

Quelques plantes médicinales à connaître

Se soigner avec les plantes médicinales, c'est un mode de vie. C'est apprendre à connaître ses alliées quotidiennes et ses propres limites dans la gestion de sa santé. Dans cette optique, il ne faut pas attendre d'être très malade pour se soigner mais plutôt choisir la ou les plantes qui aident à rétablir les déséquilibres aussitôt qu'ils se font sentir.

Il n'est pas question ici de remplacer les médicaments par des plantes, mais de parler du soutien qu'elles peuvent apporter au corps dans son processus de guérison. Bien qu'il soit difficile de faire une sélection, j'ai choisi quelques plantes polyvalentes et facilement disponibles, quelques-unes faisant même déjà partie de nos cuisines ! Cette façon de faire rétablit et dynamise notre relation intime aux richesses que la Terre nous offre, en plus de nous redonner un sentiment d'autonomie envers notre propre santé. Par ailleurs, au fil de votre lecture, vous remarquerez que bon nombre de plantes médicinales possèdent plus d'une vertu. C'est là la magie de l'herboristerie.



MODES D'UTILISATION

Infusion, infusion courte, décoction, teinture, huiles ou onguents ? Voici de quoi démêler tout ça... Lorsqu'on prépare une **infusion**, on dépose feuilles, fleurs ou racines d'une ou de plusieurs plantes au fond d'un contenant et on y verse de l'eau bouillante. On laisse ensuite reposer au moins une demi-heure puis on tamise le liquide avant de boire. Dans le cas d'une infusion courte, on laisse infuser seulement 10 minutes. Commencez par utiliser l'équivalent d'une cuillère à thé de plante par tasse d'eau et ajustez ensuite la quantité au goût. Pour faire une **décoction**, on ajoute de l'eau froide à la plante sèche déposée dans une casserole. On amène le tout à ébullition et laisse mijoter doucement de 20 à 30 minutes. On fait ensuite refroidir et on tamise avant de boire. Les **teintures** sont des extraits de plantes préparés à l'aide d'alcool. Les extraits liquides de plantes peuvent aussi être préparés à l'aide de vinaigre de cidre ou de glycérine végétale. On en dilue habituellement quelques gouttes, selon le dosage recommandé, dans un peu d'eau ou de jus pour les consommer. En usage externe, on peut aussi utiliser des **huiles macérées** et des **onguents**. Dans le premier cas, on a simplement laissé macérer les plantes dans une huile végétale, puis on a tamisé la préparation. Dans le second, cette huile macérée a été solidifiée avec de la cire d'abeille ou de la lanoline, une graisse issue de la laine de mouton.

Table des matières

Quelques plantes médicinales à connaître	1
MODES D'UTILISATION	1
PLANTES NUTRITIVES ET TONIQUES	4
Ortie (<i>Urtica dioica</i>).....	4
Trèfle rouge (<i>Trifolium pratense</i>).....	4
Framboisier (<i>Rubus idaeus</i>).....	5
Camomille allemande (<i>Matricaria recutita</i>)	5
Grande mauve (<i>Malva sylvestris</i>).....	6
Reine-des-prés (<i>Filipendula ulmaria</i>).....	6
Ronce (<i>Rubus fruticosus</i>)	7
Molène (<i>Verbascum thapsus</i>).....	7
Aubépine (<i>Alba spina</i>).....	8
Pavot de Californie (<i>Eschscholtzia californica</i>).....	8
Epiaire officinale, Bétoine (<i>Stachys betonica</i>).....	9
Pissenlit (<i>Taraxacum officinalis</i>).....	9
Lin (<i>Linum usitatissimum</i>)	10
Origan (<i>Origanum vulgare</i>)	10
Fumeterre (<i>Fumaria officinalis</i>).....	11
Fenouil (<i>Foeniculum vulgare</i>).....	11
Sureau (<i>Sambucus nigra</i>)	12
Thym (<i>Thymus vulgaris</i>)	12
Verveine officinale ou Verveine sauvage (<i>Verbena officinalis</i>).....	13
Calendula (<i>Calendula officinalis</i>).....	13
PLANTES POUR UN USAGE EXTERNE	14
Plantain (<i>Plantago major</i>)	14
Millepertuis (<i>Hypericum perforatum</i>)	14
Rumex (<i>Rumex</i>).....	15
Grande Aunée (<i>Inula helenium</i>).....	15
Achillée millefeuille (<i>Achillea millefolium</i>).....	16
Chélidoine (<i>Chelidonium majus</i>).....	16
Benoîte commune (<i>Geum urbanum</i>)	17
Consoude officinale (<i>Symphytum officinale</i>)	17
Prêle des champs (<i>Equisetum arvense</i>)	18
Mélisse officinale (<i>Melissa officinalis</i>)	18
Usage en herboristerie.....	19
Lierre terrestre (<i>Glechoma hederacea</i>)	19

Lampsane (<i>Lapsana communis</i>)	20
Jasmin officinal.....	20
Pourpier (<i>Portulaca oleracea</i>)	21
Matricaire odorante (<i>Matricaria discoidea</i>).....	22
Angélique des bois (<i>Angelica sylvestris</i>)	22
Bourrache officinale <i>Borago officinalis</i>	22
Usage culinaire.....	22
Usage thérapeutique	23
Pervenche <i>Vinca</i>	24
Pimprenelle <i>Sanguisorba minor</i>	24
Pulmonaire officinale <i>Pulmonaria officinalis</i>	25

PLANTES NUTRITIVES ET TONIQUES

Les plantes dont il est question ici peuvent être consommées tous les jours. En plus d'être efficaces contre certains problèmes de santé, elles apportent de grandes quantités de nutriments, tonifient et dynamisent l'organisme entier ou un système en particulier. Ces plantes travaillent subtilement, mais leurs effets sont cumulatifs et se font sentir en profondeur. On les prend surtout en infusion, à raison de une à trois tasses par jour, à tour de rôle pour le plaisir ou sur de longues périodes pour profiter de tous leurs effets bénéfiques.



Ortie (*Urtica dioica*)

Riche en magnésium et en fer, l'ortie tonifie les reins. Elle aide les personnes qui présentent des troubles liés à l'accumulation de toxines dans le corps : maladies de peau, allergies, arthrite, cancer... Elle donne de l'énergie tout en régularisant la glycémie et en diminuant les effets néfastes du stress continu. L'ortie est une bonne alliée pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Préparez une infusion avec les feuilles de la plante.



Trèfle rouge (*Trifolium pratense*)

Riche en calcium, le trèfle rouge est un tonique nerveux qui convient bien aux personnes souffrant de troubles d'accumulation toxique. Ses nutriments seront grandement appréciés par les enfants, les femmes (de la puberté à la ménopause), les aînés et les convalescents. Plante de la famille des légumineuses, elle est également riche en isoflavones protecteurs. On consomme l'infusion des fleurs ou des parties aériennes au complet, mais on évite de la prendre en même temps que des médicaments qui fluidifient le sang.



Framboisier (*Rubus idaeus*)

Les feuilles de framboisier sont sans doute les meilleures alliées des femmes. Nutritive et riche en minéraux, cette plante tonifie l'utérus et soutient les femmes qui ont des problèmes au niveau du système reproducteur : syndrome prémenstruel, crampes, menstruations surabondantes, endométriose, fibrome, infertilité, ptôse... Elle est aussi d'une grande aide pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Elle tonifie l'utérus et enrichit le lait. De plus, grâce à son action astringente, elle apaise les maux de gorge et les petites diarrhées. On infuse les feuilles en se limitant à deux tasses par jour. L'infusion peut aussi servir de douche vaginale ou de compresse qu'on applique sur des blessures mineures ou des conjonctivites.



Camomille allemande (*Matricaria recutita*)

La camomille allemande favorise l'équilibre et l'harmonie. Ses fleurs tonifient et dynamisent autant le système digestif que les systèmes nerveux et reproducteur. La camomille une alliée quotidienne pour les personnes aux prises avec des indigestions, des ulcères, des maladies inflammatoires des intestins, du stress, de l'insomnie et des problèmes menstruels. Elle convient aux enfants qui percent leurs dents ainsi qu'aux personnes qui font de la fièvre. On fait une infusion courte, qu'on peut boire ou ajouter au bain pour apaiser les nerfs ou les inflammations de la peau. L'huile infusée des fleurs peut aussi être utilisée sur les plaies et les fesses irritées des bébés.



Grande mauve (*Malva sylvestris*)

Cette mauve était appelée autrefois, en latin, *Omnimorbia* soit *toutes les maladies*, en raison de ses propriétés adoucissantes pour les voies respiratoires utiles pour le traitement de nombre de symptômes. La substance active recherchée dans cette plante est le mucilage.

Les principaux effets de la mauve sont émollients et désinfectants.

Elle soulage les gonflements des mains ou des pieds subséquents à des fractures, et les phlébites.

Elle peut aider à combattre les maladies respiratoires en apaisant toux, maux et inflammations de gorge, aphtes, bronchites, enrrouements et laryngites. Elle est recommandée également contre l'engorgement des poumons, le catarrhe bronchial, l'emphysème pulmonaire et les maladies malignes du larynx.

Elle peut aussi aider pour les inflammations des muqueuses utérines, de la vessie, du pylore, les gastrites, les ulcères gastro-intestinaux, les inflammations externes telles qu'ulcérations ou abcès, et les blessures.

Elle s'utilise en infusion courte des fleurs et des feuilles fraîches et/ou sèches.



Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*)

Cette plante a été utilisée comme aromatisant pour les crèmes et les desserts, mais aussi les dentifrices et les boissons.

Ses inflorescences restent un excellent condiment, à condition de les avoir fait sécher au moins un an avant utilisation, la maturation permettant aux arômes de se développer.

Tisane : fleurs et feuilles donnent une infusion agréable.

Elles peuvent aussi être mises à macérer dans du vin ou de la bière pour les parfumer.

Propriétés médicinales

On recense en France une quarantaine d'emplois en médecine traditionnelle.

Propriétés : anti-inflammatoire, diurétique, sudorifique, astringente, tonique, antispasmodique, cicatrisante, antalgique, elle possède aussi des propriétés digestives.

Les feuilles et les fleurs sont diurétiques, fébrifuges, antispasmodiques et antirhumatismales.

Les racines et les feuilles sont astringentes, vulnéraires et détersives.

Cette plante, en vente libre autorisée, fait partie de la pharmacopée française.

Principaux constituants connus : acide salicylique (en écrasant la plante entre les doigts, on sent l'odeur du salicylate de méthyle), fer, soufre, calcium, glucosides, gaulthérine, spiréïne, héliotropine, vanilline, flavonoïdes, des tanins et de la vitamine C.



Ronce (*Rubus fruticosus*)

Dans la phytothérapie française, on fait une différence entre le framboisier et le mûrier sauvage, mais quand on y regarde de près, on se rend compte que leurs propriétés se recourent largement. Ainsi, ces deux plantes sont astringentes et diurétiques et leurs feuilles ont été employées indifféremment pour soigner divers troubles menstruels ainsi que les irritations de la bouche et de la gorge. Toutefois, la ronce est censée être légèrement constipante tandis que le framboisier serait plutôt laxatif, ce qui étonne vu sa teneur en tanin. De plus, la tradition a établi un certain nombre d'indications spécifiques à chacune des deux plantes. Ainsi, c'est la feuille du framboisier rouge (*R. idaeus*) que l'on recommande aux femmes enceintes pour tonifier leur utérus et les préparer à l'accouchement, tandis que c'est la feuille de mûrier sauvage (*R. caesius*) qui est réputée utile aux diabétiques.



Molène (*Verbascum thapsus*)

La molène est l'amie des muqueuses, particulièrement celles du système respiratoire. Elle les nourrit, elle atténue leur sensibilité et augmente leur résistance. Cette plante est l'alliée numéro un des fumeurs et ex-fumeurs, des personnes fragiles des poumons ou qui ont des problèmes respiratoires chroniques. Elle est efficace contre l'enrouement, la toux, la bronchite et l'asthme. Prenez les feuilles en infusion, mais faites attention aux poils qu'elles laissent au fond de la tasse : ils peuvent irriter la gorge !



Aubépine (*Alba spina*)

L'aubépine est au nombre des meilleures plantes cardiotoniques, antispasmodiques et sédatives de la flore d'Europe. La cure prolongée de l'infusion ou de la teinture s'adresse particulièrement aux désordres cardiaques d'origine nerveuse : arythmie, palpitations, douleurs de la région du cœur, sensation d'essoufflement, gêne respiratoire, nervosité. La plante régularise le rythme cardiaque et la circulation, exerce une action vaso-dilatatrice et paraît contribuer à la dissolution des dépôts dans l'artériosclérose. Elle est indiquée dans l'angine de poitrine, dans l'hypertension.



Pavot de Californie (*Eschscholtzia californica*)

Sédatif et analgésique, le pavot de Californie est doux et puissant à la fois. À petite dose, il diminue l'anxiété. À forte dose, il aide à dormir en cas de stress intense et donne un répit en cas de douleur importante, qu'elle vienne d'un mal de tête ou d'une rage de dents. Il convient aussi très bien aux enfants, chez qui il agit comme un tonique. On prend la teinture de la plante entière ou de sa fleur, mais on l'évite si on déjà abusé d'opiacées. De fortes doses diminuent les facultés intellectuelles.



Epiaire officinale, Bétoine (*Stachys betonica*)

La bétoine est un autre tonique nerveux. Elle calme les tensions partout dans le corps et c'est une aide remarquable dans les cas de maux de tête, surtout ceux qui sont liés à une mauvaise digestion, car elle dynamise les fonctions digestives. La bétoine apaise les fortes douleurs, permet de réintégrer son corps plus facilement et de reprendre contact avec la réalité. Prenez la teinture des feuilles ou des parties aériennes à la floraison, ponctuellement ou sur de longues périodes.



Pissenlit (*Taraxacum officinalis*)

La racine du pissenlit active le foie et le pancréas tout en favorisant le péristaltisme (la contraction des muscles du système digestif pour faire avancer le bol alimentaire et plus tard évacuer les déchets). Elle est utile en cas d'indigestion, d'engorgement du foie, de mauvaise assimilation des aliments et de constipation. Elle aide aussi à équilibrer la glycémie. Douce mais tenace, elle convient même aux enfants. La feuille de pissenlit possède pour sa part des propriétés diurétiques. Riche en potassium, elle aide toute personne souffrant de rétention d'eau, d'hypertension ou de problèmes de peau. La racine se consomme en décoction ou en teinture, tandis que les feuilles se prennent en infusions. Elles sont également délicieuses en salades. Peu importe la forme, le pissenlit peut se consommer sur de longues périodes.



Lin (*Linum usitatissimum*)

La graine de lin est le laxatif doux le plus connu. Ses mucilages et ses fibres provoquent une évacuation efficace, sans provoquer de paresse intestinale à long terme. Faites tremper 1 cuillère à soupe de graines fraîchement moulues dans l'eau pendant une demi-heure et buvez le tout une ou deux fois par jour.



Origan (*Origanum vulgare*)

L'origan ou origan commun également marjolaine sauvage ou marjolaine vivace, est une plante herbacée vivace de la famille des Lamiacées. L'origan est parfois confondu avec la marjolaine (*Origanum majorana*), l'« origan des jardins », dont il partage plusieurs caractéristiques, notamment ses vertus médicinales et aromatiques.

L'origan, comme la marjolaine ou le thym, a des propriétés antiseptiques.

Il est utilisé comme eux, mais de façon plus anecdotique, en infusion dans les cas de rhume ou de grippe, et pour stimuler la digestion.

La plante est parfois appelée marjolaine bâtarde, thé rouge et plus rarement origan vulgaire. L'huile essentielle d'origan est réputée être un antiseptique très puissant, recommandée pour tout type de rhume ou grippe; elle est également un remède contre les douleurs spasmodiques, la fatigue et le stress. De même, en bains de bouche pour assainir la cavité buccale (oil pulling ou gandouch).

En agriculture biologique, une macération d'origan permet de lutter contre le balanin des noisettes et divers autres curculionidae



Fumeterre (*Fumaria officinalis*)

La fumeterre est utilisée depuis l'Antiquité pour lutter contre les affections du foie, les maladies de peau, les tumeurs, les migraines ou pour ses vertus dépuratives. En règle générale, elle est utilisée comme régulateur du foie et pour son action positive sur la vésicule biliaire. En infusion : 2 ou 3 g dans une tasse d'eau bouillante, à laisser infuser durant 10 minutes. Filtrer et boire une demi-heure avant les repas. En cure dépurative, traitement d'une dizaine de jours. L'infusion peut être préparée avec la plante fraîche, qui est moins amère ou sèche. Elle facilite les fonctions digestives, en agissant sur le foie et la vésicule biliaire. Les infusions sont également conseillées pour lutter contre les nausées de la femme enceinte ou contre les migraines d'origine hépatobiliaire.



Fenouil (*Foeniculum vulgare*)

Les graines de fenouil favorisent une digestion harmonieuse, diminuent la putréfaction et les crampes intestinales. Elle excellent en cas de gaz et de ballonnements. Ce sont les plus grandes amies des bébés sujets aux coliques. On peut utiliser le fenouil ponctuellement ou sur de longues périodes. Les bébés reçoivent de petites quantités d'infusion courte, tandis que la maman qui allaite peut en consommer davantage. Le fenouil favorise la production de lait maternel chez la maman qui en prend.



Sureau (*Sambucus nigra*)

Cette antivirale est très utile en cas de grippe, de fièvre et de toute maladie infantile de nature éruptive (rougeole, roséole, varicelle). De plus, elle tonifie les muqueuses et convient à tout enfant ou adulte ayant le nez qui coule sans arrêt. Prenez une infusion courte des fleurs et buvez chaud en cas de fièvre.



Thym (*Thymus vulgaris*)

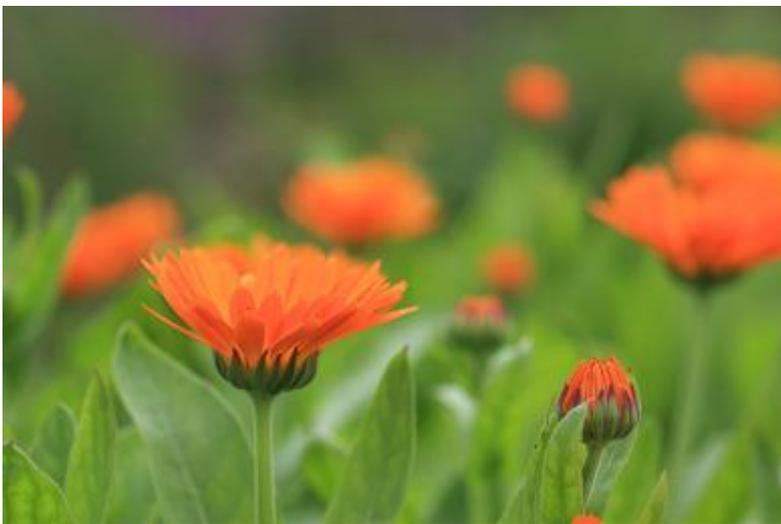
Ce condiment est tout à fait indiqué en cas d'infection respiratoire et de troubles digestifs accompagnés de gaz et de ballonnements. On l'utilise aussi en externe pour nettoyer les plaies, on l'inhale lorsqu'il y a congestion nasale ou on s'en fait un bain de vapeur en cas d'acné dans le visage. De plus, le thym réveille et stimule les fonctions nerveuses. Buvez ou appliquez par voie externe l'infusion courte des feuilles sèches. Pour inhaler ou prendre un bain de vapeur, déposez les plantes sèches dans un bol, versez-y de l'eau bouillante, recouvrez d'une serviette et mettez la tête dessous en respirant à fond par les narines. Pour les soins de la peau, exposez le visage à la vapeur.



Verveine officinale ou Verveine sauvage (*Verbena officinalis*)

La Verveine officinale ou Verveine sauvage est une plante herbacée annuelle ou vivace de la famille des Verbénacées. Elle est parfois appelée Herbe sacrée, Veine de Vénus ou Herbe aux sorcières.

On utilise les sommités fleuries en tisane, elle est diurétique, antipyrétique et astringente. Elle s'utilise surtout en mélange. En lotion, elle a une activité détergente.



Calendula (*Calendula officinalis*)

Cette plante est une des plus polyvalentes de notre trousse. Par voie interne, elle est utile en cas de grippe, de congestion lymphatique, de fièvre et d'inflammation de la bouche, de la gorge ou de tout le système digestif. Elle diminue l'inflammation, soigne les muqueuses et élimine les bactéries, virus et champignons. Par voie externe, on l'utilise sur la peau pour combattre les inflammations, les infections ainsi que les conjonctivites et pour désinfecter les blessures. La calendula peut aussi servir de douche vaginale et de produit d'hygiène nasal. Utilisez les fleurs en infusion ou en teinture.

PLANTES POUR UN USAGE EXTERNE

Prenez note qu'il faut toujours appliquer ces plantes sur des plaies propres, sans quoi elles pourraient accélérer la fermeture d'une lésion par-dessus des corps étrangers ou une infection !



Plantain (Plantago major)

Cicatrisant le plus polyvalent, le plantain favorise la guérison rapide de toute forme de plaie ou d'inflammation. Il resserre les tissus, soulage de la douleur et de la démangeaison. C'est le grand ami des personnes souffrant de piqûres d'insectes ou d'hémorroïdes. Si vous pouvez identifier la plante fraîche (dans toutes les pelouses non traitées), le cataplasme de feuilles fraîchement mâchées arrête les réactions aux piqûres et morsures : il tire le poison, les corps étrangers et la chaleur vers l'extérieur, il soulage et guérit rapidement. Pris par voie interne, le plantain est utile en cas de troubles chroniques des muqueuses respiratoires ou digestives (rhume, rhume des foins, toux, asthme, sinusite, ulcère, diarrhée, maladies inflammatoires de l'intestin, constipation...), car il normalise la production de mucus et arrête les saignements. Toujours par voie interne, le plantain neutralise et élimine les poisons et toxines qu'il rencontre dans le corps. C'est intéressant pour les personnes souffrant de troubles de la peau ou en cas d'empoisonnement aux métaux lourds. Prenez la feuille de plantain en teinture, sous forme d'huile infusée ou en onguent.



Millepertuis (Hypericum perforatum)

L'usage du millepertuis par voie externe est plutôt négligé depuis quelques années. Or il est fabuleux pour la cicatrisation. C'est une plante de premiers soins. Le millepertuis diminue l'inflammation, accélère la guérison, tient les bactéries au loin et fait la vie dure aux virus. Il traite particulièrement bien les brûlures et l'herpès. De plus, il apaise les muscles courbaturés et guérit les nerfs traumatisés. On l'utilise en cas de douleur, de perte de sensation,

d'engourdissement ou de fourmillement. Pour toutes ces vertus, on se sert de l'huile infusée des fleurs, appliquée abondamment. On peut aussi la prendre par voie interne, à jeun, pour traiter un ulcère gastrique. Il est enfin possible d'utiliser la teinture sur l'herpès : ça chauffe, mais c'est très efficace !



Rumex (Rumex)

Bienfaits : Désintoxiquante surtout pour les métaux lourds ; nettoie la peau en interne

Utilisation racines en décoction



Grande Aunée (Inula helenium)

La grande aunée est une grande plante d'origine asiatique, naturalisée depuis longtemps en Europe, où on l'a utilisée pour ses vertus médicinales. Elle appartient au genre *Inula* et à la famille des *Asteraceae*. Dans cette vaste famille, les *Inules* se rapprochent des marguerites, avec deux types de fleurons : à la périphérie des fleurons ligulés, au centre (disque), des fleurons tubulés. Les fleurons périphériques du genre *Inula* sont femelles, tandis que les fleurons du disque sont hermaphrodites.



Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

L'**Achillée millefeuille** ou la **Millefeuille** (*Achillea millefolium* L.) est une espèce de plante herbacée vivace de la famille des Astéracées.

La plante possède plusieurs noms vernaculaires : herbe à dindes, herbes à dindons, persil à dinde, herbe aux charpentiers, herbe de la Saint-Jean, herbe de Saint-Joseph, herbe aux cochers, herbe aux militaires, herbe aux coupures, saigne-nez, sourcils de Vénus.

Partie utilisée : sommité fleurie (le haut de la plante en fleur)

Propriétés : antispasmodique, emménagogue, cicatrisant, tonique, peptique, elle possède aussi des propriétés digestives et cholérétiques, par la présence de flavonoïdes

Mode d'emploi : infusion, teinture, extrait liquide, jus

Maria Treben la recommande pour de nombreux troubles du bas-ventre et mentionne que l'achillée agit directement sur la moëlle où elle active la formation du sang. Utilisée comme cosmétique (antiprurigineuse et adoucissante dans les infections de la peau (piqûre d'insectes)), dans de nombreuses liqueurs, elle est contre-indiquée pendant la grossesse.

Chélidoine (*Chelidonium majus*)



La **Grande Chélidoine** ou **Grande Éclaire** (*Chelidonium majus*, « grande hirondelle » en latin) est une plante de la famille des Papavéracées et la seule espèce du genre *Chelidonium*. On l'appelle aussi **herbe aux verrues** (ou herbe à verrues), car son latex jaune-orangé toxique est utilisé pour éliminer les verrues.

Autres noms communs : Chélidoine majeure, grande éclaire, herbe aux boucs, herbe de l'hirondelle, herbe de Saint-Clair, lait de sorcières, sologne, félongène, felougne.

La chélidoine a traditionnellement été utilisée pour guérir de nombreuses maladies (foie, rhumatismes...). Le suc (latex) qui s'échappe quand on casse la tige de la chélidoine contient un alcaloïde, la coptisine, qui possède des propriétés antimitotiques. C'est de là que vient la réputation de faire disparaître les verrues et les cors, d'où on

surnom d'« herbe aux verrues ». Le suc de la plante contient plusieurs alcaloïdes toxiques. La chélideine a été expérimentée en homéopathie par Hahnemann et ses élèves. Elle agit également sur la circulation sanguine en élargissant les coronaires et en augmentant la tension. Les alcaloïdes ont aussi un effet bactéricide. Les remèdes à base de **chélideine ne doivent être employés que sous contrôle médical**.

Propriétés médicinales internes : cholérétique, cholagogue, antispasmodique, dépuratif des voies biliaires.



Benoîte commune (*Geum urbanum*)

La **benoîte commune** ou **benoite commune** (*Geum urbanum*), également appelée **Herbe du bon soldat**, est une plante de la famille des *Rosaceae*.

Elle se trouve dans toute la France continentale et en Corse, particulièrement dans les endroits frais tels que les haies, les sous-bois, les ourlets nitrophiles et seulement hygrophiles¹. On peut la rencontrer également de façon très abondante près des décharges.

Ses feuilles et son rhizome sont astringents et vulnérables du fait de l'huile essentielle et du tanin qu'ils contiennent, d'où ses usages traditionnels comme antihémorragique, antidiarrhéique, fébrifuge, styptique, pour soulager les maux de gorge ou les maux d'estomac.



Consoude officinale (*Symphytum officinale*)

Les **Consoudes** (genre *Symphytum*) sont des plantes herbacées vivaces appartenant à la famille des Boraginacées (bourrache, myosotis). Affectionnant principalement les lieux humides.

Le nom français « consoude » provient des capacités de ces plantes à accélérer la consolidation des fractures grâce à leur teneur en allantoin. Elles étaient en effet très utilisées autrefois pour cet usage.

Connues depuis l'antiquité comme plantes médicinales, les consoudes ont été propagées le long des grandes routes européennes par les pèlerins et les gens du voyage. En vogue au XIX siècle en Angleterre, elles ont connu un engouement depuis les années 1960 aux États-Unis et ailleurs pour leur intérêt thérapeutique et pour le jardin.

Enfin, les horticulteurs ont développé des variétés ornementales dans le but d'obtenir des effets de massifs intéressants. On peut donc rencontrer les consoudes dans la nature, mais aussi dans les jardins, près des habitations, échappées des cultures ou au bord des chemins.

En application interne et externe, la consoude accélère, grâce à sa teneur en allantoïne, la formation de nouvelles cellules, aussi bien dans la peau que dans des masses osseuses. Des études ont prouvé que des fractures guérissaient beaucoup plus vite en appliquant de la consoude.

Maria Treben la recommande en usage externe pour les rhumatismes, gonflements d'articulations, luxations, foulures, goutte, meurtrissures, hématomes, fractures, douleurs des moignons d'amputation, douleurs de la nuque, tumeurs variqueuses et déformations des poignets et des chevilles.



Prêle des champs (*Equisetum arvense*)

Parfois appelée *Queue de rat*, *Queue de Renard* ou *Queue de Cheval*, la prêle est une espèce végétale de la famille des *Equisetaceae*. Elle appartient au groupe des Ptéridophytes (cryptogames vasculaires)

Utilisation médicales

De par sa richesse en éléments minéraux surtout en silice, mais aussi en potassium, et en calcium, elle a un effet reminéralisant et diurétique. Le manuel d'herboristerie, étudié pour l'examen national jusqu'en 1942 la prescrivait pour ses minéraux afin de soigner la peau, les tissus conjonctifs en cas de fragilité des cartilages, des tendons et des os et dans l'acné.

La consommation de silice *sous forme végétale* est importante pour l'organisme humain car c'est un facteur limitant la perte de densité osseuse.



Mélisse officinale (*Melissa officinalis*)

La **mélisse officinale** (*Melissa officinalis*) est une plante herbacée vivace de la famille des Lamiacées. Son nom vient du grec μελισσόφυλλον, *melissophullon*, qui signifie « feuille à abeilles ».

On l'appelle aussi « mélisse citronnelle » ou simplement « citronnelle », à ne pas confondre avec la citronnelle (*Cymbopogon citratus*) utilisée en cuisine asiatique.

Usage thérapeutique

Elle était très appréciée au XIX^e siècle pour ses propriétés digestives et infusée elle offre une tisane apaisante. De plus elle renferme une essence qui est un tonique nerveux. Il était fabriqué avec les feuilles de mélisse fraîches un alcoolat appelé eau de mélisse ou *Eau des Carmes*.

Les polyphénols de la mélisse sont antiviraux : contre l'herpès qui produit des vésicules blanchâtres, une infusion appliquée régulièrement sur les lésions aiderait à éliminer les éruptions en quelques jours et à réduire la fréquence d'apparition.

Usage en herboristerie

La mélisse est le plus souvent utilisée pour ses vertus calmantes et relaxantes. De fait, elle régule l'influx nerveux, ce qui a une action bénéfique sur la tachycardie, mais réduit aussi les spasmes de l'estomac et du côlon (elle a également des propriétés antifongiques). En infusion, la mélisse a un effet légèrement sédatif, et favorise de plus la sudation, c'est pourquoi elle est recommandée dans des cas d'insomnie, ou par forte chaleur chez le nourrisson et les personnes âgées.

Son huile essentielle est composée de citral, de citronellol, d'eugénol, de géraniol, de flavonoïdes, de polyphénols et de triterpénoïde.

Préparer une décoction : plonger deux belles branches de mélisse (50-100 g) dans un litre d'eau froide que l'on portera à ébullition. Retirer du feu, laisser infuser 10 minutes puis filtrer. À boire tiède ou frais.



Lierre terrestre (*Glechoma hederacea*)

Le gléchome lierre terrestre, glécome lierre terrestre, lierre terrestre ou lierre terrestre commun (*Glechoma hederacea*) est une espèce de plantes de la famille des lamiacées, dont les menthes font partie. Elle est parfois appelée «courroie de saint Jean».

Propriétés médicinales

Reproduction végétative par stolons.

Le lierre terrestre contient du tanin, une huile essentielle, et un taux élevé de vitamine C. On y trouve aussi du cinéole (également appelé eucalyptol), pinène, apigénine, sitostérol, bornéol, acide caféique, acide férulique, hyperoside, iode, lutéoline, menthol, acide oléanolique (un vasodilatateur démontré), acide rosmarinique, rutine, acide ursolique.

Ses qualités médicinales sont connues depuis au moins la Grèce ancienne. Galien la recommandait pour les inflammations oculaires. L'herbaliste anglais John Gerard (1545-1607) la recommandait pour les tintements d'oreille. La plante est traditionnellement utilisée en phytothérapie comme diurétique (une aide pour les désordres rénaux), astringent, stomachique (aliment tonique et stimulant doux notamment pour les indigestions), vulnéraire (aide à la cicatrisation des blessures externes), anti-inflammatoire, expectorant, et pour soulager les hémorroïdes. La plante est étudiée pour le traitement préventif de la leucémie, de la bronchite, de l'hépatite, du cancer et du Sida. Il est recommandé de ne pas l'ingérer en grandes quantités. Les chats et chiens peuvent se rendre malades en en mangeant beaucoup. L'ensemble de la plante est aussi dangereux pour les tortues terrestres et les reptiles de façon générale.



Lapsane (*Lapsana communis*)

La **Lapsane commune** est une plante herbacée annuelle à petites fleurs jaunes de la famille des Astéracées assez commune dans les régions tempérées de l'ancien monde.

Noms vernaculaires : Lapsane, Herbe-aux-mamelles, Poule grasse, Gras de mouton, Grageline, Lamproise.

La Lapsane est une plante très utile pour lutter contre le diabète.



Jasmin officinal

Jasminum officinale, le **jasmin blanc** (ou **jasmin officinal**), est un arbuste grimpant, de la famille des *Oleaceae*, au feuillage caduc à semi-persistant, donnant une abondante floraison parfumée durant tout l'été.

Utilisation médicinale en Chine, Inde, Iran

Les fleurs de jasmin officinal (*sufanghua* 素方花) sont utilisées en médecine traditionnelle chinoise, pour refroidir le sang, restaurer l'équilibre des énergies. Il est utilisé dans le traitement de la galle et du zona.

En médecine ayurvédique, le jasmin est utilisé pour ses vertus relaxante et sédative. Il apaise les tensions, calme les nerfs.

En Iran, l'huile essentielle de jasmin officinale est utilisée en aromathérapie comme antiseptique et anti-inflammatoire. L'arôme de jasmin est réputé calmant, apaisant et recommandé pour lutter contre le stress et la dépression. De plus, le jasmin a aussi la réputation d'être aphrodisiaque, de stimuler et susciter le désir sexuel.



Pourpier (*Portulaca oleracea*)

Le pourpier est une espèce de plantes herbacées aux tiges rampantes, souvent considérée comme une adventice, bien qu'elle soit cultivée pour l'alimentation et utilisée en phytothérapie. C'est une annuelle très commune dans les jardins et qui pousse de préférence dans les zones chaudes et en particulier dans le Sud de la France.

Le pourpier est laxatif, diurétique et bénéfique en cas d'irritation des muqueuses.

Il reste utilisé en phytothérapie dans le traitement préventif des troubles cardio-vasculaires, et, en usage externe, pour lutter contre les contractures musculaires.



Matricaire odorante (*Matricaria discoïdea*)

Les mêmes propriétés que d'autres camomilles :

Apaisante , antispasmodique en infusion

Antiseptique et cicatrisante en pommade

Effet blondissant d'une décoction sur les cheveux



Angélique des bois (*Angelica sylvestris*)

L'**Angélique des bois**, **Angélique sauvage** ou **Angélique sylvestre** (*Angelica sylvestris*) ou encore **Herbe à la fièvre** est une espèce d'angélique (*Angelica* : genre de grandes plantes herbacées vivaces de la famille des Apiacées).

Pharmacopée

Propriétés : apéritive, stimulante, carminative, emménagogue, antispasmodique.

Mode d'emploi : huile essentielle, teinture, infusion.



Bourrache officinale *Borago officinalis*

Propriétés et risques

Les feuilles sont riches en mucilage (11 %) et en nitrate de potassium et les graines sont riches en acides gras essentiels (acide gamma-linolénique 18-25 %) qui fait partie du groupe des oméga-6.

Mais la bourrache contient également des alcaloïdes pyrrolizidiniques, aux propriétés hépatotoxiques dangereuses (augmentent le risque de tumeurs au foie). Les feuilles et la tige en contiennent de 2 à 8 mg/kg : lycopsamine, 7-acétyl-lycopsamine, amabiline, supinine et des traces d'intermédiaire et de son dérivé acétylé . Les fleurs et les graines en contiennent une moindre concentration mais n'en sont pas dépourvues. Les fleurs contiennent de la thésinine. Les graines contiennent de la thésinine et sa forme glucosilée, thésinine-4'-O-bêta-D-glucoside. Il est donc déconseillé de consommer la bourrache , particulièrement de manière régulière et prolongée.

Usage culinaire

Les fleurs de bourrache et les jeunes feuilles se consomment traditionnellement à l'état frais (mucilage favorisant le transit intestinal). On l'utilise aussi comme épice.

La plante peut agrémenter des omelettes, des salades et remplacer les légumes accompagnant les viandes. Elle est assez utilisée en Allemagne dans des potages froids, la recette la plus connue utilisant cette plante comme ingrédient serait la « sauce verte » que l'on peut déguster à Francfort.

La fleur, servant à agrémenter les desserts, contient un alcaloïde pyrrolizidinique, la thésinine, qui donne son goût dans la fabrication de bonbons au miel à base de bourrache. Le goût des fleurs rappelle la saveur de l'huître, alors que celui des feuilles rappelle la saveur acidulée du concombre.

Usage thérapeutique

Les avis semblent diverger quelque peu concernant les bienfaits et les risques de la bourrache.

D'après Bruneton « Aucune expérimentation pharmacologique ne semble avoir été effectuée sur cette drogue qui jouit d'une réputation (non démontrée) de "sudorifique", d'adouçissant, de diurétique. ». Il poursuit ainsi « En Allemagne, la Commission E note que l'activité attribuée à la drogue n'est pas documentée et, qu'en conséquence, feuilles et fleurs ne doivent pas être utilisées dans un but thérapeutique. Cette position semble d'autant plus sage que, comme De Smet l'a souligné, la consommation de 4 tasses/jour d'infusion peut apporter jusqu'à 64 µg d'alcaloïdes pyrrolizidiniques : 6 fois plus que la dose maximale tolérée dans le cas de l'infusion de feuilles de tussilage ».

Pour d'autres, il semblerait qu'aucune affection du foie due à la bourrache n'ait été documentée, il n'y aurait pas même d'effets secondaires connus à l'utilisation de l'huile de bourrache. La tige contenant les alcaloïdes de pyrrolizidine toxiques pour le foie n'est plus employée aujourd'hui, mais ces alcaloïdes sont en très petites quantités (infinitésimales) dans l'huile et si les feuilles et les fleurs en contiennent également, il n'a jamais été fait mention de problème consécutif à leur emploi.

Si l'on tient malgré tout à cueillir les fleurs, il faut le faire au début de la floraison (juin) puis on les fait sécher avec précaution, à l'ombre, en couches minces, bien répandues à la chaleur artificielle (40 °C maximum).

L'habitude était de l'employer en mélange de plantes médicinales, généralement en tisane, en laissant infuser 10 à 30 g pour 500 ml d'eau. Mais ces infusions sont toutefois à déconseiller, comme nous l'avons vu, en raison des alcaloïdes pyrrolizidiniques que contient la plante.

Par son mucilage, elle est supposée adoucissante, émolliente et expectorante, donc utilisée dans les catarrhes des voies respiratoires, la gastrite, les inflammations des muqueuses.

Par la présence du nitrate de potassium, elle est supposée sudoripare et diurétique (elle augmente la production de l'urine).

Elle aurait également des propriétés intéressantes contre la gueule de bois.

Les graines sont également utilisées pour les acides gras oméga-6 qu'elles contiennent. L'huile obtenue par le pressurage des graines est riche en acide gamma-linolénique et acide linoléique qui ont une action calmante en usage externe sur les éruptions cutanées et autres dermatoses, eczéma entre autres mais aussi herpès et le vieillissement cutané.

Usage tonique ou dopant

À l'époque romaine, les légionnaires étaient parfois dopés avant les batailles avec un vin aromatisé aux fleurs ou feuilles de bourrache.

Au Moyen Âge, la **bourrache** était considérée comme une plante magique aphrodisiaque. La bourrache donne de l'assurance et de la hardiesse dans les entreprises amoureuses. Un rameau de bourrache fleurie permet au séducteur de remporter le succès auprès d'une femme.

Certaines populations lemko (montagnards d'Ukraine et de Pologne) utilisaient cette plante pour préparer des potions censées avoir des effets aphrodisiaques. Ces pratiques, interdites sous le régime communiste, sont perpétuées par ce peuple.



Pervenche *Vinca*

Les espèces de ce genre sont vivaces à tiges rampantes, pouvant atteindre 2-3 m de long. Les feuilles sont opposées, luisantes, leur nervure principale est très marquée. Les fleurs solitaires poussent à l'aisselle des feuilles sur un long pédoncule. Leur calice présente des divisions étroites, pointues au sommet, entourant une corolle un peu tubuleuse avec 5 pétales généralement asymétriques. L'androcée est constituée de cinq étamines à filets velus et élargis au sommet. Le pistil présente 2 carpelles et se termine par un style surmonté d'un stigmate arrondi et plat, glutineux. Deux nectaires sont en alternance avec les carpelles. Le fruit est un double follicule renfermant des graines tuberculeuses. Elles se multiplient par stolons, comme les fraisiers : leurs tiges s'allongent, couvrent le sol et y prennent racine de place en place. À chaque nouveau petit bouquet de racines se développe une nouvelle plante.

Plante médicinale

La petite pervenche doit ses propriétés médicinales à présence dans ses feuilles de **vincamine**, un alcaloïde qui possède des propriétés vasodilatatrices, particulièrement au niveau cérébral. Elle est ainsi proposée comme remède pour traiter les troubles neurologiques liés à la sénescence : troubles de la mémoire, de la concentration.



Pimpinelle *Sanguisorba minor*

C'est une plante aux feuilles surtout basales et pennées (jusqu'à 12 paires de folioles arrondies dentées). Les fleurs sont très petites et denses, en têtes globuleuses (épis), les supérieures femelles avec des styles rouges, les inférieures mâles avec des étamines pendantes aux anthères jaunes. La pimpinelle est une plante polygame : un même pied porte à la fois des fleurs unisexuées mâles, d'autres unisexuées femelles et encore d'autres hermaphrodites.

Cuisine

Les feuilles ont un goût de concombre caractéristique ; elle est pour cela parfois utilisée pour agrémenter les salades ou pour agrémenter les plats en sauce, avec d'autres fines herbes.

Usage médicinal

La pimprenelle est utilisée en usage **interne**, notamment pour ses propriétés astringentes, anti-diarrhéiques, diurétiques, digestives et toniques, ainsi qu'en usage **externe**, pour ses propriétés astringentes, cicatrisantes et hémostatiques.

Principes actifs

Les principes actifs de la pimprenelle sont entre autres : flavonoïdes, vitamine C, acide ursolique, tanins (racines)

Son usage est déconseillé à la femme enceinte.



Pulmonaire officinale *Pulmonaria officinalis*

Ce sont des plantes vivaces hautes de 15 à 50 cm, formant de petites colonies ; ce sont des hémicryptophytes. La floraison se déroule de mars à avril. Les feuilles sont couvertes de poils, vertes à taches blanches. Celles de la base sont lancéolées, pointues au sommet et arrondie à la base munie d'un pétiole, celles des tiges sont alternes, allongées et sessiles. La tige est dressée, anguleuse, rameuses avec des poils rudes dans leur partie haute et portent à leur sommet les groupes de fleurs. Leur corolle est formée par 5 pétales soudés ensemble qui passent du rougeâtre, pourpre terne au bleu violacé, violet sale. Les fleurs donnent naissance à 4 akènes arrondis. Le rhizome produit, après la floraison des touffes de feuilles.

Une confusion avec une autre pulmonaire ou avec la consoude serait sans conséquence car elles ont les mêmes utilisations

Utilisation culinaire

Crues, les feuilles jeunes s'utilisent en salade.

Cuites à l'eau ou à la vapeur, elles se mangent comme légume.

Propriétés médicinales

La pulmonaire par son mucilage, son tanin et ses saponines est émolliente, expectorante, astringente et diurétique. Elle a été utilisée depuis l'Antiquité pour traiter les maladies des voies respiratoires.