépurative.
- Diurétique.
- Antianémique.
- Anti-inflammatoire.
- Astringente.
- Anti-diarrhéique.
- Anti-diabétique.

Très riche en minéraux (potassium, fer, silice, calcium, ...) et vitamines (A, B2, B5, C, K, folates) et protéines complètes.

La réaction urticante provient de la présence d'acétylcholine, d'histamine et d'acides formique et acétique dans les poils.

Elle était utilisée au MA pour purger l'estomac et faire disparaître les humeurs.

Son action hémostatique est reconnue depuis le 19<sup>ème</sup> siècle. Elle est toujours utilisée contre les hémorragies génitales et les hémorroïdes.

Le fourrage d'Ortie est très nourrissant et calme les coliques des chevaux.

Elle régule la digestion, favorise les sécrétions, soulage l'estomac, stimule la rate, le foie, le pancréas (d'où une action sur le diabète, parfois controversée).

Sa richesse en Fe et vitamines la fait conseiller pour l'anémie, la fatigue.

Drainante légère, harmonisante des organes, reminéralisante, oxygénante (« cure de jouvence »).

En UE, la décoction soigne le cuir chevelu (démangeaisons, pellicules, alopecie).

En industrie, on en extrait la chlorophylle et des fibres textiles très résistantes (c'est une cousine de la Ramie).

P.U. : Feuilles fraîches ou sèches, suc, en infusion, décoction, TM, poudre.

Racines : action contre l'hyperplasie de la prostate (études en cours), également diurétiques.

Fruits et huile tirée de ceux-ci : toniques et « bio-stimulant ».

A éviter durant la grossesse à cause d'une activité sur l'utérus rapportée chez l'animal.

## **Le Pissenlit**

## ***Taraxacum officinale***

Appelé « Dent de lion » ; on en compte 1200 espèces en Europe

Du grec *taraxacum* : qui guérit les troubles des yeux.

Son pouvoir dépuratif est connu depuis le MA.

C'est aussi la salade « sauvage » la plus connue et la plus consommée.

En Chine : il est utilisé contre rhumes, bronchites, obésité, furoncles.

En médecine ayurvédique : contre prurit, blessures internes et cancer du sein (en cataplasmes).

### **Composition :**

- La racine est très riche en sucres (inuline majoritaire en automne, fructose au printemps).
- Son amertume provient de lactones sesquiterpéniques (taraxacine) et lui donne sans doute son effet diurétique (augmenté par la présence de potassium).
- Aussi : vitamines, acides aminés, stérols, alcools terpéniques (taraxastérol), flavonoïdes, enzymes.

### **Propriétés :**

- Diurétique
- Cholagogue, cholérétique

### **Indications :**

Pour l'arthrite, la goutte, l'eczéma, les œdèmes. Utile aussi dans le syndrome prémenstruel, le diabète, l'hypercholestérolémie, la prévention des lithiases biliaires (racine).

C'est la plante majeure des cures de printemps. Il tonifie la fonction cellulaire sans agressivité. Plante très dynamique. Le contact avec le latex peut provoquer une dermatite allergique. En tisane, nébulisat, TM et en cuisine.

### **Associations :**

- Basilic, Origan pour les douleurs abdominales
- Chicorée, Romarin, Fumeterre pour la sphère hépatobiliaire
- Chiendent, queues de Cerises pour les œdèmes rénaux.

## **La Prêle**

## ***Equisetum arvense***

### **Composition :**

Silicium – flavonoïdes – stérols – acide ascorbique – acides-phénols – thiaminases – traces d'alcaloïdes, dont nicotine.

Les thiaminases détruisent la vitamine B1, on n'utilisera donc pas la plante de façon prolongée.

## **L'Achillée millefeuille**

## ***Achillea millefolium***

« Herbe au soldat »

Achille, héros grec blessé au talon lors du siège de Troie aurait été soigné par cette plante, préconisée par Vénus. Ses compagnons lui auraient alors donné ce nom.

### Utilisations et propriétés :

- En tisane, TM, poudre.
- En UE : elle est vulnérable, hémostatique et cicatrisante.
- Elle contient beaucoup de principes actifs. On utilise les parties aériennes, surtout les sommités fleuries.
- Son HE est très variable : plusieurs sous-espèces et chémotypes, d'où une difficulté pour le pharmacologue.
- L'action antiallergique et anti-inflammatoire est due à l'azulène. On trouve aussi d'autres substances antalgiques, immunostimulantes, anti-infectieuses et antitumorales.
- VI : antihémorragique (utile avant et après une intervention chirurgicale) ; tonifiante ; antispasmodique (tractus digestif).
- Son action « progestérone-like » est utile en pré-ménopause ; soulage le syndrome prémenstruel, les hyper- et dysménorrhées mais elle est aussi utile en cas d'aménorrhée !

C'est une plante excessivement complexe quant à ses composés.

### Indications :

- Plaies, dartres, eczéma, acné, plaies aux mamelons, etc.

### Associations :

- Souci et HE Cajeput : peau.
- Romarin et Réglisse : digestion.
- Alchémille : pré-ménopause.

## La Bardane      *Arctium lappa*

Grande plante commune au bord des chemins, dans les décombres... facilement identifiable à ses fruits. Le pétiole des feuilles et la racine riche en inuline peuvent être consommés en légumes (c'est un usage courant au Japon sous le nom de *gobô*).

### Utilisations et propriétés :

- C'est un bon dépuratif général qui favorise l'élimination des toxines par les glandes sudoripares.
- Elle a une action hypoglycémisante : on la prescrit contre le diabète.
- Sa réputation est considérable depuis qu'au 15<sup>e</sup> siècle elle a guéri le roi Henri III atteint d'une maladie de la peau. Elle a aussi été utilisée contre la syphilis.
- Elle est vraiment dédiée aux affections cutanées : la racine fraîche contient une substance antibiotique (polyacétylènes) efficace contre le staphylocoque (furunculose, acné, croûtes de lait...)
- Le suc a un pouvoir anti-venimeux marqué (feuilles fraîches à frotter sur une piqûre de guêpe par exemple).

La plante perd ses vertus en séchant.

On étudie les propriétés antitumorales des fruits actuellement...

Lappa vient d'un mot grec qui signifie « attraper » : c'est la plante qui a inventé le velcro !

## AU JARDIN D'ORNEMENT

### Le Souci

### *Calendula officinalis*

#### Propriétés :

- Cicatrisant et anti-infectieux.
- Antifongique.
- Antiinflammatoire.
- VI : Emménagogue en infusion.

#### Utilisations :

- En teinture diluée ou infusion pour tous les maux de la peau
- En cataplasme de pétales réduits en bouillie sur cors et verrues.
- En pommade :
  - Faire bouillir 100 g de pétales  $\frac{3}{4}$  d'heure dans 300 g d'eau ; filtrer ; ajouter 2 fois le poids de saindoux et cuire jusqu'à évaporation du liquide.
- En infusion (stimule légèrement la production d'œstrogènes ; 3 tasses par jour, pendant 10 jours avant les règles).

### Certaines Roses

### *Rosa centifolia*

### *Rosa damascena*

### *Rosa gallica*

#### Propriétés (pétales) :

- Tonique et astringente (UE).

#### Indications :

- Soins de la peau.
- Diarrhée.
- Leucorrhée.
- Écoulements muqueux.
- Hémorragies.

#### En tisane :

8 à 15 g/L d'eau ; prendre 2 à 3 tasses/jour.

#### En confiture :

60 g infusés dans 2 L d'eau bouillante.

Reposer 24 h. Cuire en sirop avec 1 kg de sucre.

#### En eau florale (UE).

## La Lavande vraie

*Lavandula angustifolia*

### **Propriétés :**

- Sédatif.
- Antibactérienne légère.
- Antispasmodique.
- Anti-inflammatoire.
- Antalgique.
- Antiparasitaire.
- Insecticide.

La Lavande vraie est cultivée entre 800 et 1800m d'altitude. En-dessous, on cultive le Lavandin. Le chémotype de nos jardins a moins d'intérêt thérapeutique...

## Quelques tisanes

### Mélange digestif carminatif :

Mélisse – Basilic – Fenouil (graines).

### Mélange calmant :

Mélisse – Tilleul – Verveine odorante.

### Mélange sommeil :

Mélisse – Lavande – Aubépine (fleurs.)

### Mélange pour la grippe :

Thym – Gingembre frais – Citron.

### Mélange anti-stress :

Marjolaine – Mélisse – Lavande.

### Mélange pour les rhumatismes :

Ortie – Reine-des-prés – Cassis.

## En culture spécifique

## La Camomille romaine

*Chamaemelum nobile*

### **Aire d'origine :**

S W de l'Europe, Afrique du Nord, sur sols sableux.

### **Culture :**

- Plantation en mars-avril.
- Pas d'humidité stagnante.
- Exposition ensoleillée.

- Supporte un sol caillouteux et sec.
- Espacer les plants de 30 cm et ajouter une poignée de compost à la plantation.
- Sur sols trop riches : beaucoup de feuillage et peu de fleurs !
- Pailler à l'automne.
- Désherber régulièrement.

#### **Multiplication :**

- Marcottes naturelles en octobre ou au printemps (on peut les favoriser en recouvrant le centre de la touffe d'un peu de terre).

#### **Propriétés :**

- Sédatif (coliques, règles douloureuses, céphalées).
- Digestif.

#### **Parties utilisées :**

Fleurs fraîches ou sèches.

#### **En infusion :**

10 à 40 gr (ou 8 à 10 fleurs) par tasse.

#### **En vin apéritif :**

30 à 40 gr, macération pendant 1 mois dans 1 l de vin rouge (sucré ou non).

#### **Décoction concentrée :**

En usage externe, pour les peaux et paupières irritées.

On peut aussi utiliser la plante sèche en poudre, pilée avec le même poids de sucre : prendre 10 à 20 g du mélange 2 à 3 fois par jour, avant le repas.

Contre rhumatismes, lumbago, etc. : faire macérer à chaud au bain-marie pendant 2 h 100 g de Camomille pour 1 l d'huile d'olive. Filtrer et utiliser en frictions.

#### **Les confusions possibles :**

- Avec la Camomille allemande, *Matricaria recutita*, aux propriétés similaires.
- Avec la Grande camomille, *Tanacetum parthenium*, qui a une utilisation particulière contre les migraines : elle réduit la production de sérotonine, un médiateur du SN. Elle combat aussi la fièvre et provoque les règles, aide à expulser le placenta (c'est « l'herbe des mères » en Allemagne). On utilise les feuilles fraîches ou la plante sèche (mélangée à des aliments).

## **BIBLIOGRAPHIE PLANTES MEDICINALES**

Gérard DEBUIGNE – François COUPLAN

**PETIT LAROUSSE DES PLANTES QUI GUERISSENT**

Larousse 2006

Paul SCHAUENBERG – Ferdinand PARIS

**GUIDE DES PLANTES MEDICINALES**

Delachaux et Niestlé 2010

James A. DUKE

**LE POUVOIR DES PLANTES**

Marabout 1997

Marc DELFOSSE

**DROGUES VEGETALES ET PLANTES MEDICINALES**

Association pharmaceutique belge – Service scientifique 1998

Collectif scientifique

**SECRETS ET VERTUS DES PLANTES MEDICINALES**

Sélection du Reader's Digest 1977

Paul-Victor FOURNIER

**DICTIONNAIRE DES PLANTES MEDICINALES ET VENENEUSES DE France**

Omnibus 2010

Gaston BONNIER

**PLANTES MEDICINALES – PLANTES MELLIFERES – PLANTES UTILES ET NUISIBLES**

Belin 1986

Tamara KIRCHER – Jade BRITTON

**GUIDE DES PLANTES MÉDICINALES**

Modus Vivendi 2002

Maria TREBEN

**LA SANTE A LA PHARMACIE DU BON DIEU**

Ennsthaler Steyr 2009

Claire LAURANT-BERTHOUD – Catherine MOLLET – Albert-Claude QUEMOUN

**DU BON USAGE DES PLANTES MEDICINALES**

Jouvence Santé 2016

Philippe MAZE

**LES PLANTES FACE AUX CANCERS**

Amyris 2015

Patrick DEPOERS – Franck LEDOUX – Philippe MEURIN

**LA PHYTOTHERAPIE ENTRE SCIENCE ET TRADITION**

Amyris & Inspir 2002

Gérard DUCERF

**GUIDE ETHNOBOTANIQUE DE PHYTOTHÉRAPIE**

Éditions Promonature 2012

Dr Aline MERCAN

**MANUEL DE PHYTOTHÉRAPIE ÉCORESPONSABLE**

Terre vivante 2021

Sylvie HAMPIKIAN

**BALADE MÉDICINALE AU FIL DES SAISONS**

Terre vivante 2019

Virginie PEYTAVI

**55 PLANTES MÉDICINALES DANS MON JARDIN**

Les cultiver, les récolter, les conserver

Terre vivante 20216

Nathalie DAVID-BERNADAT, Sylvie HAMPIKIAN, Brigitte LAPOUGE-DÉJEAN

**CRÉER SON JARDIN D'AROMATIQUES**

Terre vivante 2011