











PLANTES SAUVAGES ET MEDICINALES - Cloître de SAINT SEVER DE RUSTAN

NOM	Photo	Propriétés médicinales	N° FICHE
<p>Achillée millefeuille</p> <p>Achillea millefolium</p>		<p>Partie utilisée : sommité</p> <p>Propriétés : antispasmodique, emménagogue, cicatrisant, tonique, peptique, elle possède aussi des propriétés digestives et cholérétiques, par la présence de flavonoïdes</p> <p>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</p>	<p align="center">1</p>
<p>Angélique officinale</p> <p>Angelica archangelica</p>		<p>Herbe aux anges</p> <p>Usage thérapeutique</p> <p>Sa racine est un excellent tonique de l'état général, contre la fatigue, l'asthénie.</p> <p>L'angélique se révèle être un bon stimulant de l'appareil digestif. Indiquée en cas de douleurs et spasmes intestinaux, dyspepsies (mauvaises digestions).</p> <p>L'angélique évite la formation de gaz intestinaux qui peuvent provoquer des problèmes de ballonnements et d'aérophagie.</p> <p>Anticoagulantes.</p> <p>L'herbe aux anges pourrait concurrencer le ginseng de Corée</p>	<p align="center">2</p>
<p>Bardane officinale</p> <p>Arctium</p>		<p>La décoction de ses petits fruits luisants développe la flore intestinale et apaise les douleurs intestinales. En herboristerie traditionnelle, la bardane (surtout l'huile extraite de sa racine) freine la chute des cheveux et prévient donc la calvitie.</p> <p>Sa racine est employée pour traiter les affections cutanées liées à un excès de séborrhée, telles que l'acné, ainsi que les furoncles et les abcès ou encore le psoriasis.</p> <p>Les feuilles sont utilisées en traitement d'appoint, en usage externe, pour soigner les prurits, crevasses, gerçures, et les piqûres d'insecte.</p> <p>L'activité détoxifiante, dépurative et hépatoprotectrice de la grande bardane (Arctium lappa)</p> <p>Le fruit de la bardane est à l'origine de l'invention du Velcro.</p>	<p align="center">3</p>





PLANTES SAUVAGES ET MEDICINALES - Cloître de SAINT SEVER DE RUSTAN

NOM	Photo	Propriétés médicinales	N° FICHE
<p align="center">Benoîte commune Geum urbanum</p>		<p>Jadis, la Geum urbanum était considérée comme une plante magique associée à la magie blanche. Au Moyen Âge l'Herbe du bon soldat était l'alliée des Soldats du Bon Dieu, ces moines exorcistes qui utilisaient la benoîte pour chasser le diable et tous ses suppôts. Ses feuilles et son rhizome sont astringents et vulnéraires 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.</p>	<p align="center">4</p>
<p align="center">Camomille allemande Matricaria recutita</p>		<p>Par voie orale dans le traitement symptomatique de troubles digestifs (ballonnement épigastriques, lenteur de digestion, éructation, flatulence) pour stimuler l'appétit En usage local traitement d'appoint adoucissant et antiprurigineux des affections dermatologiques en cas d'irritation ou de gêne oculaire dues à des causes diverses. Elle est réputée tonique, stomachique, antispasmodique et analgésique. contre l'insomnie, dans le cas de troubles digestifs fonctionnels. En soin de beauté, elle peut être utilisée en lotion et en eau de rinçage des cheveux.</p>	<p align="center">5</p>
<p align="center">Chélidoine Chelidonium majus</p>		<p>La chélidoine a traditionnellement été utilisée pour guérir de nombreuses maladies (foie, rhumatismes...)3. Le suc (latex) qui s'échappe quand on casse la tige de la chélidoine contient un alcaloïde, la coptisine, qui possède des propriétés antimittotiques. C'est de là que vient la réputation de faire disparaître les verrues et les cors, d'où son surnom d'« herbe aux verrues »4. Le suc de la plante contient plusieurs alcaloïdes toxiques. La chélidoine 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 chélidoine ne doivent être employés que sous contrôle médical. Propriétés médicinales internes : cholérétique, cholagogue, antispasmodique, dépuratif des voies biliaires.</p>	<p align="center">6</p>





PLANTES SAUVAGES ET MEDICINALES - Cloître de SAINT SEVER DE RUSTAN

NOM	Photo	Propriétés médicinales	N° FICHE
<p>Consoude officinale</p> <p>Symphytum officinale</p>		<p>Indications thérapeutiques usuelles Fractures, contusions, entorses, grâce à l'allantoïne qui accélère la formation de nouvelles cellules, qu'il s'agisse de la masse osseuse ou de la peau. Affections dermatologiques (telles que l'acné, le psoriasis, les furoncles), soin des plaies (coupures et brûlures) et hydratation de la peau. Arthrite, goutte, articulations douloureuses, douleurs musculaires, crampes. Autres indications thérapeutiques démontrées Traitement d'appoint des gerçures, crevasses et piqûres d'insectes ainsi que des toux sèches, des inflammations de la bouche et des troubles digestifs.</p>	<p align="center">7</p>
<p>Fenouil commun</p> <p>Foeniculum vulgare</p>		<p>Utilisation interne Antispasmodique il stimule la digestion, apéritif, digestif et carminatif. Action stimulante, entre autres, sur la lactation. Diurétique. Utilisation externe Affections oculaires. Gargarismes. Indications thérapeutiques usuelles : soulage les coliques infantiles, traite les troubles digestifs, l'inflammation des voies respiratoires : expectorant des glaires pulmonaires, antitussif; diminue les douleurs menstruelles ; stimule la lactation.</p>	<p align="center">8</p>
<p>Framboisier</p> <p>Rubus idaeus</p>		<p>Les feuilles ont un effet myorelaxant très remarquable sur l'utérus. La tisane est donc utilisée au cours du dernier trimestre de la grossesse pour son effet anti-contractionnant et tonifiant, entraînant un relâchement de l'utérus et facilitant ainsi le travail de l'accouchement. Tout ce phénomène facilite la dilatation cervicale, accélère le travail et le rend moins douloureux. Elle diminue aussi les risques d'accouchement prématuré par contracture</p>	<p align="center">9</p>
<p>Fumeterre officinal</p> <p>Fumaria officinalis</p>		<p>La fumeterre favorise le bon fonctionnement de la vésicule biliaire et élimine toute matière susceptible d'obstruer les vaisseaux dans le foie et favorise le transit intestinal. La fumeterre prévient, soulage et traite les troubles digestifs et les problèmes circulatoires. Elle améliore la stabilité de la tension, réduit les risques de artériosclérose et aide le patient à se relaxer en cas de stress ou de fatigue nerveuse. Ayant des propriétés antibiotiques, son emploi porte aussi sur le traitement des inflammations d'origine bactérienne. Elle sert à traiter divers problèmes cutanés dont urticaire, acné, dartre et eczéma.</p>	<p align="center">10</p>


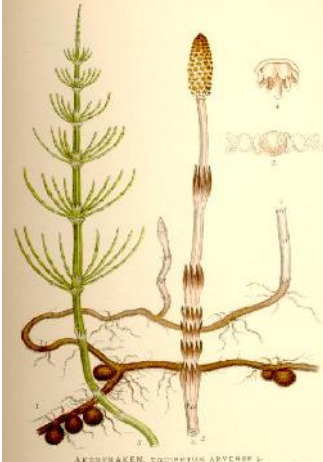


PLANTES SAUVAGES ET MEDICINALES - Cloître de SAINT SEVER DE RUSTAN

NOM	Photo	Propriétés médicinales	N° FICHE
<p>Matricaire odorante</p> <p>Matricaria discoidea</p>		<p>La matricaire est une plante reconnue pour ses propriétés cicatrisantes, anti-inflammatoires – remède très prisé pour soigner les inflammations des voies respiratoires – et antiseptiques. Il s’agit également d’une solution efficace pour apaiser les crises d’asthme, les nausées et les crampes abdominales. Par ailleurs, cette plante est conseillée en cas de maux de tête persistants, d’états grippaux et de digestion difficile, l’insomnie. La matricaire peut être utilisée en usage externe pour traiter les irritations oculaires et les lésions cutanées.</p>	<p align="center">11</p>
<p>Grande Mauve</p> <p>Malva sylvestris</p>		<p>La grande mauve a une action adoucissante et hydratante sur la peau. La plante est recommandée pour soulager toutes sortes d’inflammations buccales comme l’angine ou la gingivite. Les voix enrouées, les aphtes et la laryngite sont également apaisés grâce à la mauve. Elle soulage les douleurs rhumatismales et les gouttes, atténue l’inflammation de l’intestin soigne les vaginites. En usage interne, la mauve agit sur la constipation, sur la cystite, la diarrhée ou la dysenterie. Elle a également le pouvoir d’épurer les toxines emmagasinées dans l’organisme. La mauve apporte du soulagement pour les affections pulmonaires, comme la bronchite, et celles des voies respiratoires, elle apaise aussi la toux. Par la présence des mucilages, elle panse les brûlures d’estomac ou les colites.</p>	<p align="center">12</p>
<p>Mélisse officinale</p> <p>Melissa officinalis</p>		<p>Ses vertus relaxantes ne sont plus à prouver, et l’absence d’effets secondaires en fait une excellente alternative aux somnifères chimiques que l’on trouve aujourd’hui en pharmacie.</p> <p>La mélisse est aussi très bonne pour calmer l’anxiété et l’agitation, et à un dosage moindre, elle ne causera pas de somnolence, ce qui permettra un traitement rapide et efficace.</p>	<p align="center">13</p>
<p>Millepertuis perforé</p> <p>Hypericum perforatum</p>		<p>Le millepertuis est utilisé en phytothérapie en usage interne pour ses propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques, antidépressives, antivirales, apaisantes et cicatrisantes; pour une utilisation en externe, il possède des propriétés photoprotectrices, apaisantes, cicatrisantes, astringentes et eudermiques.</p>	<p align="center">14</p>





PLANTES SAUVAGES ET MEDICINALES - Cloître de SAINT SEVER DE RUSTAN

NOM	Photo	Propriétés médicinales	N° FICHE
<p>Molène à fleurs denses</p> <p><i>Verbascum densiflorum</i></p>		<p>En usage pectoral, les infusions de bouillon blanc permettent de soigner les affections trachéobronchiques, telles les asthmes des personnes âgées, les toux et les catarrhes chroniques et aigus. Ses propriétés adoucissantes calmeront les rhumes et faciliteront la transpiration et l'expectoration grâce à son action sur les inflammations dans l'organisme. En usage émollient, le bouillon blanc active les voies urinaires et digestives en calmant les spasmes et inflammations des diarrhées douloureuses et de l'entérite.</p> <p>En usage externe, on emploie les décoctions des fleurs lors du lavement des coliques intestinales. Les feuilles cuites dans du lait guérissent les panaris et les furoncles. Sous forme de cataplasme, les douleurs des hémorroïdes s'apaisent ainsi que les inflammations cutanées.</p>	<p align="center">15</p>
<p>Pervenche</p> <p><i>Vinca</i></p>		<p>Autrefois, les Indiens y avait recours pour inhiber les saignements des plaies ou pour soulager les douleurs causées par les piqûres de guêpe. Elle désinfecte les plaies et les morsures d'animaux dont serpent et scorpions. En chine, le thé à base de petite pervenche est un remède efficace contre la toux sèche. La plante agit comme vasodilatateur et ses effets sont bénéfiques sur les vaisseaux capillaires irriguant le système nerveux. Elle atténue la diarrhée et facilite le transit intestinal. Autrement, la petite pervenche peut jouer le rôle d'anti-inflammatoire sur la peau. Elle soigne alors les troubles cutanés dont l'acné. La petite pervenche dispose aussi d'une vertu stabilisatrice de glycémie, d'où son usage sur les sujets diabétiques.</p>	<p align="center">16</p>
<p>Pimprenelle</p> <p><i>Sanguisorba minor</i></p>		<p>La pimprenelle est hémostatique ou anti-hémorragique. <i>Sanguisorba officinalis</i> est également un agent diurétique, astringent, vulnéraire et apéritif. Les brûlures de soleil sur la peau peuvent se soigner avec l'application d'une décoction des feuilles et de la racine de cette plante.</p>	<p align="center">17</p>
<p>Plantain lancéolé</p> <p><i>Plantago lanceolata</i></p> <p>& <i>Plantago major</i></p>		<p>Le plantain est actif sur les voies respiratoires : - Les feuilles séchées de plantain permettent de diminuer les douleurs liées à l'inflammation de la gorge grâce à la présence de mucilages et de tanins, également utiles pour leur action adoucissante, émolliente et pour faciliter l'expectoration. - Le plantain possède des propriétés antiseptiques et antibactériennes liées à la présence d'hétérosides iridoïques et notamment d'aucuboside, qui présente en outre une activité anti-œdémateuse. - La plante renferme également de l'actéoside aux vertus antioxydantes et antiradicalaires qui permettent de lutter contre le vieillissement cellulaire. - Le plantain est traditionnellement utilisé dans les manifestations respiratoires d'origine allergique. - Enfin, par voie externe, les extraits de plantain peuvent soulager les inflammations cutanées et les irritations de l'œil.</p>	<p align="center">18 19</p>

PLANTES SAUVAGES ET MEDICINALES - Cloître de SAINT SEVER DE RUSTAN

NOM	Photo	Propriétés médicinales	N° FICHE
<p>Pourpier Portulaca oleracea</p>		<p>Le pourpier est laxatif, diurétique et bénéfique en cas d'irritation des muqueuses.</p>	<p align="center">20</p>
<p>Prêle Sphenophyta</p>		<p>La prêle a un effet reminéralisant et diurétique. On l'utilise pour 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.</p>	<p align="center">21</p>
<p>Pulmonaire officinale Pulmonaria officinalis</p>		<p>La pulmonaire par son mucilage, son tannin et ses saponines est émolliente, expectorante, astringente et diurétique. Elle a été utilisée depuis l'Antiquité pour traiter les maladies des voies respiratoires</p>	<p align="center">22</p>
<p>Reine des prés Filipendula ulmaria</p>		<p>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.</p>	<p align="center">23</p>

PLANTES SAUVAGES ET MEDICINALES - Cloître de SAINT SEVER DE RUSTAN

NOM	Photo	Propriétés médicinales	N° FICHE
<p>Rumex crépu Rumex crispus</p>		<p>Propriétés astringentes, toniques, et laxatives. Certains composés présents dans les racines de cette plante se lient avec des métaux lourds comme le plomb et l'arsenic et aident à leur expulsion hors de l'organisme en stimulant la fonction biliaire dans le foie. La plante est considérée comme un nettoyant très efficace du sang et est utilisée par les herboristes pour aider le corps à éliminer les métaux lourds et pour traiter d'autres troubles hépatiques.</p>	<p align="center">24</p>
<p>Sureau noir Sambucus nigra</p>		<p>pour soulager la douleur, les gonflements, l'inflammation, la diurèse (production d'urine) et comme expectorant Traitement du rhume, de la grippe</p>	<p align="center">25</p>
<p>Verveine officinale Verbena officinalis</p>		<p>En tisane, elle est diurétique, antipyrétique et astringente. Elle s'utilise surtout en mélange. En lotion, elle a une activité détergente. La verveine officinale a des propriétés anti-inflammatoires. Grâce à la présence de prostaglandines qui régulent la dilatation des vaisseaux et l'agrégation des plaquettes, elle peut avoir une action semblable à celle de l'aspirine. A la fois antitussive et antispasmodique, on lui attribue un effet relaxant dans les états de fatigue nerveuse et les crampes. Elle est aussi préconisée pour soigner ou traiter les aphtes. Elle agit sur le système hormonal, notamment sur les règles irrégulières, et a un effet stimulant sur l'utérus. La verveine favorise l'appétit grâce à son action sur les sucs digestifs.</p>	<p align="center">26</p>
<p>Lierre Terrestre</p>		<p>Anti-inflammatoire, antiseptique, béchique, cicatrisant, émollient, tonique, vulnéraire.</p> <p>le lierre terrestre soigne la plupart des affections des voies respiratoires : asthme, bronchite, grippe, rhume. En usage externe, il se montre efficace contre les ulcères et les abcès et pour les peaux à acné ou à eczéma.</p>	<p align="center">27</p>