

**Gilles AURIC**

**LE PETIT HERBORISTE**



## INTRODUCTION

La nature est le plus perfectionné des laboratoires, le tout étant de savoir utiliser ses ressources à bon escient.

Ce guide illustré s'adresse aux promeneurs désireux de se familiariser avec la riche pharmacopée naturelle présente dans nos campagnes. Il aidera le lecteur à identifier, récolter et utiliser avec des recettes simples, les 140 plantes médicinales communes d'Europe.

Bonnes balades botaniques !!!!!!!

Gilles AURIC

### **PRECAUTIONS D'EMPLOI**

*Certaines plantes sont toxiques, les préparations de ce guide sont basées sur des sources traditionnelles de connaissances. Comme pour les médicaments, évitez les cures prolongées, l'automédication sur les enfants et les femmes enceintes. En cas de doute, demandez l'avis de votre médecin.*

## RECOLTE ET CONSERVATION DES PLANTES MEDICINALES

Il faut de préférence choisir des plantes sauvages qui poussent loin des zones cultivées pour éviter les pollutions chimiques. Les plantes médicinales se récoltent par temps sec, ne pas les rincer sauf pour nettoyer les racines, simplement les étaler dans un endroit bien ventilé à l'abri du soleil pour les faire sécher.

Les **racines, rhizomes, tubercules et bulbes** se récoltent à l'automne pour les plantes annuelles ou au printemps pour les autres.

Les **bourgeons** se récoltent dès leur apparition en début de printemps.

Les **feuilles** : avant la fermeture des boutons qui donnent les fleurs.

Les **fleurs** : au début de leur épanouissement.

Les **fruits** : à maturité.

Les plantes médicinales sont conservées à l'abri de la lumière et ne devraient pas être gardées au-delà d'une année. (Pensez à coller des étiquettes avec les noms et dates des récoltes).

## CALENDRIER DES RECOLTES

La récolte des organes végétaux s'étale tout au long de l'année, même en hiver, si l'on dispose d'un bon séchoir on peut récolter les racines, rhizomes, bulbes et oignons.

### JANVIER-FEVRIER-MARS

Peuplier (bourgeons), aubépine (fleurs), pin sylvestre (bourgeons), tormentille (racine), gui (branches feuillées), cyprès (noix), douce-Amère (tiges coupées), eucalyptus (noix), violettes (fleurs et feuilles), pêcher (fleurs), primevère (fleurs), ronces (boutons), genêt (fleurs), bistorte (racines), ficaire (plante fleurie), impéatoire (racines), tussilage (fleurs).

### AVRIL-MAI

Ortie (fleurs mondées, plante fleurie), bourrache (fleurs), chélideine (plante feuillée), primevère (fleur avec calice), cresson (feuilles), anémone pulsatile (plante), pariétaire (feuilles), pervenche (feuilles), ronces (boutons).

### MAI-JUIN

Guimauve (feuilles), chèvrefeuille (fleurs), lierre terrestre (feuilles), menyanthe (feuilles), sureau (fleurs), pissenlit (feuilles), ache des marais (feuilles), asperges (racines), benoîte (feuilles), sureau (deuxième écorce), busserole (feuilles).

**JUIN-JUILLET**

Absinthe (feuilles), garance (feuilles), arnica (fleurs), pensée sauvage (fleurs; plante entière fleurie), agripaume (feuilles), bardane (feuilles), reine des prés (fleurs), sauge sclarée (fleurs), bourrache (feuilles), tilleul (fleurs bractées), cassis noir (feuilles), consoude (feuilles), fenouil (plante), frêne (feuilles), génépi (plante), mauve (plante fleurie, feuilles), marrube blanc (plante), hysope (feuilles), pimprenelle (plante fleurie), mélisse (feuilles), pulmonaire (plante fleurie), menthe (feuilles), mûrier (feuilles), ronce (feuilles), séneçon commun (plante fleurie), sarriette (feuilles), thym (feuilles), tussilage (feuilles).

**AOÛT**

Basilic (feuilles), noyer (feuilles), bouillon blanc (feuilles, fleurs), romarin (feuilles), bleuet (fleurs), lavande (fleurs mondées), buglosse (fleurs), millepertuis (sommité fleurie), centaurée petite (plante), origan (sommité fleurie), matricaire (fleurs), géranium Robert (plante), cataire (plante feuillée), laitue (plante), saponaire (plante feuillée), guimauve (fleurs), fumeterre (plante), houblon (cônes), marrons d'inde (graines).

**SEPTEMBRE**

Céleri (semences), églantier (fruits secs), fougère mâle (racines), alkékenge (baies), maïs (stigmates), épînevinette (fruits), airelle-Myrtille (fruits), coings (pépins),

sureau (baies), fraisier cultivé (racines), noix (coques).

## **OCTOBRE**

Aubépine (fruits secs), saponaire (racines), genévrier (baies), courges (semences), uva-Ursi (racines), raifort (racines), bourrache (racines).

## **NOVEMBRE-DECEMBRE-JANVIER**

Bardane (racines), asperges (racines), fraisier sauvage (racines), gentiane (racines), bugrane arrête-boeuf (racines), raifort (racines), bouleau (écorces), valériane (racines), bourdaine (écorces), saponaire (rhizomes), chêne (écorces), impéatoire (souches et rhizomes), frêne (écorces), rhubarbe (racines), saule (écorces), sureau (première écorce), aunée (racines), pin sylvestre (bourgeons), consoude (racines), peuplier (bourgeons), guimauve (racines), gui.

## **REPertoire DES PLANTES**



## **ABSINTHE (*Artemisia absinthium*)**

Plante des terrains rocaillieux de 0,40 à 1 m dont on utilise les **feuilles** et **sommités fleuries**.



L'absinthe est très amère, elle est employée pour favoriser l'appétit la digestion. Elle favorise les règles. Un bouquet d'absinthe fait fuir les insectes. Egalement : flatulences, troubles hépatiques, gastrite, douleurs et fièvres, grippe, parasitose (oxydures et ténia).

En infusion, une cuillère à soupe par litre d'eau bouillante laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour juste avant ou juste après le repas

En décoction, une bonne poignée par litre d'eau, faire bouillir 5 mn, en usage externe pour le lavage des plaies qui cicatrisent mal et les ulcères.

## AIGREMOINE (*Agrimonia eupatoria*)

Plante vivace des terrains incultes et des champs de faible altitude de 0,30 à 0,70 m dont on utilise les **feuilles** et les **fleurs**.



L'aigremoine est utilisée comme décongestionnant, en bain de bouche après une intervention chirurgicale dentaire ou contre les aphtes, en gargarisme pour les angines, enrouements extinction de voix et maux de gorge.

Egalement : asthme, diabète, obésité, diarrhée.

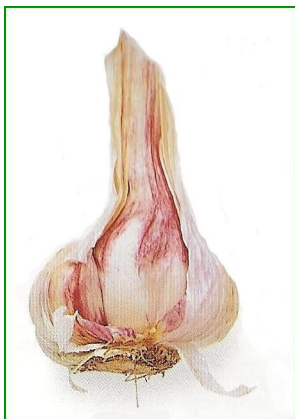
En infusion, 20 g par litre d'eau ; 3 tasses par jour.

En gargarisme avec une décoction de 100 g pour 1 litre d'eau, 6 à 8 fois par jour.

Faire bouillir 5 minutes 200 g d'aigremoine dans un litre de vin rouge puis laisser infuser 1 heure, appliquer en compresse sur les plaies nettoyées.

## AIL (*Allium sativum*)

Plante cultivée dont on utilise le **bulbe**.



Antiseptique, l'ail est excellent en cas d'infection bronchique, de rhume, grippe ou otite. Il soigne l'appareil digestif, le débarrasse de ses parasites. Il favorise la circulation sanguine et abaisse le taux de cholestérol.

Egalement : manque d'appétit, hypertension, lithiase, ulcère.

**Teinture d'ail** : prendre une tête d'ail fraîche éplucher et couper en deux les gousses dans 1 l d'eau de vie. Laisser macérer 15 jours au soleil. Filtrer, conserver dans des flacons teintés et garder au frais. Prendre 25 gouttes dans un peu d'eau ou de lait 3 fois par jour. Antigrippal, antiseptique intestinal, hypotenseur vermifuge.

**Sirop d'ail** : prendre 20 g d'ail pour 40 g d'eau, faire bouillir 30 mn, filtrer, ajouter le même poids de sucre ; 3 cuillères à soupe par jour.

## AIL DES OURS (*Allium Ursinum*)

Plante vivace des zones ombragées et des sous-bois humides de 0,3 m dont on utilise les **bulbes** et les **parties aériennes**. On sent sa forte odeur d'ail avant même de le voir.



L'ail des ours a des propriétés proche de l'ail commun. Il fait baisser la tension artérielle et prévient l'artériosclérose. Il soulage les douleurs d'estomac, facilite la digestion, il est utilisé pour traiter les diarrhées les coliques les indigestions et pour stimuler l'appétit. Il est vermifuge. Certains l'utilisent en cure dépurative de printemps.

Utilisé comme épice : les feuilles sont coupées menu comme de la ciboulette ou du persil et rajoutées sur les soupes, sauces, salades ...

Teinture : remplir une bouteille de feuilles hachées, recouvrir d'alcool à 40%, laisser reposer 15 jours au soleil, prendre 15 gouttes par jour dans un peu d'eau.

## ALCHEMILLE (*Alchemilla vulgaris*)

Plante commune sauf en Méditerranée de 0,10 à 0,30 m que l'on utilise [entière](#).

L'alchémille est surtout astringente et antidiarrhéique. Elle est prescrite en cas d'affections des reins et de la vessie.



Recommandée contre les pertes blanches, en cas de règles trop abondantes ou d'hémorragie utérine.

Egalement : angine, trouble des règles, facilite l'accouchement, diabète, entérites, spasmes, météorisme, artérioclérose, rhumatismes, obésité, céphalées, congestion hépatique.

En infusion, une poignée par litre d'eau, faire bouillir puis infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

En décoction, 3 poignées par litre d'eau, faire bouillir 5 mn ; en lavage chaud comme calmant des démangeaisons.

## ALKEKENGE (*Physalis alkekengi*)

Plante vivace qui pousse dans les haies et les sols humides de 0,20 à 0,60 m dont on utilise les **baies** qui deviennent rouges à maturité.



L'alkékenge est un très bon antirhumatismal, on l'utilise aussi comme diurétique en cas de goutte, urée, lithiase urinaire, oedème.

En infusion, 20 g par litre d'eau ; 3 tasses par jour.

En décoction, 2 poignées de fruits par litre d'eau, faire bouillir 5 mn ; à boire en 24 heures.

Vin d'alkékenge faire macérer 10 jours 30 g de tiges, feuilles et baies dans 1 litre de vin blanc, passer. 1 petit verre chaque matin en cas d'oedème des jambes.

## **ALOE VERA (Aloe vera)**

Plante vivace répandue en Asie du Sud-Est ou cultivée dont on utilise le **gel** contenu dans les feuilles.



Le gel d'aloé vera est bien connu en usage externe pour le traitement des blessures, coups de soleil et divers problèmes de peau. En usage interne cette plante extrêmement laxative doit être utilisée avec précaution en cas de constipation chronique. (A éviter pour les femmes enceintes et en cas de problèmes d'hémorroïdes).

Couper une feuille et presser pour récupérer le gel en usage externe.

## ANIS VERT (*Pimpinella anisum*)

Plante de 0,40 m cultivée en Europe du sud dont on utilise les **graines**.

L'anis vert est antispasmodique, il calme tous les troubles du système nerveux, les toux sèches, il stimule l'appétit la digestion et agit aussi contre la fatigue.



Egalement : météorisme intestinal, aérophagie, indigestion, vomissements, nausées, allaitement (stimule la production de lait), tonique cardiaque, spasmes, toux.

En infusion, une cuillère à café par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 mn ; une tasse après chaque repas.

Teinture d'anis vert, laisser macérer 10 jours, 20 graines dans 100 g d'alcool à 60°, passer, conserver en flacon bouché; 10 gouttes diluées dans une infusion de tilleul ou dans un petit verre d'eau sucrée.



## ARBOUSIER (*Arbutus unedo*)

Arbuste de 5 à 7 m poussant essentiellement dans le midi dont on utilise les racines, les feuilles, l'écorce et les fruits.



L'arbousier est un puissant diurétique et favorise la circulation sanguine. Egaleme<sup>n</sup>t : cystite, uré<sup>tr</sup>ite, diarrhée, maladies du foie et des reins, artériosclérose.

En infusion, 50 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 5 mn.

En décoction, faire macérer une nuit 40 g de racine séchée coupée pour 1 litre d'eau, puis laisser évaporer à feu doux jusqu'au tiers, laisser reposer, filtrer, 1 verre chaque matin à jeun pendant 3 jours.

## ARMOISE (*Artemisia vulgaris*)

Plante vivace poussant sur les terrains incultes, le long des ruisseaux de 0,80 à 1,50 m dont on utilise les **feuilles**, les **racines**, les **sommités fleuries**.



L'armoise favorise les règles et stimule la digestion. Utile comme vermifuge, en cas de parasitose intestinale. Egalement : antiseptique, antipaludéen, accouchement, troubles nerveux, épilepsie, vertiges, vomissements, diarrhée chronique.

En infusion, une poignée de feuilles par litre d'eau, laisser infuser 15 mn ; 4 tasses par jour.

Vin d'armoise, 50 g de sommités fleuries macérées pendant 30 jours dans 1 litre de vin, filtrer. Prendre 1 petit verre avant chaque repas.

## ARNICA (*Arnica montana*)

**Attention cette plante est toxique en cas de surdosage.**

Plante vivace de 0,20 à 0,40 m qui pousse dans les pâturages entre 500 et 2500 m, dont on utilise les racines, les fleurs et les feuilles.



L'arnica est surtout employé pour soigner les hématomes les contusions, les entorses en usage externe.

Egalement : coqueluche, spasmes, tabagisme.

En teinture, bien écraser 100 g de fleurs d'arnica séchées (ou 1 litre de fleurs fraîches) dans 1 l d'eau de vie, laisser macérer 15 jours au soleil, filtrer, conserver dans des flacons teintés. En usage externe pour soigner les foulures, hématomes, luxations, douleurs et rhumatismes.

Décoction pour compresses chaudes sur les contusions, 2 cuillères à soupe par litre d'eau faire bouillir 15 mn.

## ARTICHAUT (*Cynara scolymus*)

Plante de 1.5 m dont on utilise les **feuilles** et le **fruit**.

Le fruit cru est excellent pour le foie qu'il protège des infections en éliminant les toxines. C'est la plante protectrice du foie. Il contient de la cynarine qui stimule la formation et l'élimination de la bile. Il aide à la reconstitution de la cellule hépatique, raison pour laquelle on l'utilise dans les cas de jaunisse et de cirrhose.



Egalement en infusion de feuilles pour combattre le cholestérol et l'urée.

En infusion : une cuillère de feuilles coupées par tasse, faire bouillir puis infuser 10 mn ; 2 tasses par jour sucrées au miel car la tisane est très amère.

En décoction : 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn; 2 tasses par jour.

## ASPERULE ODORANTE (*Asperula odorata*)

Petite plante dans les sous-bois du nord et est de l'Europe de 0,10 à 0,30 m, que l'on utilise [entière](#).



L'aspérule odorante est un calmant contre les insomnies ; elle procure le sommeil des justes.

Egalement : lithiase et troubles hépatiques, céphalées, problèmes digestifs et en usage externe, abcès, chasse les insectes.

En infusion, une cuillère à dessert par tasse d'eau, laisser infuser 10 mn ; 4 tasses par jour.

Poser sur le front un cataplasme d'aspérule fraîche écrasée en cas de maux de tête.

La plante sèche dégage une agréable odeur de vanille, utilisée pour parfumer les flans, crèmes brûlées...

## AUBEPINE (*Crataegus monogyna*)

Arbrisseau épineux des bois de 2 à 3 m dont on utilise les fleurs et les baies.

L'infusion d'aubépine est un puissant sédatif du système cardiovasculaire régulateur de la tension sanguine et du rythme cardiaque.



Egalement : palpitations, angine de poitrine, accouphènes, artériosclérose, troubles vasomoteurs, ménopause, nervosité, spasmes, diarrhée.

En infusion, une cuillère à soupe de fleurs par tasse laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

Remplir un bocal de sommités fleuries sèches, recouvrir de Cognac, laisser reposer 2 semaines, filtrer, mettre en bouteille ; 2 petites cuillères par jour.

Décoction : 15 g de baies séchées dans 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, infuser 10 mn, 2 tasses par jour.

## AUNEE (*Inula helenium*)

Plante vivace des sols humides de 1,50 m, le plus souvent cultivée dont on utilise la **racine**.

La racine d'aunée est tonique et expectorante, connue depuis longtemps comme tonifiant du système respiratoire. Son action permet de soigner les affections des bronches dont elle assèche les muqueuses, bronchites chroniques, asthme, bronchites. Grâce à ses propriétés amères elle stimule aussi l'estomac. Egaleme<sup>n</sup>t : anémie, fatigue, vermifuge, digestion, appéti<sup>t</sup>, tou<sup>x</sup>, antiseptique.



En décoction, 1 cuillère à café de racine écrasée par tasse, faire bouillir 10 mn, à avaler par petites gorgées ; 3 tasses par jour.

En sirop pour calmer la tou<sup>x</sup> : préparer une infusion, faire réduire de moitié à feu doux, puis ajouter du sucre ou du miel ; prendre une ou deux cuillères à café de ce sirop toutes les 2 heures.

## AVOINE (*Avena sativa*)

Plante céréale cultivée dont on utilise la **graine**.



L'avoine est nutritive, fortifiante, les grains sont énergétiques et légèrement antidépresseurs. La bouillie de flocons d'avoine rétablit le système nerveux et contribue à faire baisser le cholestérol. Egalement : stimule la libido, convalescence, asthme, troubles du sommeil, diabète.

En bain pour apaiser les eczémas ; remplir un sachet de mousseline de bouillie de flocons d'avoine et le suspendre sous le robinet d'eau chaude.

Contre le stress manger de l'avoine en farine ou en flocons.

Décoction de paille d'avoine contre les troubles du sommeil, 30 g par litre d'eau, bouillir 5 mn, une tasse au coucher.



## BARDANE (*Arctium lappa*)

Plante vigoureuse des terrains incultes de 0,50 à 2 m dont on utilise surtout les racines.



En infusion de racines, la bardane débarrasse le corps de ses déchets. En cataplasme de feuilles fraîches, excellent pour traiter les problèmes dermatologiques comme acné, furoncles, abcès, eczéma, psoriasis. Elle contient une substance hypoglycémiante qui contribue à baisser le taux de sucre en cas de diabète.

Egalement : goutte, lithiase vésiculaire, rhumatismes, sudation, rougeole.

En cataplasme, faire cuire dans très peu de lait quelques feuilles fraîches ; appliquer tiède entre deux mousselines.

En décoction, faire bouillir 10 g de racines dans 3 tasses d'eau, laisser réduire d'un tiers, filtrer ; boire 1 tasse tiède avant chaque repas.

## BASILIC (*Ocimum basilicum*)

Plante cultivée dans la région méditerranéenne que l'on utilise **entière**.

En infusion, le basilic est diurétique et tranquillisant, il aide la digestion. Un bouquet de basilic dans une pièce repousse les insectes.



Egalement : gastrite, dysepsie, aérophagie, vomissements, toux, coqueluche.  
Et en usage externe : aphtes, orgelets.

En infusion, 5 g de feuilles ou sommités fleuries pour 100 g d'eau, deux à trois fois par jour après les repas.

En vin : faire macérer pendant 3 jours une poignée de feuilles dans 1 litre de vin, filter, sucrer, un verre après le repas.

Garder une plante de basilic pour protéger une pièce de l'intrusion des insectes.

## BERCE (*Heracleum sphondylium*)

Plante des prairies et des bois très répandue dans toute l'Europe, sauf en Méditerranée, de 0,50 à 1,50 m dont on utilise les **racines**, les **feuilles** et les **graines**.



La racine de berce est indiquée comme stimulant et aphrodisiaque. Elle a des propriétés proches de celles du ginseng.

Egalement : hypertension, digestion difficile, règles insuffisantes.

Cuits à la vapeur, les boutons floraux et les feuilles se mangent comme un légume.

Vin de berce, laisser macérer 24 h, dans 1 litre de vin rouge, 50 g de racines et de feuilles coupées en petits morceaux, passer; 1 petit verre avant les repas.

En infusion, une cuillère à soupe pour un quart de litre d'eau bouillante à raison de 3 à 6 tasses par jour.

## BISTORTE (*Polygonum bistorta*)

Plante vivace que l'on retrouve sur les terrains humides, de 0,30 à 1 m dont on utilise le **rhizome**.



La bistorte est fébrifuge et tonique. On la prescrit aussi pour resserrer les tissus par son pouvoir astringent en usage externe (plaies, stomatite, pharyngite).  
Egalement : diarrhée, hémorroïdes, tuberculose.

En infusion, 20 g par litre d'eau ; 3 tasses par jour après les repas.

En macération, 60 g pour 1 litre d'eau pendant 6 heures pour injection vaginale, gargarisme.

Vin de bistorte : faire macérer 125 g de racine dans 250 g d'alcool à 45° pendant 24 heures, ajouter 1 litre de vin rouge, laisser macérer encore pendant quatre jours en remuant souvent; filtrer, un verre avant chaque repas.

## BLEUET (*Centaurea cyanus*)

Plante bisannuelle de 0,30 à 0,80 m poussant en Europe dans les champs de céréales, que l'on utilise **entière**.



Le bleuet est prescrit comme décongestionnant en cas de conjonctivite, orgelet ou soins de la peau.

Egalement : stomatite, soins du cuir chevelu.

Infusion de 20 g pour 1 litre d'eau en compresses.

Pour les conjonctivites : faire bouillir 30 g de fleurs pendant 1/4 d'heure dans un litre d'eau, laisser refroidir, appliquer en bain d'oeil.

Pour les orgelets : laisser infuser 60 g de bleuet pendant 1/2 heure dans 1 litre d'eau bouillante, laisser refroidir, appliquer en bain d'oeil.

## **BOUCAGE (*Pimpinella saxifraga*)**

Plante des prairies, pâturages secs et talus rocailleux de la plaine à la montagne, de 0,50 m, dont on utilise la **racine**.



Le boucage est utilisé pour ses qualités expectorantes dans le traitement des maladies des voies respiratoires, pharyngite, bronchite, trachéite.

Egalement : asthme, inflammation des voies urinaires, calculs rénaux.

Et en usage externe : sur les plaies qui cicatrisent mal.

En infusion, 1 cuillère à café pour 1 tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn, 2 tasses par jour ou en gargarismes plusieurs fois par jour.

En usage externe sur les plaies : bain avec une infusion, deux cuillères à soupe pour 1 litre d'eau bouillante.

Les jeunes feuilles se mangent aussi en salade.

## **BOUILLON BLANC (*Verbascum thapsus*)**

Plante bisannuelle des lieux incultes de 0,80 à 2 m dont on utilise les **fleurs** et les **feuilles**.



Le bouillon-blanc (ou molène) est adoucissant, calmant parfait contre les bronchites, les rhumes, l'asthme, la toux. Facilite l'expectoration et la transpiration, il a une action sur les inflammations internes.

Egalement : trachéite, cystite, coliques, diarrhées, hémorroïdes.

En infusion, une poignée par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn, passer à travers un coton hydrophile pour retenir les poils recouvrant les pétales ; 4 tasses par jour.

Gargarisme avec une décoction de 30 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, passer tiède.

## BOULEAU (*Betula alba*)

Arbre de 20 à 30 m poussant en Europe sur les terrains siliceux jusqu'à 2000 m dont on utilise les **feuilles**, les **bourgeons**, **l'écorce** et la **sève**.

Le bouleau a de nombreuses vertus, on l'utilise pour



nettoyer l'organisme et accompagner d'autres plantes. Egalement : oligurie, oedèmes, coliques néphrétiques, hypertension artérielle, obésité, goutte, rhumatismes, hypercholestérolémie, intoxication.

Et en usage externe : plaies, dermatoses, soins des cheveux.

En infusion, une cuillère à dessert de feuilles, faire bouillir puis laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour entre les repas.

En décoction, une cuillère à soupe de bourgeons par tasse, faire bouillir 10 mn ; une tasse avant les repas.



## **BOURDAINE (Rhamnus frangula)**

**L'écorce fraîche de bourdainne est toxique mais on peut l'utiliser séchée.**

Plante d'Europe sauf en Méditerranée, de 1 à 5 m, dont on utilise l'écorce séchée qui est stockée au moins une année avant sa consommation.



La bourdainne est surtout employée comme laxatif et purgatif.

Egalement : insuffisance biliaire, obésité, parasites intestinaux.

Et en usage externe : dartres, gale, teigne, plaies.

Décoction de 3 g par tasse comme laxatif.

Décoction de 6 g par tasse comme purgatif.

En usage externe, 2 poignées dans 1 litre d'eau faire bouillir 15 mn contre les dartres ou les ulcères.

## **BOURRACHE (Borago officinalis)**

Plante des terrains incultes de 0,20 à 0,50 m dont on utilise les **feuilles** et les **fleurs**.



La bourrache est fébrifuge, provoque la sueur pour lutter contre le rhume, les bronchites et la grippe. Egaleme<sup>n</sup>t : oligurie, goutte, coliques néphrétiques, rhumatismes, rougeole, constipation et en fumigation pour les voies respiratoires.

En infusion, une cuillère à soupe par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 4 tasses par jour.

Fumigation avec une décoction de 100 g de plante pour un litre d'eau, contre les affections des bronches.

## **BOURSE A PASTEUR (Capsella bursa-pastoris)**

Plante des terrains incultes de 0,10 à 0,30 m que l'on utilise **entière**. Déconseillée pendant la grossesse.



La bourse à pasteur est connue pour combattre les saignements, les hémorragies internes. Egaleme nt : Tension artérielle, cystites, diarrhées.

En infusion, 1 cuillère à café pour 1/4 de litre d'eau.

En décoction sur les blessures et contusions.

Introduire dans la narine qui saigne un coton imbibé de suc de bourse à pasteur.

## **BRUYERE (Calluna vulgaris)**

Arbrisseau des bois de 0,20 à 0,80 m dont on utilise surtout les **sommités fleuries**.



Il est rare qu'une cystite résiste plus de 48 heures à la tisane de bruyère. Elle est surtout diurétique et sédative c'est aussi un antiseptique des voies urinaires, elle est conseillée pour la goutte, les rhumatismes et toutes les maladies liées à l'excès d'urée et d'acide urique.  
En usage externe : dartres, acné.

En infusion, 1 cuillère à soupe pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn.

En décoction, faire bouillir 500 g de plante dans quelques litres d'eau à ajouter à l'eau du bain pour relever le tonus musculaire.

## **BUGRANE (*Ononis spinosa*)**

Arbuste des prairies sèches et lisières de forêts des régions chaudes à basse altitude, de 0,50 m, dont on utilise la [racine](#).



En infusion la bugrane (arrête boeuf) est diurétique, prévient la formation de calculs rénaux et biliaires. Efficace contre diverses affections de l'appareil urinaire, la cystite et la goutte. Egalement : oedèmes des jambes, douleurs rhumatismales.

En infusion, 1 cuillère à café finement écrasée pour une tasse d'eau bouillante ; 3 tasses par jour.

En décoction ; 30 g de racine fragmentée pour 1 litre d'eau, bouillir doucement 20 mn pour réduire ; boire en 3 fois dans la journée.

## **BUSSEROLE (Arctostaphylos uva-ursi)**

Arbrisseau des montagnes de 0,15 à 0,30 m dont on utilise les **feuilles** et les **baies**.



La busserole (ou raisin d'ours) est connue depuis longtemps pour son action diurétique et antiseptique naturel des voies urinaires en cas de cystite, énurésie, incontinence urinaire.  
Egalement : hématurie, hypertrophie de la prostate.

En infusion, une poignée pour 1 litre d'eau bouillante laisser infuser 15 mn à boire en 24 heures.

En décoction, 25 g de jeunes feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir jusqu'à réduire à 0,5 litre ; dose pour deux jours.

## CALAMENT (*Calamintha officinalis*)

Plante des bois et rocailles incultes de 0,15 à 0,30 m à forte odeur de menthe dont on utilise les **tiges**, **feuilles** et **fleurs**.



Le calament est un puissant digestif et sédatif dans les cas de nervosité. Il est aussi employé comme stimulant intellectuel.

Egalement: acouphène, fatigue, spasmes intestinaux, hoquet.

En infusion, 20 g de plante fleurie pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn ; 1 tasse par jour.

## CAMOMILLE (*Chameamelum nobile*)

Plante vivace de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les fleurs.



La camomille est digestive, antispasmodique, antalgique, antiseptique intestinal. On la conseille en cas de digestion difficile, de règles douloureuses, de colites, de migraine, de nervosité, d'insomnies, fièvre, courbatures. Elle est indiquée aussi pour les coliques et toute forme d'irritation intestinale.

En usage externe (crème ou compresse), elle est efficace en cas de conjonctivite, maladie de la peau, dartres, eczéma, inflammation des paupières

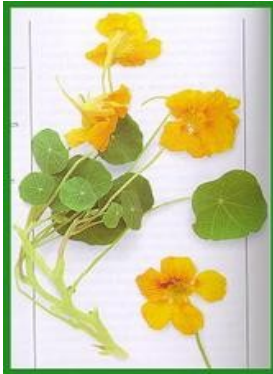
En infusion, 2 cuillères à café pour 1/4 de litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 2 à 3 tasses par jour pour améliorer la digestion, calmer la douleur des règles.

Vin de camomille : laisser macérer, 5 jours, 80 g de fleurs séchées dans 1 litre de vin blanc doux, filtrer; 1 verre après le repas.



## CAPUCINE (*Tropaeolum majus*)

Plante cultivée que l'on utilise **entière sans les racines**.



La capucine est utilisée pour les maladies respiratoires comme les bronchites. Egaleme<sup>n</sup>t : règles insuffisantes, constipation, manque d'appétit, rachitisme. Et en usage externe : chute des cheveux.

En infusion, une pincée par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

Pour les bronches, prendre 3 cuillères à soupe de suc frais de capucine mélangé à de la confiture, dans la journée.

En usage externe, une poignée de feuilles, fleurs et graines dans 1 litre d'eau, faire bouillir 15 mn en lotion du cuir chevelu contre la chute des cheveux.

## CARLINE (*Carlina acaulis*)

Plante des bois clairs et pâturages des montagnes de 0,06 à 0,12 m dont on utilise les racines.



La carline est digestive, elle est aussi employée pour traiter les insuffisances hépatiques.

Egalement en usage externe : plaies, bains de bouche, acné, eczéma.

En infusion, 20 g par litre d'eau à raison de 3 tasses par jour après les repas.

En décoction pour le foie : 30 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, sucrer ; boire immédiatement.

En décoction, 40 g pour 1 litre d'eau en usage externe pour les plaies, acné, eczéma.

## CAROTTE (*Daucus carota*)

La carotte contient des vitamines B1, B2, B5, B6, oligo-élément, vitamine D, vitamine E, protide, carotène, provitamine A. **Toute la plante** est utile



La racine : diabète, tonique général, convalescence, anémie, diarrhée infantile.

Les feuilles en usage externe : prurit, engelure.

Les graines : oligurie, favorisent la sécrétion de lait, aérophagie, gaz intestinaux, hyperménorrhées.

En décoction, 30 g de graines pour 1 litre d'eau, bouillir pendant 1 mn, contre les coliques intestinales.

Manger les carottes sans les peler, la partie externe est la plus riche en principes actifs.

Pour améliorer la vision diurne, 50 g de racine séchée et fragmentée dans 1 litre d'eau, bouillir 15 mn, infuser 30 minutes, 2 tasses par jour.

## CARVI (*Carum carvi*)

Plante des chemins et des prairies de montagne de 0,30 à 0,60 m dont on utilise les **fruits** et **sommités fleuries**.



Le carvi est utilisé dans le traitement des maladies des voies digestives. Egalement : aérophagie, gaz intestinaux, allaitement (accroît la sécrétion lactée), hyperménorrhée.

En infusion, 1 cuillère à café pour 1 tasse d'eau ; 3 tasses par jour après les repas principaux.

Liqueur de carvi : laisser macérer une semaine, 25 g de graines dans 1 litre d'eau-de-vie, filtrer, ajouter 400 g de sirop de sucre; un verre après le repas.

Avant les repas principaux de 10 g de graines, laisser infuser 10 mn dans 1 litre d'eau bouillante ajouter une pincée de cannelle, contre l'aérophagie.

## CASSIS (*Ribes nigrum*)

Arbre robuste des terrains argilo-silico-calcaires de 1 à 3 m dont on utilise les **feuilles** et les **racines**.



Le cassis est efficace pour les rhumatismes et dans la prévention de l'arthritisme.

Egalement : goutte, hypertension, artériosclérose, obésité, affections rénales, urée.

Et en usage externe : piqûres d'insectes, abcès, furoncles.

Vin de cassis : 20 feuilles fraîches dans 1 litre de vin blanc, laisser macérer 15 jours, filtrer, sucrer ; un verre avant les repas.

En infusion, 50 g de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante, à infuser 10 mn, 3 tasses par jour pendant 3 semaines contre les rhumatismes.

## CATAIRE (*Nepeta cataria*)

Plante vivace des terrains vagues de basse altitude de 0,50 à 1 m dont on utilise les **sommités fleuries**. Egalement appelée herbe aux chats car son odeur les attire.



La cataire est prescrite pour les affections de l'utérus, Egalement en cas de hoquet persistant, coqueluche, toux, nervosisme, facilite les règles et l'accouchement.

Egalement en usage externe : plaies.

En sirop, 25 g de sommités fleuries pour 0,25 litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 mn, passer, sucrer pour épaissir fortement ; administrer d'heure en heure 1 cuillère à café.

En infusion, 2 cuillères à soupe par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 mn ; 4 tasses par jour.

## **CENTAUREE PETITE (*Erythraea centaurium*)**

Plante bisannuelle jusqu'à 1500 m de 0,10 à 0,50 m dont on utilise les **sommités fleuries**.



La petite centaurée est tonique, fébrifuge et facilite la digestion. Egalement en cas d'insuffisance hépatique et convalescence.

Egalement en usage externe : ulcères variqueux, plaies, chute des cheveux.

En infusion de 15 g de sommités fleuries par litre d'eau à raison de 2 tasses par jour entre les repas.

Décoction, 50 g pour 1 litre en lotion et compresses pour les plaies, chute des cheveux, ulcères variqueux.

Vin de petit centaurée, laisser macérer 4 jours 50 g de sommités fleuries dans un litre de vin rouge, filtrer ; un petit verre avant les repas.

## CERFEUIL (*Anthriscus cerefolium*)

Plante cultivée de 0,50 m que l'on utilise **entière sans les racines**.



En infusion, le cerfeuil est appétitif et diurétique.  
En cataplasme, il est efficace pour les piqûres d'insectes, l'eczéma et les hémorroïdes.  
Egalement : Ictères, céphalées d'origine hépatique, troubles urinaires, bronchite, catarrhes.  
Et en usage externe : cicatrisation, prurit, inflammation des paupières.

En infusion, une poignée par litre d'eau, laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

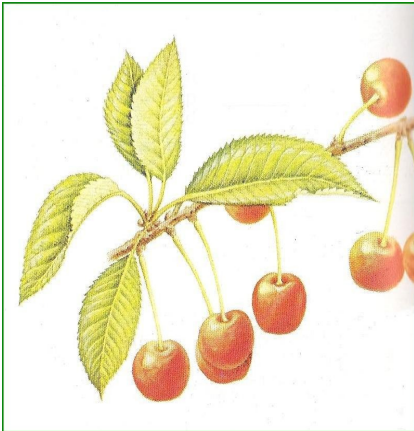
Appliqué en cataplasme : cerfeuil cuit 10 mn dans du lait.

Lotion au cerfeuil faire infuser 10 mn 50 g de plante dans 1 litre d'eau bouillante, pour adoucir la peau.



## **CERISE (Cerasum, Prunus cerasus)**

Fruit du cerisier dont on utilise les **queues**.



Très diurétique, c'est un excellent remède des inflammations des voies urinaires, des coliques néphrétiques, des cystites. On les prescrit aussi pour soulager la jaunisse, la goutte, les rhumatismes.

Egalement :  
constipation, anémie,  
cellulite, obésité.

1 cuillerée à soupe pour 1/4 de litre d'eau froide, faire bouillir 5 mn à feu doux et laisser infuser 10 mn. (En infusion, les queues de cerises sont très diurétiques.)

## CHARDON BENI (*Cnicus benedictus*)

**Peut provoquer des vomissements à forte dose.**

Plante annuelle des sols incultes ensoleillés à tige épineuse atteignant 0.50 m de haut dont on utilise les **sommités fleuries**.



Le chardon béni est un tonique amer qui stimule les sécrétions gastriques et biliaires, utile en cas de manque d'appétit, anorexie, coliques.

Egalement : fièvre, expectorant, antibiotique, anti-inflammatoire. Et en usage externe : aide à cicatriser les plaies.

En infusion, 30 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, passer; 3 tasses dans la journée en cas de fièvre.

En teinture : 20 gouttes dans un grand verre d'eau, 1 heure avant les repas, 3 fois par jour.

Vin de chardon béni, infuser 30 g de sommités fleuries dans 1 litre de vin bouillant ; 1 petit verre à liqueur avant le repas.

## **CHARDON MARIE (*Silybum marianum*)**

Plante bisannuelle de 0,30 à 1,50 m qui pousse sur les terrains secs et rocaillieux, que l'on utilise **entière**.



Le chardon marie protège le foie et stimule la sécrétion biliaire. Il soigne l'hépatite et la jaunisse. On le prescrit aussi comme tonique.

Egalement : hémorragies internes et externes, puissant hémostatique, hypotension, insuffisance hépatique, asthme, varices, hémorroïdes, rhume des foies.

En infusion, 1 cuillerée à soupe pour 1/4 de litre d'eau bouillante, 1 tasse avant chaque repas pendant 15 jours pour aider le foie.

Vin de chardon marie, infuser 30 mn 30 g de feuilles et de racine mélangées dans 1 l de vin rouge bouillant, passer, laisser refroidir ; 1 petit verre avant chacun des repas.

## CHATAIGNIER (*Castanea vulgaris*)

Arbre d'Europe du Sud de 25 à 30 m dont on utilise l'écorce, les feuilles et les fruits.



Le châtaignier permet de lutter contre les diarrhées, il est aussi antispasmodique et améliore les toux chroniques.

Egalement : anémie, convalescence, coqueluche, bronchite.

Et en usage externe : soins des cheveux.

Se gargariser quatre fois par jour avec la préparation suivante, 40 g de feuilles séchées, pour un litre d'eau bouillante laisser infuser 15 mn.

Lotion anti pelliculaire, laisser infuser 60 g de feuilles pour un litre d'eau bouillante pour le soin des cheveux.

## CHELIDOINE (*Chelidonium majus*)

**Attention, cette plante est toxique en cas de surdosage.**  
Plante des terrains humides de 0,20 à 1 m que l'on utilise  
entière.



En usage externe, on utilise le suc jaune de la plante qui s'écoule de la tige quand on la casse pour faire disparaître les verrues et les cors aux pieds.

Egalement présent dans la littérature : gastralgies, douleurs abdominales, affections du foie.

Suc frais de chélidoine : casser une tige pour faire sortir quelques gouttes de suc à appliquer sur la verrue ...

Appliquer plusieurs fois par jour du vinaigre anti-verrue : Mélanger 10 g de chélidoine fraîche broyée dans 250 ml de vinaigre de cidre laisser reposer 1 mois à l'abri de la lumière, filtrer.

## CHENE (*Quercus robur*)

Arbre de 35 à 45 m dont on utilise l'écorce, les feuilles et les glands.



Le chêne est très astringent, il est principalement utilisé en décoction contre les diarrhées.

Egalement : gastralgie, hémorroïdes, hémorragies, sudation.

Et en usage externe : leucorrhées, brûlures, engelures, impétigo, gerçures.

En usage externe deux poignées d'écorce concassée, faire bouillir 15 mn, en compresse ou lavage pour les hémorroïdes, fissures, plaies.

Contre la diarrhée, lavement avec une décoction de 80 g d'écorce séchée pour un litre d'eau froide, bouillir 45 mn, filtrer.

Contre les engelures, 50 g d'écorce séchée pulvérisée dans 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, laisser reposer 30 mn ; plonger l'extrémité atteinte dans la décoction chaude pendant 30 mn une fois par jour.

## **CHEVREFEUILLE (*Lonicera periclymenum*)**

**Les baies de chèvrefeuille sont toxiques.**

Plante sauvage de 1 à 5 m qui pousse à la lisière des bois, dont on utilise les **feuilles** et les **fleurs**.



L'infusion de chèvrefeuille est efficace contre la cystite et les calculs rénaux.

Egalement : colibacilles, catarrhe, toux.

Et en gargarismes :  
angines.

En infusion, 5 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 5 mn, 3 tasses par jour, loin des repas.

Gargarismes avec une décoction sucrée avec du miel :  
20 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, faire bouillir 10 mn.

## CHICOREE (*Cichorium intybus*)

Plante vivace des lieux incultes de 0,30 à 1 m dont on utilise les **feuilles** et les **racines**.



Ses racines sont grillées et mélangées au café pour en accentuer l'amertume. Cultivée et forcée dans l'obscurité, elle donne des endives ou chicons. En infusion, elle est bénéfique pour le foie, traite les troubles digestifs, a un effet diurétique. En cataplasme, elle s'applique sur les furoncles et les abcès. Egalement : constipation, oligurie, oedèmes, dyspepsie, anémie.

En décoction, une cuillère à soupe de feuilles ou de racines coupées dans une tasse d'eau, faire bouillir 5 mn, une tasse avant chaque repas.

Sirop dépuratif : 500 g de suc de racine fraîche, filtrer, ajouter 500 g de sucre, faire cuire à feu doux jusqu'à consistance sirupeuse, 3 cuillères à café par jour.



## CHIENDENT (*Agropyron repens*)

Plante vivace de 0,40 à 1 m dont on utilise le **rhizome**.



l'infusion de chiendent est diurétique, efficace contre les inflammations urinaires, il a en outre la propriété de dissoudre les calculs biliaires.

Egalement : inflammation des voies digestives, lithiase biliaire, colique néphrétiques, cellulite.

Et en usage externe : eczéma.

En décoction, 30 g de rhizome pour 100 g d'eau, faire bouillir 2 mn, jeter l'eau, piler le rhizome et le mettre dans 1 litre d'eau froide, faire bouillir 10 mn, sucrer à la réglisse boire par tasse dans la journée.

Prendre 4 cuillères à soupe par jour de suc de rhizome frais.

## CITRON (*Citrus limonia*)

Fruit du citronnier.

Le citron a de nombreuses indications, l'écorce est un puissant tonique contre l'asthénie, la graine est vermifuge et le fruit antirhumatismal. Il régularise les fonctions du foie, aide au traitement de l'hypertension, calme les brûlures d'estomac...  
Egalement : artériosclérose, problèmes circulatoires, courbatures, grippe, cholestérol, météorisme, vomissements. Et en usage externe : Acné, aphtes, bains de bouche, soins de la peau, soins des cheveux, gerçures, piqûres d'insectes, plaies, conjonctivite, hémorragie nasale.



Gargarismes ou bains de bouche avec le jus d'un citron dans un verre d'eau tiède sucré au miel, contre les angines, aphtes...

Contre les vers intestinaux, prendre chaque matin à jeun pendant quelques jours, les pépins d'un citron broyés dans du miel.

## CONSOUDE (*Symphytum officinalis*)

Plante vivace des lieux humides et ombragés de 0,30 à 0,80 m dont on utilise les racines et les feuilles.

La consoude est vulnérable, on l'utilise sur les abcès, les ulcérations de la peau, les suppurations chroniques, les coupures, les saignements internes (ulcères de l'estomac), les affections gengivales. Elle est aussi utilisée en compresses sur les entorses, les contusions et accélère la consolidation des fractures.

Et en usage externe :  
dermatoses, gerçures.



En infusion, une cuillère à soupe pour un bol d'eau ; deux tasses par jour.

Cataplasme de 50 g de racine, réduite en poudre, avec un peu d'eau et quelques gouttes d'huile.

## COQUELICOT (*Papaver rhoeas*)

Plante herbacée de 0,20 à 0,60 m qui pousse dans les champs de céréales et les talus, dont on utilise les **pétales** de la fleur.



L'infusion de coquelicot calme la toux et les affections bronchiques.

Egalement : asthme, angine, insomnie, colique.

Et en usage externe : maladie des yeux, abcès dentaires, peau sèche.

En infusion une pincée de fleurs dans une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

Sirop de coquelicot, faire infuser 12 h dans un récipient couvert 400 g de fleurs fraîchement cueillies dans 1 litre d'eau versée bouillante, puis passer, ajouter 1,4 kg de sucre et faire cuire jusqu'à épaissement.

## CORIANDRE (*Coriandrum sativum*)

Plante méditerranéenne de 0,25 à 0,50 m dont on utilise les **graines**.



La coriandre est utilisée pour ses vertus apéritives, également comme tonique stimulant en cas d'asthénie. Egalement : asthme, dyseptie, gaz intestinaux, spasmes, vertiges.

En infusion, 30 g de fruits secs pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, sucrer ; boire très chaud, 2 tasses par jour.

En décoction, une cuillère à café dans une tasse d'eau froide, bouillir puis infuser 10 mn ; une tasse après chaque repas.

## COURGE (*Cucurbita pepo*)

Plante cultivée récoltée en automne dont on utilise les [graines](#).

On consomme les graines de courges pour leur effet



vermifuge (ascaris),  
dépourvues d'effet toxique,  
elles peuvent être prescrites  
contre le ténia (ver solitaire)  
chez les femmes enceintes et  
les enfants.

Egalement : remède  
traditionnel pour les affections  
de la prostate, laxatif léger.

Pour la prostate : manger une cuillère à soupe de graines de courge par jour.

Pour le ténia : graines de courge décortiquées, pilées avec du miel ; Faire une diète la veille ; le matin boire 1/2 verre de lait légèrement sucré pour amorcer l'appétit du parasite puis absorber 50 g de graines en une fois.

## CRESSON (*Nasturtium officinalis*)

Plante aquatique vivace qui pousse dans les ruisseaux de 0,10 à 0,70 m dont on utilise les **feuilles** et les **tiges**.



Le cresson a de nombreuses vertus, il contient des vitamines et des sels minéraux, c'est un bon reconstituant. Egalement : anorexie, asthénie, antiscorbutique, diabète, bronchite chronique, soins du cuir chevelu, psoriasis, acné.

Le cresson cultivé est mangé cru en salade, le cresson sauvage est susceptible d'être contaminé par la douve du foie, un parasite présent dans les déjections du bétail. En cas de doute il doit être mangé cuit sous forme de potage.

Jus de cresson officinal pour activer la pousse des cheveux.

## CUMIN (*Cuminum cyminum*)

Plante cultivée dans le monde entier de 0,30 m dont on utilise les [graines](#).



Comme le [carvi](#) et l'[anis](#), le cumin est utile en cas de flatulences, il stimule la digestion, diminue les ballonnements et les gaz abdominaux tout en éliminant les spasmes de l'intestin. Ses graines stimulent également la lactation, un rôle qu'il partage avec les graines de [fenouil](#).

En infusion, 1 cuillerée à café de graines par tasse d'eau, bouillir puis infuser 10 mn, une tasse après chaque repas.

Le cumin s'utilise également comme condiment pour la cuisine.

En décoction, 30 g de graines pour 1 litre d'eau, faire bouillir 5 mn, infuser 10 mn, une tasse après le repas.



## CYPRES (*Cupressus sempervirens*)

Arbre des rivages de la Méditerranée de 10 à 25 m dont on utilise les **fruits** des jeunes rameaux.



La décoction de noix de cyprès agit sur les varices et les hémorroïdes en fortifiant les vaisseaux sanguins. Egalement: diarrhées, coqueluche, toux, énurésie.

En décoction, une cuillère à café de cônes brisés dans une tasse d'eau, faire bouillir quelques minutes ; à prendre avant les repas.

En usage externe sur les hémorroïdes ou les varices, 50 g de noix écrasées pour 1 litre d'eau, laisser refroidir.

En teinture obtenue par macération de 10 g de noix dans 100 g d'alcool à 60° pendant 24 h, filtrer, conserver dans un flacon bouché ; 10 gouttes, 2 fois par jour, dans une tisane sucrée au miel contre les toux rebelles.

## DROSERA (*Drosera rotundifolia*)

Plante des marécages, sauf en Méditerranée, de 0,10 à 0,20 m dont on utilise la **partie aérienne**.



La drosera est souvent utilisée en alcoolature, très utile pour les toux rebelles de la coqueluche.

Egalement : bronchite, enrrouement.

Et en usage externe : cors, verrues.

En teinture, faire macérer 10 jours 50 g de plante fraîche écrasée dans 250 g d'alcool à 60°, passer; prendre 10 gouttes 3 à 5 fois par jour fois par jour dans une tisane.

En infusion, 15 g de plante pour un litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, 3 tasses par jour.

Appliquer du suc frais de drosera sur les verrues.

## EGLANTIER (*Rosa canina*)

Arbuste commun des bords de chemins de 1 à 4 m dont on utilise **feuilles**, **fruits** et **boutons floraux**.

Le fruit de l'églantier, le cynorrhodon, a une teneur très élevée en vitamines et est légèrement diurétique.



Consommé frais, il procure à l'organisme un apport nutritif important sous une forme rapidement assimilable. Ainsi le sirop de fruit d'églantier est recommandé aux enfants. Il est prescrit pour lutter contre les parasitoses intestinales et comme fortifiant général.

Sirop de cynorrhodon : couper les extrémités et fendre le fruit en deux pour retirer les graines avec la pointe d'un couteau, laver. Avec 500 g de pulpe de cynorrhodon pour 1 litre d'eau, porter à ébullition pendant 5 mn, filtrer à travers une mousseline pour éliminer les poils, ajouter 300 g de sucre et faire bouillir 5 mn jusqu'à épaississement du liquide. On peut en faire également des confitures.

En infusion , 50 g de fleurs et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 4 tasses par jour.

## EUCALYPTUS (*Eucalyptus globulus*)

Arbre de 25 à 30 m que l'on trouve dans le bassin méditerranéen dont on utilise les **feuilles**.



L'eucalyptus agit à la fois sur les voies respiratoires (asthme, bronchites) les infections biliaires et les infections des voies urinaires, il fait aussi baisser la fièvre. Egalement : Asthme. Et en usage externe : Plaies, piqures d'insectes, soins des cheveux, enrrouement (garagarismes), sinusite (inhalations).

En infusion 4 ou 5 feuilles pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 minutes ; 5 tasses par jour.

En inhalation, une poignée de feuilles par litre d'eau faire bouillir 10 minutes.

En usage externe pour laver les plaies, faire une infusion de 100 g de feuilles. dans 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn.

## EUPHRAISE (*Euphrasia officinalis*)

Plante annuelle des prairies et pelouses, sauf en Méditerranée, de 0,05 à 0,30 m, que l'on utilise **entière**.

L'euphrase (casse-lunettes) est connue depuis longtemps pour le traitement des problèmes oculaires, conjonctivite, blépharite. Aussi prescrite en cas de rhumes, catarrhes, pharyngites, sinusites.



Egalement : insuffisance hépatique, stomatite.

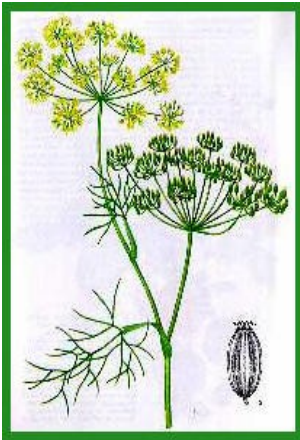
En infusion, 15 g pour 1 litre d'eau ; 3 tasses par jour.

Décoction pour compresses en usage externe : 40 g pour un litre d'eau, bouillir 10 minutes.

Bains de bouche tièdes, 4 fois par jour avec une décoction ; 30 g de plante pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, ne pas avaler.

## FENOUIL (*Foeniculum officinalis*)

Plante vivace des régions méridionales de 1 à 2 m dont on utilise les **feuilles**, les **racines** et les **fruits**.



Le fenouil est efficace contre la goutte, les calculs rénaux, il favorise les règles.

Egalement : anorexie, aérophagie, nausées, dyspepsie, allaitement, obésité, toux, grippe, impuissance, frigidité.

Et en usage externe : migraine, affections des yeux.

En décoction, 30 g pour 1 litre d'eau. Les feuilles sont stimulantes et conviennent aux insuffisances hépatiques.

En infusion, 20 g par litre d'eau ; 3 tasses par jour.

Dans 1 litre de vin rouge ou blanc, laisser macérer 60 g de graines pendant 15 jours en agitant de temps en temps, ajouter 50 g de sucre et filtrer, un verre avant les repas.

## FENUGREC (*Trigonella foenum graecum*)

Plante des rocailles des régions méditerranéennes de 0,1 à 0,50 m dont on utilise les **sommités fleuries** et les **graines**.

Le fénugrec est un puissant fortifiant, stimulant général en



cas d'asthénie, dénutrition, anémie. Les graines soignent les ulcères gastriques. En Chine, le fénugrec sous forme d'ovule est utilisé dans le traitement du cancer du col de l'utérus.

Egalement : frigidité, diabète.

Et en usage externe : vaginite, métrite, panaris, furoncles, inflammations cutanées.

10 g de poudre avant les principaux repas comme fortifiant.

En décoction, une cuillère à soupe de graines dans 2 tasses d'eau, faire bouillir pour réduire à une tasse, le matin à jeun une semaine sur deux.

## **FOUGERE MALE (*Dryopteris filix-mas*)**

**Attention, plante dangereuse en cas de surdosage**

Plante commune des sous-bois de 1 à 1,40 m dont on utilise le **rhizome** et les **feuilles**.



La fougère est active contre les vers intestinaux (ténia, ascaris, oxyures).

Egalement : goutte et en usage externe sur les plaies.

En infusion, 15 g pour 1 litre d'eau, à boire pendant 3 jours de suite.

En décoction, 100 g pour 1 litre d'eau en compresses sur les plaies.



## FRAISIER (*Fragaria vesca*)

Plante commune d'Europe des bois de 0,10 à 0,25 m dont on utilise les **feuilles**, **fruits**, **rhizome**.



Les feuilles et les racines sont décongestionnantes et diurétiques (dans les cas de dysurie, lithiase rénale).

Egalement : diarrhée, rhumatismes, asthénie, convulsions, hémorragies, métrorragie.

Le fruit est un bon reconstituant et prévient les rhumatismes.

En décoction, 30 g pour 1 litre d'eau pour les soins de la peau, plaies, gerçures, couperose ou en gargarismes contre les angines.

Décoction de 20 g de racine dans 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, 2 tasses par jour en cas de diarrhée.

## FRAMBOISIER (*Rubus idaeus*)

Arbuste des terrains siliceux de 1 m à 2 m dont on utilise les **feuilles** et les **fruits**.

Les feuilles du framboisier sont astringentes, diurétiques, laxatives, utilisées pour les affections des voies



respiratoires, les affections rénales et en cas de constipation.

Egalement : angine, règles douloureuses, asthénie.

Et en usage externe : stomatite, affections oculaires.

Les fruits sont excellents pour les diabétiques et préviennent les rhumatismes.

En infusion, 1 cuillère à soupe pour un bol d'eau bouillante, 2 tasses par jour.

En décoction, 50 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, en bains de bouche tièdes, 4 fois par jour.

## FRENE (*Fraxinus exelsior*)

Arbre de 20 à 40 m dont on utilise les [feuilles](#) et [l'écorce](#).



Le frêne a une écorce fébrifuge, les feuilles sont laxatives, diurétiques et provoquent la sudation.

Egalement : constipation, oligurie, lithiase urinaire, rhumatismes, goutte, cholestérol.

Et en usage externe : névralgies rhumatismales.

En décoction, 40 g d'écorce dans 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, infuser 10 mn, passer.

En infusion, 40 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 20 mn, passer ; 2 tasses par jour contre les douleurs musculaires.

## FUMETERRE (*Fumaria officinalis*)

**Attention, cette plante est toxique à forte dose.**

Plante annuelle des terrains incultes de 0,10 à 0,60 m dont on utilise les **parties aériennes fleuries**.



La fumeterre soigne les affections du foie, elle est aussi indiquée en cas d'affections respiratoires et de la peau.

Egalement : asthénie, artériosclérose, obésité, oligurie.

Et en usage externe : eczéma, acné, urticaire, dartre.

En infusion une cuillère à dessert dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

En lotions et compresses contre les affections cutanées : 60 g pour un 1/2 litre de lait, faire bouillir 5 mn puis laisser infuser 10 mn.

## GENEVRIER (*Juniperus communis*)

Arbuste commun des terrains ensoleillés de 0,50 à 5 m dont on utilise **rameaux**, **feuilles** et **fruits**.



Le genièvre est un désinfectant des voies respiratoires et urinaires. Les tiges et les feuilles sont diurétiques et dépuratives. Egalement utile pour anorexie, digestion difficile, dyspepsie, arthritisme, goutte, cystite, règles insuffisantes. Déconseillé aux femmes enceintes.  
En usage externe : leucorrhées, plaies, désinfection, douleurs rhumatismales.

On peut manger les baies, les utiliser en cuisine.

En infusion : une cuillère à café par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

En faisant griller doucement les baies on désinfecte les habitations.

## GENTIANE (*Gentiana lutea*)

Plante vivace des prairies et pâturages entre 800 et 2500 m dont on utilise les racines séchées.



La gentiane est un puissant stimulant digestif, elle ouvre l'appétit, facilite la digestion. Elle est aussi un tonifiant qui pourra accompagner une convalescence. Déconseillée aux femmes enceintes et en cas d'hypertension artérielle. Egalement : asthénie, convulsions, fièvre, parasitoses.

Macération de 3 g de racine sèche pour une tasse d'eau bouillante, laisser reposer 3 heures ; une tasse après chaque repas.

Vin de gentiane : faire macérer 20 à 40 g de racines pendant une semaine dans 1 litre de vin blanc (on peut ajouter du romarin, de la sauge et de l'anis vert) filtrer. Un verre avant les repas pour ouvrir l'appétit ou un verre après les repas pour faciliter la digestion.

## GERANIUM ROBERT (Géranium robertianum)

Plante des terrains vagues et sous-bois de 0,10 à 0,50 m dont on utilise les **parties aériennes**.



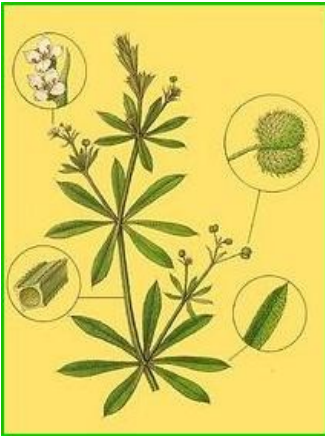
Le géranium Robert est utilisé pour ses vertus hémostatiques.

Egalement : néphrite, lithiase rénale, oligurie, diabète, diarrhée.

Décoction : 30 g pour 1 litre d'eau en usage externe pour gargarismes ou compresses, pour les angines, aphtes darts, plaies, amygdalites.

## GAILLET GRATTERON (*Galium aparine*)

Plante annuelle des lisières de forêts de 0,20 à 1,50 m que l'on utilise **entière**.



Espèces proches, le gaillet jaune (*galium verum*), le gaillet blanc (*galium mollugo*). Le gratteron était prescrit comme diurétique mais aussi contre les oedèmes des glandes lymphatiques et comme agent purifiant, on l'utilise aujourd'hui plus volontiers en usage externe pour les maladies de peau, furoncles.

En infusion, une cuillère à café dans 1/4 de litre d'eau bouillante.

En pommade, mélanger du jus frais à du beurre et conserver au réfrigérateur.



## GUI (*Viscum album*)

**Attention, les baies blanches sont toxiques.**

Sous-arbrisseau de 0,20 à 0,50 m qui parasite les arbres, dont on utilise les **feuilles**.

Le gui fait baisser la tension artérielle et régularise le rythme cardiaque. Anxiolytique à faible dose, il soulage



les angoisses, maux de tête et stimule la concentration.

L'infusion de feuilles de gui a la réputation d'être le remède naturel de l'hypertension et de l'artériosclérose.

Egalement : goutte, albuminurie, néphrite, hémorragies, épilepsie.

Et en usage externe : douleurs rhumatismales, engelures.

En décoction, une ou deux pincées de feuilles coupées dans une tasse d'eau bouillir puis infuser 10 mn ; deux tasses par jour entre les repas.

Un cataplasme de feuilles et de fruits calme bien les douleurs rhumatismales.

## GUIMAUVE (*Althaea officinalis*)

Plante vivace de 0,50 à 1,50 m poussant sur les bords des cours d'eau dont on utilise les racines et les fleurs.



La guimauve calme l'inflammation des muqueuses (bronchites, rhume, toux, laryngite, trachéite, gastrite, entérite, cystite) Ses vertus adoucissantes en font aussi un véritable produit de beauté en usage externe pour les peaux sèches.

Egalement en usage externe : stomatite, aphtes, angine, couperose, abcès, furoncles, affections oculaires.

En décoction pour les gargarismes, lavages, compresses, une poignée de racines coupées pour 1 litre d'eau ; faire bouillir 10 mn.

Laisser macérer une nuit 25 g de racine en morceaux dans 1 litre d'eau froide, filtrer et boire 3 tasses par jour.

## HETRE (*Fagus silvatica*)

Grand arbre des forêts sauf en région méditerranéenne, de 35 à 40 m, dont on utilise l'écorce.



Le hêtre est utilisé pour les propriétés toniques et astringentes de son écorce.

Egalement: fébrifuge, dysenterie, affection pulmonaire, parasitose intestinale, paludisme.

Et en usage externe : inflammations, soin de la peau.

En décoction, 50 g d'écorce séchée concassée pour 1 litre d'eau, faire bouillir 15 mn à feu doux, passer, 2 tasses à 2 heures d'intervalle en cas de fièvre.

En bain de bouche en cas de stomatite : 30 g d'écorce fraîche essuyée et non lavée pour 1 litre d'eau, laisser bouillir 15 mn, 4 fois par jour.

## HOUBLON (*Humulus lupulus*)

Plante vivace rampante des haies et des forêts de 5 à 7 m dont on utilise les **feuilles** et **l'écorce**.



Le houblon est un calmant mais il stimule aussi l'appétit et la digestion. Egalement : gastrite, sédatif génital, nervosisme.

Et en usage externe : antalgique, furoncles, abcès.

En infusion, 15 g de cônes pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 1 tasse avant chacun des deux principaux repas pour stimuler l'appétit.

Décoction, 30 g de cônes pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, laisser tiédir, passer, une tasse au coucher.

Confectionner un sachet avec 100 g de plante séchée et le placer dans un oreiller pour favoriser le sommeil.

## HOUX (*Ilex aquifolium*)

**Attention, le houx est toxique en cas de surdosage**

Arbuste de sous-bois à feuilles persistantes dont on utilise les **feuilles** et **l'écorce**.



Les feuilles de houx sont toniques et fébrifuges, les baies ont des vertus purgatives en décoction. Egalement : diarrhée, bronchite, rhumatismes. Et en usage externe : abcès, furoncles.

En infusion, une cuillère à soupe de feuilles pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

En infusion, une poignée d'écorce pour 1 litre d'eau bouillante laisser infuser toute la nuit ; 3 tasses par jour.

Vin pour fiévreux : faire macérer pendant une semaine 25 g de feuilles fraîches hachées dans 1 demi-verre d'alcool à 60°, puis ajouter 1 tasse de vin blanc et laisser encore 1 semaine, passer ; 6 cuillères à soupe par jour.

## **HYSOPE (*Hyssopus officinalis*)**

Plante vivace des terrains rocaillieux des régions méditerranéennes jusqu'à 2 000 m, dont on utilise les **feuilles** et **sommités fleuries**.



L'hysope est utilisée en cas d'affections respiratoires, asthme, bronchite, enrouement, oppression. Egalement : digestion difficile, aérophagie, météorisme. Et en usage externe sur les contusions, ecchymoses, eczéma, dermatoses.

En infusion, 30 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante, 2 tasses par jour.

En usage externe, 1 poignée pour 1 litre d'eau, faire bouillir 10 mn, en gargarismes pour les affections de la gorge, ou en compresses chaudes sur les entorses, foulures, etc.

## IMPERATOIRE (*Peucedanum ostruthium*)

Plante vivace des montagnes et pâturages jusqu'à 2000 m de 0,30 à 1m, dont on utilise les **feuilles** et le **rhizome**.



L'impératoire est utile en cas de digestion difficile, ballonnements et coliques, également en cas de bronchite pour ses vertus pectorales.

En infusion, une cuillère à café de rhizome pour une tasse d'eau bouillante après les repas.

Inhalation avec le rhizome une poignée pour 1/2 l d'eau bouillante, plusieurs fois par jour, la tête sous une serviette.

## **JOUBARBE (*Sempervivum tectorum*)**

Petite plante vivace des terrains secs et sablonneux de 0,20 m dont on utilise les **feuilles**.



La joubarbe est utilisée pour diverses affections de la peau, dartres, brûlures, gerçures, piqûres d'insectes. Egalement sur les verrues, cors aux pieds, hémorroïdes.

Exprimer le suc de la plante et appliquer les feuilles sur le cor, maintenir en place.

Cataplasmes de feuilles fraîches contuses sur hémorroïdes, dartres.



## LAURIER (*Laurus nobilis*)

Arbre de 2 à 8 m qui pousse en région méditerranéenne dont on utilise les **feuilles**.



Le laurier (laurier noble, laurier d'Apollon) est un puissant antiseptique en tisane contre la bronchite. Également en cas d'asthénie, rhumatismes, digestion difficile.

En usage externe : piqûres d'insectes, angine.

En infusion, quelques feuilles pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

En bain tonique : laisser macérer 48 heures 350 g de baies et de feuilles dans 5 litres d'eau froide; verser en exprimant la préparation dans un bain très chaud.

## LAVANDE (*Lavandula officinalis*)

Plante vigoureuse des terrains ensoleillés du bassin méditerranéen de 0,30 à 0,60 m dont on utilise les fleurs.



En infusion contre les affections de l'appareil respiratoire, la lavande est antiseptique et antispasmodique en cas de grippe, toux, asthme.

Egalement : nervosité, anxiété, fièvre, insomnie, oligurie, vertiges. Et en usage externe : prurit, lésions cutanées, leucorrhées, bains de bouche, soins des cheveux, brûlures, eczéma.

En infusion, une cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 mn ; 4 tasses par jour.

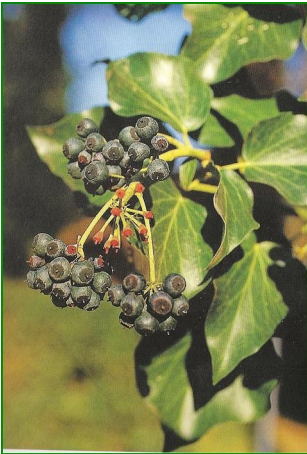
En fumigation, une poignée dans 1 litre d'eau bouillante.

Une poignée de lavande dans 1/2 litre d'huile d'olive, 2 heures au bain-marie bien chaud puis laisser macérer toute la nuit, filtrer. A utiliser en onction sur l'eczéma sec.

## LIERRE GRIMPANT (*Hedera helix*)

**Attention, le lierre grimpant est une plante dangereuse que l'on utilise uniquement en usage externe.**

Tige grimpante aux murs et aux arbres dont on utilise les [jeunes feuilles](#).



En cataplasme pour calmer les rhumatismes et les névralgies, c'est aussi un remède miracle contre la cellulite.

Egalement : coqueluche, trachéite, varices, hémorroïdes, aménorée, oligoménorrhée.

Et en usage externe : rhumatismes, troubles de la circulation des jambes, coups

de soleil, soins des cheveux.

Une poignée de feuilles par litre d'eau faire bouillir 10 mn en décoction pour compresses contre la cellulite ou les douleurs rhumatismales.

Cataplasme formé de feuilles fraîches hachées, 3 fois par semaine sur la cellulite.

## **LIERRE TERRESTRE (Glechoma hederacea)**

Plante vivace commune des terrains humides sauf en région méditerranéenne de 0,05 à 030 m que l'on utilise [entière](#).



Le lierre terrestre est un excellent expectorant en cas d'affections pulmonaires, bronchites, asthme. Egaleme<sup>nt</sup> : infections urinaires.

Et en usage externe : abcès, furoncles, rhinorrhées (inhalations).

En infusion, une cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 4 tasses par jour.

Faire une inhalation avec une infusion de 100 g de plante entière pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

## LIN (*Linum augustifolium*)

**Le lin est interdit aux personnes souffrant de la thyroïde.**

Plante cultivée de 0,30 à 0,50 m dont on utilise les **graines**.



Le lin est prescrit pour les constipations chroniques et comme calmant. En cataplasme (graines broyées ou farine) pour les furoncles, abcès, affections cutanées, dartres, eczéma. Egalement : entérite, gastrite, constipation, cystites, inflammations urinaires.

En décoction, 50 g de graines pour 1 litre d'eau bouillante en compresse et lotion.

Trois cuillères à soupe de graines dans 1 litre d'eau chaude, laisser macérer toute la nuit ; 4 tasses par jour.

## LIVECHE (*Levisticum officinale*)

Plante vivace des lieux incultes de 1 à 1,50 m dont on utilise les **racines**, **graines**, et feuilles.



La livèche est utilisée en cas de météorisme, affection rénale, insuffisance hépatique, règles insuffisantes, arythmie cardiaque, oedèmes. Egalement : flatulence, diurétique.

En infusion, 1 cuillère à café pour 1 tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 à 20 mn ; 2 à 3 tasses par jour.

En macération, 1 cuillère à café pour 1 tasse d'eau tiède, laisser infuser 2 à 3 heures ; 2 à 3 tasses par jour.

## **LOTIER CORNICULE (*Lotus corniculatus*)**

Plante vivace des prairies et bois clairs de 0,15 à 0,30 m dont on utilise la [fleur](#).

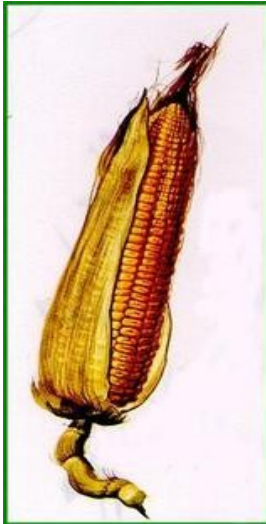


Le lotier corniculé est un sédatif nerveux pour les cas de dépression, nervosisme, palpitations, troubles du sommeil.

En infusion, 80 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante; prendre 3 tasses par jour pendant 8 jours.

## MAIS (*Zea mays*)

Plante cultivée dont on utilise la [barbe](#).



Le maïs soulage les inflammations de la vessie, il empêcherait la formation de calculs rénaux et soulagerait la douleur causée par les calculs déjà formés.

En décoction, une poignée de barbe dans 1 litre d'eau, faire bouillir 10 mn, boire à volonté.

En infusion, 30 g de stigmates séchés pour 1 litre d'eau bouillante; 5 tasses par jour entre les repas.



## MARJOLAINE (*Origanum majorana*)

Plante que l'on rencontre surtout en Provence, de 0,30 à 0,50 m, dont on utilise les **sommités fleuries**.



La marjolaine est un antispasmodique. Egalement utile en cas d'hypertension, insomnie, anxiété, douleurs rhumatismales.

Et en usage externe : névrites, torticolis, sinusite.

En infusion, une cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

100 g de plante dans 1/2 litre d'huile d'olive, placer au bain marie pendant 2 heures, filtrer. Utiliser en friction contre les douleurs du rhumatisme ou de la sciatique.

## MARRONNIER (*Aesculus hippocastanum*)

Arbre commun de 10 à 30 m dont on utilise l'écorce et les marrons.



Le marronnier est prescrit comme antihémorragique, son écorce est astringente, utile pour les hémorroïdes, varices, séquelles de phlébite, obésité, diarrhées.

Egalement : ecchymose, congestion hépatique, congestion du bassin (bain de siège), engelure, couperose, fébrifuge.

Décoction de marronnier d'Inde, 40 g d'écorce séchée de jeunes rameaux pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, 2 tasses par jour.

Bain tonifiant pour la circulation avec une décoction concentrée d'écorce à rajouter à l'eau du bain.

## MARRUBE BLANC (*Marrubium vulgare*)

Plante des terrains incultes et des sols arides du Midi de la France de 0,30 à 0,70 m dont on utilise les **feuilles** et les **sommités fleuries**.



Le marrube blanc désinfecte et fluidifie les sécrétions pulmonaires en cas de bronchites chroniques, asthme, toux.  
Egalement : arythmie, oligurie, obésité, insomnies, cellulite, hyperthermie.

En infusion, 20 g de plante séchée pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, en cas d'insomnie.

Infusion de 30 g de sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn; 1 tasse le soir, en cas d'asthme.

## MATRICAIRE (*Matricaria recutita*)

Plante commune des champs et lieux incultes de 0,20 à 0,50 m dont on utilise les **capitules**.



La matricaire a sensiblement les mêmes propriétés que la camomille.

Egalement : grippe, coups de soleil, règles insuffisantes. Soins des cheveux, bains de bouche, soins de la peau, plaies.

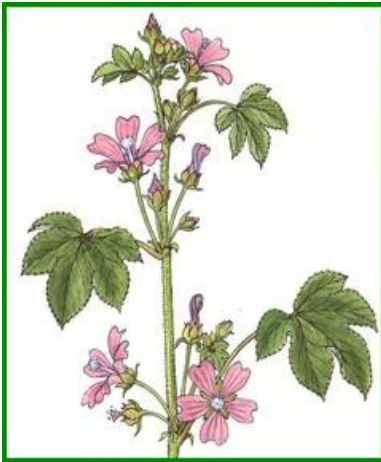
En infusion, 2 cuillères à café pour 1/4 de litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 2 à 3 tasses par jour.

Sur les coups de soleil : se frictionner avec de l'huile de matricaire, 25 g de fleurs séchées dans 250 g d'huile d'olive, chauffer doucement l'huile au bain-marie pendant 2 h, passer en exprimant les têtes de matricaire, conserver en plusieurs petits flacons.

## MAUVE (*Malva silvestris*)

Plante bisannuelle de 0,30 à 0,70 m commune des chemins mais qui pousse surtout à proximité des endroits habités dont on utilise les fleurs et les feuilles.

La mauve est légèrement laxative et calme l'inflammation



des muqueuses, elle est efficace en cas de toux, enrrouement, laryngite, angine, sécheresse de la bouche en infusion ou gargarisme. Egalement : conjonctivite, blépharite, couperose, furoncles, piqûres, hémorroïdes.

En infusion, une cuillerée à soupe pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

Macération à froid : laisser reposer une nuit 1 cuillère à soupe pour 1/4 de litre d'eau et réchauffer légèrement le matin.

## MELILOT (*Melilotus officinalis*)

Plante des terrains vagues et chemins de 0,50 à 1 m dont on utilise les **sommités fleuries**.



Le mélilot est souvent utilisé pour les troubles nerveux et les insomnies.

Egalement : cystite, diarrhée, entérite, phlébite, varices et en collyre pour les conjonctivites.

En infusion, 20 g pour 1 litre d'eau ; 2 tasses par jour.

Lotion tiède en compresses de 10 g pour 1 litre d'eau en cas de conjonctivite.

## MELISSE (*Melissa officinalis*)

Plante vivace de 0,20 à 0,80 m des endroits frais jusqu'à 1000 m dont on utilise les **tiges fleuries** et les **feuilles**.



La mélisse est stimulante et facilite la digestion, elle calme les tensions nerveuses. Elle soulage les crises d'aérophagie, les éructations. Elle atténue les flatulences et les migraines digestives. Egalement : vertiges, bourdonnement d'oreille, anémie. Et en usage externe : mauvaise haleine, piqûres d'insectes.

En infusion, 30 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, une tasse au coucher.

Vin de mélisse, faire une décoction de 20 g de sommités fleuries pour 1 litre de vin blanc, laisser bouillir 3 mn; 3 cuillères à soupe 3 fois par jour pour stimuler l'appétit.

## MENTHE (Mentha)

Plante vivace ou cultivée à tige dressée ou rampante jusqu'à 1,20 m.

On connaît depuis longtemps ses vertus digestives mais



c'est aussi un antiseptique bronchique, un traitement des troubles hépatiques et un remède contre la diarrhée, on lui prête même des propriétés aphrodisiaques.

Egalement : dyspepsie, aérophagie, gaz intestinaux, diarrhée, entérite, troubles hépatiques, lithiase, ictère, sinusite, laryngite, bronchite, toux, règles insuffisantes, ulcère.

En infusion, une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 mn.

Pour faire passer le hoquet, mélanger une demi-cuillère à café de suc frais de feuilles avec quelques gouttes de vinaigre; avaler.



## MENYANTHE (*Menyanthes trifoliata*)

Plante aquatique des étangs à tige rampant sous l'eau de 0,20 à 0,40 m dont on utilise **rhizome**, **fleurs** et **feuilles**.



Le ményanthe (trèfle d'eau) a des propriétés similaires à la gentiane. Dyspepsie, manque d'appétit, mauvaise digestion, mal des transports, asthénie, surmenage, douleurs rhumatismales, fièvre, dermatose, dartres.

En compresses et lotions, 50 g pour 1 litre d'eau bouillante laisser infuser 10 mn.

Vin de ményanthe, 10 g de feuilles fraîches dans 1 litre de vin rouge bouillant, infuser 10 mn; prendre 2 cuillères à soupe avant chaque repas.

## MILLEFEUILLE (*Achillea millefolium*)

Plante commune des terrains incultes secs de 0,30 à 0,60 m dont on utilise les **feuilles**, **graines** et **sommités fleuries**.



Le millefeuille est utilisé pour traiter les diarrhées, hémorroïdes, inflammations de la peau et des muqueuses.

Egalement : varices, phlébite, règles insuffisantes ou retardées, oligurie, lithiase urinaire, goutte, hypertension artérielle, troubles de la ménopause. Et en usage externe : acné, gerçures, gale, soins de la peau, cheveux.

En infusion, une cuillère à soupe pour 1/4 de litre d'eau bouillante ; 3 fois par jour.

Teinture : remplir une bouteille de fleurs de millefeuille, recouvrir d'alcool à 40 %, laisser reposer 15 jours, filtrer, prendre 15 gouttes par jour dans un peu d'eau.

Feuilles fraîches appliquées sur les blessures pour arrêter les saignements.

## MILLEPERTUIS (*Hypericum perforatum*)

Plante herbacée des clairières et lieux incultes de 0,30 à 0,70 m dont on utilise les **parties aériennes** et les **fleurs**.



Le millepertuis est utilisé comme décongestionnant des bronches. Il est également efficace en cas de fatigue nerveuse. Paracelse recommandait déjà cette plante pour le traitement de la mélancolie ! Aux doses thérapeutiques habituelles, les préparations à base de millepertuis ne présentent pas de danger.

En infusion, 20 g par litre d'eau à raison de trois tasses par jour.

Une poignée dans 1/2 litre d'huile d'olive, placer au bain-marie bouillant pendant 2 heures puis encore 3 jours à froid, filtrer, à utiliser en onction sur les brûlures, les blessures, les ulcères, les coups de soleil.

## MYRTE (*Myrtus communis*)

Petit arbre à feuilles persistantes du maquis méditerranéen de 1 à 3 m dont on utilise les fleurs, les feuilles et les baies.



Le myrte est astringent, tonique et antiseptique, on l'emploie en usage externe pour guérir les blessures, les affections de la peau, psoriasis, herpès, plaies, contusions et en usage interne pour soigner les troubles digestifs ou urinaires, leucorrhée, cystite, sinusite, toux, gorge, hémorroïdes. Les rameaux au parfum balsamique étaient jadis brûlés comme encens.

En infusion, une cuillère à soupe pour un bol d'eau bouillante ; 2 tasses par jour.

Sirop pour la toux, laisser infuser 8 h, dans un récipient couvert, 75 g de feuilles séchées ébouillantées d'un litre d'eau, passer, ajouter 1 kg 500 de sucre, cuire pour obtenir le sirop; prendre 3 cuillers à soupe par jour.

## MYRTILLE (*Vaccinium myrtillus*)

Arbre des sous-bois jusqu'à 2500 m dont on utilise les **feuilles** et les **baies**.

La feuille de myrtille (ou airelle) est un antiseptique naturel utile en cas d'infections urinaires, diabète. Le fruit



sec soigne les diarrhées, varices, hémorroïdes. Le fruit frais est légèrement laxatif.

Egalement : asthénie, colopathie, colibacillose, amélioration de la vue, diabète.

Et en usage externe : aphtes, couperose, eczéma.

En décoction, une cuillère à soupe de baies séchées par tasse d'eau faire bouillir 5 mn puis infuser 15 mn, passer en pressant ; jusqu'à 6 tasses par jour.

En décoction, Une poignée de feuilles par litre faire bouillir 5 mn boire en 24 heures.

## NENUPHAR (*Nymphaea alba*)

Plante aquatique des étangs dont on utilise **fleurs** et **rhizome**.

Le nénuphar est utilisé comme sédatif (pour réduire



l'activité sexuelle), neurosédatif, en cas de tétanie, troubles du sommeil. Les décoctions de racines agissent comme tonique et régulent les

fonctions intestinales. En usage externe : rougeurs, plaies de la peau, couperose, leucorrhées, soins des cheveux.

En infusion, une cuiller à café de fleurs pour une tasse.

## NOISETIER (*Corylus avellana*)

Arbre commun de toutes les régions boisées de 3 à 5 m dont on utilise l'écorce, les feuilles et les chatons.



Le noisetier est surtout utilisé pour son caractère astringent en cas de métrorragies, hémorroïdes, saignement de nez, phlébites, obésité (chaton), ulcères variqueux. Egalement en usage externe : varices, plaies, oedèmes, ulcères.

Pour les paupières boursouflées : compresses avec une infusion de 20 g de feuilles pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 heures, passer.

Laver la plaie avec une infusion de 25 g de feuilles, dans 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn.

## **NOYER (*Juglans regia*)**

Arbre des terrains sableux dont on utilise les [feuilles](#).

Le noyer est à la fois dépuratif, tonique et astringent.



Egalement : rachitisme, maladies osseuses, dyspeptie, atonie digestive, nausée, diabète, diarrhée, leucorrhées, angine, anémie.

Et en usage externe : Impétigo, abcès, ulcères, plaies, engelures, chute des cheveux, conjonctivite.

Une poignée par litre d'eau bouillante, laisser infuser dix minutes, boire à volonté.

Décoction de 50 g pour 1 litre d'eau en lotion et compresses sur abcès, ulcères, plaies, engelures, chute des cheveux.



## OLIVIER (*Olea europea*)

Arbre vivace du bassin méditerranéen poussant sur les sols secs et pierreux dont on utilise les **feuilles** et **l'écorce**.



L'olivier est utile dans les cas d'hypertension, on le prescrit aussi pour le diabète. Egalement en cas d'artériosclérose, constipation, lithiase urinaire.

Une poignée de feuilles dans 1 litre d'eau, bouillir puis laisser infuser 10 mn boire à volonté.

**L**a consommation d'huile d'olive permet d'éliminer les toxines, stimule le métabolisme, favorise la digestion, abaisse le taux de cholestérol et prévient le dessèchement de la peau. Chez les enfants, elle favorise la croissance osseuse et la calcification du squelette.

En cure, une cuillère à soupe d'huile d'olive le matin à jeun.

## ORANGER (*Citrus vulgaris*)

Petit arbre des régions méridionales de 4 à 5 mètres dont on utilise les **feuilles** et **l'écorce**.



Son écorce est tonique, digestive, apéritive en même temps que sédative pour le système nerveux. Les fleurs et les feuilles sont antispasmodiques. En infusion, contre l'insomnie et pour faciliter la digestion. Egalement : asthme, nausées, gastrite, anorexie.

En infusion, 3 à 4 feuilles par tasse d'eau bouillante laisser infuser 15 mn ; 3 tasses par jour.

En décoction, une cuillère à café d'écorce coupée par tasse d'eau bouillir puis infuser 20 mn, une tasse avant chaque repas.

## ORIGAN (*Origanum vulgare*)

Plante vivace des terrains secs de la région méditerranéenne dont on utilise les fleurs.



L'origan est tonique de l'estomac, combat l'aérophagie également expectorant et calmant il est utile contre les rhumatismes et pour calmer la toux.

Egalement : bronchite, asthme, trachéite, aérophagie, gastrite, épilepsie, perte d'appétit.

En infusion, une cuillère à café dans une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

Vin d'origan, laisser macérer, 1 semaine, 50 g de sommités fleuries dans 1 litre de bon vin rouge; passer; prendre 1 petit verre pendant le repas, en cas de crampes d'estomac.

## ORTIE (*Urtica dioica*)

Plante commune des lieux incultes dont on utilise les **feuilles** et les **racines**.

L'ortie est un excellent dépuratif, les jeunes pousses sont consommées au printemps comme fortifiant ou légume. Elle est recommandée en cas de rhumatismes, arrête les saignements de nez ou des plaies.



Elle combat l'asthme, le rhume des foins et les allergies.

Egalement : ulcère gastrique, entérite, hypoménorrhées, insuffisance hépatique, hémorragie, métrorragie, énurésie, stimulant sexuel.

Et en usage externe : alopecie, piqures, psoriasis, urticaire.

En infusion, 250 g de feuilles fraîches pour 1/2 litre d'eau bouillante, laisser infuser 12 heures puis boire froid.

En décoction, une poignée de racines coupées pour 1 litre d'eau faire bouillir 10 mn, à boire en deux jours.

Introduire dans la narine qui saigne un coton imbibé de suc de feuilles fraîches.

## OSEILLE (*Rumex acetosa*)

Plante vivace des champs jusqu'à plus de 2 000 m de 0,30 à 1 m dont on utilise les **feuilles**, **tiges** et **racines**.



L'oseille (ou surelle) est laxative, dépurative et stimule également l'appétit.

Egalement en usage externe pour les abcès, acné, piqûres d'insectes, dermatose.

En infusion, 20 g pour 1 litre d'eau à raison de 3 tasses par jour.

L'oseille est appréciée en cuisine pour sa saveur acidulée.

## PAQUERETTE (*Bellis perennis*)

Plante vivace des prairies de 0,1 à 0,2 m dont on utilise les fleurs et les feuilles.



La pâquerette est souvent prescrite pour l'hypertension et l'artériosclérose.

Egalement : asthme, bronchite, laryngite, toux, asthénie, insomnie, rhumatismes, angine.

Et en usage externe : hématomes, brulures, furoncles, ulcérations, entorses.

En infusion, une cuillère à café par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

En décoction, 20 g de fleurs et feuilles séchées dans 1 litre de vin, bouillir 5 mn, filtrer, 2 verres par jour contre la bronchite.

Compresse trempée dans une décoction, 150 g de fleurs et de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 5 mn, à appliquer sur les furoncles.

## PARIETAIRE (*Parietaria officinalis*)

Plante commune de 0,10 à 0,30 m dans les fentes des vieux murs que l'on utilise **entière sans les racines**.



En infusion en cas de cystite, pour les coliques néphrétiques, en compresses pour venir à bout des hémorroïdes.

En infusion, une poignée dans 1 litre d'eau, bouillir puis infuser 10 mn, boire en deux jours.

## PASSIFLORE (*Passiflora incarnata*)

Plante grimpante qui pousse en région méditerranéenne dont on utilise les **feuilles** et les **fleurs**.



La passiflore améliore la qualité du sommeil, combat l'anxiété. Elle a un effet tranquillisant soigne les affections nerveuses ainsi que l'asthme, les palpitations, l'hypertension, les crampes musculaires. Elle apaise les rages de dents et les maux de tête.

En infusion, une cuillère à café par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.



## PATIENCE (*Rumex crispus*)

Plante des terrains incultes, bord des chemins et des fossés de 0,90 m dont on utilise les **feuilles** et **racines séchées**.



Dépurative du sang, la patience est utilisée dans les maladies chroniques de la peau et du foie. Elle est légèrement laxative, stimule la sécrétion de bile et les intestins.

Egalement : anémie, rhumatismes, constipation.

Et en usage externe : dartres, ulcères, dermatoses, abcès, psoriasis.

En infusion, 20 g de racine coupée pour 1 litre d'eau, bouillir 2 mn, laisser infuser 10 mn, boire en deux jours.

En usage externe : la pulpe de la racine fraîche s'emploie pour les ulcères, cataplasmes de fleurs et feuilles sur les dartres, abcès, gale, dermatoses.

## **PENSEE (Viola tricolor)**

Plante vivace des terrains incultes dont on utilise les fleurs, la plante fleurie, le suc frais.



La pensée est utilisée comme dépuratif décongestionnant et pour un grand nombre d'affections cutanées.

Egalement : indigestion, artériosclérose, rhumatisme, adénome prostatique.

Et en usage externe : acné, dartre, eczéma, psoriasis, urticaire, herpès, teigne, impétigo.

En décoction, une cuillère à café par tasse d'eau, bouillir puis infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

Compresses avec une infusion de 60 g par litre d'eau.

## PERVENCHE (*Vinca minor*)

Plante des sous-bois de 0,15 à 0,25 m dont on utilise les feuilles.



En infusion, la pervenche est sédative et tonique, utile pour les cas d'artériosclérose, d'hypertension artérielle et de diabète. On la prescrit aussi comme astringent pour les diarrhées et entérites. En usage externe : contusions, plaies, ecchymoses, engorgement laiteux, angines.

En décoction, 40 g de feuilles séchées pour 1 litre d'eau, bouillir 3 mn, infuser 5 mn.

Vin de pervenche : laisser macérer 12 jours 100 g de feuilles dans 1 litre de vin doux naturel, passer ; prendre un petit verre.

## PEUPLIER (*Populus nigra*)

Grand arbre des terrains humides jusqu'à 1 800 m dont on utilise **bourgeons** et **écorce**. Mesure de 20 à 30 m.

Les bourgeons du peuplier sont réputés pour leur action



tonique et antirhumatismale. Également comme antiseptique : bronchite, arthrite, météorisme, inflammation des voies urinaires, cystite, néphrite, fièvre, courbatures. Gerçures, dartres, brûlures, soins des cheveux.

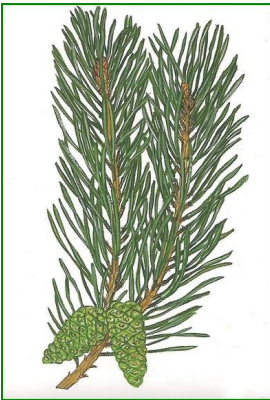
En décoction, 25 g par litre, 3 tasses par jour entre les repas.

En infusion, 20 g de bourgeons dans 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn, 3 tasses par jour pendant 3 semaines.

Huile de peuplier noir, 400 g de bourgeons écrasés dans un litre d'huile au bain-marie, sur les gerçures.

## PIN (Pinus)

Conifère à feuillage persistant, jusqu'à 30 m de haut, dont on utilise les **bourgeons**.



Le bourgeon de pin est un désinfectant des bronches, on l'utilise donc contre la toux, la grippe, le rhume. Il facilite l'expectoration.

Egalement en usage externe :  
Maladie de la peau, sinusite,  
antisudoral pour les pieds, soins  
des cheveux, douleurs  
rhumatismales.

En infusion, 30 g de bourgeons pour 1 litre d'eau bouillante ; 3 tasses par jour, loin des repas.

En décoction utilisée en inhalation, en gargarisme, en compresse sur les rhumatismes.

Bain reposant, 150 g d'aiguilles en sachet dans 3 litres d'eau, bouillir 30 mn ; verser le liquide dans un bain très chaud en pressant le sachet.

## **PISSENLIT (*Taraxacum officinale*)**

Plante vivace commune de 0,05 à 0,40 m que l'on utilise [entière](#).



Le pissenlit (dent-de-lion) est dépuratif, utile en cas d'insuffisance hépatique, goutte, artériosclérose, hypercholestérol, constipation, cellulite, asthénie.

En usage externe pour les verrues, taches de rousseur, dermatose.

En décoction, une poignée pour 1 litre d'eau, faire bouillir 2 mn puis infuser 10 mn ; une tasse avant chaque repas.

A manger sans modération, les jeunes feuilles de pissenlit sont particulièrement appréciées en salade.

Lotion pour tonifier la peau avec une décoction de racines, à raison de 60 g par litre, bouillir 30 mn, laisser infuser 2 heures.

## PLANTAIN (*Plantago*)

Plante vivace des chemins de 0,10 à 0,25 m que l'on utilise [entière](#).

Le plantain arrête rapidement les saignements et favorise la cicatrisation. En infusion, il est diurétique, on le prescrit contre la gastrite, l'ulcère gastro-duodéal, la diarrhée, la bronchite aiguë et les hémorragies des voies urinaires.



Egalement : hémorragies, hématuries, dysenterie, diarrhées, trachéite, laryngite, acide urique, goutte. Et en usage externe : acné, conjonctivite, plaies, piqûres d'insectes, bains de bouche.

En infusion, une cuillère à soupe de feuilles pour 1/4 de litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 4 tasses par jour.

La feuille de plantain broyée et déposée sur une plaie arrête le saignement et facilite la cicatrisation.

Sur une piqûres d'insecte, frictionner avec des feuilles fraîches, la douleur disparaît presque instantanément.

## **POTENTILLE ANSERINE (*Potentilla anserina*)**

Plante des terrains en friche et bords de routes de 0,40 m dont on utilise les parties aériennes et la racine.



La potentille ansérine (Argentine, patte d'oie) est astringente, efficace contre les maux de gorge en gargarisme et les diarrhées. Egaleme nt en usage externe sur les hémorroïdes.

En infusion, 1 cuillère à café pour 1 tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 3 ou 4 tasses par jour entre les repas.

Gargarisme avec une infusion, 20 g de feuilles séchées pour un litre d'eau, laisser infuser 10 minutes.

Jadis les voyageurs souffrant des pieds en faisaient une confortable doublure dans les chaussures.



## PRELE (*Equisetum arvense*)

Plante vivace commune de 0,20 à 0,50 m que l'on utilise [entière](#).

La prêles est un excellent reminéralisant naturel, elle contient de la silice facilement assimilable par



l'organisme. Elle aide à la régénération des tissus conjonctifs en améliorant leur résistance et leur élasticité, elle arrête les saignements de nez et est efficace en cas de cystite.

Egalement : goutte, lithiase, cystite, métrorragie, hémorragie, ongles fragiles.

Et en usage externe : plaies, aphtes, psoriasis, vergetures, ulcères variqueux, eczéma, prurit, dartres, soins des cheveux.

Manger des jeunes pousses en salade.

En décoction, une poignée pour 1 litre d'eau, faire bouillir 2 mn, laisser infuser 10 mn, boire à volonté.

1 g de poudre séchée dans un peu de miel, 2 fois par jour, 10 jours par mois pendant 3 mois pour les ongles cassants.

## PRIMEVERE (*Primula officinalis*)

Plante commune des prairies de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les racines, les feuilles et les fleurs.



La primevère est calmante et antispasmodique, en infusion contre les rhumatismes et la migraine, en compresse contre les ecchymoses et les enflures. Egaleme<sup>n</sup>t : bronchite, coqueluche, toux, céphalées, rhumes, insomnie, rhumatismes, coliques, indigestion.

En infusion, une cuillère à café par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 mn une tasse après chaque repas.

Huile de primevère : faire macérer pendant 6 semaines une poignée de fleurs et de racines fraîches hachées dans un litre d'huile d'olive, en onction sur les ecchymoses.

Décoction expectorante, 20 g de racine pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn, 3 tasses par jour.

## **RAIFORT (*Armoracia rusticana*)**

**Déconseillé en cas de problème gastro-intestinal ou de thyroïde.**

Plante vivace à racine profonde de 0,50 m de haut dont on utilise la **racine fraîche**.

Le raifort (comme son cousin le radis noir *Raphanus niger* et plus généralement le radis) stimule l'appétit et la digestion, souvent utilisé en cas d'affections respiratoires, il aide à combattre le rhume, la grippe, la toux.



Egalement : diurétique, légèrement antibiotique, affections urinaires, stimulant hépatique.

La racine fraîche rapée sur du pain est un remède traditionnel contre le rhume des foins.

Le sirop de radis noir : couper le radis noir en rondelles fines, saupoudrer de sucre et laisser macérer 24 heures, récupérer le sirop ; prendre une cuillerée à soupe toutes les heures pour calmer la toux.

## REINE DES PRES (*Filipendula ulmaria*)

Plante vivace des lieux humides de 1 à 1,50 m que l'on utilise **entière**.

La reine des prés (ou ulmaire) contient un précurseur de



l'aspirine. Elle est digestive, calme les douleurs gastriques, soulage les diarrhées, elle est diurétique et aide à l'élimination de l'acide urique elle soulage aussi les douleurs rhumatismales. En compresses et cataplasme elle combat la cellulite.

Egalement : gastrite, ulcères, diarrhées, acide urique, goutte, cellulite, artériosclérose, hypertension, lithiase.

Et en usage externe : couperose, plaies, ulcères, rhumatismes.

En infusion, une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 5 tasses par jour ou en compresses sur les parties douloureuses.

## RENOUEE (*Polygonum aviculare*)

Plante annuelle des lieux incultes jusqu'à plus de 2 000 m de 0,10 à 0,50 m dont on utilise les parties aériennes.

Astringente et diurétique, la renouée des oiseaux est



utilisée pour le traitement des diarrhées, des hémorroïdes.

Egalement : hémorragies, saignements de nez, diabète, lithiase, goutte, vers intestinaux.

Et en usage externe : Cataplasmes de feuilles écrasées pour étancher le

sang et accélérer la guérison des plaies.

En infusion, 1 cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante, infuser 20 mn ; 2 à 4 tasses par jour.

Applications de sommités fraîches ou sèches (détrempées) sur les plaies ouvertes pour arrêter les saignements.

## ROMARIN (*Rosmarinus officinalis*)

Petit arbuste des garrigues méditerranéennes de 0,5 à 2 m que l'on utilise [entier](#).

En infusion, le romarin est un stimulant général, il favorise la circulation cérébrale, décongestionne les voies hépatiques. Il facilite le travail de l'estomac, atténue les sensations de ballonnement et de pesanteur. Il tonifie la production de sucs gastriques. C'est en plus un tonique général qui aide à combattre la fatigue due aux digestions difficiles. Et en usage externe : douleurs rhumatismales, entorse, soins de la peau, soins des cheveux.



En infusion, une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 mn, une tasse après chaque repas.

Dans 1 litre de vin rouge faire macérer 200 g de feuilles fraîches ou 60 g de feuilles séchées pendant 15 jours en agitant, filtrer et sucrer, un petit verre avant les repas.

## RONCE (*Rubus fruticosus*)

Sous-arbrisseau des haies et des sous-bois de 0,20 à 2 m dont on utilise les **feuilles**, les **fleurs** et les **fruits**.

Les feuilles de ronce sont très astringentes et peuvent être



employées pour traiter les aphtes, fortifier les gencives. En décoction, elles font cesser la diarrhée et calment les hémorroïdes. En tisane ou en gargarisme pour les toux, les maux de gorge et les affections buccales.

Egalement : diarrhée,

Et en usage externe : aphtes, gingivites, enrrouement, pharyngite, ulcères, plaies.

En décoction, une cuillère à soupe par tasse faire bouillir 2 mn puis infuser 10 mn ; 3 tasses par jour entre les repas.

En décoction, une poignée de feuilles dans 1 litre d'eau, faire bouillir 15 mn ajouter 2 ou 3 cuillères de miel pour gargarismes et bains de bouche.

## SAPONAIRE (*Saponaria officinalis*)

Plante vivace des terrains humides et frais de 0,30 à 1 m dont on utilise les **tiges**, les **feuilles** et le **rhizome**.

Ecrasées dans l'eau, les feuilles et les racines de saponaire produisent une mousse savonneuse efficace sur les taches de gras. On a longtemps utilisé la saponaire comme substitut du savon pour laver le linge.



La saponaire est utile pour les maladies de la peau, les rhumatismes et les insuffisances hépatiques. Egalement : asthme, goutte. Et en usage externe : eczéma, urticaire, acné, psoriasis, herpès, dartres, soins de la peau.

En décoction, 5 g par litre d'eau, 2 tasses par jour ou en compresse pour les soins de la peau (eczéma, urticaire, acné, herpès, dartres).

Mélangé à une infusion de romarin, la saponaire donne un shampooing parfumé ne piquant pas les yeux.



## SARRIETTE (*Satureja hortensis*)

Plante méridionale de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les **sommités fleuries**.



En infusion pour stimuler la digestion et les fonctions intestinales contre les maux d'estomac. La sarriette était anciennement considérée comme une plante aphrodisiaque.

Egalement : diarrhée, colopathie, météorisme, angine, asthénie, bronchite, frigidité, impuissance.

Et en usage externe : piqûres d'insectes, affections de la peau.

En infusion, 50 g de plante pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, 2 tasses par jour.

En décoction, 80 g de plante pour 1 litre d'eau, bouillir 10 minutes, 3 tasses par jour.

## SAUGE (*Salvia officinalis*)

Sous-arbrisseau des régions méridionales de 0,30 à 0,60 m dont on utilise les fleurs et les feuilles.

Excellent tonique général, recommandé en cas de troubles gastriques nerveux ou circulatoires, la tisane de sauge fait tomber la fièvre, soigne le diabète, le rhume et régule la transpiration. Egalement : dysménorrhée, frigidité, impuissance, emphysème, bouffées de chaleur, diarrhée. Et en usage externe : stomatite, aphtes, angine, leucorrhées, ulcères, alopecie, piqûre d'insecte, entorse, soins des cheveux.



En infusion, une cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

En décoction, une poignée pour 1 litre d'eau faire bouillir 10 mn, en bain de bouche pour les gencives ou les aphtes, en gargarisme pour le mal de gorge.

## SAULE BLANC (*Salix alba*)

Arbre commun des berges humides de 5 à 25 m dont on utilise l'écorce des jeunes rameaux et les feuilles.



L'écorce de saule contient un précurseur de l'aspirine, elle est recommandée pour l'insomnie, l'excitation et les fièvres grippales.

Egalement: Rhumatismes.  
Et en usage externe :  
erythème, cors, durillons,  
plaies, ulcères variqueux.

En infusion, une cuillère à dessert d'écorce par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

Compresses et lavages avec une décoction de 100 g d'écorce pour 1 litre d'eau, faire bouillir 3 mn, puis laisser infuser 15 mn.

## SERPOLET (*Thymus serpyllum*)

Plante vivace des terrains secs de 0,10 à 0,50 m dont on utilise les **sommités fleuries**.

En infusion, le serpolet est un bon tonique général et antiseptique des voies respiratoires. Mêmes indications



que le thym.

Egalement : insuffisance hépatique, météorisme, rhumatismes, douleurs gastriques, toux, constipation des nourrissons.

Et en usage externe : soins des cheveux, ulcères, irritations.

En infusion, quelques branches pour une tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

Bain reposant, 60 g de plante fraîche dans 2 litres d'eau bouillante, laisser refroidir en exprimant la plante, passer ; verser dans un bain chaud.

Compresses avec une infusion, 50 g de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, pour les rhumatismes.

## SOUCI (*Calendula officinalis*)

Plante commune des jardins de 0,20 à 0,50 m dont on utilise les **pétales**.



Le souci est surtout employé de façon externe comme antiseptique cicatrisant pour soigner les affections de la peau : blessures, brûlures, démangeaisons, coups de soleil, verrues, piqûres d'abeille. Egalement : hyperménorrhées, dyspeptie, hypertension, ulcère de l'estomac et du duodénum. En usage externe : impétigo, cors, durillons, abcès, furoncles, brûlures, dartre, piqûres.

Teinture : recouvrir les fleurs bien tassées de 3 fois leur volume d'alcool à 40°, laisser macérer pendant 10 jours, filtrer, mettre dans un flacon bien bouché au frais et à l'obscurité.

Un simple onguent peut être fait en broyant des fleurs fraîches et en les mélangeant à de l'huile d'olive.

## SUREAU (*Sambucus nigra*)

Arbuste commun des haies de 2 à 6 m dont on utilise les **feuilles**, **fleurs** et **baies**.



Le sureau est diurétique en cas de lithiase urinaire, cystite, goutte. Il est utilisé contre les rhumatismes, en cas de grippe, rhume, fièvre .  
Egalement : bronchite, asthme, constipation.  
Et en usage externe : bains oculaires, conjonctivite, orgelet, engelure, brûlures, maladie de la peau.

En infusion, 50 g de fleurs séchées pour 1 litre d'eau bouillante, infuser 10 mn.

Sirop de fleurs de sureau : 40 grandes ombelles de fleurs de sureau cueillies par temps sec et ensoleillé, 3 kg de sucre, 2 l d'eau, 90 g d'acide citrique (ou le jus de 10 citrons). Faire tremper les ombelles pendant 12 h dans 2 litres d'eau fraîche, chauffer en ajoutant le sucre petit à petit, verser dans des bouteilles fermées. Conserver à l'abri de la lumière et au frais.

## THYM (*Thymus vulgaris*)

Sous-arbrisseau des régions méditerranéennes de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les **tiges fleuries** et les **feuilles**.



En infusion, le thym est un puissant antiseptique contre la grippe, sinusite, toux, rhume, il est tonique et stimule l'appétit. Il prévient les fermentations intestinales. Comme il est aussi antispasmodique, il atténue les douleurs stomacales et diminue les sensations nauséuses. Egalement : convulsions, aérophagie, météorisme intestinal, dyspnée, colopathie, parasitose, règles insuffisantes, rhumatismes.

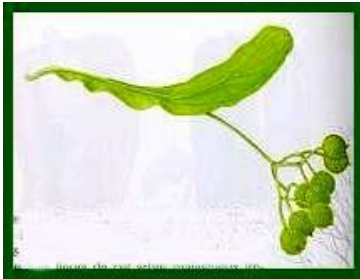
En infusion, 30 g pour 1 litre d'eau bouillante laisser infuser 10 mn ; 5 tasses par jour.

En teinture : 50 g de plantes pour 1 litre d'alcool, laisser reposer 3 semaines au soleil en remuant tous les jours, filtrer. Consommer un verre à liqueur par jour pour tonifier le système digestif et les nerfs.

## TILLEUL (*Tilia cordata*)

Grand arbre commun.

La fleur de tilleul est anti-spasmodique contre la nervosité et l'anxiété, stomachique contre les digestions lentes, hypnotique contre les insomnies et émolient contre les



diarrhées. L'aubier de tilleul (partie de la tige entre le coeur et l'écorce) est bien connu pour son action sur les voies urinaires et les calculs rénaux, il aide les foies paresseux grâce à sa forte teneur en flavonoïdes, il soulage les migraines

d'origine hépatiques et les états nauséeux.

Egalement : Indigestion, diarrhées, goutte, rhumatisme, migraines hépato-vésiculaires.

En usage externe : peau sèche, ulcères, brûlures.

En infusion, une cuillère à soupe de fleurs par tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 mn ; 4 tasses par jour.

En décoction d'aubier, 1 cuillerée à soupe pour 1 tasse d'eau froide, faire bouillir 4 mn et laisser infuser 20 mn.



## TORMENTILLE (*Potentilla erecta*)

Plante vivace rampante des sols herbeux et des landes de 10 cm de haut dont on utilise les **parties aériennes** et les **racines**.



La tormentille contient plus de tanins que l'écorce de chêne, très astringente, en gargarisme elle soigne les inflammations de la gorge, les aphtes, les infections des gencives.

Egalement : diarrhées, dysenterie, colite, irritation de l'intestin, métrite, hémoptysie, hémorroïdes, hémorragies.

Et en usage externe :

Contusions, brûlures, aphtes, leucorrhées.

En infusion, 15 à 30 g par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn, boire en deux jours.

En usage externe pour compresses, 2 poignées pour 1 litre d'eau, bouillir 10 mn.

## TUSSILAGE (*Tussilago farfara*)

Plante herbacée des terrains humides de 0,10 à 0,25 m dont on utilise les **feuilles** et les **fleurs**.



Le tussilage facilite l'expectoration (bronchite) et soulage la toux (trachéite).  
Egalement : asthénie, convalescence.  
Et en usage externe : plaies, entorses, hyperhydrose plantaire, dermatoses, brûlures.

En infusion, une cuillère à dessert par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 4 tasses par jour.

En sirop : laisser macérer 1 nuit, 250 g de plante dans un litre d'eau, ajouter 1 kg de sucre, cuire jusqu'à bonne consistance, 3 cuillères à soupe par jour.

## VALERIANE (*Valeriana officinalis*)

Plante vivace commune de 0,80 à 1 m dont on utilise le [rhizome](#).



La valériane est un remarquable rééquilibrant nerveux. En tisane contre l'anxiété, le stress, la nervosité, les insomnies, les palpitations cardiaques, les courbatures, l'épilepsie et l'asthme.

En usage externe : ulcères, plaies, contusions.

Cure de 8 jours : laisser macérer 15 g de racine fraîche dans une tasse d'eau froide pendant 1 nuit : boire le matin.

Mettre 100 g de racines dans 1 litre d'eau tiède laisser macérer 12 heures ; 3 tasses par jour.

En poudre, 1 g de racine dans du miel, 3 fois par jour.

En teinture, laisser macérer pendant 8 jours 10 g de racines séchées dans 50 g d'alcool à 60°, filtrer, prendre un petit verre le soir au coucher.

## VARECH VÉSICULEUX (*Fucus vesiculosus*)

Algue verte des bords de la côte atlantique et de la Manche de 0,15 à 1 m que l'on utilise [entière](#).



Le varech vésiculeux (kelp, laminaire) est recommandé comme traitement du psoriasis et de la cellulite (cataplasme).

Egalement : goitre, constipation, rhumatismes.

Et en usage externe : obésité.

En décoction, 1 cuillère à soupe pour un grand bol d'eau avant chaque repas.

En cataplasme : faire bouillir 1 poignée de varech vésiculeux dans de l'eau, appliquer aussi chaud que possible.

## VERONIQUE (*Veronica officinalis*)

Plante vivace des sous-bois, sauf en région méditerranéenne, de 0,10 à 0,50 m, dont on utilise les **feuilles** et **sommités fleuries**.

La véronique facilite les digestions dans les cas de



dyspepsie et d'aérophagie. Egalement : anorexie, asthénie, fatigue, goutte, bronchite, rhumatismes. En usage externe : prurit, eczéma, brûlures, ulcères, dartres.

En décoction, 80 g de sommités fleuries séchées pour un litre d'eau, bouillir 10 mn ; 2 tasses par jour.

En infusion, 40 g pour 1 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn, 3 tasses par jour, entre les repas.

En compresses sur les brûlures.

## VERVEINE (*Verbena officinalis*)

Plante commune des lieux incultes de 0,30 à 0,70 m dont on utilise les **sommités fleuries**.

Son utilisation régulière donne un teint agréable, elle aide à la digestion, elle calme les migraines et la nervosité, favorise les règles harmonieuses, elle est aussi un excellent tonique circulatoire contre les jambes lourdes, varices hémorroïdes. Egaleme<sup>nt</sup> : douleurs gastriques, insuffisance de la sécrétion lactée, fièvre, rhumatisme, migraine. Et en usage externe : entorses, plaies, cellulite, contusions.



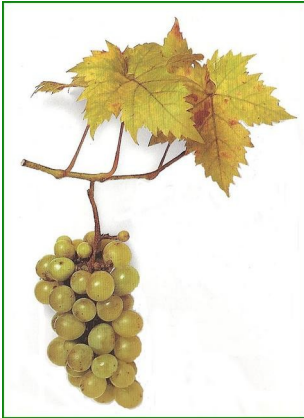
En infusion, une cuillère à dessert par tasse d'eau, faire bouillir puis infuser 10 mn ; 3 tasses par jour.

En décoction, 1 poignée par litre d'eau, faire bouillir 10 minutes en compresses chaudes sur coups, foulures etc.

En cataplasme, 50 g de plante fleurie fraîche cuite dans du vinaigre, laisser évaporer; étaler entre 2 linges sur la cellulite.

## VIGNE ROUGE (*Vitis vinifera*)

La vigne sauvage est une plante à tige rampante et sarments commune dans tout le sud de l'Europe dont on utilise les **feuilles**.



La vigne rouge est un tonique veineux, astringent utile en cas de problèmes circulatoires, également en cas de cellulite. Egaleme<sup>n</sup>t : lithiase, métrorragie, asthénie, anémie, cholestérol, hémorroïdes, constipation, troubles circulatoires, hémorragies, varices, phlébites. En usage externe : acné, conjonctivite, couperose, cellulite.

En infusion, une cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante, laisser infuser 10 mn ; 4 tasses par jour.

En décoction, deux poignées dans 1 litre d'eau, laisser bouillir 1/4 d'heure et ajouter à l'eau d'un bain de pieds pour la circulation.

## VIOLETTE (*Viola odorata*)

Plante vivace des prés et des haies dont on utilise les fleurs, les feuilles et les racines.



En infusion, la violette est antiseptique contre la bronchite et la toux. Elle est aussi recommandée pour les ulcères gastro-duodénaux en raison de ses vertus cicatrisantes. En usage externe : gerçures, soins de la peau et des seins.

En décoction, 10 g de racine pour 1 litre d'eau, faire bouillir 20 minutes, filtrer, 3 tasses par jour.

En infusion, une cuillerée à café pour une tasse d'eau bouillante laisser infuser 10 mn ; 4 tasses par jour entre les repas.

Déposer sur les gerçures un emplâtre composé de feuilles fraîches contuses ou feuilles cuites de violette.



## LES PREPARATIONS GALENIQUES

**Infusion** : environ 1 cuillerée de plantes par tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 mn. Consommer de 1 à 3 tasses par jour.

**Décoction** : placer la plante dans l'eau froide portée à ébullition de 10 à 30 mn.

**Gargarisme** : préparation liquide dont on se rince la bouche, la gorge, le pharynx, les amygdales et les muqueuses. Il sert à désinfecter ou à calmer. Le gargarisme ne doit jamais être avalé.

**Cataplasme** : préparation de la plante assez pâteuse pour être appliquée sur la peau dans un but thérapeutique. La plante peut être broyée hachée à chaud ou à froid ou mélangée à de la farine de lin pour obtenir la bonne consistance. Le classique cataplasme à la farine de lin se prépare avec de l'eau dans laquelle on délaye à froid de la farine de lin. On fait cuire doucement en remuant constamment pour obtenir la consistance voulue. Il doit servir de support aux substances qui seront déposées à la surface au moment de l'application. (Farine de moutarde, poudre de guimauve.)

**Compresse** : application durable d'une gaze ou d'un linge sur la partie du corps à soigner. La gaze a préalablement été imbibée de la préparation que l'on veut employer.

**Teinture alcoolique** : on la prépare en faisant dissoudre dans de l'alcool des substances médicamenteuses. On peut

aussi faire directement macérer des plantes dans de l'alcool. Les teintures végétales sont dosées à raison d'une partie de substance végétale pour cinq parties d'alcool.

**Macération:** mettre la plante à froid dans un liquide (vin, eau, alcool, huile). Le temps de macération dépend de la plante, rarement plus de 10 heures en général.

## LEXIQUE DES TERMES MEDICAUX

Abcès (chaud) : amas de pus avec en général des signes inflammatoires.

Acouphènes : sifflements d'oreille.

Aérophagie : déglutition exagérée de l'air atmosphérique.

Albuminurie : albumine dans les urines.

Allergie : réaction inflammatoire et du milieu humoral en réaction à un produit (médicament, aliment, piqûre d'insecte...).

Alopécie : perte des cheveux.

Aménorrhée : absence des règles en dehors de la grossesse.

Anémie : diminution du nombre de globules rouges dans le sang.

Angine de poitrine : douleurs de la poitrine dues à une atteinte des coronaires ( atherosclerose).

Anorexie : perte de l'appétit.

Anurie : absence d'urine.

Aphonie : extinction de la voix.

Aphtes : lésions superficielles de la muqueuse buccale.

Artériosclérose : atteinte pathologique des parois artérielles (épaississement, durcissement).

Artérite : lésion artérielle provoquant un épaississement (ou une oblitération) des parois, empêchant la circulation sanguine.

Arthrite : inflammation des articulations.

Arthritisme : prédisposition à la goutte, rhumatismes,

lithiase, diabète.

Arythmie : troubles du rythme cardiaque.

Asthénie : fatigue.

Asthme : affection caractérisée par des difficultés respiratoires (dyspnée), de suffocation.

Atonie digestive : digestion difficile et lente.

Blépharite : inflammation des paupières.

Bronchite : inflammation des bronches.

Cardiopathie : lésion du coeur .

Cardio-vasculaire : concerne le coeur et les vaisseaux.

Catarrhe : inflammation et hypersécrétion des muqueuses.

Céphalée : maux de tête.

Colopathie : affection du colon (gros intestin).

Conjonctivite : inflammation de la conjonctive de l'oeil.

Couperose : coloration rouge du visage due à une dilatation de vaisseaux capillaires.

Coryza : rhume de cerveau.

Cystite : inflammation de la vessie.

Dartres : croûtes et exfoliations produites dans diverses maladies de la peau.

Dermatose : infection cutanée.

Diabète : trouble du métabolisme des glucides (augmentation du sucre sanguin).

Dysménorrhée : menstruation douloureuse.

Dyspepsie : digestion difficile.

Ecchymose : épanchement sanguin suite à une contusion.

Emphysème : dilatation excessive et permanente des alvéoles pulmonaires.

Engelure : lésion inflammatoire provoqué par le froid.

Entérite : inflammation de l'intestin grêle.

Entorse : extension violente et déchirure des ligaments articulaires.

Énurésie : incontinence urinaire.

Épilepsie : crises convulsives correspondant à l'excitation de cellules cérébrales.

Érythème : congestion cutanée (rougeur).

Flatulence : gaz et ballonnements intestinaux.

Gastrite : inflammation de la muqueuse de l'estomac.

Gerçure : petite fente de la peau due à diverses causes (froid, avitaminose...).

Goutte : inflammation siégeant généralement au gros orteil due à une augmentation du taux d'urée dans le sang.

Hématome : épanchement de sang enkysté.

Hémoptysie : crachement de sang.

Hémorragie : saignement.

Hémorroïdes : varices des veines de l'anus.

Hépatite : inflammation du foie.

Herpès : éruption cutanée d'origine virale.

Hypertension : augmentation de la tension artérielle.

Hypercholestérolémie : élévation pathologique du taux du cholestérol sanguin, un des principaux facteurs de l'artériosclérose.

Hypoménorrhée : règles insuffisantes.

Ictère : Jaunisse.

Impétigo : affection de la peau due au streptocoque ou staphylocoque donnant des pustules qui se dessèchent en

croutes.

Infarctus : zone où s'arrête la circulation sanguine (par exemple au niveau des intestins).

Infarctus du myocarde : nécrose intracardiaque provoquée par l'oblitération d'une artère coronaire.

Inappétence : perte de l'appétit.

Kératite : inflammation de la cornée.

Leucorrhées : pertes blanches.

Lithiase : formation de sable ou petites pierres dans les voies urinaires, biliaires ou salivaires.

Ménopause : manifestations hormonales liées au retour d'âge.

Météorisme : ballonnement abdominal dû à des gaz intestinaux.

Métrite : inflammation de l'utérus.

Métrorragies : hémorragies utérines en dehors des règles.

Mycose : parasitose provoquée par des champignons.

Néphrite : inflammation des reins.

Oedème : infiltration (séruse) des tissus.

Oligurie : diminution des urines.

Ophthalmie : inflammation de l'œil.

Orgelet : furoncle du bord de la paupière.

Oxyures : parasitose due aux oxyures (petits vers, parasites des intestins).

Palpitations : mouvements violents et déréglés du cœur.

Pharyngite : inflammation du pharynx.

Péricardite : Inflammation du péricarde.

Prurit : démangeaison.

Psoriasis : affection cutanée caractérisée par des squames blanchâtres recouvrant des plaques rouges.

Stomatite : inflammation de la muqueuse buccale.

Tachycardie : accélération du rythme cardiaque.

Ulcère : perte d'un revêtement (muqueux, cutané...) s'accompagnant de lésions des tissus sous-jacents.

Urétrite : inflammation de l'urètre.

Urticairé : réaction cutanée souvent allergique ressemblant à des piqûres d'ortie.

Vaginite : inflammation du vagin.

## INDEX ALPHABETIQUE

*abcès* 23,43,54,57,58,80,82,83,90,91,110,115,119,139. *acouphènes* 37.  
*acné* 23,34,40,56,61, 74,104,115,120,125,134,149. *aérophagie* 14,24,41,  
 42,68,84,101,102,113,141,147. *allaitement* 41, 42,68. *allergie* 114.  
*alopécie* 114,136. *anémie* 21,41,47, 50,54,69,101,110,119, 149. *angine*  
 8,11,20,53,56,58,71,72,77,80,87,99,110,116,121,135, 136. *anorexie* 48, 61,  
 68,75,112,147. *antiseptique* 9,16,21,34,36,38,87,88, 102, 106,107, 122,138,  
 139,141,150. *anxiété* 88,95,118,142,145. *appétit* 7, 9,10, 14,21,39,48, 76,  
 76,82,101,103,113,115,129,141. *aphtes* 8,24,56,77, 80,107, 127,133,136,  
 143. *aphrodisiaque* 25,102,135. *artériosclérose* 15,20, 43,56, 74,79,111,  
 116,120,121,124,130. *arthrite* 122. *arythmie* 92,97. *asthénie* 56, 59,61,69,  
 71,72,74,76,87,103,107,116,124,135,144,147,149. *asthme* 8,21, 22,28, 29,  
 49,58,59,66,84,88,90,97,112,113,114,116,118,134,140,145. *blépharite* 67,  
 99. *bouche* 8,40,56,67,72,81,88,98,99,125,133,136. *bronchite* 21,28,29,32,  
 39,46,50,61,64,66,80,83,84,85,87,90,97,102,113, 116,122,125,128,135,  
 140,144,147,150. *brûlure* 52,88,116,142. *cellulite* 47, 55,89,97,124, 130,  
 146,148,149. *céphalée* 11,19,46,128. *circulation* 9,15, 56,89,96, 132,132,  
 148,149. *cheveux* 56,61, 66,88, 89,98,104,108,110, 122, 123,127,132,136,  
 138. *cholestérol* 9,18,22,30,56,73,111,124,149. *coliques* 10,29,38,41,48,58,  
 85,128. *coliques néphrétiques* 30,32,117. *conjonctivite* 27,38,56,67,99, 100,  
 110,125,140,149. *constipation* 13,32, 39,47,54,72,73, 91,111,119,124,140,  
 146,149. *convalescence* 22,41,45,50,76,144. *couperose* 71,80,96,99,107,  
 108,130,149. *cystite* 17,29,33,34,35, 36,47,53, 75,80, 91,100,106,117,122,  
 127,140. *dartre* 31,34,38,74,77, 86, 91,103,119, 122,127,134,139,147.  
*dermatose* 30,57,84,103,115,119,124,144. *diabète* 8,11,22,23,41,61,69,77,  
 107,110, 111, 121, 131,136. *diarrhée* 8,10,15,16,20,26,29,33,41,50,52, 63,  
 71,77,83,96,100,102,104,107,110,121,125, 126,130, 131,133,135,136,142,  
 143. *digestion* 7,10,14,16,21,24,25,38,45, 62, 75, 76,82,84,85,87,101,103,  
 111,112,129,135,142,147,148. *diurétique* 12,15,24,34,35,36,46,47,47,55,  
 65,71,72,73,75,78,92,125,129,130,131,140. *douleurs* 10,17,35,51,73,75,  
 79,89,95,95,103,123,130,132,138,141,148. *dyspepsie* 54,68,75,102,103,  
 147. *ecchymose* 84,96,121,128. *eczéma* 23,38,40,46,55,74,84,88,91,107,  
 120,127,134,134,147. *engelure* 41,52,79,96,110,140. *enrouement* 8,64,66,  
 84,99,133. *entorse* 19,57,84,116,132,136,144, 148. *énurésie* 36,63,114.



*estomac* 10,21,56,113,132,135. *fatigue* 14,21,37, 105,132,147. *fébrifuge* 26,32,45,73,81,83,96. *fièvre* 7,38,48,66,76,81,88, 103, 122 136,137,148.  
*flatulence* 7,62,92,101. *foie* 18,40,49,51,54,56,74,119,142. *furoncle* 23,43, 54,69,78,80,82,83,90,91,99,116,139. *gastrite* 7,24,80,82,91,112,113,125, 130. *gerçure* 52,56,57,71,86,104,122,150. *goutte* 12,23, 30,32,34,35,43,47, 68,70,73,75,79,104,124,125,127, 130,131, 134, 140,142,147. *grippe* 7,9,32, 56,68,88,98,123,129,141. *hématome* 17,116. *hémorragie* 11,33,49,52,56, 71,79,114,125,127,131,143,149. *hémorroïdes* 26,29,46,49,52,63,86,89,96, 99,104,106,107,109,117,126,131,133,143,148,149. *hépatite* 49. *hépatique* 7,11,18,19,40,45,46,49,67,68, 92, 96,102,114, 124,129,132,134,138,142.  
*herpès* 106,120,134. *hypertension* 43,56,76, 95, 104,111,116,118,121,130, 139. *hypercholestérolémie* 30,124. *hyperménorrhée* 41,42,139. *impétigo* 52,110,120,139. *insectes* 7,19,24. *insomnie* 19,38,58,88,95,97,100,112,116, 128,137,142,145. *insuffisance hépatique* 7,11,18,19,40,45,49,67,68,92,96, 102,114,124,129,132,134, 138. *lithiase* 9,102,104,111,127,130,131,140, 149. *maux de tête* 19,79. *ménopause* 20,104. *météorisme* 56,84,92,122, 135,138,141. *métrite* 69,143. *métrorragie* 71,109,114,127,149. *migraine* 38,68,101,128,142,148,68,101,128,142,148. *nausée* 14,68,110,112,141, 142. *néphrite* 77,79,122. *nervosité* 20,38,88,142,145,148. *obésité* 8,11,30, 31,43,47,68,74,96,97,109,146. *oedème* 12,30,35,54,78,92,109. *oligurie* 30, 32,41,54,73,74,77,88,97,104. *orgelet* 24,27,140. *palpitations* 20,93,118, 145. *paupière* 38, 46,109. *peau* 71,74,78,80,81,86,98,104,106,108,111,119, 123,124,132,134,135,139,140, 142,150. *pharyngite* 26,28,67,133. *piqûre d'insecte* 43,46,86,87,99,101,125,135,139. *plaie* 7,8,26,28,30,31,40,44,45, 48,52,56,66,70,71,75,77,98, 106,108,109,110,114,121,125, 127,130,131, 133,137,144,145,148. *psoriasis* 23,61,106,114,119,120,127,134,146. *prurit* 41,46,88,127,147. *règles* 25,38,39,44,68,72,75,92, 98,102,104,141,148.  
*rhumatismes* 11,12, 17,23,30,32,34,35,43,47,56, 71,72,73,75,79,83,87,89, 95,103,113,114,116, 119, 120,122,123,128,130,132, 134,137,138,140,141, 142,146,147, 148. *rhume* 9,29,32,49,67,80,114,123,128,129,136,141.  
*sinusite* 66,67,95, 102,123,141. *sommeil* 19,22,82,93,108,118. *stomatite* 26,27,67,72,80,81, 136. *ténia* 7,60,70. *tonique* 14,21,26,41,45,48,49,56,59, 81,83,87,106,108, 110,112,113,121,122,132,136,138,141,148. *torticolis* 95.  
*toux* 14,21,24,29, 44,50,53,58,63,64,68, 80,88,97,99,102,106, 113,116,123, 128,129,133, 138, 141,144,150. *ulcère* 7,9,31,45,57,69,102,105,109,110,

114,119,125,127,130,133,136,137,138,139,142,145, 147,150. *urétrite* 15.  
*urticaire* 74,114,120,134. *vaginite* 69. *vermifuge* 9,10,16,21, 56, 60. *verrue*  
51,64,86,124,139. *vers intestinaux* 56,70. *voix* 8.

## **BIBLIOGRAPHIE**

Encyclopédie des plantes médicinales, LAROUSSE.  
Nos Grand-mères savaient, Jean PALAISEUL.  
Phyto-aromathérapie pratique, Marcel BERNADET.  
Les plantes et les huiles essentielles mode d'emploi, Denis  
LAMBOLEY.  
Recettes santé de nos grand'mères, Germaine COUSIN-  
ZERMATTEN.  
L'herbier des montagnes, François COUPLAN.  
Le Petit Herboriste, [www.lepetitherboriste.net](http://www.lepetitherboriste.net)  
A modern Herbal, [www.botanical.com](http://www.botanical.com)  
Plants For A Future, [www.pfaf.org](http://www.pfaf.org)

**TABLE DES MATIERES**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Introduction                        | 1   |
| Récolte et conservation des plantes | 2   |
| Calendrier des récoltes             | 3   |
| Répertoire des plantes              | 6   |
| Les préparations galéniques         | 151 |
| Lexique des termes médicaux         | 153 |
| Index alphabétique                  | 158 |
| Bibliographie                       | 160 |