

les

PLANTES MÉDICINALES



**GUIDE DES REMÈDES DE
NATUROPATHIE & HERBORISTERIE**

vol 1

Les PLANTES MÉDICINALES

Guide des Remèdes de Naturopathie & Herboristerie

Volume 1

Olivier Lemarchand

CONTACT PAR MAIL :

LE_CERCLE_DES_HERBORISTES@PROTONMAIL.COM

REJOIGNEZ LE CERCLE DES HERBORISTES



Avertissement

Ce livre est conçu uniquement à des fins éducatives et informatives. Il vise à partager des connaissances sur les plantes médicinales et leurs usages traditionnels, mais ne doit en aucun cas être considéré comme un substitut à des conseils médicaux professionnels. Les informations contenues dans cet ouvrage ne constituent pas une prescription, un diagnostic ou un traitement médical, et ne doivent pas être interprétées comme telles.

Avant d'envisager l'utilisation de toute plante médicinale, remède naturel ou préparation à base de plantes, il est impératif de consulter un professionnel de santé qualifié, tel qu'un médecin, un pharmacien. L'automédication, en particulier pour des problèmes de santé graves, chroniques ou complexes, peut entraîner des

risques significatifs pour la santé, notamment des effets secondaires indésirables, des interactions médicamenteuses ou des complications. En cas de doute, privilégiez toujours l'avis d'un expert.

Bien que les auteurs, les rédacteurs et l'éditeur aient fait tous les efforts raisonnables pour s'assurer de l'exactitude et de la fiabilité des informations présentées, celles-ci peuvent contenir des erreurs, des omissions ou des informations incomplètes. Ce livre ne prétend pas être exhaustif ni couvrir l'intégralité des connaissances disponibles sur les plantes médicinales. Les lecteurs sont invités à vérifier les informations auprès de sources supplémentaires.

Les plantes mentionnées dans ce livre peuvent être soumises à des réglementations spécifiques selon les pays, les régions ou les juridictions. La détention, la culture, la cueillette, la vente ou l'utilisation de certaines plantes peuvent être interdites ou strictement réglementées. Les lecteurs sont seuls responsables de se renseigner sur la législation en vigueur dans leur zone géographique et de respecter les lois applicables. Ce livre ne saurait en aucun cas encourager ou promouvoir des pratiques illégales.

Ni les auteurs, ni les rédacteurs, ni l'éditeur, ni toute autre partie impliquée dans la production de ce livre ne garantissent l'efficacité, la sécurité ou l'innocuité des remèdes, des préparations ou des pratiques décrites. Les résultats peuvent varier en fonction des individus, des dosages, des contextes d'utilisation et d'autres facteurs. L'utilisation des informations contenues dans ce livre se fait entièrement aux risques et périls du lecteur.

Les auteurs, les rédacteurs, l'éditeur et toutes les parties

impliquées dans la création, la publication ou la distribution de ce livre déclinent toute responsabilité en cas de dommages, blessures, pertes, décès ou autres conséquences négatives résultant, directement ou indirectement, de l'utilisation des informations fournies. Cela inclut, sans s'y limiter, les réactions allergiques, les interactions médicamenteuses, les erreurs d'identification de plantes, les mauvais dosages, les effets secondaires imprévus ou toute autre complication liée à l'utilisation des plantes médicinales ou des remèdes naturels décrits.

Les informations contenues dans ce livre n'ont pas été examinées, approuvées, vérifiées ou validées par un organisme officiel de régulation, une agence gouvernementale ou une autorité compétente en matière de santé ou de sécurité. Les lecteurs sont invités à exercer leur jugement critique et à consulter des sources officielles ou des professionnels de santé pour toute question spécifique.

La préparation, l'utilisation, la consommation ou l'application de tout produit, remède ou plante mentionné dans ce livre doit être effectuée avec la plus grande prudence. Les lecteurs sont tenus de respecter scrupuleusement les précautions d'usage, les dosages recommandés et les conseils de sécurité. En cas de doute, abstenez-vous et consultez un professionnel de santé.

En poursuivant la lecture de ce livre, vous reconnaissez avoir pris connaissance de cet avertissement et acceptez d'être lié par ses termes. Si vous n'acceptez pas ces conditions, nous vous recommandons de cesser immédiatement la lecture et de retourner le livre pour un remboursement dans les délais prévus par la politique de retour de l'éditeur ou du vendeur.

Ce livre est protégé par les droits d'auteur et les lois sur la

propriété intellectuelle. Toute reproduction, distribution ou utilisation non autorisée des informations contenues dans cet ouvrage est strictement interdite sans l'accord préalable écrit de l'éditeur ou des ayants droit.

Liste Plantes

Récolte et Séchage

Préparations à base de plantes

Test d'allergie

Index symptômes, maladies & plantes

Absinthe _ Artemisia Absinthium L.

Achillée millefeuille _ Achillea Millefolium L .

Acore odorant _ Acorus Calamus L.

Armoise d'Alep _ Artemisia Cina Berg.

Arnica des montagnes _ Arnica montana L.

Betterave fourragère _ Beta vulgaris var. rapacea

Bigaradier _ Citrus Vulgaris Risso

Bourdaïne _ Rhamnus Frangula L.

Camomille sauvage _ Matricaria Chamomilla L.

Camphrier _ Cinnamomum camphora

Cannelier de Ceylan _ Cinnamomum zeylanicum

Cannelle de Chine _ Cinnamomum Cassia Blume

Chanvre _ Cannabis sativa L.

Chardon béni _ Cnicus benedictus L.

Chêne pédonculé _ Quercus pedunculata Ehrh.

Citronnier _ Citrus Limonum Risso

Coca _ Erythroxylon Coca Lam.

Cognassier _ Cydonia vulgaris Pers.

Colza _ Brassica Napus oleifera D.C

Consoude officinale _ Symphytum officinale L.

Cranson officinal _ *Cochlearia officinalis* L.
Épicéa commun _ *Picea excelsa* Lk
Framboisier _ *Rubus idaeus* L.
Genévrier commun _ *Juniperus communis* L.
Grande Chélidoine _ *Chelidonium majus* L.
Grande mauve _ *Malva silvestris* L.
Griottier _ *Prunus Cerasus* L.
Gui _ *Viscum album* L.
Guimauve officinale _ *Althaea officinalis* L.
Hêtre commun _ *Fagus silvatica* L.
Houblon _ *Humulus Lupulus* L.
Laitue vireuse _ *Lactuca virosa* L.
Laurier sauce _ *Laurus nobilis*
Lavande officinale _ *Lavandula angustifolia*
Lichen d'Islande _ *Cetraria islandica* Acharius
Lin cultivé _ *Linum usitatissimum* L.
Mélèze d'Europe _ *Larix decidua* Miller.
Mélilot officinal _ *Melilotus officinalis* Desr.
Mélisse officinale _ *Melissa officinalis* L.
Menthe poivrée _ *Mentha piperita* L.
Menthe verte _ *Mentha spicata* L.
Molène _ *Verbascum phlomoides* L.
Mousse d'Irlande _ *Chondrus crispus* Lyngh.
Moutarde brune _ *Brassica juncea*
Moutarde noire _ *Brassica nigra* Koch.
Noyer commun _ *Juglans regia* L.
Pavot somnifère _ *Papaver somniferum* L.
Pensée sauvage _ *Viola tricolor* L.
Petite-centaurée commune _ *Centaureum erythraea*
Peuplier noir _ *Populus nigra* L.

Pin sylvestre _ Pinus silvestris L.
Pissenlit, Taraxacum officinale Web
Pommier _ Pirus Malus L.
Quinquina officinal _ Cinchona officinalis
Rose trémière _ Althaea rosea Cav.
Sapin pectiné _ Abies alba Miller.
Sauge officinale _ Salvia officinalis L.
Serpolet _ Thymus serpyllum L.
Sureau noir _ Sambucus nigra L.
Tabac commun _ Nicotiana Tabacum L.
Tabac rustique _ Nicotiana rustica L.
Thym commun _ Thymus vulgaris L.
Tilleul à feuilles d'orme _ Tilia ulmifolia Scop.
Tormentille _ Potentilla erecta
Tussilage _ Tussilago Farfara L.
Valériane officinale _ Valeriana officinalis L.
Vigne rouge _ Vitis vinifera L.

Récolte et Séchage

1. Récolte des plantes

Récoltez de préférence le matin, après la rosée et avant que le soleil ne soit trop chaud.

Les plantes aromatiques contiennent souvent plus d'huiles essentielles si elles sont cueillies juste avant la floraison ou au début de celle-ci.

Les fleurs, elles, se récoltent souvent en début de floraison ou à pleine floraison, selon les propriétés recherchées.

Sélectionner des plantes saines

Évitez celles qui présentent des signes de maladie, de taches ou d'infestation (insectes, champignons).

Coupez ou cueillez uniquement les parties utiles (feuilles, sommités fleuries, racines, etc.) en fonction de la plante et de son usage.

Récolte propre

Si possible, ne rincez pas les plantes, surtout si elles ne sont pas très vendues. L'humidité résiduelle pourrait favoriser la moisissure. Si vraiment nécessaire, rincez rapidement à l'eau claire et épongez délicatement.

Laissez-les ressuyer (sécher superficiellement) à l'ombre sur un torchon propre pendant 15 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que l'humidité de surface soit partie.

2. Préparation avant séchage

Supprimez les feuilles jaunies, flétries ou abîmées.

Coupez les tiges trop longues ou épaisses qui ralentiraient le séchage.

Pour les plantes à tiges fines (romarin, thym, mélisse, etc.) : vous pouvez former de petits bouquets.

Pour des tiges plus épaisses ou pour des racines, il est souvent préférable de couper en tronçons ou de les fendre afin d'accélérer et uniformiser le séchage.

Option : hacher grossièrement

Dans certains cas, vous pouvez hacher grossièrement les plantes (feuilles de menthe, par exemple) pour faciliter le séchage, mais attention à ne pas trop les bruisser afin de préserver les composés actifs.

3. Méthodes de séchage

A) Séchage à l'air libre (méthode traditionnelle)

Conditions environnementales

Choisissez un endroit sec, bien ventilé et à l'abri de la lumière directe du soleil (pour éviter la dégradation des principes actifs).

L'idéal : une température de 20 à 30 °C et une hygrométrie (taux d'humidité) inférieure à 50 %.

Techniques de disposition

Suspensions et bouquets :

Attachez de petites bottes (2 à 4 cm de diamètre maximum) à l'envers.

Espacez-les pour que l'air circule librement.

Plateaux ou grilles :

Étalez les feuilles ou les fleurs en une seule couche, sans empilement.

Retournez-les tous les jours pour un séchage homogène.

Utilisez un tissu ou une grille fine (comme un moustiquaire) pour éviter la moisissure.

Durée de séchage

Variable selon la plante et les conditions : entre 3 jours et 2 semaines.

Testez en froissant un morceau de plante : elle doit être cassante ou s'effriter sous la pression, signe qu'elle est bien sèche.

B) Séchage au déshydrateur

Pour les plantes médicinales, réglez idéalement la température entre 35 °C et 45 °C pour préserver les huiles essentielles.

Si votre déshydrateur n'indique pas précisément la température, choisissez la température la plus basse possible.

Disposition

Étalez les plantes en couche unique, sans chevauchement important.

Laissez suffisamment d'espace pour permettre la circulation de l'air.

Durée de séchage

Souvent plus rapide que le séchage à l'air libre : entre 4 heures et 12 heures selon la plante et l'humidité initiale.

C) Séchage au four (solution de secours)

Placez le thermostat au minimum (généralement 50 °C) ou utilisez la fonction « maintenir au chaud » si disponible.

Laissez la porte du four légèrement entrouverte pour permettre à l'humidité de s'échapper.

Étalez les plantes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Retournez-les régulièrement.

Contrôlez fréquemment pour éviter le surcuisson et l'altération des principes actifs.

Ce mode de séchage peut être plus agressif pour les plantes sensibles (risque de brûler les feuilles).

4. Contrôle du séchage

Apparence : Les feuilles doivent être sèches, cassantes, sans moisissures ni fabrication excessive.

Test de froissement : Froissez une feuille entre les doigts ; elle doit se réduire en miettes si elle est bien sèche.

Odeur : Elle doit rester proche du parfum caractéristique de la plante, sans odeur de moisi ni odeur de brûlé.

5. Stockage et conservation

Utiliser des contenants hermétiques (bocaux en verre, boîtes métalliques, sachets kraft doublés, etc.).

Évitez le plastique s'il n'est pas spécialement conçu pour la

conservation alimentaire (risque de condensation).

Étiquette

Notez le nom de la plante, la date de récolte et la partie utilisée (feuilles, fleurs, racines).

Cela facilite le suivi et le renouvellement de vos stocks.

Droit de stockage

Conservez à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité (placard sec, pièce sombre).

La température idéale se situe autour de 15 à 20 °C.

Durée de conservation

Généralement, les plantes médicinales séchées conservent leurs propriétés entre 6 mois et 1 an .

Au-delà, elles commencent à perdre de leur efficacité (principes actifs) et leur saveur.

6. Conseils et précautions

Ne mélangez pas différents lots lors du séchage : chaque plante a son propre temps de séchage et peut libérer des odeurs susceptibles d'altérer d'autres plantes.

Vérifiez l'absence de parasites : secouez doucement les plantes avant de les rentrer pour éviter l'intrusion d'insectes.

N'entassez pas trop : plus l'air circule, moins vous aurez de risque de moisissure.

Qualité de l'air : un local poussiéreux ou trop humide peut contaminer ou altérer votre récolte.

Récoltez au bon moment, par temps sec, le matin après la rosée.

Préparer (tri, coupé, nettoyage léger).

Séchez à l'air libre, au déshydrateur ou au four doux (en respectant la température la plus basse possible).

Surveillez l'avancement (froissement, cassure).

Stockez dans des contenants hermétiques, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Étiquetez et utilisez de préférence dans les 6 à 12 mois.

Préparations à base de plantes

Infusion, décoction, macération, principes de base et méthodologie

Les méthodes d'extraction des principes actifs des plantes, telles que l'infusion, la décoction et la macération, sont des techniques ancestrales utilisées en phytothérapie. Chacune de ces méthodes est adaptée à des types de plantes spécifiques et permet d'optimiser l'extraction des composés bénéfiques. Voici une explication détaillée et méthodologique de ces procédés, basée sur des sources fiables et des pratiques reconnues.

Infusion chaude

L'infusion chaude est la méthode la plus courante pour extraire les composés hydrosolubles des parties fragiles des plantes (fleurs, feuilles). Elle consiste à verser de l'eau chaude sur la plante et à laisser reposer pendant un temps déterminé.

Méthodologie :

Portez de l'eau à ébullition (100°C).

Versez l'eau bouillante sur les plantes séchées ou fraîches dans un récipient adapté (théière, tasse, etc.).

Couvrez pour éviter l'évaporation des composés volatils.

Laissez infuser pendant 5 à 15 minutes, selon la plante et la concentration souhaitée.

Filtrez avant de consommer.

Exemples d'utilisation : Camomille, menthe, tilleul, verveine.

Décoction

La décoction est utilisée pour extraire les composés des parties

plus dures des plantes (racines, écorces, graines). Elle implique de faire bouillir les plantes dans l'eau pour libérer leurs principes actifs.

Méthodologie :

Placez les plantes dans une casserole avec de l'eau froide.

Portez à ébullition et maintenez l'ébullition pendant 10 à 30 minutes, selon la dureté de la plante.

Couvrez pour limiter l'évaporation.

Filtrez soigneusement avant de consommer.

Exemples d'utilisation : Racine de gingembre, écorce de cannelle, graines de fenouil.

Infusion froide ou macération aqueuse

La macération dans l'eau froide est une méthode douce pour extraire les composés sensibles à la chaleur. Elle est idéale pour préserver les vitamines, enzymes et autres molécules fragiles.

Méthodologie :

Placez les plantes dans un récipient avec de l'eau froide.

Couvrez et laissez reposer à température ambiante pendant plusieurs heures (généralement 4 à 12 heures).

Filtrez avant de consommer.

Exemples d'utilisation : Plantes riches en vitamines (ortie, persil), ou celles dont les arômes sont altérés par la chaleur.

Préparations intermédiaires : Infusion chauffée

Cette méthode combine l'infusion et la décoction. Elle consiste à placer les plantes dans de l'eau froide, à porter lentement à ébullition, puis à laisser infuser quelques minutes. Elle est utile pour les plantes mixtes (feuilles et racines).

Méthodologie :

Placez les plantes dans de l'eau froide.

Portez à ébullition doucement.

Retirez du feu dès l'ébullition et laissez infuser 5 à 10 minutes.
Filtrez et consommez.

Exemples d'utilisation : Mélanges de plantes contenant à la fois des feuilles et des racines.

Infusettes et plantes en vrac

Pour les plantes séchées en vrac, il est important de respecter une échelle de résistance à la chaleur :

- Fleurs et feuilles : Fragiles, nécessitent une infusion courte (5-10 minutes).
- Tiges et fruits : Plus résistants, peuvent supporter une infusion plus longue ou une décoction légère.
- Graines, racines et écorces : Très résistants, nécessitent une décoction (10-30 minutes).

Conseils généraux

- Qualité de l'eau : Utilisez une eau de qualité (filtrée ou faiblement minéralisée) pour éviter d'altérer le goût et les propriétés des plantes.
- Dosage : Respectez les dosages recommandés (généralement 1 à 2 cuillères à café de plantes séchées par tasse d'eau).
- Conservation : Consommez les infusions et décoctions rapidement (dans les 24 heures) pour préserver leurs propriétés.

Poudre à mettre en capsule

La poudre de plantes est une forme pratique pour la consommation orale, notamment pour les personnes qui souhaitent éviter les infusions ou décoctions. Elles sont pour la plupart disponibles dans le commerce ou à faire soi-même.

Méthodologie :

Séchage : Séchez soigneusement les parties de la plante (feuilles, racines, fleurs) dans un endroit sec et aéré, à l'abri de la lumière.

Utilisez un déshydrateur ou un four à basse température (40-

50°C) pour accélérer le processus.

Broyage : Broyez les plantes séchées finement à l'aide d'un moulin à café, d'un mortier ou d'un broyeur électrique jusqu'à obtenir une poudre homogène.

Encapsulation : Utilisez une machine à encapsuler ou remplissez manuellement des capsules végétales (de taille 00 ou 0) avec 300 à 600 mg de poudre par capsule.

Conservation : Stockez les capsules dans un récipient opaque, à l'abri de l'humidité et de la lumière.

Exemples d'utilisation : Poudre de racine de gingembre pour la digestion, poudre de feuilles d'ortie pour les minéraux.

Huile infusée

L'huile infusée permet d'extraire les composés liposolubles des plantes pour une utilisation en massage ou en soin cutané.

Méthodologie :

Préparation : Utilisez un bocal propre et stérilisé. Ajoutez 20 à 30 g de plantes séchées (ou 40 à 60 g de plantes fraîches).

Macération : Recouvrez les plantes avec 100 à 150 ml d'huile végétale (olive, coco, amande douce...). Fermez le bocal et laissez macérer pendant 3 à 4 semaines à l'abri de la lumière, en agitant régulièrement.

Filtration : Filtrez l'huile à travers un tissu fin ou une étamine pour retirer les résidus végétaux.

Conservation : Versez l'huile dans un flacon opaque et conservez-la à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Exemples d'utilisation : Huile de calendula pour la peau, huile d'arnica pour les douleurs musculaires.

Baume ou Pommade

Les baumes et pommades sont des préparations semi-solides utilisées pour des applications cutanées.

Méthodologie :

Base : Prenez 10 à 20 ml d'huile infusée ou 5 à 10 gouttes d'huile essentielle diluées dans 10 ml d'huile végétale.

Épaississant : Ajoutez 50 g de cire d'abeille, de beurre de karité, de vaseline ou de beurre de cacao.

Fusion : Faites fondre le mélange au bain-marie jusqu'à obtenir une texture homogène.

Moulage : Versez dans des pots stérilisés et laissez refroidir avant utilisation.

Exemples d'utilisation : Baume au plantain pour les irritations cutanées, pommade à l'arnica pour les contusions.

Inhalation

L'inhalation de vapeurs permet de libérer les voies respiratoires.

Méthodologie :

Préparation : Faites bouillir 1 litre d'eau dans une casserole.

Ajout des plantes : Ajoutez 1 à 2 poignées de plantes séchées ou 5 à 10 gouttes d'huile essentielle.

Inhalation : Retirez du feu, placez votre visage au-dessus de la casserole et couvrez votre tête avec une serviette. Respirez les vapeurs pendant 5 à 10 minutes.

Exemples d'utilisation : Eucalyptus pour décongestionner, menthe poivrée pour les maux de tête.

Sirop

Le sirop est une préparation sucrée utilisée pour masquer le goût amer des plantes, faciliter leur consommation ou adoucir et soigner les irritations de la gorge.

Méthodologie :

Infusion/Décoction : Préparez une infusion ou une décoction concentrée avec 20 à 30 g de plantes pour 500 ml d'eau.

Filtration : Filtrez et ajoutez 250 à 500 g de sucre, de miel ou de

sirop d'érable.

Épaississement : Faites chauffer à feu doux jusqu'à dissolution complète du sucre.

Conservation : Laissez refroidir et versez dans un flacon stérilisé.

Conservez au réfrigérateur.

Exemples d'utilisation : Sirop de thym pour la toux, sirop de sureau pour l'immunité.

Huile essentielle

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur des plantes aromatiques. Elles sont disponibles dans les commerces ou les pharmacies ou à faire soi-même.

Méthodologie :

Distillation : Utilisez un alambic. Placez les plantes fraîches ou séchées dans la cuve.

Chauffage : Faites chauffer pour que la vapeur traverse les plantes et entraîne les molécules aromatiques.

Recueil : Recueillez l'huile essentielle dans un flacon en verre teinté.

Exemples d'utilisation : Huile essentielle de lavande pour la relaxation, huile essentielle de tea tree pour ses propriétés antiseptiques.

Bain corporel

Les bains aux plantes ou aux huiles essentielles sont utilisés pour leurs effets relaxants ou thérapeutiques.

Méthodologie :

Préparation : Préparez une infusion ou une décoction concentrée avec 50 à 100 g de plantes pour 1 litre d'eau.

Ajout au bain : Filtrez et ajoutez la préparation à l'eau du bain.

Huiles essentielles : Diluez 10 à 15 gouttes d'huile essentielle dans une base neutre (eau, sel de bain, lait en poudre) avant de les

ajouter à l'eau du bain.

Exemples d'utilisation : Bain à la camomille pour la relaxation, bain au romarin pour stimuler la circulation.

Macérat glycériné

Le macérat glycériné est une préparation à base de glycérine végétale et d'eau, utilisée pour extraire les principes actifs des plantes fraîches.

Méthodologie :

Macération : Placez 20 à 30 g de plantes fraîches dans un bocal.

Ajoutez un mélange de glycérine végétale et d'eau (50/50).

Maturation : Fermez et laissez macérer 3 à 4 semaines à l'abri de la lumière, en secouant régulièrement.

Filtration : Filtrez et versez dans un flacon opaque.

Exemples d'utilisation : Macérat de bourgeons de cassis pour les allergies, macérat de romarin pour le foie.

Teinture

La teinture est une extraction alcoolique des principes actifs des plantes.

Méthodologie :

Macération : Placez 50 à 100 g de plantes séchées (ou 100 à 200 g de plantes fraîches) dans un bocal. Recouvrez d'alcool à 40° ou plus.

Maturation : Fermez et laissez macérer 2 à 6 semaines à l'abri de la lumière, en secouant régulièrement.

Filtration : Filtrez et versez dans un flacon opaque.

Exemples d'utilisation : Valériane pour le sommeil, l'échinacée pour l'immunité.

Cataplasme

Le cataplasme est une préparation à base de plantes appliquée sur la peau pour soulager douleurs, inflammations ou irritations.

Méthodologie :

Préparation : Écrasez des plantes fraîches ou réhydratez des plantes séchées. Mélangez avec de l'eau, de l'argile ou une base liquide pour obtenir une pâte.

Application : Étalez sur un tissu propre et appliquez sur la zone concernée. Fixez avec un bandage. Laissez agir 15 à 30 minutes.

Nettoyage : Retirez et nettoyez la peau à l'eau tiède.

Exemples d'utilisation : Chou pour les douleurs articulaires, le plantain pour les piqûres d'insectes, le gingembre pour les douleurs musculaires.

Avis & Remerciement

Chère lectrice, cher lecteur,

Merci infiniment d'avoir choisi ce livre sur les plantes médicinales et de faire confiance à mon travail. Votre achat et votre intérêt pour ce sujet me touchent profondément. Afin de continuer à partager mes connaissances avec passion et d'améliorer mes futurs ouvrages, je vous invite à laisser un commentaire sur Amazon.

Pour ce faire, connectez-vous à votre compte Amazon et rendez-vous dans la rubrique

« Commandes » ensuite cliquez sur le livre pour laisser votre avis. Si vous préférez une option plus rapide, il vous suffit de cliquer sur ce lien :

<https://www.amazon.fr>

ou de scanner le QR code avec votre smartphone. Vos retours sont essentiels : ils m'aident à comprendre vos attentes, à perfectionner le contenu de mes livres, et à

**être mieux référencé grâce à vos notes et commentaires.
Cela ne vous prendra qu'une minute !**

**Sachez que je lis personnellement chaque message. Vos
remarques ou vos encouragements me permettent de
progresser et de continuer à partager cette passion qui
m'anime depuis tant
d'années.**

**Encore merci pour votre précieux soutien et votre
confiance !**

**Très bonne lecture et à bientôt,
L'Auteur,**

Olivier Lemarchand,

JE LAISSE MON AVIS DÈS MAINTENANT :

<https://www.amazon.fr/review/>

PRENDRE CONTACT AVEC L'AUTEUR :

**le_cercle_des_herboristes@protonmail.c
om**

Test d'allergie

1. Préparation du produit à tester

Choisir la forme : infusion refroidie, huile infusée ou pommade
par exemple (selon la forme que vous comptez utiliser).

Diluer si nécessaire : si vous utilisez une huile essentielle (ou un
produit très concentré), veillez à la diluer à faible concentration (1
% ou moins) dans une huile végétale neutre, ou dans votre
préparation finale.

2. Test sur le pli du coude (test coupé)

Nettoyer la zone : assurez-vous que la peau soit propre et sèche.

Appliquer une petite quantité du produit (infusion, macération, pommade, etc.) sur le pli du coude.

Laisser agir : ne l'essuyez pas, laissez le produit en contact avec la peau.

Observation :

Surveillez la zone pendant les 15 à 30 premières minutes pour détecter une réaction immédiate (démangeaison, rougeur, gonflement).

Laissez ensuite le produit en place et vérifiez l'évolution 24 heures plus tard.

Si aucune réaction (rougeur importante, démangeaison, boursoufflement) n'apparaît, on considère généralement que le risque d'allergie cutanée est faible.

En cas de réaction :

Rincer immédiatement à l'eau claire.

Ne plus utiliser le produit.

Si la réaction est importante (gonflement, sensation de brûlure, etc.), consultez un professionnel de santé.

3. Test sur le bord de la lèvre (ou zone plus sensible)

Choisir une zone discrète : généralement, le bord de la lèvre est plus sensible. On peut aussi tester derrière l'oreille, où la peau est fine.

Appliquer un peu de la même préparation (en très petite quantité).

Observateur :

Surveillez immédiatement la réaction.

Attendez une à deux heures avant d'envisager une utilisation plus large.

Précaution : Le bord des lèvres réagit plus rapidement à un allergène. Toute sensation de picotement, de brûlure ou de rougeur anormale doit vous alerter.

4. Test d'ingestion (en cas d'utilisation par voie interne)

Si vous comptez consommer la plante en infusion, gélule ou aliment, commencer par une très petite quantité (une gorgée d'infusion, une demi-dose de la plante).

Attendre 15 à 30 minutes pour voir s'il ya une réaction immédiate (démangeaisons dans la gorge, sensation de serrement, nausées, etc.).

Augmenter légèrement la dose si aucune réaction n'apparaît, jusqu'à la posologie prévue.

En cas de réaction (démangeaisons, gonflement, difficulté respiratoire, etc.) :

Arrêter immédiatement la prise.

Consultez un professionnel de santé, surtout si les symptômes sont modérés ou graves (difficulté à respirer, œdème).

5. Réactions à surveiller

Rougeurs ou plaques

Démangeaisons ou irritations

Petites vésicules ou boursouflures

Douleurs ou brûlures

Gonflement , particulièrement au niveau des lèvres ou de la gorge (signe d'une possible réaction allergique plus sérieuse)

Si l'une de ces réactions apparaît, il est fortement déconseillé de poursuivre l'utilisation de la plante.

6. Recommandations générales

Tenez compte de votre historique allergique : si vous êtes sujet·te aux allergies ou souffrez d'asthme, redoublez de prudence.

Consultez un professionnel de santé (médecin, pharmacien, allergologue) en cas de doute, surtout si vous suivez les traitements ou si vous êtes enceinte/allaitante.

Les tests décrits ne peuvent pas garantir à 100 % l'absence de réaction allergique, mais ils réduisent considérablement les risques de réactions sévères en permettant une détection précoce.

Index symptômes, maladies & plantes

Digestion et troubles intestinaux

Anorexie ou hyporexie (Perte d'appétit) : Chardon béni, Rue officinale, Armoise d'Alep, Laurier Sauce, Cannelle de Chine, Cannelier de Ceylan, Pissenlit

Dyspepsie : Camomille sauvage, Laurier Sauce, Mélisse officinale, Menthe poivrée, Menthe verte, Achillée millefeuille, Armoise d'Alep, Pissenlit

Ballonnements et digestion lente : Menthe poivrée, Menthe verte, Camomille sauvage, Laurier Sauce, Mélisse officinale,

Pissenlit, Achillée millefeuille

Troubles biliaires : Pissenlit, Chardon béni, Armoise d'Alep, Laurier Sauce, Grande Chélidoine, Menthe poivrée

Constipation : Lin cultivé, Pissenlit, Petite-Centaurée Commune, Armoise d'Alep, Noyer commun

Diarrhée : Tormentille, Chêne pédonculé, Camomille sauvage, Menthe poivrée, Sauge officinale

Syndrome de l'intestin irritable (SII) : Menthe poivrée, Menthe verte, Camomille sauvage, Mélisse officinale, Lavande officinale, Valériane officinale

Dyskinésie intestinale : Menthe poivrée, Camomille sauvage, Mélisse officinale, Laurier Sauce, Valériane officinale

Troubles fonctionnels du transit intestinal : Menthe poivrée, Menthe verte, Camomille sauvage, Mélisse officinale, Laurier Sauce, Petite-Centaurée Commune, Pissenlit, Lin cultivé, Armoise d'Alep

Spasmes intestinaux : Menthe poivrée, Menthe verte, Camomille sauvage, Mélisse officinale, Lavande officinale, Valériane officinale

Crampes abdominales : Menthe poivrée, Menthe verte, Camomille sauvage, Mélisse officinale, Valériane officinale, Laurier Sauce

Ballonnements : Menthe poivrée, Menthe verte, Camomille sauvage , Laurier Sauce, Mélisse officinale,

Flatulences : Pissenlit, Menthe poivrée, Menthe verte, Camomille

sauvage, Laurier Sauce, Mélisse officinale, Pissenlit

Éliminer les parasites intestinaux : Absinthe, Armoise d'Alep, Tabac rustique

Santé cardiovasculaire et circulation sanguine

Protéger le cœur et les vaisseaux sanguins : Betterave fourragère, Citronnier, Colza, Griottier, Lin cultivé

Hypertension artérielle : Mélisse officinale, Lavande officinale, Valériane officinale, Pissenlit, Genévrier commun, Cannelle de Chine, Cannelier de Ceylan

Hypotension artérielle : Coca, Armoise d'Alep, Sauce Laurier, Cannelle de Chine

Troubles de la circulation périphérique : Vigne rouge, Mélilot officinal, Pissenlit, Genévrier commun, Moutarde brune, Moutarde noire, Betterave fourragère

Varices et insuffisance veineuse : Vigne rouge, Mélilot officinal, Pissenlit, Genévrier commun

Œdème périphérique : Pissenlit, Genévrier commun, Mélilot officinal, Moutarde brune, Moutarde noire

Athérosclérose : Cannelle de Chine, Cannelier de Ceylan, Pissenlit, Mélisse officinale

Angine de poitrine, infarctus : Lavande officinale, Mélisse officinale, Valériane officinale, Cannelle de Chine

Insuffisance circulatoire globale : Genévrier commun, Pissenlit, Mélilot officinal, Vigne rouge, Lavande officinale, Mélisse

officinale, Valériane officinale

Hémorroïdes : Tormentille, Vigne rouge

Fièvre et infections

Fièvre aiguë : Absinthe, Camomille sauvage, Armoise d'Alep, Thym commun, Sauge officinale, Mélisse officinale, Laurier Sauce

Fièvre récurrente : Absinthe, Armoise d'Alep, Camomille sauvage, Thym commun, Sauge officinale, Mélisse officinale, Laurier Sauce

Fièvre intermittente : Quinquina officinal, Armoise d'Alep, Camomille sauvage, Thym commun

Paludisme : Quinquina officinal, Armoise d'Alep, Cannelle de Chine, Camomille sauvage

Crises fébriles : Camomille sauvage, Mélisse officinale, Lavande officinale, Valériane officinale, Thym commun

Impétigo, folliculite, cellulite : Thym commun, Sauge officinale, Lavande officinale, Camomille sauvage, Consoude officinale, Armoise d'Alep

Sinusite, bronchite, pneumonie : Thym commun, Camphrier, Épicéa commun, Genévrier commun, Lavande officinale, Sauge officinale, Serpolet

Gingivite, parodontite, stomatite : Thym commun, Sauge officinale, Camomille sauvage, Mélisse officinale, Menthe poivrée, Menthe verte

Cystite, pyélonéphrite : Pissenlit, Genévrier commun, Mélilot officinal

Teigne, dermatophytose, intertrigo : Thym commun, Lavande officinale, Sauge officinale, Camomille sauvage, Serpolet

Onychomycose : Thym commun, Lavande officinale, Sauge officinale, Serpolet

Candidose orale (Muguet) : Thym commun, Mélisse officinale, Camomille sauvage, Sauge officinale, Menthe poivrée, Menthe verte

Infections fongiques systémiques (personnes immunodéprimées) : Thym commun, Lavande officinale, Sauge officinale, Serpolet, Mélisse officinale, Armoise d'Alep

Tendinites, bursites, fasciites, arthrite inflammatoire : Arnica des montagnes, Consoude officinale, Achillée millefeuille, Camomille sauvage, Lavande officinale, Sauge officinale, Thym commun, Laurier Sauce, Mélisse officinale

Douleurs musculaires (myalgies, crampes musculaires, spasmes musculaires) : Arnica des montagnes, Camomille sauvage, Lavande officinale, Valériane officinale, Menthe poivrée, Menthe verte, Houblon

Douleurs articulaires (arthralgies, ostéoarthrose, polyarthrite rhumatoïde) : Arnica des montagnes, Consoude officinale, Achillée millefeuille, Camomille sauvage, Lavande officinale, Sauge officinale, Thym commun, Laurier Sauce, Mélisse officinale

Rhumatismes (inflammatoire, psoriasique, goutte, fibromyalgie) : Arnica des montagnes, Consoude officinale,

Achillée millefeuille, Camomille sauvage, Lavande officinale, Sauge officinale, Thym commun, Laurier Sauce, Mélisse officinale

Spasmes du côlon, contractions musculaires : Menthe poivrée, Menthe verte, Camomille sauvage, Mélisse officinale, Valériane officinale, Lavande officinale

Problèmes respiratoires

Allergies respiratoires : Armoise d'Alep

Angine : Millefeuille d'Achillée, Camomille sauvage, Cannelle de Chine, Cannelier de Ceylan, Chêne pédonculé, Citronnier, Cognassier, Mélisse officinale, Pavot somnifère, Sauge officinale, Sureau noir, Tilleul à feuilles d'orme, Tormentille

Asthme : Acore Odorant, Armoise d'Alep, Chanvre, Coca, Molène, Lavande officinale, Lin cultivée, Menthe poivrée, Valériane officinale

Bronchite : Absinthe, Millefeuille d'Achillée, Acore Odorant, Armoise d'Alep , Bigaradier, Bourdaine, Camphrier, Cannelle de Chine, Cannelier de Ceylan, Chanvre, Coca, Consoude officinale, Épicéa commun, Genévrier commun, Grande mauve, Guimauve officinale, Laurier Sauce, Lin cultivé, Mélèze d'Europe, Menthe poivrée, Menthe verte, Molène, Mousse d'Irlande, Moutarde brune, Moutarde noire, Pensée sauvage, Peuplier noir, Pin sylvestre, Sauge officinale, Sapin pectiné, Serpolet, Thym commun, Tussilage

Congestion nasale / Congestion thoracique : Bigaradier, Camphrier, Épicéa commun, Genévrier commun, Menthe poivrée,

Mélèze d'Europe, Moutarde brune, Moutarde noire, Peuplier noir, Pin sylvestre, Sapin pectiné, Tabac commun, Tabac rustique

Coqueluche : Molène, Tussilage

Emphysème : Molène

Pleurésie : Peuplier noir

Pneumonie : Absinthe, Camphrier, Épicéa commun, Mélèze d'Europe, Molène, Mousse d'Irlande, Pin sylvestre, Sureau noir, Sapin pectiné, Serpolet, Thym commun

Rhume, Grippe, Rhinopharyngite : Achillée Millefeuille, Camomille sauvage, Cannelle de Chine, Cannelier de Ceylan, Citronnier, Cognassier, Mélisse officinale, Lavande officinale, Laurier Sauce, Menthe verte , Pensée sauvage, Sauge officinale, Sureau noir, Tilleul à feuilles d'orme, Thym commun, Serpolet

Toux chronique : Absinthe, Achillée Millefeuille, Acore Odorant, Armoise d'Alep, Bourdaine, Camomille sauvage, Camphrier, Cannelle de Chine, Cannelier de Ceylan, Chanvre, Chêne pédonculé, Citronnier, Coca, Cognassier, Consoude officinale, Épicéa commun, Genévrier commun, Grande mauve, Guimauve officinale, Houblon, Laitue vireuse, Lavande officinale, Lin cultivé, Menthe poivrée, Menthe verte, Molène, Mousse d'Irlande, Pavot somnifère, Pensée sauvage, Peuplier noir, Pin sylvestre, Sauge officinale, Sapin pectiné, Serpolet, Sureau noir , Tabac commun, Tabac rustique, Thym commun, Tilleul à feuilles d'orme, Tussilage, Valériane officinale

Trachéite : Acore Odorant, Camphrier, Épicéa commun, Lichen

d'Islande, Menthe poivrée, Molène, Mousse d'Irlande, Pin sylvestre, Sapin pectiné, Serpolet, Thym commun, Tussilage

Tuberculose : Lichen d'Islande, Molène, Serpolet, Thym commun

Pharyngite infectée : Camomille sauvage, Thym commun, Sauge officinale, Mélisse officinale, Lavande officinale

Laryngite : Camomille sauvage, Thym commun, Sauge officinale, Mélisse officinale, Lavande officinale

Amygdalite : Thym commun, Camomille sauvage, Sauge officinale, Mélisse officinale, Lavande officinale

Oropharyngite : Thym commun, Camomille sauvage, Sauge officinale, Mélisse officinale, Lavande officinale

Inflammation de la muqueuse buccale : Camomille sauvage, Mélisse officinale, Sauge officinale, Menthe poivrée, Menthe verte, Lavande officinale

Gingivite : Thym commun, Sauge officinale , Camomille sauvage, Mélisse officinale, Menthe poivrée, Menthe verte

Glossite : Camomille sauvage, Mélisse officinale, Sauge officinale, Thym commun, Lavande officinale

Mucosite : Camomille sauvage, Mélisse officinale, Sauge officinale, Thym commun, Lavande officinale

Aphtes : Camomille sauvage, Mélisse officinale, Sauge officinale, Thym commun

Sommeil , stress & état mental

Insomnie : Pavot somnifère, Valériane officinale, Lavande officinale, Mélisse officinale, Tilleul à feuilles d'orme, Laitue

vireuse, Camomille sauvage, Houblon, Chanvre

Troubles du sommeil : Pavot somnifère, Valériane officinale, Lavande officinale, Mélisse officinale, Tilleul à feuilles d'orme, Laitue vireuse, Camomille sauvage, Houblon, Chanvre

Anxiété généralisée : Lavande officinale, Mélisse officinale, Valériane officinale, Tilleul à feuilles d'orme, Laitue vireuse, Camomille sauvage, Houblon, Chanvre

Trouble panique : Valériane officinale, Lavande officinale, Mélisse officinale, Tilleul à feuilles d'orme, Laitue vireuse, Camomille sauvage, Houblon, Chanvre

Troubles anxieux : Lavande officinale, Mélisse officinale, Valériane officinale, Tilleul à feuilles d'orme, Laitue vireuse, Camomille sauvage, Houblon, Chanvre

Trouble de stress post-traumatique (TSPT) : Lavande officinale, Mélisse officinale, Valériane officinale, Tilleul à feuilles d'orme, Laitue vireuse, Camomille sauvage, Houblon, Chanvre

Agitation et nervosité : Lavande officinale, Mélisse officinale, Valériane officinale, Tilleul à feuilles d'orme, Laitue vireuse, Camomille sauvage, Houblon, Chanvre

Stress chronique : Lavande officinale, Mélisse officinale, Valériane officinale, Tilleul à feuilles d'orme, Laitue vireuse, Camomille sauvage, Houblon, Chanvre

Soins de la peau et cicatrisation

Acné, psoriasis, eczéma, dermatite atopique : Lavande officinale, Camomille sauvage, Sauge officinale, Thym commun,

Mélisse officinale, Guimauve officinale, Grande mauve, Consoude officinale, Armoise d'Alep

Dermatite, urticaire, brûlures et irritations : Camomille sauvage, Lavande officinale, Arnica des montagnes, Consoude officinale, Sauge officinale, Mélisse officinale

Impétigo, folliculite, mycoses : Thym commun, Sauge officinale, Lavande officinale, Serpolet, Armoise d'Alep

Cicatrisation : Consoude officinale, Achillée millefeuille, Camomille sauvage, Lavande officinale, Grande mauve, Guimauve officinale

Régénération cutanée : Consoude officinale, Achillée millefeuille, Grande Chélidoine, Camomille sauvage, Lavande officinale , Mélisse officinale

Stress oxydatif

Propriétés antioxydantes : Achillée millefeuille, Armoise d'Alep, Betterave fourragère, Bigaradier, Camomille sauvage, Cannelle de Chine, Cannelier de Ceylan, Chêne pédonculé, Citronnier, Cognassier, Framboisier, Griottier, Houblon, Lavande officinale, Laurier Sauce, Lin cultivé , Mélisse officinale, Menthe poivrée, Menthe verte, Noyer commun, Pissenlit, Pin sylvestre, Pommier, Sauge officinale, Serpolet, Sureau noir, Thym commun, Vigne rouge

Tonicité et vitalité

Énergie et vitalité : Coca, Absinthe, Armoise d'Alep, Pissenlit, Petite-centaurée commune, Laurier Sauce, Cannelle de Chine,

Cannelier de Ceylan, Bigaradier, Citronnier, Menthe poivrée, Menthe verte, Thym commun, Vigne rouge, Chardon béni, Framboisier, Noyer commun, Lin cultivé, Mélilot officinal, Genévrier commun, Moutarde brune (usage externe), Moutarde noire (usage externe)



Absinthe _ Artemisia Absinthium L.

Port et tige : L'Absinthe peut atteindre 50 à 120 cm de hauteur, formant un buisson ramifié et érigé. Ses tiges, de couleur blanchâtre à gris-vert, sont couvertes d'un duvet argenté qui leur confère un aspect soyeux.

Feuilles : Les feuilles, très découpées, présentent un vert-gris argenté sur leurs deux faces et dégagent un parfum intense lorsqu'on les froisse. Elles sont alternes et peuvent être plus larges à la base de la plante, devenant plus petites et effilées vers le sommet.

Fleurs : Les fleurs, jaune pâle, se présentent en capitules globuleux regroupés en grappes pendantes (panicules). La floraison s'étend de juillet à septembre, attirant quelques pollinisateurs malgré l'odeur forte.

Habitat : L'Absinthe pousse dans les zones ensoleillées, les sols plutôt secs, calcaires ou caillouteux. On la trouve dans les friches, bords de chemins ou cultivée dans les jardins.

Utilisation comestible

Boissons : Historiquement, les feuilles et les fleurs sont macérées pour préparer la fameuse boisson "absinthe", également appelée la "Fée Verte". Elles peuvent aussi aromatiser certains spiritueux (bitters, vermouth), avec modération.

Propriétés médicinales

Stimule l'appétit et améliore la digestion

L'absinthe contient des composés amers, comme l'absinthine, qui augmentent la sécrétion des sucs gastriques et biliaires, facilitant la digestion et favorisant les ballonnements. Elle stimule également l'appétit.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en infusion à boire 30 minutes avant les repas, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

Favorise la libération de bile

L'absinthe agit comme un cholagogue, aidant le foie à libérer la bile, ce qui facilite la digestion des graisses et prévient la sensation de lourdeur après les repas.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en infusion légère 1 fois par jour, pendant 5 jours.

Élimine les parasites intestinaux

Grâce à ses actifs composés, comme la thuyone, l'absinthe affaiblit et facilite l'élimination des parasites intestinaux, tels que les oxyures, ascaris ou ténias.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en capsule ou en décoction 1 fois par jour pendant 3 jours, à répéter après 15 jours si nécessaire.

Régule le cycle menstruel

L'absinthe est un emménagogue qui stimule la circulation sanguine dans la région pelvienne, aidant à régulariser les menstruations et à réduire les douleurs menstruelles.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en capsule ou en infusion légère 2 fois par jour, 1 semaine avant les règles.

Réduit la fièvre

L'absinthe possède des propriétés fébrifuges, favorisant la transpiration et aidant le corps à réguler sa température en cas de fièvre.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en infusion 2 fois par

jour en cas de fièvre, pendant 3 jours maximum.

Possède des propriétés antimicrobiennes et antifongiques.

Les huiles essentielles présentes dans l'absinthe inhibent la croissance de certaines bactéries et champignons, utiles pour les infections cutanées ou digestives.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en pommade ou en décoction refroidie appliquées en compresse sur les zones infectées. Pour usage interne, infusion légère ou quelques gouttes d'huile essentielle diluée dans un verre d'eau 1 fois par jour, pendant 5 jours.

Apaise les inflammations et les douleurs

Grâce à ses actifs composés comme les flavonoïdes, l'absinthe possède des propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, aidant à réduire les inflammations et à apaiser les douleurs musculaires ou articulaires.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en pommade ou en compresse imbibée de décoction tiède sur les zones douloureuses, 2 fois par jour.

Propriétés antioxydantes

Elle neutralise les radicaux libres, protège les cellules des dommages oxydatifs.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en capsule ou en infusion légère 1 fois par jour, dans une cure courte de 7 jours.

Précautions d'utilisation

L'absinthe contient de la thuyone, potentiellement neurotoxique à haute dose.

Durée maximale d'utilisation : Une semaine, sauf avis médical.

Contre-indications : Interdite aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants et aux personnes souffrant d'épilepsie, de troubles hépatiques ou d'ulcères gastriques.

Récolte

Feuilles et sommités fleuries : On les récolte en été, juste avant ou au début de la floraison, moment où la concentration en principes amers est maximale. Les tiges fleuries se coupent à une dizaine de centimètres du sol.

Recettes et préparations

Huile infusée

Placez 30 g de fleurs ou de feuilles séchées dans un bocal stérilisé.

Recouvrez avec 150 ml d'huile végétale (huile de coco, tournesol, ou jojoba).

Fermez le bocal et laissez macérer pendant 4 semaines à l'abri de la lumière.

Après 4 semaines, filtrez l'huile pour retirer les résidus végétaux.

Pommade

Utilisez l'huile infusée obtenue (ou remplacez-la par 15 ml d'huile essentielle).

Mélangez l'huile avec 60 g de cire d'abeille, de beurre de karité, de vaseline ou de beurre de cacao.

Faites fondre le mélange au bain-marie jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Versez la préparation dans des pots stérilisés.

Laissez refroidir et durcir avant utilisation.



Achillée millefeuille – Achillea Millefolium ***L.***

Port et tige : L'Achillée millefeuille forme une touffe dressée, pouvant atteindre 20 à 70 cm de hauteur. Ses tiges, fines et légèrement velues, portent l'inflorescence en sommet.

Feuilles : Les feuilles, très découpées et plumeuses, donnent l'impression d'être composées de nombreux segments (millefeuille). Elles sont de couleur vert-gris, alternes, et dégagent

une odeur aromatique lorsqu'on les froisse.

Fleurs : Les fleurs, blanches ou rosées, apparaissent de mai à septembre sous forme de corymbes denses. Chaque corymbe se compose de petits capitules, eux-mêmes formés de fleurs périphériques ligulées et de fleurs centrales tubulées.

Habitat : L'Achillée millefeuille affectionne les zones ensoleillées, les sols plutôt secs à modérément humides. On la trouve dans les prairies, pâturages, bords de routes, et jusqu'en altitude dans les alpages.

Utilisation comestible

Feuilles et jeunes pousses : Elles peuvent être consommées crues (en petite quantité) pour relever des salades, ou cuites dans des potages et omelettes. Leur goût, légèrement amer et aromatique, rappelle celui des herbes de Provence ou du persil.

Propriétés médicinales

Soulage les troubles digestifs

L'achillée millefeuille possède des propriétés carminatives et antispasmodiques, aidant à réduire les ballonnements, les crampes d'estomac et à améliorer la digestion.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en infusion ou en capsule après les repas, 2 fois par jour, pendant 7 jours.

Régule les cycles menstruels et soulage les douleurs menstruelles

Grâce à ses propriétés emménagogues, l'achillée millefeuille stimule la circulation sanguine dans la région pelvienne, aidant à régulariser les menstruations et à apaiser les douleurs menstruelles.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en infusion légère ou en

capsule, 2 fois par jour, 1 semaine avant les menstruations.

Apaise les inflammations cutanées et favorise la cicatrisation

En usage externe, l'achillée millefeuille aide à traiter les plaies, brûlures et irritations cutanées grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et cicatrisantes.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en pommade ou en cataplasme appliquées sur les zones affectées, 2 fois par jour, jusqu'à.

Réduit la fièvre et apaise les infections

L'achillée millefeuille agit comme un fébrifuge, aidant à abaisser la fièvre et à combattre les infections grâce à ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en infusion ou en capsule, 2 fois par jour, en cas de fièvre ou d'infection, pendant 3 jours maximum.

Soulage les douleurs musculaires et articulaires

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, l'achillée millefeuille contribue à apaiser les douleurs liées aux rhumatismes, à l'arthrite et aux courbatures.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en huile infusée ou en pommade appliquée en massage sur les zones douloureuses, 1 à 2 fois par jour, jusqu'à soulager.

Favorise la circulation sanguine

L'achillée millefeuille agit comme un tonique veineux, aidant à

améliorer la circulation sanguine et à prévenir les troubles circulatoires tels que les varices.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en huile infusée ou en pommade, à masser doucement sur les jambes matin et soir, en cure de 1 semaine.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants et aux personnes allergiques aux Astéracées.

Effets secondaires possibles : Peut provoquer des réactions allergiques cutanées chez les personnes sensibles.

Interactions : À éviter avec les anticoagulants pour limiter le risque de saignement.

Récolte

Feuilles : On les cueille du printemps à l'été, lorsque les rosettes basales sont bien développées et tendres ou au moment où la plante commence sa floraison.

Fleurs et sommités fleuries : Elles se récoltent en été (de préférence le matin, par temps sec), lorsque les capitules sont épanouis, pour un usage médicinal (infusions, extraits) ou décoratif.

Séchage : Les parties aériennes sont séchées à l'ombre, dans un endroit aéré. Une fois sèches, elles se conservent dans des contenants hermétiques à l'abri de la lumière.

Recettes et préparations

Cataplasme cicatrisant

Hachez quelques feuilles fraîches d'Achillée (après les avoir rincées).

Mélangez avec un peu d'eau tiède ou de l'huile végétale pour former une pâte.

Appliquez sur la zone à traiter, couvrez avec un linge propre, et laissez agir 20 minutes.

Renouvelez si nécessaire pour de petites plaies ou irritations cutanées.

Huile infusée

Placez 50 g de fleurs séchées dans un bocal stérilisé.

Recouvrez avec une huile végétale (olive ou amande douce).

Laissez macérer 3 à 4 semaines à l'abri de la lumière en remuant régulièrement.

Filtrez et conservez dans un flacon hermétique.

Utilisez cette huile en massage pour soulager les douleurs musculaires, les inflammations ou les varices.

Pommade

Faites fondre 50 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline avec 100 ml d'huile infusée d'Achillée millefeuille au bain-marie.

Mélangez bien pour homogénéiser.

Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir.

Appliquez sur les plaies superficielles, les coupures ou les irritations pour favoriser la cicatrisation.



Acore odorant _ Acorus Calamus L.

Port et feuillage : L'Acore calamus est une plante vivace pouvant atteindre 50 à 100 cm de hauteur. Elle se compose principalement de longues feuilles en forme de glaive, érigées, de couleur vert clair à vert soutenu, évoquant des feuilles d'iris ou de roseau.

Rhizome : Le rhizome, épais et rampant, est la partie la plus recherchée de la plante. Il dégage une odeur aromatique lorsqu'il est coupé ou écrasé, rappelant la cannelle ou le gingembre.

Fleurs : De discrètes fleurs vert-jaune se développent sur un spadice (épi) partiellement enveloppé d'une bractée (spathe). Elles apparaissent généralement en été, mais leur floraison reste souvent peu visible.

Fruits : Dans de nombreuses régions, la plante ne produit pas de fruits viables, et la multiplication se fait surtout par voie végétative (division du rhizome).

Habitat : L'Acore odorant affectionne les zones humides, comme les bords de rivières, les marais et les étangs. Il apprécie un sol riche, gorgé d'eau, et un ensoleillement modéré à lumineux.

Utilisation comestible

Rhizome aromatique : Le rhizome séché et réduit en poudre est utilisé comme épice dans certaines traditions culinaires,

rappelant le gingembre ou la cannelle. Cependant, sa consommation peut être réglementée ou déconseillée dans certains pays en raison de la présence de β -asarone, un composé jugé potentiellement toxique à forte dose.

Usage traditionnel : Au-delà de la cuisine, l'Acore calamus servait autrefois à parfumer certaines confiseries ou boissons, surtout en Asie.

Propriétés médicinales

Améliore la digestion et réduit les ballonnements

L'acore odorant possède des propriétés carminatives et stomacales, aidant à stimuler la digestion, réduisant les ballonnements et apaiser les crampes d'estomac.

Utilisation : Rhizome en décoction ou en capsule après les repas, 1 à 2 fois par jour, en cure de quelques jours.

Soulage les nausées et les vomissements

Grâce à ses propriétés antiémétiques, l'acore odorant apaise les nausées et prévient les vomissements, en particulier en cas de troubles digestifs ou de mal des transports.

Utilisation : Rhizome en décoction ou en capsule en cas de nausées, jusqu'à 2 fois par jour.

Calme les troubles nerveux et l'anxiété

L'acore odorant agit comme un sédatif léger, aidant à réduire l'anxiété, le stress et à favoriser un meilleur sommeil.

Utilisation : Rhizome en décoction ou en capsule le soir avant le coucher, pendant 1 semaine.

Apaise les inflammations et favorise la cicatrisation des plaies.

En usage externe, l'acore odorant possède des propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires, aidant à apaiser les irritations cutanées et à stimuler la cicatrisation.

Utilisation : Rhizome en cataplasme, en pommade ou en huile infusée appliquée directement sur la zone concernée, 1 à 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Stimule l'appétit

En tant que tonique amer, l'acore odorant contribue à stimuler l'appétit, notamment chez les personnes en convalescence ou souffrant de perte d'appétit.

Utilisation : Rhizome en décoction ou en capsule, 30 minutes avant les repas, 1 fois par jour, pendant une courte période.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants et aux personnes souffrant de troubles cardiaques ou rénaux.

Effets secondaires possibles : À forte dose, peut provoquer des nausées, vomissements ou palpitations.

Interactions : Éviter l'utilisation concomitante avec des médicaments diurétiques ou antihypertenseurs.

Récolte

Rhizomes : La récolte s'effectue de préférence en automne, lorsque les principes aromatiques sont les plus concentrés. Les rhizomes sont lavés, débarrassés de leurs radicelles, puis découpés pour être séchés ou distillés.

Feuilles : Moins utilisées que le rhizome, elles peuvent être prélevées au printemps ou en été, si besoin pour certaines préparations aromatiques ou artisanales.

Recettes et préparations

Poudre aromatique

Séchez soigneusement les morceaux de rhizome, idéalement dans un endroit aéré et à l'abri de la lumière.

Réduisez-les en poudre à l'aide d'un moulin ou d'un mortier.

Conservez dans un récipient hermétique.

Saupoudrez parcimonieusement sur vos préparations sucrées ou salées, pour un parfum rappelant la cannelle ou la cardamome.

Huile infusée

Placer 50 g de rhizome séché dans un bocal stérilisé.

Recouvrez entièrement avec 250 ml d'huile végétale (olive ou amande douce).

Laissez macérer à l'abri de la lumière pendant 3 semaines, en agitant régulièrement.

Filtrez et utilisez cette huile en massage sur les zones douloureuses ou sur la peau pour ses propriétés apaisantes.

Pommade chauffante

Mélangez 100 ml d'huile infusée de rhizome d'Acore avec 50 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline à fondre au bain-marie.

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou de gaulthérie pour renforcer l'effet chauffant.

Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir.

Appliquez sur les articulations ou muscles endoloris pour soulager les douleurs et stimuler la circulation.



Armoise d'Alep – *Artemisia Cinnamomea* Berg.

Port et tige : *Artemisia Cinnamomea* se présente sous forme de petits arbrisseaux pouvant atteindre 30 à 60 cm de hauteur.

Les tiges sont ligneuses à la base, grisâtres ou vert pâle, et portent de nombreuses ramifications.

Feuilles : Les feuilles, alternes et très découpées, dégagent une odeur aromatique forte lorsqu'on les froisse.

Elles sont recouvertes d'un fin duvet, leur donnant un aspect légèrement argenté.

Fleurs : Les inflorescences, petites et jaunâtres, apparaissent en été sous forme de capitules globuleux regroupés en panicules. Les fleurs femelles et hermaphrodites cohabitent, libérant de fines graines après floraison.

Habitat : La plante affectionne les régions sèches et ensoleillées, sur des terrains caillouteux ou sablonneux.

Elle est principalement cultivée ou récoltée à l'état sauvage en Asie centrale, où le climat est continental et semi-aride.

Propriétés médicinales

Élimine les parasites intestinaux

L'armoise d'Alep est réputée pour ses propriétés vermifuges, aidant à éliminer efficacement les parasites intestinaux (oxyures, ascaris, ténias).

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en capsule ou en poudre adaptée, 1 fois par jour, pendant 3 jours. Répéter après 15 jours si nécessaire.

Apaise les troubles digestifs

Grâce à ses composés amers, l'armoise d'Alep stimule la sécrétion des sucs gastriques, facilitant la digestion et provoque des ballonnements et des crampes d'estomac.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en capsule après les repas, 1 à 2 fois par jour, selon avis professionnel.

Régule les menstruations

En tant qu'emménagogue, l'armoise d'Alep contribue à régulariser les cycles menstruels et à soulager les douleurs associées.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en capsule, 1 à 2 fois par jour, à commencer 1 semaine avant les menstruations, jusqu'au début du cycle.

Réduit la fièvre et les symptômes de la grippe

Grâce à ses propriétés fébrifuges et anti-inflammatoires, l'armoise d'Alep aide à faire baisser la fièvre et à atténuer les symptômes grippaux.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en infusion chaude, 2 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

Stimule l'appétit

En tant que tonique amer, l'armoise d'Alep favorise l'appétit, notamment chez les personnes en convalescence ou souffrant de perte d'appétit.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en capsule ou quelques gouttes de teinture diluées dans un verre d'eau, 30 minutes avant les repas, 1 fois par jour.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants en bas âge et aux personnes allergiques aux Astéracées.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, peut provoquer des nausées, vomissements ou réactions allergiques cutanées.
Interactions : Éviter l'utilisation concomitante avec des médicaments anticonvulsivants ou sédatifs.

Récolte

Boutons floraux (Semen cina) : Les boutons floraux se récoltent en été, juste avant l'ouverture des fleurs, lorsque leur concentration en principes actifs est maximale. Ils sont ensuite séchés à l'ombre pour leur conservation.

Feuilles : Les feuilles, moins employées que les boutons floraux, peuvent être prélevées au même moment, mais elles possèdent une teneur moindre en substances vermifuges.

Recettes et préparations *

Poudre vermifuge

Récoltez et séchez les boutons floraux (Semen cina).

Réduisez-les en poudre fine à l'aide d'un mortier ou d'un moulin adapté.

Mélangez une petite quantité (selon prescription) avec du miel ou un véhicule sucré pour adoucir l'amertume.

Administrez la préparation quelques jours, en respectant les dosages recommandés par un professionnel.

Infusion

Déposez 1 cuillère à café de boutons floraux séchés dans une tasse d'eau frémissante (environ 150 ml).

Laissez infuser 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Consommez avec prudence et sous avis médical, en particulier pour l'usage prolongé ou à fortes doses.

Teinture d'armoise

Placer 20 à 30 g de boutons floraux séchés (ou de feuilles) dans un bocal stérilisé.

Couvrez d'alcool à 45° ou 60° (vodka ou alcool de pharmacie adapté à la consommation).

Fermez hermétiquement et laissez macérer 2 à 3 semaines, en agitant le bocal de temps en temps.

Filtrez et conservez dans un flacon ambré bien fermé.
Utilisez 5 à 10 gouttes diluées dans un peu d'eau, avant les repas, pour stimuler l'appétit ou soutenir la digestion.

Bain purifiant

Faites bouillir 200 g de plante entière séchée dans 2 litres d'eau pendant 15 minutes.

Filtrez et ajoutez la décoction à l'eau de votre bain.

Plongez-vous dans ce bain pour soulager les douleurs musculaires, apaiser les démangeaisons et purifier la peau.



Arnica des montagnes _ Arnica montana L.

Port et tige : L'Arnica montana est une plante vivace formant une rosette basale de feuilles, d'où s'élève une tige florale pouvant atteindre une hauteur de 20 à 60 cm.

Tige et tiges florales : Les tiges sont droites, légèrement duveteuses, et portent une à deux paires de petites feuilles caulinaires.

Feuilles : Les feuilles basales, oblongues et velues, sont disposées en rosette au niveau du sol. Celles de la tige sont plus petites et souvent opposées.

Fleurs : Les fleurs jaune vif, ressemblant à des marguerites, apparaissent de juin à août. Elles dégagent un parfum léger et se composent de fleurons ligulés sur le pourtour et de fleurons tubulés au centre.

Fruits : Après la floraison, des akènes surmontés d'une aigrette se forment, favorisant la dispersion des graines par le vent.

Habitat : L'Arnica montana préfère les prairies subalpines et les

sols acides, généralement pauvres en matières organiques. On la trouve dans les régions d'altitude, sur des sites ensoleillés à la végétation peu dense.

Propriétés médicinales

Propriétés anti-inflammatoires et analgésiques

Les composés actifs de l'arnica, tels que les flavonoïdes et les lactones sesquiterpéniques, soulagent à réduire l'inflammation et à soulager la douleur.

Utilisation : Fleurs en pommade ou en huile infusée appliquées sur la zone concernée, 2 à 3 fois par jour, en massage doux.

Réduction des ecchymoses et des hématomes

L'arnica favorise la résorption des ecchymoses et des hématomes en stimulant la circulation sanguine locale.

Utilisation : Fleurs en huile essentielle, gel ou pommade appliquée sur la zone touchée, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à disparition de l'ecchymose.

Soulagement des douleurs musculaires et articulaires

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, l'arnica contribue à apaiser les douleurs musculaires et articulaires, notamment après un effort physique ou en cas d'arthrite.

Utilisation : Fleurs en huile infusée appliquée en massage sur les zones douloureuses, 2 à 3 fois par jour, selon les besoins.

Traitement des entorses et des foulures

L'arnica peut aider à réduire l'inflammation et favoriser la guérison des entorses et des foulures.

Utilisation : Fleurs en cataplasme, pommade ou gel appliqué sur la zone lésée, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à récupération.

Apaisement des piqûres d'insectes

L'arnica peut réduire l'inflammation et les démangeaisons causées par les piqûres d'insectes.

Utilisation : Fleurs en cataplasme, pommade ou huile infusée appliquée sur la piqûre, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Ne pas appliquer sur des plaies ouvertes ou des muqueuses. Déconseillé aux personnes allergiques aux Astéracées.

Effets secondaires possibles : Risque de réactions allergiques cutanées chez les personnes sensibles.

Interactions : Aucune interaction médicamenteuse notable connue pour l'usage externe.

Récolte

Fleurs : Elles sont généralement récoltées au début de l'été, lorsque les capitules floraux sont pleinement épanouis. Les pétales sont alors riches en principes actifs.

Feuilles : Plus rarement utilisées, elles peuvent être prélevées sur des plants en bonne santé.

Racines : Peu employées en usage courant, leur récolte est de toute façon réglementée dans les zones où l'Arnica est protégée.

Recettes et préparations

Macération huileuse de fleurs

Préparez un bocal stérilisé et placez-y quelques fleurs séchées d'Arnica.

Couvrez-les d'une huile végétale (olive, amande douce, ou tournesol).

Laissez macérer trois à quatre semaines à l'abri de la lumière, en agitant de temps en temps.

Filtrez et conservez l'huile dans un flacon hermétique.

Cette huile peut être appliquée en massage local pour soulager ecchymoses ou douleurs légères.

Gel à l'Arnica

Mélangez une teinture mère d'Arnica (achetée en pharmacie) à un gel neutre (type gel d'aloé vera).

Appliquez en légère friction sur la peau non lésée pour apaiser les coups et hématomes.

Évitez tout contact avec les plaies ouvertes ou les muqueuses.

Pommade de fleurs

Faites fondre 50 g de macération huileuse de fleurs d'Arnica avec 10 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline au bain-marie.

Mélangez bien pour homogénéiser.

Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir complètement.

Fermez hermétiquement et conservez à l'abri de la lumière.

Appliquez en massage local pour soulager les contusions, douleurs légères ou inflammations.

Cataplasme de fleurs

Réduisez 50 g de fleurs séchées en poudre fine ou utilisez-les en infusion concentrée.

Ajoutez un peu d'eau tiède pour former une pâte homogène.

Appliquez directement sur la zone douloureuse, puis recouvrez d'un linge propre.

Laissez poser 20 à 30 minutes, puis rincez.

À utiliser pour soulager les hématomes, contusions et inflammations musculaires.



Betterave fourragère – *Beta vulgaris* var. *rapacea*

Port et tige : La Betterave fourragère forme une racine charnue, volumineuse, partiellement émergée du sol. Ses tiges florales se développent la deuxième année, pouvant atteindre 1 à 1,5 m de hauteur, et portent des fleurs regroupées en panicules.

Feuilles : Les feuilles, ondulées et vertes, sont disposées en rosette autour de la racine. Elles peuvent être larges et charnues, offrant un bon volume de feuillage.

Fleurs : Les fleurs, verdâtres et discrètes, apparaissent en grappes (panicules) la seconde année. Elles donnent naissance à des petites graines marron à maturité.

Fruits : Les fruits sont de petites utricules contenant plusieurs graines, souvent agglomérées pour former des glomérules.

Habitat : La Betterave fourragère préfère les sols profonds,

fertiles et bien drainés, avec un bon apport en matière organique. Elle est généralement cultivée en plaine et en zone tempérée, appréciant le plein soleil.

Utilisation comestible

Racine : Destinée essentiellement au fourrage pour le bétail (vaches, moutons), grâce à sa forte teneur en eau et en sucres. Elle peut toutefois être cuite et consommée, bien que moins savoureuse que la betterave potagère (*Beta vulgaris* var. *vulgaris*).

Feuilles : Les feuilles peuvent être cuisinées en soupe ou en poêlée, à la manière des blettes, bien qu'elles soient plus coriaces.

Propriétés médicinales

Amélioration de la digestion

La betterave fourragère est riche en fibres alimentaires, ce qui favorise le transit intestinal et prévient la constipation.

Utilisation : Racine en portion de 100 à 200 g plusieurs fois par semaine, sous forme de salade ou d'accompagnement pour soutenir le transit.

Propriétés antioxydantes

Les pigments naturels, tels que les bétalaïnes, présents dans la meilleure fourragère, possèdent des propriétés antioxydantes qui apportent à neutraliser les radicaux libres et à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Utilisation : Racine en portion de 100 à 200 g, 2 à 3 fois par semaine, sous forme cuite ou rôtie, ajoutée aux plats.

Soutien à la santé cardiovasculaire

La betterave fourragère contient des nitrates naturels qui peuvent aider à abaisser la pression artérielle et à améliorer la circulation sanguine, contribuant ainsi à la santé cardiovasculaire.

Utilisation : Racine sous forme de jus frais (environ 250 ml) une fois par jour, plusieurs fois par semaine, ou incorporée aux smoothies.

Effet détoxifiant

Grâce à sa teneur en bétalaïnes et en fibres, la betterave fourragère soutient les fonctions hépatiques et favorise l'élimination des toxines de l'organisme.

Utilisation : Racine en portion de 100 à 200 g, 2 à 3 fois par

semaine, crue ou cuite, pour soutenir la détoxification hépatique.

Soutien en cas d'anémie

Riche en fer et en acide folique, la meilleure fourragère peut aider à stimuler la production de globules rouges et à prévenir l'anémie.

Utilisation : Racine en portion de 100 à 200 g, crue ou cuite, intégrée à l'alimentation quotidienne, en association avec d'autres sources de fer (lentilles, épinards...).

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Les personnes souffrant de calculs rénaux ou de troubles métaboliques liés à l'oxalate devraient limiter leur consommation de betterave en raison de sa teneur en oxalates.

Effets secondaires possibles : Une consommation excessive peut entraîner une coloration rougeâtre des urines et des selles, phénomène inoffensif mais pouvant être surprenant.

Récolte

Racines : Elles se récoltent en automne, lorsqu'elles ont atteint leur pleine croissance.

On arrache délicatement la betterave du sol, puis on coupe les feuilles à quelques centimètres du collet.

Feuilles : Elles peuvent être prélevées en été (avant la montée en graines) si un usage culinaire est prévu.

Recettes et préparations

Soupes aux feuilles de betterave fourragère

Rincez et émincez une poignée de feuilles (jeunes et tendres de préférence).

Faites revenir dans un peu d'huile ou de beurre avec de l'oignon ou de l'ail.

Ajoutez de l'eau ou un bouillon, des légumes complémentaires (pommes de terre, carottes) et laissez mijoter 20 à 30 minutes.

Assaisonnez à votre convenance et mixez si souhaité.

Betterave fourragère cuite en accompagnement

Épluchez et coupez 1 racine de betterave fourragère en gros cubes.

Faites cuire à l'eau bouillante salée ou à la vapeur 30 à 40 minutes (selon la taille).

Servez avec un filet d'huile, un peu de vinaigre, et des herbes aromatiques (persil, thym).

Salade de betterave fourragère

Épluchez la betterave fourragère et hachez-la grossièrement, faites de même avec les poivrons rouges, le concombre, les radis et l'oignon nouveau. Mettez le tout dans le bol du mixeur et ajoutez la gousse d'ail en retirant le centre et la peau, ajoutez également l'eau, l'huile d'olive vierge, le vinaigre, le sel et le piment selon les besoins.

Jus énergisant de racine

Lavez et épluchez une petite racine de betterave fourragère. Coupez-la en morceaux et passez-les à l'extracteur de jus ou au mixeur.

Filtrez si nécessaire.

Consommez un verre le matin pour bénéficier d'un apport en énergie et en nutriments essentiels.



Bigaradier – Citrus Vulgaris Risso

Port et feuillage : Le Citrus Vulgaris Risso est un petit arbre au feuillage persistant pouvant atteindre une hauteur d'environ 3 à 5 mètres.

Tronc et branches : Le tronc, robuste, se ramifie en branches épineuses.

Feuilles : Les feuilles sont ovalaires, alternes, avec un pétiole ailé plus ou moins marqué. Elles diffusent un arôme caractéristique lorsqu'elles sont froissées, évoquant l'odeur des agrumes.

Fleurs : Les fleurs blanches, très parfumées, apparaissent au

printemps. Elles se présentent souvent sous forme de petites grappes. Ces fleurs sont également utilisées pour produire l'huile essentielle de néroli.

Fruits : Les fruits sphériques, d'un orange soutenu à maturité, possèdent une écorce épaisse et rugueuse, au goût amer. La pulpe, peu juteuse, aux nombreux pépins.

Habitat : Le Bigaradier préfère les zones ensoleillées et les sols bien drainés, riches en matière organique. On le trouve fréquemment dans les régions méditerranéennes ou subtropicales, où les hivers restent doux.

Utilisation comestible

Confitures et marmelades : L'orange amère est surtout prise pour ses zestes, très aromatiques, qui servent à la réalisation de marmelades, confitures et gelées.

Liqueurs et sirops : Les zestes macérés dans de l'alcool ou du sucre donnent des liqueurs traditionnelles et des sirops aux notes acidulées et amères.

Propriétés médicinales

Apaise le stress et l'anxiété

Les feuilles et fleurs du bigaradier possèdent des propriétés calmantes et sédatives, aidant à réduire le stress et à favoriser un sommeil réparateur.

Utilisation : Fleurs ou feuilles en diffusion ou inhalation d'huile essentielle (néroli ou petitgrain) dans la soirée, ou en massage léger avec 2 gouttes diluées dans une huile végétale sur le plexus solaire.

Améliore la digestion et réduit les ballonnements

Le bigaradier stimule la sécrétion des sucs digestifs, aidant à faciliter la digestion et à limiter les ballonnements et crampes.

Utilisation : Feuilles ou zestes en infusion légère, 1 à 2 fois par jour après les repas, selon les besoins.

Soulage les migraines et les maux de tête nerveux

Grâce à ses effets relaxants, le bigaradier peut apaiser les maux de tête liés au stress ou à la tension nerveuse.

Utilisation : Fleurs ou feuilles en compresse tiède imbibée d'eau florale ou d'une infusion concentrée, appliquée sur le front et les

tempes dès les premiers signes.

Stimule l'appétit

En tant que tonique amer, le bigaradier soutient l'appétit, notamment chez les personnes en convalescence ou souffrant de perte d'appétit.

Utilisation : Zestes en pincée de poudre d'orange amère, saupoudrées sur les plats ou dans une boisson, 30 minutes avant le repas.

Aide à réduire les palpitations et la nervosité

Contribue à calmer les palpitations légères d'origine nerveuse et à favoriser la détente.

Utilisation : Feuilles ou fleurs en bain relaxant avec 5 gouttes d'huile essentielle (petitgrain), préalablement diluées dans une base adaptée, pendant 15 minutes.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux personnes souffrant de glaucome ou d'hypertension artérielle.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, l'écorce peut provoquer des maux de tête, des nausées ou des palpitations.

Interactions : Éviter l'association avec des médicaments stimulants ou des inhibiteurs de la monoamine oxydase (IMAO).

Récolte

Fleurs : Elles sont généralement récoltées au printemps, avant leur épanouissement complet. Les pétales peuvent être utilisés frais ou séchés pour des infusions ou pour l'extraction de l'huile essentielle de néroli.

Fruits : Les oranges sont récoltées dès qu'elles atteignent leur pleine maturité, c'est-à-dire quand leur écorce prend une teinte vive, en automne ou en hiver selon les régions.

Feuilles : Les feuilles peuvent être prélevées toute l'année pour la distillation de l'huile essentielle de petitgrain (à partir des jeunes rameaux et feuilles).

Recettes et préparations

Sirop d'orange amère

Préparez un sirop simple (mélange d'eau et de sucre).

Ajoutez des zestes d'orange amère et faites mijoter pendant une vingtaine de minutes.

Filtrez et conservez dans une bouteille stérile.

Ce sirop peut être utilisé pour parfumer desserts, boissons chaudes ou cocktails.

Huile essentielle de néroli

Obtenue par distillation à la vapeur des fleurs fraîches.

Utilisée en aromathérapie pour ses vertus calmantes et antistress.

En usage externe, elle se dilue dans une huile végétale pour des massages apaisants.

Poudre de zeste

Faites sécher finement les zestes d'orange amère.

Réduisez-les en poudre au mixeur.

Saupoudrez dans les thés, infusions ou pâtisseries pour apporter une note subtilement amère et parfumée.

Sirop de fleurs de bigaradier

Faites bouillir 500 ml d'eau avec 500 g de sucre jusqu'à dissolution complète.

Retirez du feu et ajoutez 50 g de fleurs fraîches de bigaradier.

Couvrez et laissez infuser 24 heures.

Filtrez et conservez le sirop dans une bouteille stérilisée.

Utilisez une cuillère à soupe dans une boisson chaude ou froide pour apaiser l'anxiété et procurer une sensation de bien-être.



Bourdaine _ Rhamnus frangula L.

Port et feuillage : La Bourdaine atteint généralement 2 à 6

mètres de hauteur. Ses feuilles, caduques et alternes, sont ovales, légèrement luisantes, d'un vert clair sur la face supérieure et plus pâle en dessous. Elles présentent des nervures parallèles bien marquées.

Tronc et écorce : Le tronc et les branches sont recouverts d'une écorce lisse, brun-gris à reflets rouges, parsemée de lenticelles claires. Lorsqu'on gratte l'écorce, la couche interne est de couleur orangée à rouge vif.

Fleurs : Les fleurs, discrètes et verdâtres, apparaissent de mai à juillet.

Elles sont généralement regroupées par 2 à 10 à l'aisselle des feuilles et passent facilement inaperçues.

Fruits : Les fruits se présentent sous forme de petites drupes rondes, d'abord vertes, puis rouges et enfin noires à pleine maturité (fin d'été). Ils sont toxiques s'ils sont ingérés, provoquant troubles digestifs et vomissements.

Habitat : La Bourdaine affectionne les milieux humides ou légèrement tourbeux : bordures de marais, fossés, lisières de forêts humides. Elle tolère la mi-ombre et apprécie les sols acides ou neutres, riches en matière organique.

Propriétés médicinales

Stimule le transit intestinal et soulage la constipation

La bourdaine est un laxatif doux et efficace, grâce à ses anthraquinones qui stimulent le mouvement intestinal et facilitent l'évacuation des selles.

Utilisation : Écorce en décoction ou en capsule le soir, pendant 3 à 5 jours maximum.

Purifie et détoxifie l'organisme

En favorisant une élimination douce des toxines, la bourdaine soutient les processus de détoxification.

Utilisation : Écorce en décoction légère ou en teinture, 1 fois par jour, pendant 1 semaine maximum.

Soulage les troubles digestifs légers

Grâce à ses propriétés carminatives et apaisantes, la bourdaine aide à réduire les ballonnements et les inconforts digestifs.

Utilisation : Écorce en décoction ou en capsule après le repas, 1 fois par jour.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants de moins de 12 ans, ainsi qu'aux personnes souffrant de maladies inflammatoires de l'intestin ou d'obstructions intestinales.

Effets secondaires possibles : À fortes doses ou en usage prolongé, peut provoquer des douleurs abdominales, des diarrhées, une déshydratation ou une dépendance laxative.

Interactions : Éviter l'association avec d'autres laxatifs stimulants ou des médicaments affectant l'équilibre électrolytique.

Récolte

Écorce : La récolte de l'écorce s'effectue au printemps ou en début d'été, sur des rameaux de deux ou trois ans.

On détache délicatement l'écorce sans trop entailler le bois, pour ne pas compromettre la survie de la plante.

L'écorce est ensuite séchée à l'ombre et à l'abri de l'humidité, puis conservée au moins un an avant usage pour réduire son caractère irritant.

Fruits : Les drupes, noires à maturité, apparaissent en fin d'été. Elles sont toxiques et ne font pas l'objet de récolte à des fins comestibles.

Recettes et préparations

Décoction (écorce sèche, préparée)

Assurez-vous que l'écorce a été convenablement séchée et stockée depuis au moins un an.

Portez à ébullition 1 cuillère à café d'écorce dans 250 ml d'eau.

Laissez frémir 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Consommez une demi-tasse au maximum, de préférence le soir, pour faciliter le transit le lendemain.

Attention : Ajustez la posologie selon la sensibilité individuelle et demandez conseil à un professionnel de santé si vous présentez des troubles intestinaux.

Teinture de Bourdaine

Remplissez un bocal avec de l'écorce de Bourdaine séchée (et âgée d'un an), réduite en morceaux.

Couvrez de 70 % d'alcool (ou plus), puis fermez hermétiquement.

Laissez macérer 3 à 4 semaines en agitant de temps en temps.
Filtrez et conservez dans un flacon ambré, à l'abri de la lumière.
Utilisez cette teinture avec beaucoup de prudence et sous recommandation professionnelle, en raison de l'effet laxatif prononcé.

Infusion de feuilles

Prélevez 1 à 2 grammes de feuilles séchées de Bourdaine.
Placez-les dans une tasse d'eau frémissante.
Laissez infuser pendant 10 minutes, puis filtrez.
Consommez une tasse le soir pour ses propriétés laxatives douces, en cas de constipation passagère.
Utilisez uniquement des feuilles séchées et préparées selon les indications d'un professionnel, car les feuilles fraîches peuvent être toxiques.



Camomille sauvage _ *Matricaria Chamomilla* L.

Port et tige : La Camomille sauvage forme une plante herbacée annuelle pouvant atteindre 20 à 50 cm de hauteur. Ses tiges, fines et ramifiées, portent des feuilles découpées en segments linéaires.

Feuilles : Les feuilles, alternes et très découpées, présentent un vert clair. Elles sont divisées en lobes étroits qui donnent un aspect léger et aérien à la plante.

Fleurs : Les fleurs, en capitules solitaires, se composent de fleurs périphériques ligulées blanches et de fleurs centrales tubulées

jaunes. Le réceptacle floral est conique et creux, caractéristique distinctive de la Camomille sauvage (contrairement à d'autres chamomilles). La floraison s'étend de mai à septembre, attirant les pollinisateurs.

Habitat : Elle affectionne les zones ensoleillées et les sols meubles, plutôt riches.

On la trouve dans les jardins, les champs, les terrains vagues ou en culture spécialisée pour l'herboristerie.

Utilisation comestible

Aromatisation : La Camomille sert à parfumer certaines boissons alcoolisées ou non alcoolisées (liqueurs, limonades), ainsi que des desserts. Le goût doux-amer de la Camomille fait qu'on l'emploie surtout en boisson, éventuellement sucrée au miel.

Propriétés médicinales

Apaise les troubles digestifs

La camomille possède des propriétés antispasmodiques et carminatives, aidant à soulager les ballonnements, les crampes d'estomac et les troubles digestifs.

Utilisation : Fleurs en infusion ou en capsule après les repas, 2 à 3 fois par jour.

Favorise le sommeil et calme l'anxiété

Grâce à ses propriétés sédatives légères, la camomille aide à réduire l'anxiété et favorise un sommeil réparateur.

Utilisation : Fleurs en infusion ou en capsule le soir avant le coucher.

Soulage les inflammations et irritations cutanées

En usage externe, la camomille apaise les irritations cutanées, les

eczémas et les plaies superficielles grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques.

Utilisation : Fleurs en pommade ou en huile infusée appliquée sur les zones irritées, 2 fois par jour.

Réduit les maux de gorge et les irritations buccales.

Les propriétés anti-inflammatoires de la camomille offrent à apaiser les maux de gorge, les aphtes et les gingivites.

Utilisation : Fleurs en infusion ou en bain de bouche à l'hydrolat, 2 à 3 fois par jour.

Apaise les douleurs menstruelles

La camomille est efficace pour réduire les crampes menstruelles grâce à ses propriétés antispasmodiques et relaxantes.

Utilisation : Fleurs en infusion ou en capsule, 2 fois par jour, pendant la période des menstruations.

Favorise la digestion des repas lourds

La camomille stimule la production de sucs digestifs, facilitant la digestion des repas riches en graisses.

Utilisation : Fleurs en infusion ou en capsule avant ou après un repas copieux.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillée aux personnes allergiques aux Astéracées.

Effets secondaires possibles : Risque de réactions allergiques cutanées chez les personnes sensibles.

Interactions : Aucune interaction médicamenteuse notable

connue.

Récolte

Fleurs : Les capitules se récoltent pendant la floraison, au moment où ils sont bien ouverts (de préférence le matin, par temps sec). On coupe le capitule ou la partie supérieure de la tige florale, puis on les fait sécher à l'ombre, dans un endroit ventilé.

Conservation : Les fleurs séchées se conservent dans un récipient hermétique à l'abri de la lumière et de l'humidité, afin de préserver leurs principes actifs.

Recettes et préparations

Huile infusée

Placez une poignée de fleurs séchées dans un bocal stérilisé.

Recouvrez entièrement avec 250 ml d'huile végétale (olive, amande douce ou tournesol).

Laissez macérer 3 à 4 semaines à l'abri de la lumière, en remuant régulièrement.

Filtrez et utilisez pour masser les zones irritées, apaiser les rougeurs ou hydrater la peau sensible.

Pommade apaisante

Mélangez 100 ml d'huile infusée avec 50 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline à fondre au bain-marie.

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de Camomille pour renforcer l'effet calmant.

Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir.

Appliquez sur les irritations cutanées, les piqûres d'insectes ou les rougeurs pour calmer l'inflammation.

Bain relaxant à la Camomille

Faites bouillir 100 g de fleurs séchées dans 2 litres d'eau pendant 15 minutes.

Filtrez et ajoutez cette décoction à l'eau de votre bain.

Prenez ce bain pour apaiser le stress, détendre les muscles et favoriser le sommeil.

Sirop contre la toux

Faites bouillir 50 g de fleurs séchées dans 500 ml d'eau pendant 10 minutes.

Filtrez et ajoutez 300 g de miel.

Mélangez bien et conservez dans un flacon hermétique.

Prenez 1 cuillère à soupe 2 à 3 fois par jour pour calmer les toux et apaiser les irritations de la gorge.



Camphrier _ Cinnamomum camphora

Port et tige : Le Camphrier peut atteindre 15 à 30 mètres de hauteur, avec un tronc épais et des branches larges, formant une

cime arrondie. L'écorce est gris-brun , se fissurant avec l'âge, dégageant un parfum camphré lorsqu'on la coupe.

Feuilles : Les feuilles, persistantes et alternes , sont elliptiques, coriaces et luisantes sur la face supérieure. Elles dégagent un parfum de camphre lorsqu'on les froisse, et leur couleur varie du vert clair (jeunes) au vert foncé (mature). Les nervures sont bien visibles, et le pétiole est souvent teinté de rougeâtre.

Fleurs : Les fleurs, petites et blanc jaunâtre , apparaissent au printemps (avril-mai) en panicules (grappes lâches). Elles sont discrètes et dégagent un léger parfum sucré.

Fruits : Les fruits, baies sphériques noires à maturité, ressemblent à de petites drupes. Ils se forment en fin d'été ou en automne, consommés par certains oiseaux.

Habitat : Le Camphrier apprécie les climats subtropicaux à tempérés chauds, avec des sols fertiles et bien drainés. Il est souvent planté comme arbre ornemental ou d'alignement dans les parcs et jardins, pour son feuillage brillant et son ombrage dense.

Propriétés médicinales

Soulage les douleurs musculaires et articulaires

L'huile essentielle de camphrier possède des propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, aidant à réduire les douleurs musculaires, articulaires et les courbatures.

Utilisation : Bois ou feuilles en baume de camphre ou en huile essentielle diluée (5 gouttes dans 10 ml d'huile végétale) appliqué sur la zone douloureuse et massée doucement, 2 fois par jour.

Stimule la circulation sanguine

Le camphrier a des propriétés rubéifiantes, améliorant la circulation sanguine localement et soulageant les engourdissements ou la sensation de froid dans les membres.

Utilisation : Bois ou feuilles en huile de massage composé de 5 gouttes d'huile essentielle de camphrier diluées dans 10 ml d'huile végétale, appliquée 1 fois par jour.

Apaise les troubles respiratoires

L'huile essentielle de camphrier agit comme un décongestionnant et expectorant naturel, aidant à libérer les voies respiratoires en cas de rhume, bronchite ou sinusite.

Utilisation : Bois ou feuilles en inhalation avec 2 à 3 gouttes

d'huile essentielle ajoutées dans un bol d'eau chaude. Respirer les vapeurs pendant 10 minutes, 1 à 2 fois par jour.

Réduit la fatigue et stimule l'énergie

Grâce à ses propriétés tonifiantes, le camphrier est utilisé pour lutter contre la fatigue physique et mentale, stimulant l'énergie et la concentration.

Utilisation : Bois ou feuilles en diffusion de 4 à 5 gouttes d'huile essentielle dans une pièce pendant 15 à 20 minutes ou en massage des tempes avec une huile diluée (2 gouttes d'huile essentielle dans 5 ml d'huile végétale).

Désinfecte et favorise la cicatrisation des plaies

Le camphrier possède des propriétés antiseptiques, aidant à désinfecter les plaies superficielles et à favoriser leur cicatrisation.

Utilisation : Bois ou feuilles en dilution de 2 gouttes d'huile essentielle dans 10 ml d'eau tiède ou d'huile végétale, appliquer doucement sur la zone affectée avec un coton, 1 fois par jour.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants de moins de 6 ans, ainsi qu'aux personnes souffrant d'épilepsie ou de troubles neurologiques.

Effets secondaires possibles : À fortes doses ou en usage prolongé, le camphre peut provoquer des irritations cutanées, des nausées, des vomissements ou des convulsions.

Interactions : Éviter l'association avec d'autres stimulants ou médicaments affectant le système nerveux central.

Récolte

Bois et feuilles : La production de camphre nécessite une distillation à la vapeur du bois haché, des racines ou des feuilles. Ce processus s'effectue en zone industrielle ou artisanale, difficilement réalisable à domicile sans alambic professionnel.

Entretien : Le Camphrier est un arbre ornemental à croissance relativement lente. On l'entretient par une taille légère si nécessaire, en entraînant les périodes de forte sève.

Recettes et préparations

Baume de camphre

Préparez un macérat huileux de feuilles séchées de Camphrier

(facultatif, rarement fait maison).

Faites fondre 30 g de beurre de karité, de cire d'abeille ou de vaseline avec 50 ml d'huile végétale (olive, amande douce).

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de camphre (de qualité pharmaceutique) ou un peu de camphre naturel purifié.

Remuez et laissez refroidir dans un pot stérilisé.

Appliquez en massage local pour soulager les douleurs musculaires ou arthritiques (avec prudence).

Boules antimites (usage traditionnel)

Récupérez des cristaux de camphre ou du camphre raffiné.

Emballez-les dans de la gaze ou un tissu respirant.

Placez-les dans les armoires à vêtements.

Surveillez régulièrement l'apparition d'odeurs fortes et éloignez les sachets des enfants et animaux.

Inhalation vapeur

Versez 1 litre d'eau bouillante dans un bol résistant à la chaleur.

Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de camphre et 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus.

Couvrez votre tête avec une serviette et inhalez la vapeur pendant 5 à 10 minutes pour dégager les voies respiratoires et soulager la congestion.



Cannelier de Ceylan _ Cinnamomum zeylanicum

Port et tige : Le Cannelier de Ceylan est un arbre pouvant atteindre 10 à 15 mètres de hauteur, mais il est souvent maintenu plus bas en culture pour faciliter la récolte. Son tronc, plutôt droit, est recouvert d'une écorce gris-brun clair, qui, une fois incisée,

dégage un parfum caractéristique.

Feuilles : Les feuilles, alternes et elliptiques, mesurent 8 à 15 cm de long, d'un vert brillant sur la face supérieure. Elles sont parfois rougeâtres lorsqu'elles sont jeunes, puis deviennent vert foncé avec l'âge. Froissées, elles dégagent déjà une odeur épicée, bien que moins prononcée que l'écorce.

Fleurs : Les fleurs, petites et blanchâtres, se groupent en panicules à l'extrémité des branches. Elles apparaissent au printemps-été, dégageant un léger parfum.

Fruits : Les fruits, des baies ovales d'environ 1 cm, prennent une teinte pourpre-foncé à maturité, mais sont rarement utilisés en cuisine ou en médecine.

Habitat : Le Cannelier de Ceylan affectionne les régions tropicales, chaudes et humides, avec des sols fertiles et bien drainés. Cultivé à grande échelle au Sri Lanka, il l'est aussi dans d'autres pays tropicaux (Madagascar, Seychelles, etc.).

Utilisation comestible

Écorce (Cannelle) : Récoltée sur les jeunes branches, l'écorce interne, débarrassée de la couche externe, est mise à sécher enroulée sur elle-même, formant de minces bâtons. La « Cannelle de Ceylan » est réputée pour sa saveur douce et subtile, avec de légères notes citronnées. On l'emploie dans les desserts (compotes, gâteaux, crèmes), les boissons chaudes (thés, chocolats), et dans certains plats salés (currys, tajines).

Feuilles : Plus rarement utilisées que l'écorce, elles peuvent aromatiser certains plats exotiques ou infusions, mais leur parfum est moins recherché que celui des bâtons de cannelle. .

Propriétés médicinales

Combattre les infections bactériennes et fongiques

L'huile essentielle de cannelle de Ceylan possède des propriétés antibactériennes et antifongiques puissantes, aidant à prévenir et traiter diverses infections.

Utilisation : Écorce en huile essentielle, 1 goutte diluée dans une huile végétale alimentaire, jusqu'à 3 fois par jour, pendant 1 semaine maximum.

Favorise une digestion saine

La cannelle de Ceylan aide à réduire les ballonnements et les flatulences tout en stimulant la digestion.

Utilisation : Écorce en décoction ou en capsule après les repas, 2 à 3 fois par jour, selon les besoins.

Aide à stabiliser la glycémie

La cannelle de Ceylan peut contribuer à réguler le taux de sucre dans le sang et soutenir la gestion du diabète de type 2.

Utilisation : Écorce en capsule ou en pincée de poudre intégrée à l'alimentation, avis selon professionnel.

Protège les cellules contre le stress oxydatif

Riche en antioxydants, la cannelle de Ceylan aide à neutraliser les radicaux libres et à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs.

Utilisation : Écorce en capsule ou en pincée de poudre ajoutée aux plats ou boissons, 2 à 3 fois par semaine.

Réduit les inflammations

Les composés actifs de la cannelle de Ceylan permettent de limiter les processus inflammatoires et de soutenir la santé générale.

Utilisation : Écorce en capsule ou en pincée de poudre intégrée à l'alimentation, selon avis professionnel.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants de moins de 6 ans, ainsi qu'aux personnes souffrant d'ulcères gastriques ou de troubles hépatiques.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, la cannelle de Ceylan peut provoquer des irritations des muqueuses, des réactions allergiques ou des troubles hépatiques.

Interactions : Peut interagir avec des médicaments anticoagulants, antidiabétiques ou hépatotoxiques.

Récolte

Écorce : Les jeunes branches, généralement de 1 à 2 ans, sont coupées, et l'écorce est incisée pour en retirer la partie interne (liber). Les bandes d'écorce intérieure s'enroulent en séchant, formant des « quills » ou bâtons de cannelle. Le séchage s'effectue à l'ombre, dans un environnement aéré, pour préserver les huiles essentielles.

Conservation : Les bâtons de cannelle se conservent dans un

réipient hermétique, à l'abri de l'humidité et de la chaleur excessive. Moulue, elle perd plus rapidement son arôme ; mieux vaut la réduire en poudre au dernier moment.

Recettes et préparations

Mélange d'épices sucrées

Associez 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre avec 1 cuillère à café de gingembre moulu, 1/2 cuillère à café de clou de girofle moulu, et une pincée de muscade.

Conservez ce mélange dans un pot hermétique.

Utilisez pour parfumer gâteaux, biscuits, compotes ou boissons chaudes.

Sirop contre la toux à la cannelle, citron et miel

Mélangez 1 cuillère à café de cannelle en poudre avec 2 cuillères à soupe de miel et 1 cuillère à soupe de jus de citron frais .

Prenez 1/4 de cuillère à café de ce sirop entre 6 et 8 fois par jour en cas de toux ou de symptômes de rhume .

Huile de massage réchauffante

Dans un flacon, mélangez 50 ml d'huile végétale d'amande douce avec 5 gouttes d'huile essentielle de cannelle de Ceylan et 5 gouttes d'huile essentielle de gingembre .

Agitez bien pour homogénéiser le mélange.

Utilisez en massage sur les muscles endoloris pour stimuler la circulation sanguine et apporter une sensation de chaleur



Cannelle de Chine _ Cinnamomum Cassia

Blume

Port et tige : Le Cinnamomum Cassia peut atteindre 10 à 15 mètres de hauteur. Son tronc, droit ou légèrement courbé, est recouvert d'une écorce gris brunâtre qui dégage un parfum caractéristique lorsqu'on la coupe ou la gratte.

Feuilles : Les feuilles, persistantes et opposées, sont ovales à lancéolées, d'un vert foncé et luisant sur la face supérieure. Elles peuvent mesurer 8 à 15 cm de long, avec des nervures marquées, et dégagent un arôme discret lorsqu'on les froisse.

Fleurs : Les petites fleurs, jaune pâle à blanc verdâtre, apparaissant en panicules ou grappes lâches. Elles se forment en fin de printemps ou début d'été, mais restent peu visibles et peu odorantes.

Fruits : Les fruits, petites drupes foncées, se développent après la floraison. Ils sont rarement utilisés en cuisine ou en phytothérapie, contrairement à l'écorce.

Habitat : Le Cassia se plaît dans les régions subtropicales à tropicales, avec des sols riches, bien drainés, et des prélèvements réguliers. Il est principalement cultivé dans le sud de la Chine, au Vietnam, en Indonésie, et dans d'autres pays d'Asie du Sud-Est.

Utilisation comestible

Écorce (Cannelle de Chine) : Récoltée en découpant l'écorce externe pour récupérer la couche interne aromatique. Séchée, elle forme des bâtons ou des morceaux, parfois moulus en poudre. Son goût est plus fort, plus épicé, et légèrement amer comparé à la cannelle de Ceylan. Couramment employé dans la cuisine asiatique (phô, plats braisés, marinades), ainsi qu'en pâtisserie et boissons chaudes (thés, cafés).

Feuilles : Parfois fraîches utilisées ou séchées pour parfumer des plats (plus rare que l'écorce).

Propriétés médicinales

Combat les infections bactériennes et fongiques

L'huile essentielle de cannelle de Chine est riche en cinnamaldéhyde, un composé aux puissantes propriétés antibactériennes et antifongiques, efficace pour prévenir et traiter diverses infections.

Utilisation : Écorce en huile essentielle, 1 goutte diluée dans une huile végétale alimentaire, jusqu'à 3 fois par jour, pendant 1 semaine maximum.

Favorise une digestion saine

La cannelle de Chine possède des propriétés carminatives, aidant à réduire les ballonnements et les flatulences, tout en stimulant la digestion.

Utilisation : Écorce en décoction ou en capsule après les repas, 2 à 3 fois par jour, selon les besoins.

Aide à stabiliser la glycémie

La cannelle de Chine peut contribuer à réguler le taux de sucre dans le sang et soutenir la gestion du diabète de type 2.

Utilisation : Écorce en capsule ou en pincée de poudre intégrée à l'alimentation, selon avis professionnel.

Protège les cellules contre le stress oxydatif

Riche en antioxydants, la cannelle de Chine aide à neutraliser les radicaux libres et à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs.

Utilisation : Écorce en capsule ou en pincée de poudre ajoutée aux plats ou boissons, 2 à 3 fois par semaine.

Réduit les inflammations

Le cinnamaldéhyde présent dans la cannelle de Chine contribue à limiter les processus inflammatoires et à soutenir la santé générale.

Utilisation : Écorce en capsule ou en pincée de poudre intégrée à l'alimentation, selon avis professionnel.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants de moins de 6 ans, ainsi qu'aux personnes souffrant d'épilepsie ou de troubles neurologiques.

Effets secondaires possibles : À fortes doses ou en usage prolongé, le camphre peut provoquer des irritations cutanées, des nausées, des vomissements ou des convulsions.

Interactions : Éviter l'association avec d'autres stimulants ou médicaments affectant le système nerveux central.

Récolte

Écorce : La récolte s'effectue après quelques années de croissance de l'arbre, en incisant l'écorce pour détacher les couches internes. On laisse ensuite sécher naturellement l'écorce qui s'enroule ou se fragmente en bâtons.

La qualité (arôme, huile essentielle) dépend de l'âge de l'arbre et des conditions de séchage.

Conservation : L'écorce séchée se conserve longtemps dans un endroit sec, à l'abri de la lumière.

La poudre perd plus rapidement son arôme et doit être stockée dans un récipient hermétique.

Recettes et préparations

Infusion de Cannelle Cassia

Déposez 1 bâton de cannelle Cassia (ou 1/2 cuillère à café de poudre) dans 250 ml d'eau frémissante .

Laissez infuser 5 à 10 minutes (à ajuster selon l'intensité souhaitée).

Filtrez et dégustez chaud, éventuellement sucré, pour son effet réchauffant et digestif.

Mélange d'épices (Cinq-épices)

Mélangez en proportions variables cannelle Cassia , anis étoilé , clous de girofle , fenouil et poivre de Sichuan .

Broyez le tout pour obtenir une poudre homogène.

Conservez dans un pot hermétiquement et utilisez pour parfumer des plats chinois, des marinades, des soupes ou des ragoûts.



Chanvre – *Cannabis sativa* L.

Port et feuillage : Le Chanvre est une plante annuelle pouvant atteindre entre 1 et 4 mètres de hauteur, voire davantage pour certaines variétés. Son feuillage est composé de feuilles palmées, présentant de 5 à 9 folioles dentées et lancéolées.

Tige : La tige, souvent élancée et robuste, peut être peu ramifiée selon les variétés sélectionnées pour la fibre. Elle est recouverte d'une fine couche de fibres externes (chènevotte) très résistantes.

Fleurs : Fleurs mâles : Regroupées en panicules lâches, elles produisent le pollen.

Fleurs femelles : Plus compactes, elles se développent à l'extrémité des rameaux et forment les « têtes » fleuries.

La floraison a généralement lieu en été, entre juillet et octobre, selon les conditions climatiques et la variété.

Fruits : Les fruits du chanvre sont de petites akènes ovoïdes, appelés « chènevis ». Ils renferment la graine comestible, riche en protéines et en acides gras essentiels.

Habitat : Le Chanvre affectionne les zones ensoleillées, un sol profond, bien drainé, et riche en nutriments. Il se rencontre sous culture dans de nombreux pays, de la zone tempérée à la zone tropicale, et peut s'adapter à divers climats grâce à une sélection variétale importante.

Utilisation comestible

Huile de chanvre : Pressée à partir des graines, elle est appréciée pour sa saveur douce et sa teneur équilibrée en acides gras polyinsaturés (oméga-3/oméga-6). Cette huile, de couleur

verte, s'emploie à froid pour conserver ses qualités nutritionnelles.

Farine de chanvre : Obtenue à partir de graines partiellement dégraissées, elle est riche en protéines et peut entrer dans la composition de pains ou gâteaux, en complément d'autres farines.

Propriétés médicinales

Soulage les douleurs chroniques et inflammatoires.

Les actifs composés du chanvre, comme le CBD, possèdent des propriétés analgésiques et anti-inflammatoires, aidant à réduire les douleurs chroniques, les rhumatismes ou les inflammations articulaires.

Utilisation : Fleurs en huile de CBD, 1 à 2 gouttes diluées sous la langue, 2 à 3 fois par jour, ou en crème à base de chanvre appliquée sur les zones douloureuses, 1 à 2 fois par jour.

Réduit l'anxiété et favorise la relaxation

Le chanvre, notamment grâce au CBD, aide à calmer le système nerveux, notamment l'anxiété, le stress et favorise un sommeil réparateur.

Utilisation : Fleurs en huile de CBD, 1 à 2 gouttes sous la langue en cas de besoin.

Améliorer le sommeil

Les propriétés relaxantes du chanvre permettent de lutter contre l'insomnie et de favoriser un sommeil profond et réparateur.

Utilisation : Fleurs en infusion (avec un corps gras comme du lait végétal, du beurre ou de l'huile) ou huile de CBD 1 à 2 gouttes sous la langue 1 heure avant le coucher.

Réduit les nausées et stimule l'appétit

Les cannabinoïdes présents dans le chanvre sont efficaces pour réduire les nausées, notamment lors de traitements comme la chimiothérapie, tout en stimulant l'appétit.

Utilisation : Fleurs en infusion (avec un corps gras comme du lait végétal, du beurre ou de l'huile) avant les repas, 1 à 2 fois par jour.

Soutient la santé de la peau

L'huile de graines de chanvre est riche en acides gras essentiels, aidant à hydrater, nourrir et apaiser les irritations de la peau.

Utilisation : Fleurs ou huile de CBD à appliquées directement sur la peau ou mélangées avec une crème hydratante, 1 à 2 fois par

jour.

Protège le système cardiovasculaire

Les acides gras oméga-3 et oméga-6 contenus dans le chanvre contribuent à réduire le mauvais cholestérol et à soutenir la santé cardiovasculaire.

Utilisation : Fleurs ou huile de CBD, 1 cuillère à soupe par jour, crue ou en assaisonnement dans l'alimentation.

Précaution : L'usage de Cannabis sativa L. à des fins thérapeutiques ou récréatives, et le contenu en THC des variétés cultivées, sont soumis à des lois spécifiques (taux légalement autorisés, contrôles, licences). Il convient de se conformer aux réglementations en vigueur dans chaque pays.

Récolte

Graines : Elles se ramassent à la fin de l'été ou au début de l'automne, lorsque les akènes sont matures et que la plante commence à jaunir. Les graines destinées à l'alimentation sont généralement séchées et décortiquées avant commercialisation.

Tiges : Les tiges sont coupées et rouies (exposées à l'humidité pour séparer les fibres) afin d'extraire les fibres longues et résistantes, utilisées dans le textile ou l'isolation.

Fleurs : Leur récolte varie selon l'usage. Les fleurs femelles destinées à la production de graines sont laissées jusqu'à maturité complète, tandis que d'autres cultures peuvent intervenir plus tôt, en fonction du type de chanvre (industriel, CBD, etc.).

Recettes et préparations

Infusion de graines de chanvre

Déposez 1 cuillère à soupe de graines ou de fleurs séchées de chanvre légèrement écrasées dans une tasse.

Versez de l'eau frémissante avec une cuillère à café d'huile d'olive ou du lait végétal ou animal (ou autre corps gras) et laissez infuser 5 à 10 minutes. Filtrez et dégustez.

Huile infusée de Chanvre maison (CBD ou THC)

Prenez 10 g de fleurs ou feuilles séchées de chanvre (Cannabis sativa).

Broyez-les légèrement et placez-les dans un bocal stérilisé.

Ajoutez 100 ml d'huile végétale (olive, coco ou amande douce).
Laissez macérer au bain-marie à feu doux (40 à 50 °C) pendant 2 à 3 heures.

Filtrez soigneusement avec un filtre fin ou une étamine.

Conservez dans un flacon hermétique à l'abri de la lumière.

Utilisez quelques gouttes sous la langue ou en massage pour apaiser l'anxiété, la douleur ou favoriser la détente.



Chardon béni – *Cnicus benedictus*

Port et feuillage : Le Chardon béni est une plante annuelle pouvant atteindre 30 à 60 cm de hauteur. Ses tiges, souvent ramifiées, sont recouvertes de poils raides et terminées par des épines. Les feuilles, lancéolées et profondément lobées, sont d'un vert clair, marquées de nervures blanchâtres et bordées de piquants.

Fleurs : Les fleurs, de couleur jaune ou jaune verdâtre, apparaissent de mai à août.

Elles se groupent en capitules solitaires à l'extrémité des rameaux, entourés de bractées épineuses bien visibles.

Fruits : Après la floraison, des akènes se forment, surmontés d'un pappus court et écailleux. Ils se disséminent généralement à proximité de la plante mère.

Habitat : Le Chardon béni affectionne les zones ensoleillées et les sols secs, plutôt calcaires ou pauvres. On le retrouve dans les friches, les terrains vagues, les bords de chemins et les champs peu cultivés, principalement en climat méditerranéen ou tempéré sec.

Utilisation comestible

Le Chardon béni est utilisé à très faibles doses pour apporter une note amère à certaines préparations, notamment dans les liqueurs, vins médicinaux ou apéritifs. Son goût étant puissant et épicé, on l'emploie de manière parcimonieuse.

Propriétés médicinales

Stimule l'appétit et facilite la digestion

Le chardon béni est reconnu pour ses propriétés toniques amères, favorisant la sécrétion des sucs digestifs et de la bile, ce qui améliore l'appétit et facilite la digestion.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en infusion ou en capsule, 30 minutes avant les repas, 2 à 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

Soulage les troubles digestifs

Grâce à ses propriétés cholagogues et cholérétiques, le chardon béni aide à soulager les digestions difficiles, les ballonnements et les sensations de lourdeur après les repas.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en infusion ou en capsule après les repas, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Favorise la transpiration et aide à réduire la fièvre

Le chardon béni possède des propriétés sudorifiques, aidant à induire la transpiration et à réduire la fièvre en cas d'infections.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en infusion chaude, 2 fois par jour, pendant 3 jours.

Aide à éliminer les sécrétions bronchiques

En tant qu'expectorant, le chardon bénit facilite l'évacuation des sécrétions bronchiques, aidant à dégager les voies respiratoires en cas de toux productifs.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en infusion ou en capsule, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à des symptômes.

Réduit les inflammations articulaires

Le chardon béni est utilisé pour ses propriétés anti-inflammatoires, aidant à soulager les douleurs articulaires et les rhumatismes.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en huile infusée ou en pommade, appliquées 2 fois par jour, en massage sur les articulations concernées.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants de moins de 12 ans, ainsi qu'aux personnes allergiques à la famille des Astéracées.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, le chardon béni peut provoquer des nausées, des vomissements ou des irritations gastriques.

Interactions : Peut interagir avec des médicaments antiacides ou des traitements affectant la sécrétion biliaire.

Récolte

Parties aériennes : La plante est généralement récoltée au début de la floraison, lorsque la teneur en principes amers est optimale (mai-juin). On coupe les tiges et feuilles, puis on les fait sécher à l'ombre, dans un endroit aéré.

Fleurs : Les capitules floraux peuvent être récoltés avant leur pleine ouverture, si l'on souhaite renforcer l'amertume de la préparation.

Recettes et préparations

Infusion amère

Déposez 1 cuillère à café de parties aériennes séchées (feuilles, tiges) pour une tasse d'eau bouillante.

Laissez infuser 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Boire une demi-tasse avant le repas pour stimuler l'appétit et faciliter la digestion.

En cas de goût trop amer, diluez avec un peu de miel ou d'autres plantes adoucissantes (verveine, mélisse).

Cataplasme

Réhydratez une cuillère à soupe de Chardon béni séché dans un peu d'eau chaude, jusqu'à obtenir une pâte.

Appliquez sur une compresse et placez-le en contact avec la zone concernée (petites irritations cutanées).

Laissez agir 5 à 10 minutes.

Retirez en cas de sensation de brûlure ou de gêne anormale.

Huile infusée de Chardon béni

Placer 50 g de feuilles et fleurs séchées dans un bocal stérilisé.

Recouvrez entièrement avec 250 ml d'huile végétale (olive ou

amande douce).

Laissez macérer 3 à 4 semaines à l'abri de la lumière, en agitant régulièrement.

Filtrez et utilisez pour masser les zones enflammées ou hydrater la peau irritée.

Pommade apaisante

Mélangez 100 ml d'huile infusée de Chardon béni avec 50 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline fondue au bain-marie.

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande pour un effet apaisant.

Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir.

Appliquez sur les petites plaies, les irritations cutanées et les brûlures légères.



Chêne pédonculé – *Quercus pedunculata* Ehrh.

Port et tige : Le Chêne pédonculé peut atteindre 30 à 40 mètres de hauteur, avec un tronc robuste et souvent droit. L'écorce est gris-brun, fissurée en sillons longitudinaux et devenant plus rugueuse avec l'âge. Son houppier est large, arrondi et très étalé.

Feuilles : Les feuilles sont caduques, lobées, et mesurent environ 10 à 15 cm de long.

Elles présentent de larges lobes arrondis, un pétiole court et des nervures bien marquées. En automne, elles prennent une teinte brun-doré avant de tomber.

Fleurs : Les fleurs mâles, en chatons pendants, apparaissent au printemps (avril-mai) avant le développement complet des feuilles.

Les fleurs femelles, plus discrètes, se trouvent à l'aisselle des jeunes rameaux.

Fruits (glands) : Les glands, fixés à de longs pédoncules, mûrissent en automne. Ils sont contenus dans une cupule écailleuse et tombent naturellement au sol.

Habitat : Le Chêne pédonculé préfère les sols profonds, riches et bien drainés, mais tolère également les terrains argileux ou humides. On le trouve dans les forêts mixtes, les plaines, et parfois dans les parcs en tant qu'arbre ornemental.

Utilisation comestible

Farine de glands : Les glands, une fois désamérisés (trempage pour éliminer les tanins), peuvent être réduits en farine pour faire des galettes ou des pains rustiques.

Rôtis ou grillés : Les glands peuvent être consommés rôtis comme collation, bien que cette pratique soit moins courante aujourd'hui.

Propriétés médicinales

Soulage les diarrhées aiguës

L'écorce du chêne pédonculé est riche en tanins aux propriétés astringentes, aidant à réduire les sécrétions intestinales et à calmer les diarrhées aiguës.

Utilisation : Écorce en décoction ou en capsule, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

Traite les inflammations de la peau et des muqueuses

Grâce à ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires, l'écorce de chêne est utilisée pour soulager les inflammations cutanées, les engelures, les gerçures et les irritations de la bouche ou du pharynx.

Utilisation : Écorce en huile infusée ou en pommade appliquée en externe, ou en décoction utilisée en bain de bouche, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à guérison.

Réduit les hémorroïdes et les leucorrhées.

Les propriétés astringentes de l'écorce de chêne permettent de resserrer les tissus et de diminuer les sécrétions, apportant un soulagement dans les cas d'hémorroïdes et de leucorrhées.

Utilisation : Écorce en compresse imbibée de décoction appliquée

sur la zone concernée, ou en lavage, 1 à 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Combat la fatigue et le surmenage

En gemmothérapie, le macérat glycéринé de bourgeons de chêne pédonculé est reconnu pour ses effets tonifiants, aidant à lutter contre la fatigue physique et mentale.

Utilisation : Bourgeons en macérat glycéринé, 5 à 15 gouttes diluées dans un peu d'eau, 1 fois par jour, pendant 3 semaines.

Stimule le système glandulaire et nerveux

Le chêne pédonculé agit comme un tonique du système nerveux et glandulaire, stimulant notamment les glandes surrénales et améliorant la vitalité.

Utilisation : Bourgeons en macérat glycéринé, 5 à 15 gouttes diluées dans un peu d'eau, 1 fois par jour, pendant 3 semaines.

Précautions d'utilisation

Effets secondaires possibles : À fortes doses, les tanins présents dans l'écorce peuvent provoquer des irritations gastriques ou des nausées.

Interactions : Les tanins peuvent diminuer l'absorption de certains médicaments. Il est donc conseillé de les prendre à distance des traitements médicamenteux.

Récolte

Glands : Les glands se récoltent en automne, lorsqu'ils tombent naturellement au sol.

Ils doivent être triés pour éliminer ceux qui sont infestés ou abîmés, puis désamérisés avant toute utilisation culinaire.

Écorce : L'écorce est prélevée au printemps, lorsque les tanins sont les plus concentrés. On prélève de petites quantités sur des branches jeunes ou des arbres abattus pour éviter de compromettre la santé de l'arbre.

Recettes et préparations

Macérat glycéринé de bourgeons (gemmothérapie)

Prenez 30 g de bourgeons frais de Chêne pédonculé.

Placez-les dans un bocal et ajoutez 100 ml d'un mélange de 1/3 d'eau, 1/3 de glycérine végétale et 1/3 d'alcool à 40°.

Laissez macérer 3 semaines en agitant tous les jours.

Filtrez et conservez dans un flacon compte-gouttes.
Prenez 10 à 15 gouttes diluées dans de l'eau, 1 à 2 fois par jour, pour lutter contre la fatigue, améliorer la vitalité et stimuler les glandes surrénales.

Huile infusée d'écorce

Placer 50 g d'écorce séchée dans un bocal stérilisé.
Recouvrez entièrement avec 250 ml d'huile végétale (olive ou amande douce).
Laissez macérer 3 à 4 semaines à l'abri de la lumière, en agitant régulièrement.
Filtrez et appliquez en massage pour tonifier la peau, soulager les douleurs musculaires ou traiter les peaux irritées.

Pommade cicatrisante

Mélangez 100 ml d'huile infusée de Chêne avec 50 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline à fondre au bain-marie.
Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande pour renforcer l'effet apaisant.
Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir.
Appliquez sur les gerçures, les brûlures légères ou les plaies superficielles.



Citronnier _ Citrus Limonum Risso

Port et feuillage : Le Citronnier est un arbre persistant, de taille modérée (généralement entre 3 et 5 mètres de hauteur). Ses feuilles ovales, vert brillant, dégagent un parfum citronné

lorsqu'on les froisse.

Tronc et branches : Le tronc est souvent court, avec des branches plus ou moins épineuses.

Fleurs : Les fleurs, appelées fleurs de citronnier, sont blanches à l'intérieur et légèrement rosées à l'extérieur. Elles exhalent un parfum subtil et délicat.

Fruits : Les citrons sont des baies ovoïdes à l'écorce épaisse, allant du vert au jaune vif à maturité. Leur pulpe juteuse, riche en acide citrique, confère son goût acidulé.

Habitat : Le Citronnier affectionne les endroits ensoleillés, à l'abri des vents froids, et requiert un sol léger, bien drainé, de préférence légèrement acide.

Utilisation comestible

Jus et zestes : Les citrons sont principalement consommés pour leur jus acidulé et leurs zestes parfumés. Ils entrent dans la composition de boissons rafraîchissantes (limonades, cocktails), de marinades, et dans de nombreuses préparations culinaires (pâtisseries, sauces, desserts).

Propriétés médicinales

Renforce le système immunitaire

Le citron est riche en vitamine C, contribuant à stimuler les défenses naturelles de l'organisme et à prévenir les infections courantes.

Utilisation : Jus (pulpe) en citronnade ou huile essentielle (zeste) quelques gouttes diluées dans un verre d'eau, le matin, pendant 2 à 3 semaines.

Facilite la digestion

Les composés amers du citron favorisent la production de bile, améliorant la digestion et privilégiant les ballonnements.

Utilisation : Zeste en infusion, décoction ou en capsule après les repas, 1 à 2 fois par jour.

Purifie l'air ambiant

L'huile essentielle de citron possède des propriétés antiseptiques qui permettent d'assainir l'air et de limiter la propagation des microbes.

Utilisation : Zeste en diffusion dans l'air ambiant, quelques gouttes

d'huile essentielle dans un diffuseur, 15 à 20 minutes, 2 fois par jour.

Tonifie la peau

Grâce à ses propriétés astringentes et purifiantes, le citron aide à resserrer les pores et à clarifier le teint.

Utilisation : Jus (pulpe) ou zeste en lotion diluée appliqué sur la peau, 1 fois par jour, en entraînant le contour des yeux.

Soulage les maux de gorge

Les propriétés antiseptiques du citron aident à apaiser les irritations de la gorge et à réduire l'inflammation.

Utilisation : Jus (pulpe) ou zeste en gargarisme ou en infusion tiède, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Éviter l'application de jus de citron sur la peau avant une exposition au soleil en raison de son effet photosensibilisant.

Effets secondaires possibles : Une consommation excessive de jus de citron peut entraîner une érosion de l'émail des dents ou des irritations gastriques.

Récolte

Fruits : Les citrons peuvent être récoltés plusieurs fois dans l'année, selon la variété et le climat. Ils atteignent leur pleine maturité lorsque leur écorce devient jaune vif.

Feuilles et fleurs : Bien que rarement utilisées en cuisine, les feuilles et les fleurs dégagent un parfum agréable et peuvent être récoltées au printemps pour certaines préparations (infusions, distillation).

Recettes et préparations *

Infusion au citron

Pressez le jus d'un demi-citron dans une tasse.

Ajoutez de l'eau chaude (non bouillante pour préserver la vitamine C).

Vous pouvez sucrer avec un peu de miel ou de sirop d'agave.

Cette boisson peut soulager un mal de gorge, faciliter la digestion ou simplement apporter une note rafraîchissante.

Sirop de citron

Mélangez le jus de 2 ou 3 citrons avec la même quantité de sucre (ou de miel) dans une casserole.

Faites chauffer doucement jusqu'à obtenir une texture sirupeuse.

Conservez dans une bouteille en verre préalablement stérilisée.

À diluer dans de l'eau fraîche ou à utiliser pour napper crêpes et desserts.

Huile essentielle de citron

Obtenue par pression à froid de l'écorce.

Utilisée en aromathérapie pour ses propriétés vivifiantes et désinfectantes.

Diluée dans une huile végétale, elle peut servir en massage ou pour parfumer délicatement un bain.

Poudre de zeste

Séchez finement l'écorce de citron.

Réduisez-la en poudre à l'aide d'un moulin à épices ou d'un mixeur.

Conservez dans un bocal hermétique.

Cette poudre aromatique est idéale pour parfumer gâteaux, sauces et infusions.

Miel citronné apaisant

Pressez le jus de deux citrons frais dans un bol.

Ajoutez 250 g de miel liquide et mélangez bien.

Conserver dans un pot hermétique.

Prenez une cuillère à soupe en cas de mal de gorge, toux ou pour renforcer l'immunité.



Coca – Erythroxylon Coca Lam.

Port et tige : L'arbuste de Coca peut atteindre 1 à 3 mètres de hauteur, parfois un peu plus lorsqu'il est cultivé en conditions optimales. Ses tiges, minces et ramifiées, présentent une écorce lisse, souvent gris clair ou brun clair.

Feuilles : Les feuilles, oblongues et elliptiques, mesurent 4 à 8 cm de long et 2 à 4 cm de large. D'un vert moyen, elles sont dotées d'une nervure centrale marquée. Un trait distinctif : une légère courbe longitudinale au niveau de la nervure, parfois appelée « nervure déprimée » ou "linea de la coca" sur la face inférieure.

Fleurs : Les petites fleurs, blanches ou jaunâtres, apparaissent en grappes à l'aisselle des feuilles. Elles sont discrètes et s'épanouissent tout au long de l'année dans les régions tropicales, sous réserve de conditions favorables.

Fruits : Les fruits, petites drupes rouges à maturité, renferment une graine unique. Ils se développent après la pollinisation des fleurs et contribuent à la dispersion de la plante.

Habitat : Le Cocaier se cultive dans les zones tropicales à subtropicales, souvent en altitude moyenne (300 à 2 000 m) dans la cordillère des Andes. Il préfère les sols riches, bien drainés, et apprécie l'ombre légère au stade juvénile avant de résister au plein soleil.

Utilisation comestible

Feuilles à mâcher ou en infusion (usage traditionnel des Andes) : Les populations andines mâchent les feuilles associées à un catalyseur alcalin (ex. la chaux) pour libérer lentement les alcaloïdes (cocaïne, ecgonine, etc.) à dose faible. Cette pratique culturelle sert à diminuer la fatigue et l'appétit, et à mieux supporter l'altitude. Maté de coca (infusion)

Propriétés médicinales

Combat la fatigue et stimule l'énergie.

Les feuilles de coca possèdent des propriétés stimulantes, aidant à réduire la fatigue physique et mentale tout en améliorant l'énergie et la vigilance.

Utilisation : Feuilles fraîches en mastication, séchées en infusion ou en capsule le matin ou en cas de fatigue, 1 à 2 fois par jour.

Apaise les troubles digestifs

La coca aide à soulager les ballonnements, les crampes abdominales et les troubles digestifs légers grâce à ses propriétés carminatives.

Utilisation : Feuilles en infusion ou en capsule après les repas, 1 à 2 fois par jour.

Soulage les maux de tête d'altitude

Traditionnellement utilisée en altitude, la coca contribue à atténuer les maux de tête, la fatigue et les nausées liées au mal des montagnes.

Utilisation : Feuilles fraîches en mastication, séchées en infusion ou en capsule, selon les besoins, jusqu'à disparition des symptômes.

Stimule l'appétit et favorise la digestion

La coca soutient l'appétit et favorise une meilleure assimilation des aliments, notamment en cas de convalescence ou de faiblesse générale.

Utilisation : Feuilles fraîches en mastication, séchées en infusion ou en capsule avant les repas, 1 fois par jour.

Améliore la respiration

Grâce à ses propriétés bronchodilatatrices, la coca aide à dégager les voies respiratoires et facilite la respiration, particulièrement en altitude.

Utilisation : Feuilles fraîches en mastication, séchées en infusion ou en capsule, 1 à 2 fois par jour.

Précautions d'utilisation

Avertissement : L'exportation ou la possession de coca hors des zones autorisées est illégale dans la plupart des pays. Pour rappel nous vous invitons vivement à vous renseigner des lois en vigueur concernant votre zone géographique.

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux personnes souffrant d'hypertension, de troubles cardiaques ou de troubles psychiatriques.

Effets secondaires possibles : Une consommation excessive peut entraîner des palpitations, de l'insomnie, des nausées ou des maux de tête.

Interactions : Peut interagir avec des stimulants, des

antidépresseurs ou des médicaments pour le cœur.

Récolte

Feuilles : Les paysans (cocaleros) récoltent les feuilles plusieurs fois par an lorsque la plante est en pleine croissance. La première récolte intervient souvent un an ou deux après la plantation.

Séchage : Les feuilles sont étalées au soleil, séchées, puis mises en sacs pour la vente locale ou le transport vers des usines (légal ou non).

Recettes et préparations

Maté de coca (infusion andine)

Placez 1 à 2 cuillères à café de feuilles séchées de coca (feuilles entières) dans une tasse d'eau frémissante.

Laissez infuser 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Buvez chaud, de préférence sans sucrer, ou avec un peu de miel.

Effet stimulant léger, aide à mieux supporter l'altitude.

Pâte de coca (mastication traditionnelle)

Un petit paquet de feuilles de coca est mâché simultanément.

Ajoutez un alcali (llipta, bicarbonate) dans la bouche, favorisant la libération des alcaloïdes.

Conserver la chique dans la joue, avaler uniquement la salive.

Tradition courante en Bolivie, Pérou, Équateur, etc.

Non recommandé en dehors des zones traditionnelles et si non autorisé par la loi du pays concerné.



Cognassier – *Cydonia vulgaris* Pers.

Port et tige : Le Cognassier est un arbre ou arbuste pouvant atteindre 3 à 5 mètres de hauteur. Son tronc, souvent tortueux, est couvert d'une écorce brunâtre et légèrement fissurée.

Feuilles : Les feuilles, ovales et alternes, sont veloutées sur leur face inférieure et d'un vert vif sur leur face supérieure. Leur longueur varie de 6 à 12 cm, avec des marges entières légèrement ondulées.

Fleurs : Les fleurs, généralement solitaires, sont de couleur blanche à rose pâle et apparaissent au printemps (avril-mai). Chaque fleur mesure environ 5 cm de diamètre et comporte cinq pétales délicats.

Fruits (coings) : Le fruit est une poire ou pomme bosselée, jaune doré à maturité, recouvert d'un duvet fin qui disparaît lorsqu'il est frotté.

Sa chair est dure, astringente et très parfumée.

Habitat : Le Cognassier préfère les sols fertiles, profonds et bien drainés, mais tolère les terrains légèrement calcaires ou argileux. On le trouve souvent dans les vergers, les haies champêtres ou comme arbre ornemental dans les jardins.

Utilisation comestible

Gelées et confitures : Les coings, riches en pectine, sont idéaux pour la préparation de gelées et de confitures. Leur saveur acidulée s'équilibre bien avec le sucre.

Plats mijotés : Les coings peuvent être ajoutés à des ragoûts ou des tajines pour leur parfum subtil et leur texture fondante après cuisson.

Propriétés médicinales

Soulage les troubles digestifs

Les graines de cognassier possèdent des propriétés émollientes et astringentes, aidant à apaiser les muqueuses intestinales et à réguler le transit en cas de diarrhée, dysenterie ou constipation.

Utilisation : Graines en décoction ou en capsule, 2 à 3 fois par jour.

Apaise la toux et les maux de gorge

Grâce à leur teneur en mucilages, les graines de cognassier forment un gel apaisant qui calme les irritations de la gorge et

atténue la toux.

Utilisation : Graines en décoction tiède, 2 à 3 fois par jour, en buvant lentement.

Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Le coing est riche en antioxydants, notamment en composés phénoliques, aidant à protéger les cellules contre le stress oxydatif et à réduire les risques cardiovasculaires.

Utilisation : Fruit (pulpe) sous forme de compote ou de jus, intégré régulièrement à l'alimentation.

Aide à la cicatrisation des plaies

Les graines de cognassier possèdent des propriétés émollientes et anti-inflammatoires qui provoquent la cicatrisation des plaies et des brûlures légères.

Utilisation : Graines en décoction appliquées en compresse sur la zone affectée, 1 à 2 fois par jour, jusqu'à guérison.

Soutient la fonction hépatique

Le coing est utilisé en phytothérapie pour aider à protéger et à régénérer les cellules du foie, notamment en cas d'hépatite.

Utilisation : Feuilles en infusion, 1 fois par jour, pendant 2 à 3 semaines.

Précautions d'utilisation

Effets secondaires possibles : À fortes doses, les graines peuvent provoquer des nausées ou des vomissements.

Récolte

Fruits : Les coings se récoltent en automne (septembre à novembre), lorsqu'ils dégagent leur parfum caractéristique et que leur peau a pris une teinte jaune doré.

Ils peuvent être conservés plusieurs semaines dans un endroit frais et sec.

Graines : Les graines sont collectées lors de la transformation des fruits, puis séchées pour une utilisation ultérieure.

Fleurs et feuilles

Feuilles et Fleurs : Bien que rarement utilisées, elles peuvent être récoltées au printemps pour des infusions ou des préparations cosmétiques.

Recettes et préparations

Gelée de coing

Coupez des coings en morceaux sans les éplucher, puis faites-les cuire dans de l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Filtrez le jus à travers un torchon propre ou une étamine.

Ajoutez du sucre (environ 800 g pour 1 litre de jus) et portez à ébullition jusqu'à obtenir une consistance de gelée.

Mettez en pots stérilisés et laissez refroidir.

Pâte de coing

Réutilisez la pulpe restante après avoir filtré le jus pour la gelée.

Passez-la au moulin à légumes pour obtenir une purée.

Ajoutez du sucre (autant que le poids de la purée) et faites cuire à feu doux en remuant constamment jusqu'à ce que la pâte se détache des parois.

Étalez la pâte sur une plaque pour la faire sécher, puis découpez-la en morceaux.

Décoction de graines

Faites tremper 1 cuillère à café de graines dans 200 ml d'eau froide pendant 30 minutes.

Filtrez soigneusement pour retirer les graines.

Utilisez l'infusion en gargarisme ou appliquez-la sur la peau en lotion.

Sirop de coing pour la toux

Lavez et coupez en morceaux 500 g de coings mûrs .

Placez-les dans une cocotte avec 1 litre d'eau et portez à ébullition.

Laissez mijoter jusqu'à ce que les fruits soient tendres, puis écrasez-les et filtrez le mélange pour obtenir le jus.

Ajoutez 500 g de sucre au jus et faites chauffer doucement jusqu'à dissolution complète.

Versez le sirop dans des bouteilles stérilisées.

Prenez 1 cuillère à soupe en cas de toux ou d'irritation de la gorge.



Colza _ *Brassica Napus oleifera* D.C

Port et tige : Le colza se présente généralement sous la forme d'une plante pouvant atteindre entre 60 cm et 1,5 m de hauteur. Sa tige dressée, vert glauque, est légèrement ramifiée vers le sommet.

Feuilles : Les feuilles basales sont souvent larges, lobées et légèrement duveteuses, alors que celles situées plus haut sur la tige sont plus petites et sessiles (sans pétiole). La coloration des feuilles va du vert-gris au vert clair, selon les variétés.

Fleurs : De couleur jaune vif, elles forment des grappes terminales (inflorescences en racèmes). Chaque fleur, typique des Brassicacées, possède 4 pétales en croix. La floraison intervient au printemps, attirant de nombreux pollinisateurs, notamment les abeilles.

Gousses (silicules) : Après la floraison, de longues gousses (silicules) se forment, contenant les petites graines noires ou brun-rouge.

Habitat : Le colza est majoritairement cultivé en champs ouverts, appréciant les sols riches, neutres à légèrement calcaires, et un bon ensoleillement. Spontanément, on peut le rencontrer sur des terrains remués ou en friche, au bord des chemins ou à proximité des zones cultivées.

Utilisation comestible

Huile de colza : Extraite des graines, elle est particulièrement appréciée en cuisine pour sa richesse en acides gras insaturés (notamment en oméga-3 et oméga-6). Sa saveur discrète et sa forte teneur en vitamine E en font une huile de choix pour les assaisonnements et pour certaines cuissons douces.

Jeunes pousses : Parfois, les jeunes feuilles ou pousses de colza peuvent être consommées cuites comme des épinards, ou ajoutées à des potages. Cependant, cette pratique reste moins courante que la consommation de l'huile de colza.

Miel de colza : Les champs de colza sont très appréciés des abeilles au moment de la floraison, permettant la production d'un miel clair et crémeux, au goût délicat.

Propriétés médicinales

Protège le système cardiovasculaire

L'huile de colza est riche en acides gras oméga-3 et oméga-6, contribuant à la réduction du cholestérol et de l'hypertension, aidant ainsi à prévenir les maladies cardiovasculaires.

Utilisation : Huile vierge extra, 1 cuillère à soupe intégrée quotidiennement à l'alimentation, à ajouter sur crudités ou après cuisson.

Prévient le vieillissement cellulaire

Grâce à sa teneur élevée en vitamine E, un antioxydant naturel, l'huile de colza aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif et le vieillissement prématuré.

Utilisation : Huile consommée régulièrement, sans chauffage, pour préserver ses propriétés.

Améliorer l'élasticité de la peau

Les acides gras essentiels de l'huile de colza nourrissent la peau en profondeur, maintenant son élasticité et essentiellement les rougeurs et irritations.

Utilisation : Huile pure ou mélangée à d'autres huiles végétales, appliquées en massage doux, 1 fois par jour.

Soulage les rhumatismes et les hémorroïdes

Le miel de colza est bénéfique en cas de rhumatismes, de troubles circulatoires et d'hémorroïdes.

Utilisation : Miel de fleurs, 1 cuillère à soupe pure ou ajoutée aux infusions, chaque matin.

Précautions d'utilisation

Effets secondaires possibles : À fortes doses, une consommation excessive d'huile de colza peut entraîner un déséquilibre entre les apports en oméga-3 et oméga-6.

Récolte

Fleurs : Bien que généralement non destinées à la consommation directe, elles sont récoltées par les abeilles pour en faire un miel monofloral (miel de colza).

Gousses et graines : Les graines sont récoltées en fin de cycle, lorsque la plante commence à sécher et que les gousses brunissent (généralement en été).

Elles sont ensuite séchées et pressées pour extraire l'huile, ou utilisées pour produire de la farine et des tourteaux pour l'alimentation animale.

Feuilles : Dans le cadre d'une cueillette à usage personnel (jeunes pousses), on peut prélever ces feuilles au printemps, avant la floraison.

Recettes et préparations

Vinaigrette à l'huile de colza

Mélangez 3 cuillères à soupe d'huile de colza, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron, sel, poivre, et éventuellement une pointe de moutarde.

Servez cette vinaigrette sur des salades vertes ou des crudités pour profiter des bienfaits nutritionnels de l'huile de colza.

Onguent maison (base huile de colza)

Faites macérer quelques fleurs ou herbes médicinales (calendula, lavande, etc.) dans l'huile de colza pendant 3 à 4 semaines dans un bocal fermé, à l'abri de la lumière.

Filtrez, puis incorporez de la cire d'abeille fondue pour obtenir une consistance pommade.

Appliquez cet onguent pour adoucir et nourrir la peau (usage externe uniquement).

Miel de colza au petit-déjeuner

Tartinez une tranche de pain de campagne avec du miel de colza. Ce miel est réputé pour sa texture crémeuse et son goût doux. Il se cristallise rapidement, lui donnant un aspect onctueux.

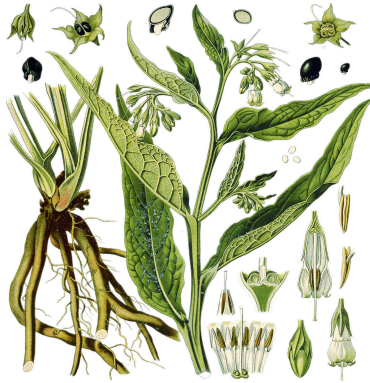
Baume réparateur

Mélangez 100 ml d'huile de Colza avec 20 g de beurre de karité et 30 g de cire d'abeille au bain-marie.

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de camomille.

Versez dans un pot et laissez refroidir.

Appliquez sur les mains abîmées pour hydrater et réparer la peau.



Consoude officinale _ *Symphytum officinale* L.

Port et tige : La Consoude officinale atteint généralement 30 à 100 cm de hauteur.

Sa tige, dressée et robuste, est creuse, poilue et ramifiée vers le sommet.

Feuilles : Les feuilles sont lancéolées, alternes et rugueuses, mesurant jusqu'à 25 cm de long. Elles sont d'un vert foncé, couvertes de poils rêches, et dégagent une légère odeur herbacée.

Fleurs : Les fleurs, regroupées en grappes pendantes, sont de couleur violette, rose ou blanche, et apparaissent de mai à juillet. Leur forme tubulaire et leur corolle en cloche attirent les pollinisateurs, notamment les abeilles.

Habitat : La Consoude pousse dans les zones humides, comme les prairies humides, les fossés, les bords de rivières et les jardins riches en matière organique.

Utilisation comestible

Jeunes pousses : Les jeunes feuilles, récoltées avant la floraison, peuvent être utilisées en petites quantités dans des soupes ou des beignets.

Fleurs : Les fleurs, comestibles, peuvent être utilisées comme décoration dans des salades ou des desserts.

Propriétés médicinales

Accélère la cicatrisation des plaies

La consoude officinale est riche en allantoin, une substance favorisant la régénération cellulaire et accélérant la cicatrisation des plaies, coupures et brûlures superficielles.

Utilisation : Feuilles ou racines en cataplasme ou en pommade appliquée sur la zone affectée, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à guérison.

Soulage les douleurs articulaires et musculaires

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, la consoude aide à réduire l'inflammation et à apaiser les douleurs liées aux entorses, contusions et rhumatismes.

Utilisation : Feuilles ou racines en huile infusée ou en baume appliqué sur la zone douloureuse, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Hydrate et adoucit la peau sèche ou irritée.

Les mucilages de la consoude possèdent des propriétés émollientes, aidant à hydrater et apaiser la peau sèche ou irritée.

Utilisation : Feuilles ou racines en huile infusée ou en pommade appliquées sur les zones concernées, 1 à 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Favorise la guérison des fractures osseuses

Traditionnellement, la consoude est utilisée pour soutenir la consolidation des fractures en stimulant la régénération des tissus osseux.

Utilisation : Feuilles ou racines en cataplasme appliquées sur la zone concernée en complément du traitement médical, 1 fois par jour, jusqu'à consolidation.

Réduit les inflammations cutanées.

Les tanins de la consoude possèdent des propriétés astringentes et anti-inflammatoires, aidant à soulager les irritations cutanées comme les piqûres d'insectes ou les éruptions cutanées.

Utilisation : Feuilles ou racines en pommade ou en compresse imbibée de décoction appliquée sur la zone affectée, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : L'utilisation interne de la consoude est

déconseillée en raison de la présence d'alcaloïdes pyrrolizidiniques potentiellement hépatotoxiques.

Effets secondaires possibles : Une utilisation prolongée ou sur de larges surfaces cutanées peut entraîner une absorption systémique des alcaloïdes, avec un risque de toxicité hépatique.

Récolte

Feuilles : Les feuilles sont récoltées au printemps ou en début d'été, avant ou pendant la floraison, pour un usage frais ou séché.

Racines : Les racines, riches en principes actifs, sont prélevées en automne ou au début du printemps, lorsque la plante est en dormance.

Recettes et préparations

Huile infusée

Placez une poignée de feuilles ou de racines fraîches dans un bocal stérilisé.

Couvrez avec une huile végétale (olive, tournesol ou amande douce).

Laissez macérer à l'abri de la lumière pendant 3 à 4 semaines, en remuant régulièrement.

Filtrez et utilisez pour masser les articulations douloureuses ou pour apaiser les peaux irritées.

Pommade cicatrisante

Mélangez 100 ml d'huile infusée de Consoude avec 50 g de cire d'abeille au bain-marie.

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de tea tree pour un effet antiseptique.

Remuez bien et versez dans un pot stérilisé.

Appliquez sur les plaies superficielles, les brûlures légères ou les irritations cutanées.

Cataplasme de feuilles ou de racines fraîches

Réduisez les feuilles fraîches ou racines en purée à l'aide d'un mortier ou d'un mixeur.

Appliquez directement sur la zone affectée (entorse, contusion, inflammation).

Couvrez avec un linge propre et laissez poser 20 à 30 minutes.

Rincez après application.

Baume apaisant

Fondre 50 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline avec 100 ml d'huile infusée de Consoude.

Ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou de gaulthérie pour un effet chauffant.

Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir.

Utiliser pour masser les articulations ou les muscles endoloris.

Cranson officinal _ *Cochlearia officinalis* L.



Port et tige : Le Cranson officinal est une plante généralement basse, mesurant de 10 à 30 cm de hauteur.

Sa tige, simple ou ramifiée, peut être légèrement couchée ou ascendante, et souvent un peu charnue.

Feuilles : Les feuilles basales, arrondies ou réniformes, forment une rosette au niveau du sol, rappelant la forme d'une petite cuillère (d'où le nom d'Herbe aux cuillères). Les feuilles supérieures, plus allongées, sont alternes et embrassent la tige avec un pétiole plus court.

Fleurs : Les fleurs, blanches et à 4 pétales, apparaissent de mai à juillet en grappes terminales. Elles sont typiques des Brassicacées, formant des inflorescences en racèmes.

Fruits : Les fruits sont de petites silicules ovoïdes ou sphériques, contenant plusieurs graines de couleur brunâtre.

Habitat : Le Cranson officinal affectionne les zones humides, les bords des marais salants, les prairies côtières et les sols riches en

sel ou en matière organique. On le trouve également sur des terrains alluvionnaires, au bord des rivières à proximité de l'influence saline.

Utilisation comestible

Feuilles : Les jeunes feuilles, riches en vitamine C, ont une saveur piquante et peuvent être consommées crues (en salade) ou cuites. Elles ajoutent une note relevée à des sauces ou des condiments, à l'image de la moutarde.

Sommités fleuries : En plus des feuilles, on peut récolter les tiges avec fleurs (avant la pleine floraison) pour apporter une note piquante aux plats.

Propriétés médicinales

Prévient le scorbut

Riche en vitamine C, le cranson officinal a été historiquement utilisé pour prévenir et traiter les carences en cette vitamine.

Utilisation : Feuilles fraîches intégrées régulièrement à l'alimentation, notamment en période de risque de carence.

Stimule l'appétit et facilite la digestion

Grâce à ses propriétés toniques et digestives, le cranson officinal aide à stimuler l'appétit et à améliorer la digestion en cas de perte d'appétit ou de digestion lente.

Utilisation : Feuilles ou racines en infusion ou en capsule avant les repas, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

Soulage les affections respiratoires

Ses composés soufrés contribuent à traiter les affections respiratoires comme la toux chronique, le rhume et l'asthme.

Utilisation : Feuilles ou racines en infusion, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

Aide à lutter contre la fatigue printanière

Riche en vitamines et minéraux, le cranson officinal est utilisé pour combattre la fatigue saisonnière et soutenir la récupération physique.

Utilisation : Feuilles fraîches intégrées régulièrement à l'alimentation pendant la période printanière.

Favorise la cicatrisation des ulcères cutanés.

Les feuilles fraîches de cranson officinal possèdent des propriétés

cicatrisantes, aidant à la guérison des ulcères et plaies cutanées.
Utilisation : Feuilles écrasées en cataplasme appliquées sur la zone affectée, 1 fois par jour, jusqu'à guérison.

Précautions d'utilisation

Effets secondaires possibles : À fortes doses, la consommation peut entraîner des irritations gastriques en raison de sa teneur en composés soufrés.

Récolte

Feuilles et sommités : Les feuilles se récoltent au printemps, lorsqu'elles sont encore tendres et juteuses. Les tiges fleuries sont coupées avant la pleine floraison pour conserver un maximum de saveur et de principes actifs.

Racines : Moins utilisées, elles peuvent être prélevées en fin de saison (automne), mais leur goût plus amer et piquant exige une bonne préparation culinaire.

Recettes et préparations

Salade piquante

Cueillez quelques feuilles de Cranson officinal, de préférence jeunes.

Mélangez-les avec de la salade verte, des crudités (concombres, radis), et un assaisonnement léger (huile, vinaigre).

Dégustez pour profiter de la saveur piquante et de l'apport en vitamine C.

Sauce relevée

Hachez une poignée de feuilles (ou sommités fleuries) de Cranson officinal.

Mélangez avec du fromage blanc, un peu de sel, de poivre et de jus de citron.

Servez en accompagnement de poissons, de viandes blanches ou de légumes vapeur.

Infusion tonique (usage traditionnel)

Placez 1 cuillère à soupe de feuilles fraîches dans 250 ml d'eau bouillante.

Laissez infuser 5 à 7 minutes, puis filtrez.

Buvez tiède, en limitant la consommation à 1 tasse par jour, pour

un effet stimulant et antioxydant.

Vinaigre médicinal

Placer 50 g de racines fraîches râpées dans un bocal stérilisé.

Ajoutez 500 ml de vinaigre de cidre et laissez macérer 2 semaines à l'abri de la lumière, en remuant régulièrement.

Filtrez et conservez dans une bouteille hermétique.

Utilisez ce vinaigre pour stimuler la digestion (1 cuillère à soupe diluée dans de l'eau) ou comme tonique cutanée en application locale.



Épicéa commun – *Picea excelsa* Lk

Port et taille : L'Épicéa commun peut atteindre 30 à 50 mètres de hauteur. Il se dresse avec une forme conique et régulière, la cime étant souvent très effilée chez les sujets adultes.

Tronc et écorce : Le tronc est droit, recouvert d'une écorce brun-gris à brun-rouge, constituée de petites plaques écailleuses.

Aiguilles : Disposées en spirale autour des rameaux, les aiguilles sont courtes (1 à 2,5 cm), rigides, quadrangulaires en section et piquantes au toucher. Elles sont d'un vert foncé et luisant sur toutes leurs faces.

Cônes (pommes de pin) : Longs et pendants, ils peuvent mesurer 10 à 20 cm. Jeunes, ils sont verts ou pourpres, puis virent au brun clair à maturité.

Habitat : L'Épicéa de Norvège est très rustique et apprécie les sols profonds et humides, mais bien drainés. Il supporte les hivers rigoureux et se trouve fréquemment en altitude.

Utilisation comestible

Jeunes pousses (bourgeons) : Au printemps, les jeunes pousses terminales, d'un vert tendre, sont parfois cueillies pour confectionner des sirops, des infusions ou même des gelées. Leur goût résineux, légèrement citronné, peut relever des plats salés (marinades, sauces) ou sucrés (pâtisseries, sorbets).

Graines : Les graines de l'Épicéa, contenues dans les cônes, sont comestibles, mais elles sont généralement plus petites que celles de certains pins.

Spruce beer (bière d'épicéa) : Dans certaines traditions nord-américaines et européennes, on aromatise la bière ou la limonade avec des bourgeons d'épicéa pour une note fraîche et boisée.

Propriétés médicinales

Renforce le système immunitaire

Les jeunes pousses d'épicéa sont riches en vitamine C, contribuant à stimuler le système immunitaire et à prévenir les infections courantes.

Utilisation : Jeunes pousses en infusion ou en sirop, 1 cuillère à soupe, 1 fois par jour, pendant 1 semaine.

Soulage les affections respiratoires

Grâce à ses propriétés expectorantes et antiseptiques, l'épicéa aide à dégager les voies respiratoires en cas de toux, rhume ou bronchite.

Utilisation : Jeunes pousses en infusion, inhalation ou en sirop, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

Réduit les douleurs musculaires et articulaires

L'application externe de résine d'épicéa possède des propriétés rubéifiantes, aidant à soulager les douleurs musculaires et articulaires en stimulant la circulation sanguine locale.

Utilisation : Résine en bain relaxant ou en massage avec une petite quantité appliquée sur la zone douloureuse, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Favorise la cicatrisation des plaies.

La résine d'épicéa a des propriétés antiseptiques et peut être utilisée pour traiter les coupures et égratignures, prévenant les infections et accélérant la guérison.

Utilisation : Résine appliquée en fine couche sur la plaie propre et

couverte avec un pansement, en renouvelant quotidiennement jusqu'à guérison.

Apaise les inflammations de la bouche et de la gorge.

Les infusions de jeunes pousses d'épicéa peuvent aider à réduire l'inflammation et la douleur liée aux affections buccales et pharyngées.

Utilisation : Jeunes pousses en inhalation ou en gargarisme avec une infusion refroidie, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Récolte

Bourgeons : À cueillir au printemps, lorsque les nouvelles pousses apparaissent, vert tendre.

Privilégiez une cueillette modérée pour ne pas compromettre la croissance de l'arbre.

Aiguilles : Disponibles toute l'année, mais leur teneur en principes actifs est souvent plus intéressante au printemps ou en début d'été.

Cônes : Les cônes pendants arrivent à maturité en automne. On les ramasse généralement lorsqu'ils sont bruns et commencent à libérer leurs graines.

Recettes et préparations

Sirop de bourgeons

Récoltez une poignée de jeunes pousses vert clair.

Alternez une couche de bourgeons et une couche de sucre (ou de miel) dans un bocal.

Laissez macérer plusieurs semaines au soleil ou dans un endroit chaud.

Ce sirop, pris à petite dose, peut soulager la toux et les irritations de la gorge.

Infusion d'aiguilles

Rincez une poignée d'aiguilles fraîches.

Faites-les infuser dans de l'eau frémissante 10 à 15 minutes.

Filtrez et dégustez chaud. Cette infusion se veut légèrement résineuse, à consommer de temps à autre pour profiter des propriétés vivifiantes de l'épicéa.

Inhalation

Dans un bol, déposez quelques bourgeons ou aiguilles d'épicéa. Versez de l'eau bouillante, placez votre nez au dessus du bol et inhalez les vapeurs en couvrant la tête et le bol d'une serviette (pendant 5 à 10 minutes).

Idéal pour dégager les voies respiratoires en cas de rhume ou de toux passagère.

Bain relaxant

Faites bouillir une casserole d'eau avec une poignée de bourgeons ou d'aiguilles.

Laissez frémir 15 à 20 minutes, puis filtrez.

Versez cette décoction dans votre baignoire remplie d'eau chaude. Profitez d'un moment de détente grâce à l'odeur boisée et aux propriétés relaxantes et antiseptiques des résines.



Framboisier – Rubus idaeus L.

Port et tige : Le Framboisier forme des tiges dressées ou arquées, atteignant 1 à 2 mètres de hauteur.

Les tiges, appelées cannes, sont légèrement épineuses et se renouvellent tous les deux ans.

Feuilles : Les feuilles sont composées et dentées, avec 3 à 5 folioles ovales et d'un vert foncé sur le dessus, blanchâtres et velues en dessous.

Fleurs : Les fleurs, petites et blanches, apparaissent de mai à juin.

Elles sont regroupées en grappes et attirent de nombreux pollinisateurs.

Fruits : Les framboises, rouge vif à maturité, sont des fruits

composés formés de petites drupéoles juteuses. Elles mûrissent en été (juin-juillet) ou à l'automne pour les variétés remontantes.

Habitat : Le Framboisier pousse dans les sous-bois, les haies et les clairières, préférant les sols riches, frais et bien drainés.

Utilisation comestible

Consommation fraîche : Les framboises se dégustent telles quelles pour leur saveur sucrée et acidulée.

Confitures et gelées : Elles sont utilisées pour préparer des confitures, gelées ou sirops.

Pâtisseries et desserts : Les framboises agrémentent tartes, clafoutis, mousses et salades de fruits.

Boissons : Les fruits servent à la fabrication de liqueurs, vins de fruits, ou eaux-de-vie.

Propriétés médicinales

Régule le cycle menstruel et soulage les douleurs menstruelles.

Les feuilles de framboisier possèdent des propriétés antispasmodiques et toniques qui aident à réguler le cycle menstruel et à atténuer les crampes menstruelles.

Utilisation : Feuilles en infusion ou en capsule, 1 à 3 fois par jour, durant la semaine précédant les menstruations.

Facilite l'accouchement

Traditionnellement, les feuilles de framboisier sont utilisées pour tonifier l'utérus et faciliter le travail lors de l'accouchement.

Utilisation : Feuilles en infusion, 1 fois par jour à partir de la 36^{ième} semaine de grossesse, après avis médical.

Soulage les maux de gorge et les aphtes

Grâce à ses propriétés astringentes et anti-inflammatoires, l'infusion de feuilles de framboisier peut être utilisée en gargarisme pour apaiser les irritations de la gorge et traiter les aphtes.

Utilisation : Feuilles en gargarisme ou en bain de bouche avec une infusion refroidie, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Traite les diarrhées légères

Les tanins présents dans les feuilles de framboisier exercent une

action astringente qui aide à réduire les épisodes de diarrhée légère.

Utilisation : Feuilles en infusion ou en capsule, 1 à 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

Améliorer la digestion

Les feuilles de framboisier possèdent des propriétés toniques et dépuratives qui permettent une meilleure digestion et permettent de soulager les indigestions.

Utilisation : Feuilles en infusion après les repas, 1 à 2 fois par jour, selon les besoins.

Apporte des nutriments essentiels

Riches en vitamines C et E, ainsi qu'en minéraux comme le calcium, le fer et le potassium, les feuilles de framboisier contribuent à combler certaines carences nutritionnelles.

Utilisation : Feuilles en infusion, 1 fois par jour en cure de 2 à 3 semaines.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillé aux femmes enceintes avant le troisième trimestre de grossesse sans avis médical.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, peut entraîner des nausées ou des selles molles.

Interactions : Peut potentialiser l'effet des anticoagulants en raison de sa teneur en vitamine K.

Récolte

Fruits : Les framboises sont récoltées en été ou en automne pour les variétés remontantes, lorsqu'elles sont bien mûres et facilement détachables.

Feuilles : Les feuilles sont cueillies au printemps ou en début d'été, avant la floraison, et séchées à l'ombre pour une utilisation ultérieure.

Recettes et préparations

Infusion de feuilles

Prélevez 1 cuillère à soupe de feuilles fermentées de framboisier.

Placez-les dans 250 ml d'eau frémissante.

Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.

Buvez une tasse par jour pour profiter des propriétés

antioxydantes et du goût amélioré résultant de la fermentation.

Sirop de framboises

Écrasez 500 g de framboises et mélangez-les avec 250 g de sucre.

Laissez reposer 24 heures, puis filtrez le jus obtenu.

Portez à ébullition et conservez dans des bouteilles hermétiques.

Macérat glycériné de bourgeons de framboisier

Placez 30 g de bourgeons frais de framboisier dans un bocal stérilisé.

Recouvrez avec 100 ml d'un mélange composé d'1/3 d'eau, 1/3 de glycérine végétale et 1/3 d'alcool à 40°.

Laissez macérer 3 semaines en agitant chaque jour.

Filtrez et conservez dans un flacon compte-gouttes.

Prenez 10 à 15 gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour, pour réguler les cycles menstruels et soutenir le système hormonal.



Genévrier commun – *Juniperus communis* L.

Port et tige : Le Genévrier commun peut atteindre 1 à 6 mètres de hauteur (voire plus), formant un arbuste ou un petit arbre conique. Son tronc, souvent multiple, est recouvert d'une écorce fibreuse gris-brun qui se desquame par endroits.

Feuilles : Les feuilles sont persistantes, en forme d'aiguilles piquantes, regroupées par trois autour des rameaux.

Elles sont vert foncé avec une bande blanche sur la face intérieure, et restent sur la plante pendant plusieurs années.

Fleurs : Les fleurs mâles et femelles sont portées par des

individus séparés (plante généralement dioïque).

Les fleurs mâles, de couleur jaunâtre, se présentent en petits chatons, tandis que les fleurs femelles, plus discrètes, donnent naissance aux galbules.

Fruits (baies ou galbules) : Les baies, d'abord vertes, deviennent bleu violacé à maturité (généralement au bout de deux ans).

Elles mesurent environ 5 à 8 mm de diamètre, recouvertes d'un léger voile cireux.

Habitat : Le Genévrier commun pousse dans les zones ensoleillées, les terrains secs et bien drainés, sur des sols calcaires ou acides. On le trouve en lisière de forêts, dans les landes, les pâturages d'altitude et les terrains rocheux.

Utilisation comestible

Baies (galbules) : Les baies mûres, séchées ou fraîches, sont utilisées comme épice pour parfumer les plats (marinades, choucroute, sauces, viandes).

Elles entrent dans la composition de boissons alcoolisées, notamment le gin et certains alcools aromatisés.

Jeunes pousses : Parfois utilisées pour aromatiser des infusions ou des sirops, bien que l'usage se concentre surtout sur les baies.

Propriétés médicinales

Favorise l'élimination urinaire

Les baies de genévrier possèdent des propriétés diurétiques, aidant à augmenter le volume des urines et à éliminer les toxines de l'organisme.

Utilisation : Baies en infusion ou en capsule, 2 à 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

Soulage les douleurs rhumatismales

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, l'huile essentielle de genévrier aide à réduire les douleurs articulaires et musculaires associées aux rhumatismes.

Utilisation : Baies en huile de massage ou huile essentielle (baies et aiguilles) diluée, appliquée 1 à 2 fois par jour, selon les besoins.

Facilite la digestion

Les baies de genévrier stimulent la production de sucs gastriques,

améliorant la digestion et notamment les ballonnements.

Utilisation : Baies en infusion ou en capsule avant les repas, 2 à 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

Assainit les voies urinaires

Les propriétés antiseptiques des baies de genévrier contribuent à prévenir et à traiter les infections urinaires légères.

Utilisation : Baies en infusion ou en capsule, 2 à 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

Stimule l'appétit

En favorisant la sécrétion des sucs digestifs, le genévrier aide à stimuler l'appétit, notamment en cas de perte d'appétit.

Utilisation : Baies en capsule ou en infusion, 1 à 2 fois par jour, avant les repas.

Apaise les affections respiratoires

Les inhalations de vapeur de genévrier offrent à soulager la congestion nasale et les affections respiratoires légères.

Utilisation : Baies et aiguilles en inhalation de vapeur avec une infusion concentrée ou huile essentielle diluée dans de l'eau chauffée, 1 à 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillé en cas de maladies rénales, aux femmes enceintes ou allaitantes, et aux enfants de moins de 12 ans.

Effets secondaires possibles : À fortes doses ou en usage prolongé, peut provoquer une irritation rénale.

Interactions : Peut interagir avec des médicaments diurétiques ou hypoglycémiants.

Récolte

Baies : Les baies se récoltent à l'automne, lorsque leur couleur est bleu violacé et qu'elles sont arrivées à maturité (généralement la deuxième année). Elles sont délicatement cueillies ou secouées sur un drap pour éviter de les abîmer.

Rameaux : Les rameaux peuvent être prélevés toute l'année pour un usage aromatique ou médicinal, mais en petites quantités pour ne pas affaiblir l'arbuste.

Recettes et préparations

Infusion digestive

Écrasez légèrement 3 à 4 baies de Genévrier.

Faites-les infuser 10 minutes dans 250 ml d'eau frémissante.

Filtrez et buvez après le repas pour faciliter la digestion.

Huile infusée de massage (articulations)

Placez 10 à 15 baies écrasées dans un petit bocal.

Couvrez avec 50 ml d'huile végétale (olive, amande douce) et laissez macérer 2 semaines à l'abri de la lumière.

Filtrez et utilisez en massage local sur les articulations ou les muscles douloureux.

Bain revitalisant

Ajoutez 200 g de baies ou d'aiguilles écrasées dans 2 litres d'eau bouillante.

Laissez infuser 15 minutes, puis filtrez et versez dans l'eau du bain.

Plongez-vous dans ce bain pour soulager les courbatures, les douleurs articulaires ou la fatigue.



Grande Chélidoine _ Chelidonium majus

Port et feuillage : La Chélidoine peut atteindre 30 à 80 cm de hauteur. Ses feuilles, de couleur vert pâle, sont découpées en lobes irréguliers, presque pennés, et alternent le long de la tige.

Tige et latex : La tige, creuse et frêle, contient un latex de couleur jaune orangé.

Lors d'une cassure ou d'une incision, ce suc apparaît immédiatement et peut tacher les doigts ou les vêtements.

Fleurs : Les fleurs, jaunes vives, présentent généralement 4

pétales ovales.

Elles apparaissent d'avril à septembre, regroupées en petites ombelles lâches.

Fruits : Après la floraison, la Chélidoine produit de longues capsules fines (silicules allongées) contenant de petites graines noires. Ces dernières sont disséminées par les fourmis, attirées par un élaiosome (appendice riche en lipides).

Habitat : La Grande Chélidoine affectionne les zones ombragées ou semi-ombragées, souvent riches en azote (bords de murs, vieux jardins, friches, décombres). Elle peut se montrer invasive dans certains contextes, formant de petites colonies grâce à ses nombreuses graines et à son système racinaire.

Propriétés médicinales

Élimine les verrues

Le latex jaune-orangé de la grande chélidoine possède des propriétés verrucides, aidant à éliminer les verrues cutanées.

Utilisation : Latex (suc de la plante) appliqué directement sur la verrue, 1 goutte, 2 fois par jour, jusqu'à disparition.

Soulage les spasmes digestifs

Grâce à ses propriétés antispasmodiques, la grande chélidoine aide à calmer les crampes abdominales et les contractions involontaires du système digestif.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en infusion ou en capsule, 1 à 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

Stimule la sécrétion biliaire

La grande chélidoine favorise la production et l'écoulement de la bile, améliorant ainsi la digestion des graisses et prévenant les troubles hépatiques.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en infusion ou en capsule avant les repas principaux, pendant 1 semaine.

Apaise les douleurs articulaires

En usage externe, la grande chélidoine aide à réduire les inflammations et les douleurs articulaires.

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en pommade ou en compresse imbibée de décoction appliquée sur les zones douloureuses, 1 à 2 fois par jour.

Calme les affections cutanées

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et apaisantes, la grande chélidoine est utilisée pour soulager certaines affections cutanées comme l'eczéma ou le psoriasis.

Utilisation : Latex (suc de la plante) appliqué en petite quantité sur les zones affectées, 1 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, la plante peut être toxique et provoquer des nausées, vomissements ou diarrhées.

Interactions : Peut interagir avec des médicaments hépatotoxiques ou affectant le foie.

Récolte

Parties aériennes (tiges, feuilles, fleurs) : Elles peuvent être cueillies au printemps ou en début d'été, lorsque la plante est en pleine floraison.

Toutefois, leur emploi à des fins médicinales nécessite de solides connaissances et un encadrement.

Latex : Traditionnellement prélevé sur la tige fraîche pour une application directe contre les verrues.

S'assurer de ne pas toucher les yeux ni d'autres zones sensibles après manipulation, et de se laver soigneusement les mains.

Racines : Les racines peuvent être récoltées à l'automne, mais elles contiennent également des composés actifs pouvant être toxiques.

Recettes et préparations

Application locale du latex (usage très prudent)

Coupez l'extrémité d'une tige ou d'une feuille pour faire suinter le latex orangé.

Déposez une très petite quantité de ce suc sur la verrue, en évitant soigneusement la peau saine alentours.

Renouvelez l'opération 1 à 2 fois par jour, pendant une durée limitée (quelques jours à une semaine).

Cessez immédiatement en cas d'irritation, de rougeur ou de gonflement.

Pommade

Pour utiliser la chélidoine en pommade, broyez 2 poignées de chélidoine fraîche et mélangez-les avec 500 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline.

Faites fondre le mélange à feu doux et laissez-le macérer pendant plusieurs heures.

Filtrez ensuite le mélange et laissez-le se solidifier dans un pot fermé.

Décoction

Pour préparer une décoction de chélidoine, utilisez environ 30 g de plante fraîche ou séchée pour 1 litre d'eau. Faites bouillir pendant 10 à 15 minutes, puis laissez refroidir et filtrez.

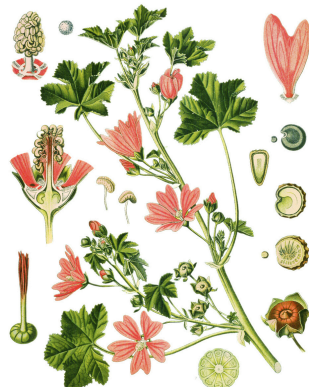
Infusion

Prélevez 1 à 2 grammes de parties aériennes séchées de Grande Chélidoine.

Placez-les dans une tasse d'eau frémissante.

Laissez infuser 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Consommez une tasse par jour pour favoriser la digestion ou en cas de troubles hépatiques, sous surveillance médicale.



Grande mauve _ *Malva sylvestris* L.

Port et tige : La Mauve sylvestre peut atteindre 30 à 80 cm de hauteur, voire plus dans de bonnes conditions.

Ses tiges, dressées ou légèrement rampantes, sont couvertes de poils, parfois teintées de rouge-violacé.

Feuilles : Les feuilles sont palmatilobées, avec 5 à 7 lobes, disposées de façon alterne, et présentent un long pétiole.

D'un vert moyen à foncé, elles sont souvent pubescentes (duvet) sur les deux faces, donnant une texture douce au toucher.

Fleurs : Les fleurs, généralement roses à mauves, arborent 5 pétales marqués de stries plus foncées.

Elles apparaissent de mai à septembre, groupées à l'aisselle des feuilles.

Leur diamètre varie de 2 à 4 cm selon la sous-espèce.

Fruits : Après floraison, la Mauve produit de petits fruits secs (schizocarpes), parfois appelés « fromages » en raison de leur forme arrondie et aplatie.

Habitat : La Mauve sylvestre affectionne les zones ensoleillées à mi-ombragées, les sols riches en nutriments, souvent à proximité des habitations, des bords de routes, des terrains vagues ou des champs.

Utilisation comestible

Fleurs : Elles peuvent être consommées crues (décoration de salades, desserts) ou cuites (infusions, sirops).

Leur saveur douce et leur couleur vive agrémentent volontiers diverses préparations.

Feuilles : Les jeunes feuilles, tendres, s'ajoutent en salades ou en potages.

Lorsqu'elles sont plus âgées, elles peuvent être cuites (soupes, sauces), contribuant à épaissir la préparation grâce à leur teneur en mucilages. La Mauve est employée depuis l'Antiquité comme légume-feuille et pour sa douceur en cuisine.

Propriétés médicinales

Apaise les irritations des muqueuses respiratoires.

Les fleurs et les feuilles de la grande mauve sont riches en mucilages, formant une couche protectrice qui calme les irritations de la gorge et soulage la toux sèche.

Utilisation : Fleurs ou feuilles en infusion ou en sirop, 1 cuillère à soupe, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Soulage les inflammations du système digestif

Grâce à ses propriétés émollientes et anti-inflammatoires, la grande mauve apaise les inflammations du tractus gastro-intestinal, comme les colites ou les gastrites.

Utilisation : Fleurs ou feuilles en infusion ou en capsule avant les repas, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

Traite les affections cutanées

En usage externe, la grande mauve possède des propriétés adoucissantes et calmantes, bénéfiques contre les inflammations cutanées, piqûres d'insectes ou petites brûlures.

Utilisation : Fleurs ou feuilles en cataplasme ou en pommade appliquées sur les zones affectées, 2 fois par jour.

Facilite le transit intestinal

Les mucilages présents dans la grande mauve ont un effet légèrement laxatif, aidant à réguler le transit intestinal et à soulager la constipation.

Utilisation : Fleurs ou feuilles en infusion ou en capsule le matin à jeun, jusqu'au rétablissement du transit normal.

Atténue les infections urinaires.

Les propriétés adoucissantes et anti-inflammatoires de la grande mauve soulagent les symptômes des infections urinaires, en apaisant les irritations de la vessie et de l'urètre.

Utilisation : Fleurs ou feuilles en infusion ou en capsule, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

Précautions d'emploi

Effets secondaires possibles : À doses élevées, peut provoquer des diarrhées en raison de son effet laxatif.

Interactions : Les mucilages peuvent réduire l'absorption de certains médicaments. Il est recommandé de les prendre à distance des traitements médicamenteux.

Récolte

Fleurs : Les fleurs se cueillent en été, de préférence le matin, lorsque les pétales sont bien ouverts et encore frais.

Elles sont rapidement séchées à l'ombre pour conserver couleur et principes actifs.

Feuilles : Les jeunes feuilles se récoltent du printemps à l'été. Les plus âgées sont plus coriaces, mieux adaptées à un usage culinaire cuit.

Racines : Plus rarement utilisées, elles peuvent être prélevées en automne, bien que les parties aériennes suffisent le plus souvent pour les usages médicaux.

Recettes et préparations

Cataplasme anti-inflammatoire

Réduisez les feuilles fraîches ou les fleurs en purée avec un peu d'eau tiède.

Appliquez directement sur les zones enflammées, les abcès ou les douleurs musculaires.

Couvrez d'un linge propre et laissez poser 20 minutes avant de rincer.

Sirop de Mauve

Faites bouillir 1 litre d'eau avec 2 poignées de fleurs fraîches (ou séchées).

Laissez frémir 10 minutes, puis filtrez et pesez le liquide obtenu.

Ajoutez la même quantité de sucre (ex. 500 g de sucre pour 500 ml de liquide).

Portez à ébullition brève et mettez en bouteille stérilisée.

À utiliser dilué dans de l'eau ou du thé pour apaiser la toux.

Fricassée de mauve sylvestre

Hachez finement trois belles poignées de feuilles de mauve.

Dans une poêle, faites revenir un oignon rouge émincé avec un peu d'huile d'olive.

Ajoutez les feuilles de mauve, deux tomates coupées en dés, une quinzaine de feuilles de menthe hachées (facultatif), deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre, du sel, du curcuma, du colombo et une pincée de piment en poudre.

Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 10 minutes.

Servez en accompagnement de féculents comme le riz, le quinoa ou les pâtes.



Griottier – *Prunus Cerasus* L.

Port et tige : Le Griottier est un arbre ou arbuste de petite taille, mesurant 4 à 10 mètres de hauteur.

Son tronc est généralement court, avec une écorce brun rougeâtre, lisse chez les jeunes arbres et devenant légèrement fissurée avec l'âge.

Feuilles : Les feuilles, ovales et dentelées, mesurent environ 5 à 10 cm de long. Elles sont vert foncé et brillantes sur le dessus, plus pâles en dessous.

Fleurs : Les fleurs blanches, regroupées en petits bouquets, apparaissent au printemps. Elles mesurent environ 2 à 3 cm de diamètre et possèdent cinq pétales délicats.

Fruits (griottes) : Les griottes sont des fruits charnus, globuleux et légèrement aplatis, d'un rouge vif à pourpre. Leur chair est juteuse et acidulée, entourant un noyau dur.

Habitat : Le Griottier préfère les sols bien drainés, riches en matière organique, et une exposition en plein soleil. Il est souvent cultivé dans les vergers, les jardins ou les haies, mais aussi sauvagement.

Utilisation comestible

Crues : Les griottes sont consommées fraîches, bien qu'elles soient souvent trop acides pour une consommation directe prolongée.

Cuites : Elles sont utilisées dans les confitures, gelées, tartes, clafoutis, et compotes.

Boissons : Les griottes servent à produire des sirops, liqueurs, ou eaux-de-vie, comme la célèbre griotte à l'alcool.

Sauces : Leur acidité se marie bien avec des plats salés, comme les sauces pour accompagner le gibier ou les viandes.

Propriétés médicinales

Favorise l'élimination rénale

Les pédoncules des cerises possèdent des propriétés diurétiques, aidant à stimuler l'élimination de l'eau et des toxines, soutenant ainsi les reins.

Utilisation : Pédoncules en décoction ou en capsule, 2 à 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

Soulage les douleurs articulaires

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, le griottier aide à réduire les douleurs associées aux rhumatismes et à la goutte.

Utilisation : Fruits (griottes ou cerises) en portion fraîche ou en jus, chaque jour, pendant 1 semaine.

Améliorer la digestion

Les cerises possèdent un léger effet laxatif, aidant à favoriser un transit intestinal régulier et à soulager la constipation.

Utilisation : Fruits (griottes ou cerises) en portion fraîche ou en jus, 1 fois par jour.

Protège le système cardiovasculaire

Riches en antioxydants et polyphénols, les griottes contribuent à la réduction du cholestérol LDL et soutiennent la santé cardiaque.

Utilisation : Fruits (griottes) en jus, 1 verre par jour, en cure de 2 semaines.

Améliorer la qualité du sommeil

Les griottes contiennent de la mélatonine, aidant à réguler le cycle du sommeil et à favoriser un repos réparateur.

Utilisation : Fruits (griottes) en infusion ou en jus, 1 verre, 1 heure avant le coucher, pendant 10 jours.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Déconseillé aux personnes souffrant d'insuffisance rénale ou de calculs oxaliques.

Effets secondaires possibles : Une consommation excessive peut provoquer des maux d'estomac ou des diarrhées.

Récolte

Fruits (griottes) : Les griottes sont récoltées en été (juin-juillet),

lorsqu'elles atteignent leur pleine maturité, devenant rouge vif et bien juteuses. Elles doivent être manipulées avec soin pour éviter qu'elles ne s'abîment rapidement.

Fleurs : Les fleurs peuvent être cueillies au printemps pour un usage décoratif ou pour des infusions légères.

Recettes et préparations

Confiture de griottes

Lavez et dénoyautez 1 kg de griottes.

Mélangez-les avec 800 g de sucre et laissez macérer quelques heures.

Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Mettez en pots stérilisés et laissez refroidir.

Liqueur de griottes

Placez 500 g de griottes dénoyautées dans un bocal hermétique.

Ajoutez 250 g de sucre et couvrez avec 1 litre d'eau-de-vie.

Laissez macérer pendant 2 à 3 mois dans un endroit frais et sombre, en agitant de temps en temps.

Filtrez et conservez dans des bouteilles.

Sauce acidulée pour viandes

Faites revenir des griottes dans une casserole avec un peu de beurre.

Ajoutez du vin rouge, une cuillère de miel, et une pincée de sel.

Laissez réduire jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.

Servez avec du gibier ou du magret de canard.

Infusion de Griottier

Prélevez 1 cuillère à soupe d'écorce ou de pédoncules séchés de Griottier.

Placer-les dans une tasse d'eau frémissante (environ 250 ml).

Laissez infuser pendant 10 à 15 minutes, puis filtrez.

Consommez une tasse deux à trois fois par jour pour ses propriétés diurétiques et apaisantes.



Gui – *Viscum album* L.

Port et feuillage : Le Gui forme une touffe sphérique de tiges, mesurant de 20 à 50 cm de diamètre.

Ses feuilles, vert clair à vert jaunâtre, sont persistantes, épaisses et opposées, généralement en forme de spatule. Elles restent sur la plante tout au long de l'année.

Tiges et racines : Les tiges se ramifient en Y à partir du point de fixation sur l'hôte.

Le Gui est hémiparasite : il pénètre dans les tissus de son hôte via des suçoirs (haustoria) pour puiser de l'eau et des minéraux, mais réalise quand même sa propre photosynthèse.

Fleurs et baies : Les fleurs, discrètes et jaunâtres, apparaissent au printemps (février-avril).

Les fruits, des baies blanches et translucides, mûrissent en automne-hiver, particulièrement visibles sur les rameaux dépourvus de feuilles de l'arbre-hôte. Ces baies collantes (grâce à la viscine) se fixent sur d'autres branches, permettant la dispersion de la plante.

Habitat : Le Gui affectionne les régions tempérées, sur des arbres feuillus tels que les pommiers, peupliers, tilleuls, aubépines, ainsi que certains conifères (pins, sapins). Plus on avance dans la saison froide, plus il est facilement repérable, car sa touffe verte se détache sur l'arbre hôte défeuillé.

Propriétés médicinales

Régule la tension artérielle

Le gui possède des propriétés hypotensives et vasodilatatrices, aidant à abaisser la pression sanguine et à améliorer la circulation.

Utilisation : Feuilles et/ou tiges en infusion ou en capsule, 2 fois

par jour, pendant 2 semaines.

Soulage les douleurs rhumatismales

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antirhumatismales, le gui aide à atténuer les douleurs articulaires et musculaires.

Utilisation : Feuilles et/ou tiges en pommade ou en compresse imbibée de décoction appliquée sur les zones douloureuses, 1 à 2 fois par jour.

Calme les spasmes musculaires

Le gui possède des propriétés antispasmodiques, aidant à réduire les contractions involontaires des muscles lisses.

Utilisation : Feuilles et/ou tiges en infusion ou en capsule, 2 fois par jour, selon les besoins.

Stimule le système immunitaire

Le gui est reconnu pour ses propriétés immunostimulantes, renforçant les défenses naturelles de l'organisme.

Utilisation : Feuilles et/ou tiges en infusion ou en capsule, 2 fois par jour, pendant 2 semaines.

Apaise les tensions nerveuses

Grâce à ses propriétés sédatives, le gui aide à calmer les angoisses et favorise un sommeil réparateur.

Utilisation : Feuilles et/ou tiges en infusion ou en capsule, le soir avant le coucher, pendant 1 semaine.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Ne jamais consommer les baies qui sont toxiques. Les feuilles et les tiges sont déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, le gui peut être toxique, provoquant des troubles gastro-intestinaux, des troubles cardiaques ou respiratoires.

Interactions : Peut potentialiser l'effet des médicaments antihypertenseurs ou sédatifs.

Récolte

Tiges et feuilles : Elles peuvent être récoltées en hiver, lorsque le Gui est plus visible dans les arbres.

Toutefois, la récolte reste délicate : grimper ou couper des branches peut endommager l'hôte et présenter un risque de chute.

Baies : Présentes de l'automne à la fin de l'hiver, elles sont toxiques pour l'homme et la plupart des animaux domestiques, mais les oiseaux (comme la grive) en assurent la dispersion naturelle.

Recettes et Utilisations

Infusion ou teinture (uniquement sous contrôle professionnel)

Les rares préparations (teintures, extraits fluides, décoctions très diluées) sont réalisées par des herboristes ou pharmaciens qualifiés, avec un dosage précis pour tirer parti d'éventuels effets hypotensifs ou immunomodulateurs.

Tout surdosage peut provoquer vomissements, troubles cardiaques et convulsions.

Décor traditionnel

Le Gui est souvent suspendu dans les maisons en période de fêtes (Nouvel An, Noël) pour porter bonheur ou sceller un vœu. Il fait l'objet de nombreuses traditions folkloriques (baiser sous le Gui, rites celtiques...).

Dans certaines régions, on pratiquait la cueillette rituelle du Gui au solstice d'hiver, en veillant à ce qu'il ne touche pas terre pour préserver ses vertus « magiques ».

Pommade

Préparez une huile infusée de Gui en recevant 50 g de feuilles séchées dans un bocal et en les recouvrant d'huile d'olive.

Laissez macérer 3 semaines à l'abri de la lumière, puis filtrez.

Mélangez 100 ml de cette huile avec 50 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline à fondre au bain-marie.

Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir.

Appliquez sur les articulations ou les zones douloureuses pour un effet apaisant.

Macération froide pour le système cardiovasculaire

Placer 1 cuillère à soupe de feuilles et de petites tiges séchées dans 250 ml d'eau froide.

Laissez macérer pendant 12 heures, puis filtrez.

Buvez 1 à 2 petites tasses par jour, en cure courte, pour soutenir le cœur et les vaisseaux sanguins.



Guimauve officinale _ *Althaea officinalis* L.

Port et tige : La Guimauve officinale est une plante atteignant 1 à 2 mètres de hauteur. Ses tiges dressées, robustes et légèrement velues, se ramifient dans leur partie supérieure.

Feuilles : Les feuilles sont triangulaires ou palmées, dentées et recouvertes d'un fin duvet qui leur donne une texture douce. Leur couleur est d'un vert grisâtre, et elles mesurent 5 à 10 cm de long.

Fleurs : Les fleurs, roses pâles à blanches, mesurent environ 2 à 4 cm de diamètre. Elles apparaissent en grappes à l'aisselle des feuilles ou au sommet des tiges, de juin à septembre.

Racines : Les racines, longues et épaisses, sont d'un blanc jaunâtre et très mucilagineuses.

Habitat : La Guimauve pousse dans les zones humides, comme les marécages, les bords de rivières, ou les prairies riches en matière organique. Elle est également cultivée dans les jardins médicinaux.

Utilisation comestible

Confiserie traditionnelle : Les racines étaient autrefois utilisées pour fabriquer les premières guimauves, grâce à leur texture mucilagineuse et leur saveur douce.

Jeunes pousses : Les feuilles tendres sont parfois consommées en salade ou cuites comme des légumes.

Propriétés médicinales

Apaise les irritations des muqueuses respiratoires.

Les racines de guimauve sont riches en mucilages, formant une couche protectrice qui aide à calmer les irritations de la gorge et à soulager la toux sèche.

Utilisation : Racines en décoction ou en sirop, 1 cuillère à soupe, 2 fois par jour.

Soulage les inflammations du système digestif

Grâce à ses propriétés émollientes et anti-inflammatoires, la guimauve apaise les inflammations du tractus gastro-intestinal, comme les colites ou les gastrites.

Utilisation : Racines en décoction ou en capsule avant les repas, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

Traite les affections cutanées

En usage externe, la guimauve possède des propriétés adoucissantes et réparatrices, bénéfiques pour les inflammations cutanées, les abcès et les irritations.

Utilisation : Racines ou feuilles en pommade ou en compresse imbibée de décoction appliquée sur les zones affectées, 2 fois par jour.

Facilite le transit intestinal

Les mucilages de la guimauve ont un effet légèrement laxatif, aidant à réguler le transit intestinal et à soulager la constipation.

Utilisation : Racines en décoction ou en capsule, 2 fois par jour, jusqu'au rétablissement du transit normal.

Atténue les infections urinaires.

Les propriétés adoucissantes et anti-inflammatoires de la guimauve soulagent les irritations de la vessie et de l'urètre en cas d'infections urinaires.

Utilisation : Racines en décoction ou en capsule, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Aucune contre-indication majeure connue.

Effets secondaires possibles : À doses élevées, peut provoquer des diarrhées en raison de son effet laxatif.

Interactions : Les mucilages peuvent réduire l'absorption de certains médicaments. Il est recommandé de les prendre à distance des traitements médicamenteux.

Récolte

Racines : Les racines sont récoltées à l'automne, lorsque la plante est en dormance, pour maximiser leur concentration en mucilage.

Feuilles et fleurs : Les feuilles et fleurs se récoltent pendant la floraison, de juin à septembre, et sont séchées à l'ombre pour une utilisation ultérieure.

Recettes et préparations

Sirop pour la toux

Faites bouillir 50 g de racines séchées dans 500 ml d'eau pendant 15 minutes.

Filtrez et ajoutez 300 g de miel ou de sucre.

Faites chauffer doucement jusqu'à obtention d'un sirop.

Prenez 1 cuillère à soupe 2 à 3 fois par jour pour calmer la toux et adoucir la gorge.

Huile infusée

Placez une poignée de racines, feuilles ou fleurs séchées dans un bocal stérilisé.

Recouvrez entièrement avec 250 ml d'huile végétale (amande douce, olive ou tournesol).

Laissez macérer 3 à 4 semaines à l'abri de la lumière, en remuant régulièrement.

Filtrez et appliquez pour hydrater la peau sèche, apaiser les rougeurs ou en massage sur les zones sensibles.

Pommade hydratante

Mélangez 100 ml d'huile infusée avec 50 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline à fondue au bain-marie.

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de camomille pour renforcer l'effet calmant.

Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir.

Appliquez sur les peaux sèches, irritées ou gercées pour favoriser la cicatrisation et calmer les inflammations.

Cataplasme calmant pour la peau

Réduisez les racines fraîches ou les feuilles en purée avec un peu d'eau tiède.

Appliquez directement sur les zones enflammées, les abcès ou les piqûres d'insectes.

Couvrez d'un linge propre et laissez poser 20 minutes avant de rincer.

Infusion des fleurs de guimauve

Prélevez 1 cuillère à soupe de fleurs séchées de guimauve.

Placez-les dans une tasse d'eau frémissante.

Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.

Buvez 2 à 3 tasses par jour pour calmer les irritations de la gorge et apaiser la toux.



Hêtre commun – *Fagus sylvatica* L.

Port et tige : Le Hêtre commun peut atteindre 30 à 40 mètres de hauteur, avec un tronc droit et élancé. L'écorce est grise et lisse, même chez les arbres âgés, ce qui constitue une caractéristique distinctive.

Son houppier est large et arrondi, formant un couvert dense qui limite la lumière au sol.

Feuilles : Les feuilles, caduques, sont ovales, légèrement ondulées et mesurent 6 à 10 cm de long. Leur bord est finement cilié et présente une texture brillante d'un vert vif au printemps, devenant brun doré en automne avant de tomber.

Fleurs : Les fleurs mâles, en chatons pendants, apparaissent au printemps (avril-mai), avant ou pendant le débourrement des feuilles. Les fleurs femelles, discrètes, se développent en petits groupes à l'aisselle des feuilles.

Fruits (faînes) : Les faînes, contenues dans une cupule hérissée de petits piquants, mûrissent à l'automne. Les graines triangulaires brunâtres sont comestibles après cuisson, bien que leur teneur en tanins rende une consommation excessive déconseillée.

Habitat : Le Hêtre commun préfère les sols profonds, frais et bien drainés, souvent calcaires ou limoneux. On le trouve dans les forêts mixtes ou pures, souvent en altitude modérée, où il domine le paysage par sa taille et sa densité.

Utilisation comestible

Faînes : Grillées ou torréfiées : Les graines, une fois débarrassées de leur cupule, peuvent être grillées pour être consommées en collation ou réduites en poudre pour épaissir des soupes ou des sauces.

Huile de faîne : Traditionnellement, les graines étaient pressées pour produire une huile comestible utilisée en cuisine ou en éclairage.

Jeunes feuilles : Les jeunes feuilles tendres peuvent être consommées crues ou cuites, en petites quantités, comme verdure printanière.

Propriétés médicinales

Renforce le système immunitaire

Les bourgeons de l'êtré stimulent les défenses naturelles de l'organisme, aidant à prévenir les infections et à renforcer la résistance aux maladies.

Utilisation : Bourgeons en macérât glycéринé, 5 à 15 gouttes, 1 fois par jour, en dehors des repas, pendant 3 semaines.

Favorise l'élimination des toxines

Grâce à ses propriétés diurétiques, le hêtre soutient la fonction rénale en favorisant l'élimination des toxines.

Utilisation : Feuilles en infusion, 1 à 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

Soulage les douleurs articulaires

L'écorce de hêtre possède des propriétés antirhumatismales et anti-inflammatoires, aidant à réduire les douleurs liées aux rhumatismes.

Utilisation : Écorce en décoction appliquée sur les zones douloureuses, 1 fois par jour, pendant 1 semaine.

Régule les réactions allergiques.

Les bourgeons de l'êtré ont une action antihistaminique, modulant les réponses allergiques de l'organisme.

Utilisation : Bourgeons en macérât glycérimé, 5 à 15 gouttes, 1 fois par jour, en dehors des repas, pendant 3 semaines.

Améliore la digestion

Le charbon de bois de hêtre est utilisé comme désinfectant intestinal, aidant à soulager les ballonnements et les diarrhées.

Utilisation : Bois (charbon de bois activé) en poudre diluée dans un verre d'eau, 1 fois par jour, à jeun, jusqu'à amélioration.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Le macérât de bourgeons de hêtre est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 3 ans.

Effets secondaires possibles : Aucun effet secondaire notable aux doses recommandées.

Interactions : Le charbon de bois de hêtre peut interférer avec l'absorption des médicaments ; il est recommandé de le prendre à distance de tout médicament.

Récolte

Fâines : Les fâines se récoltent en automne, lorsqu'elles tombent naturellement au sol.

Elles doivent être triées, séchées, puis grillées ou pressées selon l'usage souhaité.

Écorce : L'écorce est prélevée au printemps, en petites quantités sur des branches jeunes ou des arbres abattus, pour éviter de nuire à l'arbre.

Feuilles : Les jeunes feuilles tendres sont cueillies au printemps.

Recettes et préparations

Fâines grillées

Récoltez des fâines mûres et débarrassez-les de leur cupule.

Faites-les griller légèrement dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Consommez-les en collation ou ajoutez-les à des plats pour une

touche de noisette.

Huile de faîne (traditionnelle)

Pressez des faînes fraîches ou séchées pour en extraire l'huile. Filtrez l'huile et conservez-la dans un récipient hermétique. Utilisez-la pour assaisonner des plats ou comme base pour des préparations.

Décoction d'écorce

Prélevez 1 cuillère à soupe d'écorce séchée. Faites bouillir dans 250 ml d'eau pendant 10 minutes. Filtrez avant d'appliquer en compresse sur une zone irritée ou en lotion antiseptique.

Macérât glycériné de bourgeons (gemmothérapie)

Prenez 30 g de bourgeons frais de Hêtre. Placez-les dans un bocal et ajoutez 100 ml d'un mélange composé d'1/3 d'eau, 1/3 de glycérine végétale et 1/3 d'alcool à 40°. Laissez macérer 3 semaines en agitant chaque jour. Filtrez et conservez dans un flacon compte-gouttes. Prenez 10 à 15 gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour, pour renforcer l'immunité, stimuler la régénération cellulaire et améliorer la circulation lymphatique.



Houblon _ *Humulus Lupulus* L.

Port et tige : Le Houblon forme de longues tiges grimpantes, pouvant atteindre 5 à 7 mètres de hauteur (voire plus), qui s'enroulent autour de supports dans le sens des aiguilles d'une montre. Sa tige, creuse et striée, est couverte de petits poils crochus lui permettant de grimper sur les structures environnantes.

Feuilles : Les feuilles, opposées, sont découpées en 3 à 5 lobes dentés. D'un vert vif, elles sont rugueuses au toucher, avec de fines nervures bien marquées.

Fleurs et fruits (cônes) : Le Houblon est une plante dioïque, portant des fleurs mâles et femelles sur des pieds séparés. Les fleurs femelles forment des cônes (strobiles) ovales et papilleux, libérant une poudre (lupuline) riche en résines et huiles essentielles. Les fleurs mâles, en panicules lâches, libèrent le pollen qui féconde les fleurs femelles.

Habitat : Le Houblon affectionne les zones humides, au bord des rivières et dans les haies, sur des sols riches en matière organique. Il se cultive également en houblonnières, où il bénéficie de tuteurs ou de fils pour grimper.

Utilisation comestible

Cônes femelles (strobiles) : Incontournables dans la fabrication de la bière, ils confèrent à la boisson son amertume, ses arômes caractéristiques et son pouvoir de conservation. Ils

peuvent également aromatiser d'autres préparations (infusions, sauces) mais leur usage en dehors de la bière reste confidentiel.

Jeunes pousses : Les jeunes pousses de houblon, parfois surnommées « asperges du pauvre », se consomment au printemps, cuites à la vapeur ou en omelette, pour leur goût légèrement amer.

Propriétés médicinales

Améliorer la qualité du sommeil

Le houblon possède des propriétés sédatives et hypnotiques, aidant à réduire l'agitation et à favoriser un sommeil réparateur.

Utilisation : Cônes en infusion 1 heure avant le coucher ou en sachet de cônes séchés placés sous l'oreiller.

Soulage le stress et l'anxiété

Grâce à ses effets calmants sur le système nerveux, le houblon aide à atténuer la nervosité et l'anxiété.

Utilisation : Cônes en infusion ou en capsule, 2 à 3 fois par jour, en dehors des repas.

Stimule l'appétit

Les composés amers du houblon entraînent la sécrétion des sucs gastriques, améliorant ainsi l'appétit et la digestion.

Utilisation : Cônes en infusion ou en capsule, avant les repas principaux.

Atténue les symptômes de la ménopause

Le houblon contient des phytoestrogènes qui peuvent aider à réduire les bouffées de chaleur et d'autres symptômes liés à la

ménopause.

Utilisation : Cônes en complément adapté, après avis médical.

Soulage les douleurs menstruelles

Grâce à ses propriétés antispasmodiques, le houblon peut aider à diminuer les crampes menstruelles.

Utilisation : Cônes en infusion ou en capsule, 2 fois par jour, pendant le menstruations.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux personnes ayant des cancers hormonodépendants.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, le houblon peut provoquer une somnolence excessive.

Interactions : Peut potentialiser l'effet de sédatifs ou d'alcool.

Récolte

Cônes (strobiles) femelles : Ils se récoltent en fin d'été (août-septembre), lorsqu'ils sont bien développés, d'un vert jaunâtre et dégagent un arôme marqué. Après cueillette, on les sèche rapidement pour préserver leurs résines et huiles essentielles.

Jeunes pousses : Elles sont prélevées au printemps, avant que la plante ne devienne trop fibreuse.

Recettes et préparations

Infusion relaxante

Déposez 1 cuillère à soupe de cônes séchés dans une tasse d'eau

frémissante.

Laissez infuser 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Buvez le soir pour favoriser la détente et améliorer la qualité du sommeil.

Huile de massage aromatique

Faites macérer 2 cuillères à soupe de cônes séchés dans 100 ml d'huile végétale (amande douce, olive) pendant 2 à 3 semaines à l'abri de la lumière.

Filtrez et conservez l'huile dans un flacon hermétique.

Utilisez-la en massage doux pour soulager les tensions musculaires et relaxer l'esprit.

Pommade apaisante

Mélangez 100 ml d'huile infusée de Houblon avec 50 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline au bain-marie.

Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande pour renforcer l'effet relaxant.

Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir.

Appliquez sur les zones douloureuses ou pour hydrater les peaux irritées.

Oreiller au Houblon

Remplissez un petit coussin ou un sac en tissu de cônes séchés de Houblon.

Placez cet oreiller sous ou à côté de votre tête pendant la nuit.

L'arôme des cônes aide à calmer les nerfs, favorise le sommeil et réduit l'anxiété.

Teinture mère

Remplissez un bocal stérilisé avec 50 g de cônes de houblon séchés .

Recouvrez-les avec 250 ml d'alcool à 40° ou plus (comme de la vodka).

Laissez macérer pendant 3 semaines à l'abri de la lumière, en agitant quotidiennement.

Filtrez et conservez la teinture dans un flacon compte-gouttes.

Prenez 20 gouttes diluées dans un verre d'eau , 1 à 2 fois par jour , pour apaiser les tensions nerveuses et améliorer la digestion .



Laitue vireuse – *Lactuca virosa*

Port et tige : La Laitue vireuse peut atteindre 60 cm à 1,5 m de hauteur. Sa tige dressée, robuste, est creuse et porte des poils épineux à sa base.

Feuilles : Les feuilles, allongées et dentées, sont d'un vert bleuâtre et recouvertes d'un léger duvet. Elles dégagent une odeur caractéristique lorsqu'elles sont froissées et exsudent un latex blanc.

Fleurs : Les fleurs, petites et jaunes, sont regroupées en capitules qui fleurissent de juillet à septembre. Elles se transforment en akènes surmontés de pappus, facilitant leur

dissémination par le vent.

Habitat : La Laitue vireuse pousse dans les terrains secs, ensoleillés, et calcaires, tels que les friches, les bords de chemins et les terrains vagues.

Utilisation médicinale

Favorise le sommeil et apaise l'anxiété

La laitue vireuse possède des propriétés sédatives naturelles, aidant à calmer le système nerveux, réduisant l'anxiété et favorisant un sommeil réparateur.

Utilisation : Feuilles ou latex en capsule ou en infusion, le soir avant le coucher, pendant une semaine.

Soulage les douleurs musculaires et articulaires

Grâce à ses effets analgésiques et anti-inflammatoires, la laitue vireuse aide à atténuer les douleurs musculaires, articulaires et les courbatures.

Utilisation : Feuilles ou latex en capsule ou en infusion, 2 fois par jour en cas de douleurs.

Calme la toux et les affections respiratoires.

La laitue vireuse agit comme un antitussif naturel, aidant à calmer la toux sèche et les irritations des voies respiratoires.

Utilisation : Feuilles ou latex en capsule ou en infusion, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Réduit l'agitation nerveuse et les palpitations.

Ses effets relaxants permettent de diminuer l'excitation nerveuse et de réguler le rythme cardiaque en cas de stress.

Utilisation : Feuilles ou latex en capsule ou en infusion, le matin et

le soir pendant une semaine.

Apaise les douleurs menstruelles

Grâce à ses propriétés antispasmodiques, la laitue vireuse peut soulager les crampes et douleurs menstruelles.

Utilisation : Feuilles ou latex en capsule ou en infusion, 2 fois par jour pendant la période des menstruations.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants et aux personnes souffrant de troubles cardiaques.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, elle peut provoquer des vertiges, une somnolence excessive ou des nausées.

Interactions : Peut potentialiser les effets des sédatifs et des calmants.

Récolte

Latex : Le latex blanc est récolté en été, lorsque les tiges sont incisées. Il est ensuite séché pour former le lactucarium.

Feuilles : Les feuilles sont cueillies avant la floraison, mais leur utilisation reste rare en raison de leur goût amer et de leur potentiel toxique.

Recettes et préparations

Infusion sédative

Déposez 1 à 2 g de feuilles séchées dans une tasse d'eau bouillante.

Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.

Buvez une tasse le soir pour favoriser l'endormissement.

Teinture de Laitue vireuse

Remplissez un bocal de feuilles fraîches hachées.

Couvrez avec de l'alcool à 40° ou plus.

Laissez macérer 2 à 3 semaines, en remuant régulièrement.

Filtrez et conservez dans une bouteille en verre foncé.

Utilisez en gouttes (selon recommandation) pour ses effets calmants.

Cataplasme pour douleurs musculaires

Hachez des feuilles et mélangez-les avec un peu d'eau chaude pour former une pâte.

Appliquez sur la zone douloureuse et couvrez avec un linge propre.

Laissez agir 15 à 20 minutes, puis retirez.

Décoction sédative pour usage externe

Prélevez 50 g de feuilles et tiges séchées de Laitue vireuse .

Faites bouillir dans 1 litre d'eau pendant 15 minutes .

Filtrez et appliquez endevant ou la nuque pour **cacalmer les migraines, réduire le stress et favoriser la relaxation.

Préparation de la résine de laitue vireuse (lactucarium)

Collectez environ 3 kg de parties aériennes de laitue vireuse (tiges, feuilles, fleurs) en fin de floraison, période où la concentration en latex est maximale.

Hachez finement les parties récoltées et placez-les dans un grand

réceptacle. Ajoutez de l'eau jusqu'à immersion complète. Écrasez le tout à l'aide d'un pilon pour libérer le latex contenu dans la plante. Laissez reposer pendant une nuit afin de maximiser l'extraction des principes actifs.

Après macération, filtrez le mélange pour récupérer le liquide brunâtre.

Faites chauffer le liquide filtré à feu doux, sans porter à ébullition, jusqu'à obtention d'une pâte épaisse et collante de couleur marron foncé.

Étalez la pâte obtenue sur une surface propre et laissez sécher à l'air libre ou dans un endroit chaud jusqu'à durcissement.

La résine ainsi obtenue, appelée lactucarium, peut être consommée en infusion ou fumée. Pour une infusion, dissolvez une petite quantité (environ la taille d'un pois) dans une tasse d'eau tiède et consommez avant le coucher pour profiter de ses effets sédatifs.



Laurier sauce – Laurus nobilis

Port et feuillage : Le Laurier noble peut atteindre entre 2 et 6

mètres de hauteur. Ses feuilles lancéolées, épaisses et coriaces, sont vert foncé brillant sur la face supérieure, et plus pâles au revers.

Tronc et écorce : Le tronc est lisse, de couleur grise à brun clair.

Fleurs : Au printemps, il produit de petites fleurs jaune pâle, regroupées en inflorescences à l'aisselle des feuilles. Bien que discrètes, elles dégagent un parfum délicat.

Fruits : À la fin de la floraison, les fleurs femelles donnent naissance à de petites baies ovales, noires à maturité, renfermant une seule graine.

Habitat : Le Laurier noble affectionne les zones ensoleillées à légèrement ombragées et les sols bien drainés. Il est résistant à la sécheresse mais craint les grands froids.

Utilisation comestible

Épice culinaire incontournable : Les feuilles séchées ou fraîches sont largement employées pour parfumer les sauces, ragoûts, bouillons et marinades. Elles font partie du bouquet garni traditionnel.

Conservation des feuilles : Les feuilles peuvent être séchées à l'air libre, à l'abri de l'humidité et de la lumière. Elles conservent leur arôme pendant plusieurs mois.

Propriétés médicinales

Améliore la digestion

Le laurier-sauce stimule la production des sucs gastriques, facilite la digestion et aide à prévenir les ballonnements et flatulences.

Utilisation : Feuilles intégrées dans les plats, en infusion ou en capsule après les repas, jusqu'à 3 fois par jour.

Soulage les douleurs articulaires et musculaires

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, l'huile essentielle de laurier-sauce aide à réduire les douleurs liées aux rhumatismes, à l'arthrite et aux contractures musculaires.

Utilisation : Huile essentielle (feuilles) diluée dans une huile végétale et appliquée en massage, 1 à 2 fois par jour.

Renforce le système immunitaire

Le laurier-sauce possède des propriétés antiseptiques et antibactériennes, aidant à renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

Utilisation : Feuilles intégrées dans les plats, en infusion ou en capsule, 2 fois par jour, surtout en période d'épidémies.

Apaise les affections respiratoires

En cas de toux ou de bronchite, le laurier-sauce agit comme expectorant, facilitant l'élimination du mucus et apaisant les voies respiratoires.

Utilisation : Feuilles en inhalation ou en infusion, 2 fois par jour, jusqu'à disparition.

Réduit le stress et l'anxiété.

Les propriétés sédatives légères du laurier-sauce permettent de calmer le système nerveux et d'atténuer le stress.

Utilisation : Feuilles en infusion en fin de journée ou huile essentielle (feuilles) diffusées dans l'air ambiant pour favoriser la détente.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 6 ans, en raison de la présence de composés actifs puissants.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, la sauce laurier peut provoquer des nausées, des vomissements ou des irritations cutanées.

Interactions : Peut potentialiser l'effet de sédatifs ou d'autres plantes calmantes.

Récolte

Feuilles : On peut les récolter toute l'année, mais elles sont généralement plus aromatiques au printemps et en automne.

Cueillez de préférence les feuilles les plus récentes, saines et non tachées.

Baies : Les petites baies ovales se récoltent à l'automne, après leur maturation complète (lorsqu'elles noircissent).

Recettes et préparations

Infusion de feuilles de Laurier

Placez 1 à 2 feuilles de Laurier noble séchées (ou fraîches) dans une tasse d'eau bouillante.

Laissez infuser 10 à 15 minutes.

Cette boisson peut aider à apaiser les troubles digestifs et à

réduire le stress.

Huile infusée

Écrasez légèrement quelques feuilles de Laurier (ou des baies) et placez-les dans un bocal propre.

Recouvrez d'une huile végétale (olive, par exemple) et laissez macérer dans un endroit chaud et à l'abri de la lumière pendant 3 à 4 semaines.

Filtrez et conservez dans un flacon hermétique. Cette huile peut être utilisée en massage sur les articulations ou pour parfumer certains plats.

Bain revitalisant

Prenez 20 feuilles de Laurier-sauce et faites-les bouillir dans 2 litres d'eau pendant 15 minutes.

Filtrez et versez la décoction dans l'eau de votre bain.

Plongez-vous dans ce bain pour soulager les courbatures, apaiser les tensions nerveuses et revitaliser le corps.

Inhalation contre les infections respiratoires

Disposer 5 à 10 feuilles de sauce Laurier dans un bol d'eau bouillante.

Couvrez votre tête avec une serviette et inhalez la vapeur pendant 10 minutes.

Cette inhalation aide à dégager les voies respiratoires, à soulager les rhumes et à apaiser les sinusites.



Lavande officinale – Lavandula angustifolia

Port et tige : La Lavande fine forme un sous-arbrisseau pouvant atteindre 30 à 60 cm de hauteur. Ses tiges sont ligneuses à la base, avec des rameaux herbacés portant les inflorescences.

Feuilles : Les feuilles, étroites et linéaires, sont opposées, d'un vert-gris argenté, recouvertes d'un duvet qui leur confère un aspect feutré. Elles dégagent une odeur légère lorsqu'on les froisse, laissant présager le parfum plus intense des fleurs.

Fleurs : Les fleurs se forment en épis terminaux, courts et compacts, d'une couleur bleu-violet à mauve clair. Elles fleurissent généralement de juin à août, attirant les abeilles et papillons grâce à leur nectar abondant.

Habitat : La Lavande fine affectionne les zones ensoleillées, sèches et calcaires, typiques des collines et plateaux méditerranéens. Elle est également cultivée dans les jardins ornementaux ou en pots, pour sa beauté et son arôme.

Utilisation comestible

Fleurs : Elles peuvent agrémenter des desserts (crèmes, biscuits, glaces) ou parfumer des confitures et des sirops.

Le miel de lavande est réputé pour sa saveur délicate et ses qualités gustatives.

Propriétés médicinales

Réduit le stress et l'anxiété

La lavande officinale possède des propriétés sédatives et anxiolytiques, aidant à calmer le système nerveux et à diminuer le stress.

Utilisation : Fleurs en infusion ou en capsule, 2 à 3 fois par jour, selon les besoins, ou huile essentielle (fleurs) diffusée dans l'air ambiant à l'aide d'un diffuseur.

Améliore la qualité du sommeil

Grâce à ses effets relaxants, la lavande favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil.

Utilisation : Fleurs en infusion, 1 heure avant le coucher, ou en sachet sous l'oreiller, ou huile essentielle (fleurs) diffusée dans l'air ambiant.

Soulage les troubles digestifs

La lavande possède des propriétés antispasmodiques et

carminatives, aidant à apaiser les crampes abdominales, les ballonnements et les flatulences.

Utilisation : Fleurs en infusion ou en capsule après les repas, jusqu'à 3 fois par jour.

Apaise les douleurs musculaires et articulaires

En usage externe, l'huile essentielle de lavande aide à réduire les douleurs musculaires et articulaires grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques.

Utilisation : Fleurs en huile infusée ou huile essentielle (fleurs) diluée dans une huile végétale, appliquée en massage, ou pommade appliquée 1 à 2 fois par jour.

Traite les affections cutanées

Grâce à ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes, la lavande est utilisée pour traiter les petites plaies, brûlures légères et piqûres d'insectes.

Utilisation : Huile essentielle (fleurs) appliquée pure (1 goutte) sur la zone affectée ou fleurs en cataplasme, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à guérison.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 6 ans, en raison de la présence de composés actifs puissants.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, la lavande peut provoquer des maux de tête, des nausées ou des irritations cutanées.

Interactions : Peut potentialiser l'effet de sédatifs ou d'autres plantes calmantes.

Récolte

Fleurs : Les épis floraux se récoltent en été, de fin juin à début août, juste au début de la floraison pour une teneur optimale en essence. On coupe les tiges fleuries le matin par temps sec, puis on les fait sécher à l'ombre dans un endroit aéré.

Feuilles : Elles sont cueillies au printemps ou en début d'été, mais sont moins aromatiques que les fleurs. Astuces : Les tiges fleuries peuvent être utilisées fraîches pour la distillation d'huile essentielle ou séchées pour des sachets parfumés.

Recettes et préparations

Sachets parfumés

Faites sécher les tiges fleuries à l'envers dans un endroit sec et ventilé.

Égrenez délicatement les fleurs séchées.

Glissez-les dans de petits sachets en tissu (coton, lin).

Placez-les dans les armoires ou tiroirs pour parfumer le linge et éloigner les mites ou sous votre oreiller pour favoriser un sommeil paisible et repousser les acariens.

Bain relaxant

Faites bouillir 100 g de fleurs séchées dans 2 litres d'eau pendant 15 minutes.

Filtrez et ajoutez cette décoction à l'eau de votre bain.

Prenez ce bain pour soulager le stress, les tensions musculaires et améliorer le sommeil.

Huile infusée de Lavande

Placez une poignée de fleurs séchées dans un bocal stérilisé.

Recouvrez entièrement avec 250 ml d'huile végétale (olive, amande douce ou tournesol).

Laissez macérer 3 à 4 semaines à l'abri de la lumière, en remuant régulièrement.

Filtrez et appliquez pour hydrater la peau, apaiser les irritations ou en massage relaxant.

Pommade apaisante

Mélangez 100 ml d'huile infusée de Lavande avec 50 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline.

Ajoutez 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de Lavande pour renforcer.

Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir.

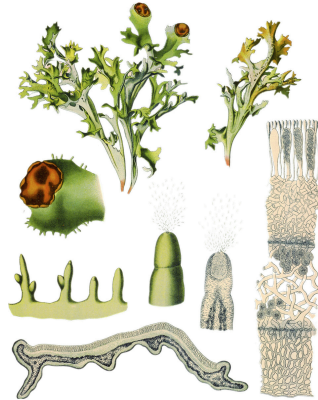
Appliquez sur les irritations cutanées, piqûres d'insectes ou pour hydrater la peau.

Vinaigre pour la peau et les cheveux

Placez 50 g de fleurs séchées dans un bocal et recouvrez de 500 ml de vinaigre de cidre.

Laissez macérer 2 semaines en remuant régulièrement, puis filtrez.

Utilisez en lotion pour la peau ou en rinçage capillaire pour équilibrer le cuir chevelu.



Lichen d'Islande – Cetraria islandica *Acharius*

Port et structure : Le Lichen d'Islande se présente sous forme de thalle foliacé, érigé ou plus ou moins prostré, mesurant de 2 à 10 cm de hauteur. Son thalle est d'un vert-gris à brun (parfois gris-verdâtre) lorsqu'il est humide, et devient nettement plus clair, presque blanchâtre, une fois sec. Les lobes, très divisés, donnent une apparence complexe et dentelée, parfois frangée.

Habitat : Le *Cetraria islandica* affectionne les sols pauvres et acides, dans les régions froides à subalpines, souvent sur les landes, les rochers ou la toundra. Il tolère bien des conditions extrêmes (froid, vent, manque d'éléments nutritifs), s'étendant lentement au fil des ans.

Utilisation comestible

Préparation traditionnelle : Les habitants de certaines zones nordiques faisaient bouillir le lichen, souvent après l'avoir fait tremper pour éliminer partiellement l'amertume et les acides lichéniques. Il était ensuite incorporé dans des bouillies, des pains ou des soupes, pour épaissir et apporter des nutriments. Le goût est amer et un peu astringent si le lichen n'est pas soigneusement préparé (trempage, rinçage).

Propriétés médicinales

Apaise les irritations de la gorge et calme la toux

Le lichen d'Islande est riche en mucilages, formant une couche protectrice qui apaise les irritations de la gorge et calme la toux sèche.

Utilisation : Thalle en infusion, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Stimule l'appétit et facilite la digestion

Grâce à ses principes amers, le lichen d'Islande stimule la sécrétion des sucs gastriques, améliorant ainsi l'appétit et facilitant la digestion.

Utilisation : Thalle en décoction ou en capsule, avant les repas principaux.

Renforce le système immunitaire

Les polysaccharides présents dans le lichen d'Islande possèdent des propriétés immunostimulantes, aidant à renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

Utilisation : Thalle en infusion ou en capsule, 2 fois par jour, pendant 1 à 2 semaines.

Traite les affections gastro-intestinales

Le lichen d'Islande soulage les inflammations du tractus gastro-intestinal, telles que les gastrites ou les ulcères, grâce à ses propriétés émollientes et anti-inflammatoires.

Utilisation : Thalle en infusion ou en capsule, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Combattre les infections

Le lichen d'Islande possède des propriétés antibactériennes et antivirales, aidant à lutter contre diverses infections.

Utilisation : Thalle en décoction ou en capsule, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

Précautions d'emploi

Effets secondaires possibles : À fortes doses, le lichen d'Islande peut provoquer des nausées ou des vomissements en raison de ses principes amers.

Récolte

Thalle : On prélève le lichen directement sur le sol ou sur les rochers, en veillant à ne pas épuiser les populations locales.

La cueillette se fait toute l'année, mais de préférence lorsqu'il est sec pour une manipulation plus aisée.

Conservation : Le Lichen d'Islande, bien séché et entreposé à l'abri de l'humidité, se conserve longtemps.

Recettes et préparations

Infusion pectorale

Rincez une petite poignée de Lichen d'Islande pour enlever d'éventuels débris.

Faites-le tremper 30 minutes dans de l'eau froide pour réduire l'amertume.

Portez 250 ml d'eau à ébullition, puis ajoutez le lichen égoutté.

Laissez frémir 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Buvez chaud, éventuellement sucré avec du miel, pour calmer la toux ou apaiser la gorge.

Bouillie nutritive (tradition nordique)

Après trempage et rinçage pour retirer l'amertume, hachez finement 30 g de Lichen d'Islande.

Faites cuire dans 500 ml de lait ou d'eau, en y ajoutant éventuellement des flocons d'avoine ou de la farine.

Laissez mijoter 10 à 15 minutes, tout en remuant et servez chaud, assaisonné de sel ou de sucre selon vos goûts.

Poudre médicinale

Réduisez le Lichen d'Islande séché en fine poudre à l'aide d'un moulin.

Prenez une demi-cuillère à café mélangée à de l'eau, du miel ou un liquide chaud, 1 à 2 fois par jour, pour ses propriétés nutritives et apaisantes.

Décoction fortifiante

Prélevez 30 g de lichen d'Islande séché.

Faites bouillir dans 500 ml d'eau pendant 10 minutes.

Laissez reposer 10 minutes, puis filtrez.

Consommez une tasse par jour pour stimuler l'appétit et améliorer la digestion.

Sirop pectoral

Faites bouillir 50 g de lichen séché dans 500 ml d'eau pendant 10 minutes.

Filtrez et ajoutez 500 g de sucre.

Faites chauffer doucement jusqu'à dissolution complète.

Versez dans un flacon stérilisé.

Prenez 1 cuillère à soupe plusieurs fois par jour pour calmer la toux et adoucir la gorge.



Lin cultivé – *Linum usitatissimum*

Port et feuillage : Le Lin cultivé est une plante annuelle pouvant atteindre 30 à 80 cm de hauteur. Ses feuilles alternes, lancéolées et plutôt étroites, sont d'un vert léger et contribuent à la silhouette élancée de la plante.

Tige : La tige, fine et droite, est recouverte d'une fine écorce fibreuse, particulièrement recherchée pour la fabrication de toiles et de tissus en lin.

Fleurs : Les fleurs, bleu pâle à bleu ciel, sont composées de cinq pétales délicats. Elles s'épanouissent de juin à juillet, donnant un aspect ornemental au champ de lin.

Fruits : Après la floraison, de petites capsules sphériques se forment. Elles renferment plusieurs graines aplaties, de couleur brunâtre à dorée, très appréciées pour leurs qualités nutritionnelles.

Habitat : Le Lin cultivé apprécie les sols riches et bien drainés, légèrement acides à neutres. Il requiert une exposition ensoleillée et un climat tempéré. On le trouve principalement dans les champs dédiés à sa culture, dans les régions où la pluviométrie est suffisante pour soutenir sa croissance.

Utilisation comestible

Graines de lin : Les graines, riches en oméga-3 et en fibres, sont

consommées crues (entières, broyées ou moulues) dans les salades, mueslis, pains et pâtisseries.

Huile de lin : Pressée à froid, elle offre une excellente source d'acides gras essentiels et doit être consommée crue (en assaisonnement) pour préserver ses qualités.

Farine de lin : Obtenue à partir de graines partiellement déshuilées, elle peut être ajoutée à d'autres farines dans les préparations boulangères, améliorant la teneur en fibres et protéines.

Propriétés médicinales

Améliorer le transit intestinal

Les graines de lin sont riches en mucilages, des fibres solubles qui augmentent le volume des selles et facilitent leur évacuation, aidant ainsi à soulager la constipation.

Utilisation : Graines entières ou moulues, 1 portion, 1 à 3 fois par jour, avec un apport suffisant en eau.

Réduit le cholestérol et soutient la santé cardiovasculaire

Grâce à leur teneur en acides gras oméga-3, notamment l'acide alpha-linolénique, les graines de lin contribuent à diminuer le cholestérol LDL et à améliorer la santé cardiovasculaire.

Utilisation : Graines moulues, 1 à 2 cuillères à soupe intégrées quotidiennement à l'alimentation.

Atténue les symptômes de la ménopause.

Les lignanes présentes dans les graines de lin possèdent des propriétés phytoestrogéniques, aidant à réduire les bouffées de chaleur et autres symptômes liés à la ménopause.

Utilisation : Graines moulues, 1 à 2 cuillères à soupe ajoutées régulièrement à l'alimentation.

Améliore la santé de la peau et des cheveux

L'huile de lin, riche en acides gras essentiels, hydrate la peau, réduit les inflammations cutanées comme l'eczéma et renforce les cheveux secs ou cassants.

Utilisation : Graines sous forme d'huile appliquée sur la peau ou les cheveux, ou huile alimentaire consommée à raison d'1 cuillère à soupe par jour.

Soulage les inflammations internes

Les propriétés anti-inflammatoires des acides gras oméga-3

présentes dans les graines de lin permettent de réduire les inflammations internes, notamment en cas d'arthrite.

Utilisation : Graines moulues ou huile de lin , 1 portion ou 1 cuillère intégrée à une alimentation équilibrée.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Les graines de lin sont déconseillées aux personnes souffrant d'obstruction intestinale, de sténose intestinale ou de diverticulite aiguë.

Effets secondaires possibles : Une consommation excessive peut entraîner des ballonnements, des flatulences ou diarrhées.

Récolte

Fleurs : Généralement, les fleurs ne sont pas la partie la plus exploitée pour la consommation, mais leur cueillette peut être envisagée pour un usage ornemental ou décoratif, en début d'épanouissement.

Graines : Elles se récoltent en fin d'été ou au début de l'automne, lorsque les capsules commencent à brunir et à sécher. Il convient de faucher les tiges puis de les laisser sécher avant de battre pour récupérer les graines.

Tiges : Pour la fibre, on arrache souvent le lin avant la pleine maturité des graines, afin d'optimiser la qualité des fibres (rouissage, teillage et peignage se font ensuite pour extraire les fibres longues).

Recettes et préparations

Infusion de graines

Déposez 1 cuillère à soupe de graines de lin dans une tasse d'eau chaude.

Laissez infuser 10 à 15 minutes, puis filtrez.

Cette boisson, un peu visqueuse, est utilisée pour favoriser le transit et adoucir la gorge.

Gel de lin (usage cosmétique ou émollient)

Faites bouillir 2 cuillères à soupe de graines de lin dans 250 ml d'eau pendant 5 à 10 minutes.

Filtrez à chaud à travers un tamis fin ou un tissu.

Le liquide obtenu se gélifie en refroidissant et peut s'appliquer sur

la peau ou les cheveux pour ses propriétés hydratantes et apaisantes.

Huile de lin pour usage interne

Prélevez 1 à 2 cuillères à soupe d'huile de lin pressée à froid.

Consommez en assaisonnement, sans cuisson.

Buvez quotidiennement pour favoriser la santé cardiovasculaire et améliorer l'équilibre oméga-3.



Mélèze d'Europe – *Larix decidua* Miller.

Port et tige : Le Mélèze d'Europe peut atteindre 25 à 45 mètres de hauteur, avec un tronc droit et élancé. L'écorce est épaisse, brun rougeâtre, et se fissure en écailles chez les arbres matures.

Feuillage : Les aiguilles, souples et vert clair, sont regroupées en rosettes sur des rameaux courts. Elles deviennent dorées à l'automne avant de tomber. Contrairement à d'autres conifères, le Mélèze est caduc, perdant ses aiguilles chaque hiver.

Cônes : Les cônes ovoïdes, mesurant environ 2 à 4 cm, sont brun clair et persistent sur l'arbre après la libération des graines. Ils apparaissent dès le printemps et mûrissent en automne.

Habitat : Le Mélèze préfère les sols bien drainés, souvent calcaires, et s'épanouit dans les zones ensoleillées. Il est typique des régions montagneuses, entre 500 et 2 500 mètres d'altitude, où il forme des forêts pures ou mélangées.

Utilisation comestible

Résine (gomme de mélèze) : La résine, récoltée sur le tronc, est parfois mâchée comme gomme naturelle pour rafraîchir

l'haleine et apaiser la gorge.

Boissons : La résine peut être infusée pour préparer des décoctions légèrement aromatiques.

Propriétés médicinales

Soulage les affections respiratoires

Le mélèze d'Europe possède des propriétés expectorantes et anti-inflammatoires, aidant à libérer les voies respiratoires en cas de bronchite ou de toux persistantes.

Utilisation : Bourgeons en décoction ou en miel de bourgeons, 1 cuillère, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Traite les affections cutanées

La résine de mélèze possède des propriétés antiseptiques et cicatrisantes, aidant à traiter les plaies, l'acné, l'eczéma et le psoriasis.

Utilisation : Résine en baume appliqué sur la zone affectée, 2 fois par jour, jusqu'à guérison.

Renforce le système immunitaire

La manne de Briançon, exsudée par le mélèze, stimule la production de globules blancs et renforce les défenses immunitaires.

Utilisation : Exsudat (manne de Briançon) ou miel de bourgeons, 1 portion ou 1 cuillère, 1 fois par jour, pendant 1 à 2 semaines.

Soulage les douleurs rhumatismales

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, le mélèze aide à réduire les douleurs liées aux rhumatismes et à l'arthrite.

Utilisation : Résine en baume appliqué sur les zones douloureuses, 2 fois par jour.

Facilite l'élimination urinaire

Le mélèze possède des propriétés diurétiques, aidant à améliorer le fonctionnement de l'appareil urinaire et à traiter certaines affections comme la cystite.

Utilisation : Aiguilles et bourgeons en décoction, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Déconseillé aux femmes enceintes ou

allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans.
Effets secondaires possibles : À fortes doses, le mélèze peut provoquer des irritations gastro-intestinales ou cutanées.

Récolte

Bourgeons et aiguilles : Les jeunes bourgeons sont récoltés au printemps, lorsque leur concentration en principes actifs est maximale. Les aiguilles, plus tendres, sont prélevées au début de l'été pour un usage en infusion.

Résine : La résine est collectée manuellement sur le tronc ou les blessures naturelles de l'arbre, généralement en été.

Recettes et préparations

Miel de bourgeons

Récoltez une poignée de bourgeons frais et bien lavés.
Placez-les dans un bocal propre et recouvrez avec du miel liquide (de préférence bio).

Fermez le bocal et laissez macérer pendant 4 à 6 semaines.

Filtrez si désiré, ou laissez les bourgeons dans le miel pour une utilisation directe.

Prenez 1 cuillère à café en cas de toux ou de mal de gorge, ou pour renforcer l'immunité.

Faux miel de bourgeons ou d'aiguilles

Récoltez une poignée de bourgeons ou d'aiguilles fraîches de Mélèze.

Placez-les dans une cocotte avec 1 litre d'eau et portez à ébullition.

Laissez mijoter 20 minutes, puis filtrez le liquide obtenu en pressant bien les bourgeons.

Ajoutez 1 kg de sucre et le jus d'un citron.

Faites cuire à feu doux en remuant jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

Versez dans des pots stérilisés et laissez refroidir.

Utilisez ce faux miel pour apaiser la gorge, renforcer l'immunité ou sucrer vos infusions.

Bain revitalisant

Faites infuser 50 g d'aiguilles fraîches dans 2 litres d'eau chaude pendant 15 minutes.

Filtrez et versez l'infusion dans votre bain, idéal pour stimuler la circulation et apaiser les tensions musculaires.

Baume à la résine

Faites fondre 50 g de résine avec 50 g de cire d'abeille, beurre de karité ou vaseline et 100 ml d'huile végétale (olive, coco ou amande douce) au bain-marie.

Mélangez bien et versez dans un pot stérilisé.

Utilisez sur les plaies, les gercures ou les zones douloureuses pour ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes.



Mélilot officinal _ *Melilotus officinalis* Desr.

Port et tige : Le Mélilot officinal peut atteindre 50 à 100 cm de hauteur, voire plus dans de bonnes conditions.

Ses tiges, fines et ramifiées, sont dressées, avec des rameaux généralement glabres ou très légèrement pubescents.

Feuilles : Les feuilles, composées de trois folioles, sont alternes et dentelées sur leur bord supérieur.

Chaque foliole est allongée et d'un vert moyen.

Fleurs : Les fleurs, jaunes et parfumées, sont regroupées en grappes allongées (ou grappes en épis) pendantes.

Elles apparaissent de juin à septembre, attirant particulièrement les abeilles grâce à leur nectar abondant.

Habitat : Le Mélilot officinal préfère les zones ensoleillées, les sols calcaires ou limoneux et se rencontre souvent en bordures de

champs, prairies sèches et terrains vagues. Il supporte bien des conditions relativement arides grâce à son système racinaire profond.

Utilisation comestible

Fleurs et jeunes feuilles : Le Mélilot, à l'arôme léger de coumarine (évoquant la vanille), est parfois utilisé pour aromatiser des desserts (crèmes, glaces) ou des boissons, bien que cet usage reste peu commun.

Les jeunes feuilles peuvent agrémenter des salades, mais toujours en petite quantité pour éviter l'amertume.

Propriétés médicinales

Soulage les symptômes de l'insuffisance veineuse

Le mélilot officinal possède des propriétés veinotoniques, aidant à réduire la sensation de jambes lourdes, les varices et les hémorroïdes.

Utilisation : Sommités fleuries en infusion ou en capsule, 2 à 3 fois par jour.

Réduit les œdèmes et favorise le drainage lymphatique

Grâce à ses propriétés anti-œdèmes et toniques lymphatiques, le mélilot aide à diminuer les gonflements liés à une mauvaise circulation.

Utilisation : Sommités fleuries en infusion ou en capsule, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Apaise les troubles digestifs

Le mélilot possède des propriétés antispasmodiques, aidant à calmer les douleurs abdominales, les ballonnements et les flatulences.

Utilisation : Sommités fleuries en infusion ou en capsule après les repas, jusqu'à amélioration.

Favorise le sommeil et réduit l'anxiété

Grâce à ses effets apaisants, le mélilot est utilisé pour améliorer la qualité du sommeil et diminuer la nervosité.

Utilisation : Sommités fleuries en infusion ou en capsule, le soir avant le coucher, pendant 1 semaine.

Accélère la cicatrisation des plaies

En application locale, le mélilot possède des propriétés

cicatrisantes, aidant à soigner les petites plaies, contusions et piqûres d'insectes.

Utilisation : Sommités fleuries en compresse imbibée de décoction appliquée sur la zone affectée, 2 fois par jour, jusqu'à guérison.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Déconseillé aux personnes souffrant de troubles hépatiques ou suivant un traitement anticoagulant.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, le mélilot peut provoquer des maux de tête, des nausées ou des troubles gastro-intestinaux.

Interactions : Peut potentialiser l'effet des anticoagulants et des antiagrégants plaquettaires.

Récolte

Flours : Les fleurs se récoltent au début de la floraison, généralement de juin à juillet, afin de conserver leur arôme et leurs principes actifs.

Elles sont séchées à l'ombre pour utilisation ultérieure en tisane ou en aromatisation.

Parties aériennes (feuilles, tiges fleuries) : Récoltées en été avant que la plante ne se lignifie trop.

Elles sont ensuite séchées pour des préparations médicinales ou culinaires.

Recettes et préparations

Infusion relaxante

Déposez 1 cuillère à café de sommités fleuries séchées dans une tasse d'eau frémissante.

Laissez infuser 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Buvez de préférence le soir pour favoriser la relaxation et un sommeil réparateur.

Sirop aromatisé

Faites chauffer 500 ml d'eau avec 300 g de sucre jusqu'à obtenir un sirop léger.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de fleurs séchées de Mélilot et laissez frémir 2 à 3 minutes.

Retirez du feu, couvrez et laissez infuser 30 minutes.

Filtrez et conservez dans un flacon hermétique au réfrigérateur.
Ce sirop parfumé agrmente crèmes, yaourts ou boissons fraîches.

Compresse apaisante

Faite une décoction concentrée (2 cuillères à soupe de Mélilot séché pour 200 ml d'eau).

Laissez tiédir et imprégnez une compresse ou un linge propre.
Appliquez localement sur les zones douloureuses ou enflées (entorses, ecchymoses) pendant 15 minutes.

Cataplasme

Prélevez 50 g de sommités fleuries fraîches ou séchées.

Ajoutez de l'eau chaude progressivement jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Appliquez sur une gaze et placez sur la zone concernée.

Laissez agir 20 à 30 minutes, puis rincez.

Utilisez 2 à 3 fois par jour pour les contusions, douleurs articulaires et inflammations.



Mélisse officinale _ Melissa officinalis L.

Port et tige : La Mélisse officinale forme des touffes compactes, atteignant généralement 30 à 80 cm de hauteur. Ses tiges, légèrement velues et quadrangulaires, se ramifient facilement, donnant une silhouette buissonnante.

Feuilles : Les feuilles, opposées, sont ovales à bord dentelé, d'un vert clair à moyen.

Froissées, elles exhalent un parfum citronné caractéristique, dû à la présence de citral et de citronnellal.

Fleurs : Les fleurs, blanc crème à légèrement rosées, apparaissent de juin à septembre, groupées en petits verticilles à l'aisselle des feuilles supérieures. Mellifères, elles attirent abeilles et autres pollinisateurs.

Habitat : La Mélisse préfère les zones ensoleillées à mi-ombragées, les sols fertiles et bien drainés. On la cultive aisément dans les jardins, en pleine terre ou en pot, grâce à sa rusticité.

Utilisation comestible

Feuilles : Aromatisent salades, poissons, sauces, tisanes, ainsi que les desserts et boissons (thés glacés, cocktails). On les ajoute de préférence en fin de cuisson pour préserver leur parfum citronné.

Fleurs : Plus discrètes, elles peuvent être utilisées en décoration culinaire ou en infusions.

Propriétés médicinales

Réduit le stress et l'anxiété

La mélisse officinale possède des propriétés sédatives, aidant à calmer le système nerveux et à diminuer le stress. Elle favorise également le sommeil en cas de troubles de l'endormissement. Utilisation : Feuilles en infusion, en sirop dilué dans de l'eau ou en capsule, 2 à 3 fois par jour, selon les besoins.

Améliore la digestion

Grâce à ses effets antispasmodiques, la mélisse aide à soulager les crampes d'estomac, les ballonnements et les flatulences, notamment ceux liés au stress.

Utilisation : Feuilles en infusion ou en capsule après les repas, jusqu'à 3 fois par jour.

Apaise les douleurs menstruelles

Les propriétés antispasmodiques de la mélisse offrent à réduire les crampes menstruelles.

Utilisation : Feuilles en infusion, en sirop dilué dans de l'eau ou en capsule, 2 fois par jour, pendant la période menstruelle.

Traite l'herpès labial

En application locale, la mélisse possède des propriétés antivirales, aidant à réduire les symptômes de l'herpès labial et à accélérer la cicatrisation.

Utilisation : Feuilles sous forme de pommade contenant un extrait de mélisse, appliquées sur la zone concernée, 2 fois par jour, dès les premiers symptômes.

Améliorer la qualité du sommeil

Grâce à ses effets relaxants, la mélisse favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil.

Utilisation : Feuilles en infusion ou en capsule, 1 heure avant le coucher.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, la mélisse peut provoquer une somnolence excessive.

Interactions : Peut potentialiser l'effet de sédatifs ou d'autres plantes calmantes.

Récolte

Feuilles : Cueillies au printemps ou en début d'été, avant la floraison, lorsque les tiges sont garnies de jeunes feuilles tendres. On peut également récolter plusieurs fois dans la saison, en veillant à laisser la plante se régénérer.

Sommités fleuries : Récoltées pendant la floraison (juin à septembre) pour un usage à la fois décoratif et aromatique. La coupe régulière (taille) favorise l'apparition de nouvelles feuilles et prévient la montée en graines, assurant un meilleur rendement.

Recettes et préparations

Extrait aqueux

Prenez 10 g de feuilles séchées de Mélisse.

Placez-les dans 100 ml d'eau frémissante.

Laissez infuser 15 min, puis filtrez soigneusement pour obtenir un extrait concentré.

Pommade

Faire fondre au bain-marie 10 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline et ajoutez 40 ml d'huile d'amande douce ou de jojoba.

Retirez le feu et ajoutez lentement 50 ml d'extrait aqueux de

Mélisse en mélangeant énergiquement pour émulsionner.
Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de Mélisse pour renforcer l'effet apaisant.

Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir.

Appliquez sur les peaux sensibles, irritées ou sujettes aux rougeurs.

Sirop de Mélisse

Faites bouillir 1 litre d'eau avec 800 g de sucre pour obtenir un sirop simple.

Hors du feu, ajoutez une grosse poignée de feuilles de Mélisse.
Laissez infuser 12 à 24 heures au frais.

Filtrez et conservez au réfrigérateur dans une bouteille hermétique.

Diluez dans de l'eau fraîche ou du thé glacé pour une boisson rafraîchissante et citronnée.

Infusion relaxante

Prélevez 1 cuillère à soupe de feuilles séchées de mélisse.

Placez-les dans une tasse d'eau frémissante.

Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.

Buvez 1 à 3 tasses par jour pour réduire le stress, calmer l'anxiété et favoriser le sommeil.



Menthe poivrée _ *Mentha piperita* L.

Port et tige : La Menthe poivrée forme des touffes de 30 à 70 cm de hauteur, présentant des tiges quadrangulaires, généralement pourpre-violacées. Ses tiges, légèrement velues, portent de nombreuses feuilles et s'étendent par des stolons

souterrains qui lui permettent de coloniser rapidement l'espace.

Feuilles : Les feuilles sont opposées, ovales à lancéolées, finement dentées sur les bords. D'un vert foncé, elles sont légèrement duveteuses sur la face inférieure et dégagent un parfum prononcé lorsqu'on les froisse, dû à la forte teneur en menthol.

Fleurs : Les fleurs, roses à violacées, apparaissent de juin à septembre en épis terminaux, regroupées en petites inflorescences serrées. Mellifères, elles attirent abeilles et papillons grâce à leur nectar.

Habitat : La Menthe poivrée affectionne les zones humides, ensoleillées à mi-ombragées, et les sols riches en matière organique. Souvent cultivée au jardin ou en pot, elle requiert un arrosage régulier pour un développement optimal.

Utilisation comestible

Assaisonnement :

Parfument salades, crudités, sauces (couscous, taboulé), boissons (thé, limonades) et desserts (glaces, salades de fruits).

Leur goût plus prononcé que la Menthe verte nécessite un dosage modéré.

Propriétés médicinales

Soulage les troubles digestifs

La menthe poivrée possède des propriétés antispasmodiques et carminatives, aidant à réduire les crampes intestinales, les ballonnements et les flatulences. Elle atténue également les nausées et facilite la digestion.

Utilisation : Feuilles en infusion ou en capsule après les repas, jusqu'à 3 fois par jour.

Atténue les maux de tête

Grâce à son effet analgésique et rafraîchissant, l'huile essentielle de menthe poivrée aide à soulager les céphalées de tension.

Utilisation : Huile essentielle (feuilles) en massage, légèrement diluée, appliquée sur les tempes et le front, en entraînant le contact avec les yeux.

Décongestionne les voies respiratoires

Les propriétés expectorantes et décongestionnantes de la menthe

poivrée permettent de dégager les voies respiratoires en cas de rhume ou de toux.

Utilisation : Huile essentielle (feuilles) en inhalation de vapeur, 1 à 2 fois par jour.

Stimule la concentration et réduit la fatigue mentale

L'arôme puissant de la menthe poivrée a un effet stimulant sur le système nerveux, améliorant la concentration et particulièrement la fatigue mentale.

Utilisation : Huile essentielle (feuilles) en diffusion ou en inhalation, selon les besoins.

Soulage les douleurs musculaires et articulaires

Appliquée localement, l'huile essentielle de menthe poivrée procure une sensation de fraîcheur et possède des propriétés analgésiques, aidant à réduire les douleurs musculaires et articulaires.

Utilisation : Huile essentielle (feuilles) en massage avec un baume ou diluée dans une huile végétale, appliquée 1 à 2 fois par jour.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 6 ans.

Effets secondaires possibles : Peut provoquer des irritations cutanées ou des réactions allergiques chez certaines personnes.

Interactions : Peut interagir avec certains médicaments, notamment ceux métabolisés par le foie.

Récolte

Feuilles et tiges : Cueillies du printemps à la fin de l'été, de préférence avant ou au début de la floraison, moment où la concentration en huile essentielle est élevée. On peut effectuer plusieurs coupes dans la saison, en laissant la plante repousser entre-temps.

Conservation : Les feuilles séchées se conservent dans un bocal hermétique, à l'abri de la lumière et de l'humidité, pour préserver les arômes.

Recettes et préparations

Infusion de feuilles

Déposez 1 cuillère à soupe de feuilles fraîches (ou 1 cuillère à café

de feuilles séchées) dans une tasse d'eau frémissante.
Laissez infuser 5 à 10 minutes, selon l'intensité souhaitée.
Filtrez et buvez pour faciliter la digestion ou vous rafraîchir.

Huile essentielle

Les feuilles fraîches (et fleurs) sont distillées à la vapeur dans un alambic.

L'eau florale (hydrolat) et l'huile essentielle se séparent lors de la décantation.

Conservez l'huile essentielle dans un flacon ambré, bien hermétique, et utilisez quelques gouttes diluées dans une huile végétale ou en inhalation (bain de vapeur).

Sirop

Faites chauffer 1 litre d'eau avec 500 g de sucre jusqu'à dissolution.

Hors du feu, ajoutez 2 grosses poignées de feuilles de Menthe poivrée.

Laissez infuser 12 à 24 heures au frais.

Filtrez, faites légèrement réduire si besoin, puis mettez en bouteille.

Conservez au réfrigérateur et servez dilué dans de l'eau ou en cocktails.

Baume rafraîchissant

Faites fondre 30 g de cire d'abeille, beurre de karité ou de vaseline avec 100 ml d'huile d'amande douce ou d'olive au bain-marie.

Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et mélangez bien.

Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir.

Appliquez en massage sur les tempes et la nuque pour soulager les maux de tête et apporter une sensation de fraîcheur.



Menthe verte _ *Mentha spicata* L.

Port et tige : La Menthe verte forme des touffes pouvant atteindre 30 à 80 cm de hauteur. Ses tiges, quadrangulaires et légèrement velues, se ramifient facilement et émettent des stolons souterrains favorisant sa propagation rapide.

Feuilles : Les feuilles, opposées, sont lancéolées à bords dentelés, d'un vert moyen à foncé. Lorsqu'elles sont froissées, elles dégagent un parfum frais, plus doux que la menthe poivrée (*Mentha × piperita*).

Fleurs : Les fleurs, de couleur lilas pâle ou blanche, apparaissent de juin à septembre sous forme d'épis terminaux. Mellifères, elles attirent abeilles et papillons à la recherche de nectar.

Habitat : La Menthe verte affectionne les zones ensoleillées à mi-ombragées, les sols humides et riches en matière organique. Elle se cultive facilement dans les jardins ou en pot, à condition de contrôler son expansion.

Utilisation comestible

Assaisonnement : Très utilisées pour aromatiser salades, plats, sauces (taboulé, tzatzíki) ou boissons (thé à la menthe, cocktails, eaux infusées). Leur goût doux et rafraîchissant se prête aussi aux desserts (glaces, sorbets, salades de fruits).

Propriétés médicinales

Améliorer la digestion

La menthe verte est reconnue pour ses propriétés digestives, aidant à soulager les lourdeurs, les ballonnements et les gaz intestinaux. Elle est également utilisée pour traiter les spasmes et

coliques digestives.

Utilisation : Feuilles en infusion ou en capsule après les repas, jusqu'à 3 fois par jour.

Apaise les maux de tête et les nausées

Grâce à ses propriétés antispasmodiques, la menthe verte aide à atténuer les céphalées, migraines et nausées.

Utilisation : Feuilles en infusion ou en capsule, selon les besoins.

Possède des propriétés antiseptiques

La menthe verte est utilisée en gargarisme pour soulager les douleurs dentaires, les maux de gorge et les aphtes, grâce à ses vertus antiseptiques.

Utilisation : Feuilles en gargarisme avec une infusion concentrée ou huile essentielle (feuilles) diluée dans de l'eau, 2 à 3 fois par jour.

Réduit l'inflammation et l'équilibre des hormones

La menthe verte contient de l'acide rosmarinique, qui aide à réduire l'inflammation et à équilibrer les niveaux hormonaux, notamment en cas de syndrome des ovaires polykystiques (SOPK).

Utilisation : Feuilles en infusion ou en capsule, 2 fois par jour, pendant plusieurs semaines.

Aide à combattre l'acné hormonale

Grâce à ses propriétés anti-androgéniques, la menthe verte peut réduire l'acné liée aux déséquilibres hormonaux, notamment en cas de SOPK.

Utilisation : Feuilles en infusion, 2 fois par jour, pendant plusieurs mois, ou huile essentielle (feuilles) diluée appliquée sur les zones concernées, 1 à 2 fois par jour.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 5 ans.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, la menthe verte peut provoquer des irritations gastro-intestinales ou des réactions allergiques.

Interactions : Peut interagir avec certains médicaments, notamment ceux affectant les hormones.

Récolte

Feuilles et tiges : On cueille les feuilles du printemps à l'été, de préférence avant la floraison pour un arôme plus prononcé. Les tiges fleuries se coupent en été, au moment de la floraison, si l'on souhaite récolter à la fois feuilles et sommités fleuries.

Conseil : Taille régulière pour maintenir la plante productive et éviter la floraison trop précoce.

Recettes et préparations

Infusion digestive

Déposez 5 à 6 feuilles fraîches (ou 1 cuillère à soupe de feuilles séchées) dans une tasse d'eau frémissante.

Laissez infuser 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Buvez chaud après le repas pour faciliter la digestion.

Sirop de Menthe verte

Faites bouillir 1 litre d'eau avec 500 g de sucre jusqu'à complète dissolution.

Hors du feu, ajoutez 2 poignées de feuilles de Menthe verte préalablement lavées.

Laissez infuser 12 à 24 heures.

Filtrez et conservez dans une bouteille hermétique au réfrigérateur.

Diluez dans de l'eau fraîche ou servez sur des glaçons pour une boisson rafraîchissante.

Sauce mentholée (raita ou tzatzíki)

Ciselez quelques feuilles de Menthe verte et mélangez-les à du yaourt nature (brebis ou vache).

Ajoutez une pincée de sel, de poivre, un filet de citron et éventuellement quelques dés de concombre.

Servez frais en accompagnement de crudités, grillades ou plats épicés.

Macération froide rafraîchissante

Placer 1 poignée de feuilles fraîches dans 500 ml d'eau froide.

Laissez macérer 2 heures au réfrigérateur, puis filtrez.

Buvez cette préparation pour vous hydrater et vous rafraîchir lors des journées chaudes ou après un effort physique



Molène _ *Verbascum phlomoides* L.

Port et tige : La Molène bouillon-blanc peut atteindre 1 à 2 mètres de hauteur.

Sa tige unique, dressée, est robuste et recouverte d'un fin duvet blanchâtre.

Feuilles : Les feuilles basales sont larges, ovales, et veloutées, formant une rosette au sol la première année.

Les feuilles caulinaires, plus petites, sont alternes et sessiles, embrassant la tige.

Fleurs : Les fleurs jaunes, groupées en épis denses et allongés, mesurent environ 2 à 3 cm de diamètre.

La floraison s'étend de juin à septembre, attirant de nombreux pollinisateurs.

Habitat : La Molène pousse dans les terrains secs, ensoleillés et bien drainés, tels que les friches, les talus, et les bords de chemins.

Propriétés médicinales

Soulage les affections respiratoires

La molène est reconnue pour ses propriétés émollientes et expectorantes, aidant à apaiser les irritations des voies respiratoires et à faciliter l'évacuation des mucosités.

Utilisation : Fleurs ou feuilles en infusion ou en sirop, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Apaise les irritations de la gorge

Grâce à ses mucilages, la molène forme un gel protecteur qui tapisse les muqueuses, soulageant les maux de gorge et l'enrouement.

Utilisation : Fleurs ou feuilles en gargarisme avec une infusion tiède ou fleurs en sirop, 1 cuillère à soupe, 2 fois par jour.

Atténue les inflammations cutanées

En application externe, la molène possède des propriétés anti-inflammatoires et adoucissantes, aidant à calmer les irritations de la peau, les brûlures légères et les piqûres d'insectes.

Utilisation : Fleurs ou feuilles en pommade ou en compresse imbibée de décoction, appliquée 2 fois par jour, jusqu'à guérison.

Facilite la digestion

La molène est utilisée pour ses effets antispasmodiques, aidant à soulager les crampes d'estomac et les troubles digestifs mineurs.

Utilisation : Fleurs ou feuilles en infusion ou en capsule après les repas, jusqu'à amélioration.

Favorise le sommeil

Grâce à ses propriétés sédatives légères, la molène peut aider à améliorer la qualité du sommeil et à réduire l'insomnie.

Utilisation : Fleurs ou feuilles en infusion ou en capsule, 1 heure avant le coucher.

Précautions d'emploi

Effets secondaires possibles : À fortes doses, la molène peut provoquer des irritations gastro-intestinales.

Récolte

Fleurs : Les fleurs sont récoltées au fur et à mesure de leur épanouissement, généralement tôt le matin, de juin à septembre. Elles doivent être séchées rapidement à l'ombre pour conserver leurs propriétés.

Feuilles : Les feuilles sont cueillies avant la floraison, lorsqu'elles sont encore jeunes et tendres, pour un usage médicinal.

Recettes et préparations

Infusion apaisante pour les voies respiratoires

Déposez 1 cuillère à soupe de fleurs séchées dans une tasse d'eau bouillante.

Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez soigneusement.

Buvez chaud pour calmer la toux ou soulager une irritation de la gorge.

Sirop de Molène pour la toux

Préparez une infusion concentrée avec 50 g de fleurs séchées et 500 ml d'eau bouillante.

Filtrez, puis mélangez avec 500 g de miel.

Conservez dans un flacon hermétique et prenez 1 cuillère à café 2 à 3 fois par jour en cas de toux.

Huile infusée

Placez une poignée de fleurs et feuilles séchées dans un bocal stérilisé.

Recouvrez entièrement avec 250 ml d'huile végétale (olive, amande douce ou tournesol).

Laissez macérer 3 à 4 semaines à l'abri de la lumière, en remuant régulièrement.

Filtrez et appliquez pour hydrater la peau, soulager les douleurs musculaires ou en massage sur la poitrine en cas de toux.

Pommade apaisante

Mélangez 100 ml d'huile infusée de Molène avec 50 g de cire d'abeille, beurre de karité ou de vaseline fondue au bain-marie.

Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus pour renforcer l'effet respiratoire.

Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir.

Appliquez sur la poitrine pour soulager les affections respiratoires ou sur la peau en cas d'irritations.

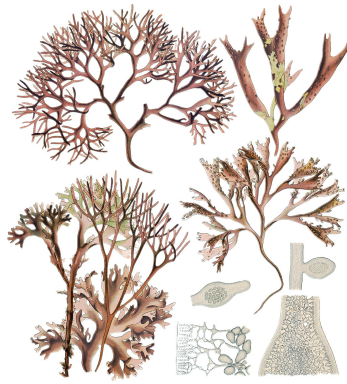
Molène à fumer

Récoltez et séchez soigneusement les feuilles de Molène.

Une fois complètement sèche, émiettez-les finement à la main ou à l'aide d'un moulin.

Utilisez-les seules ou mélangez-les avec d'autres herbes comme la menthe, la verveine citron, la sauge ou le thym, pour un effet plus doux et aromatique.

Fumez occasionnellement en petite quantité, avec modération, pour aider à dégager les voies respiratoires, calmer la toux ou soulager l'asthme et les spasmes bronchiques.



Mousse d'Irlande _ *Chondrus crispus* Lyngh.

Port et thalle : Le *Chondrus crispus* se présente sous la forme d'un thalle plat et cartilagineux, mesurant 5 à 15 cm de long environ. La fronde, d'un rouge violacé à brunâtre, se divise en lobes dichotomiques, donnant un aspect légèrement « fourchu ».

Couleur et texture : La couleur peut varier du rouge au pourpre ou au vert pâle selon l'exposition à la lumière et les conditions de récolte. Sa texture est souple à l'état frais, devenant plus ferme et translucide lorsqu'elle est séchée.

Habitat : Le Carragheen pousse sur les rochers et substrats durs de la zone intertidale ou subtidale (à faible profondeur), préférant les eaux tempérées et riches en nutriments. On le trouve le long des côtes de l'Atlantique Nord (Irlande, Bretagne, etc.), ainsi qu'au large des côtes canadiennes.

Utilisation comestible

Algue culinaire : Le *Chondrus crispus* est utilisé depuis longtemps dans la cuisine irlandaise et d'autres cultures côtières pour épaissir des soupes, des sauces et des desserts. Lorsque bouilli, il libère des carraghénanes, créant une texture gélifiante comparable à la gélatine.

Boisson et desserts : La Mousse d'Irlande peut être transformée en boisson (Irish moss drink) ou incorporée dans des crèmes, flans, gelées, glaces... Son goût est plutôt neutre, ce qui facilite son intégration dans de multiples préparations. Un trempage préalable permet de réhydrater et nettoyer l'algue avant la cuisson, éliminant sable ou résidus marins.

Propriétés médicinales

Améliorer la santé thyroïdienne

La mousse d'Irlande est riche en iode, un minéral essentiel au bon fonctionnement de la glande thyroïde, aidant à prévenir les troubles comme l'hypothyroïdie.

Utilisation : Thalle en portion de gel ou en capsule, 1 à 2 fois par jour.

Renforce le système immunitaire

Grâce à sa teneur en vitamines et minéraux, la mousse d'Irlande soutient le système immunitaire, aidant à combattre les infections.

Utilisation : Thalle en portion de gel ou en capsule, intégrée à l'alimentation quotidienne.

Favorise la santé digestive

Les mucilages de la mousse d'Irlande apaisent les muqueuses gastriques et intestinales, aidant à soulager les irritations et les troubles digestifs comme la gastrite et les colites.

Utilisation : Thalle en infusion ou en capsule, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Soutient la santé articulaire

Les propriétés anti-inflammatoires de la mousse d'Irlande contribuent à réduire les douleurs articulaires et inflammations liées à l'arthrite.

Utilisation : Thalle en portion de gel ou en capsule, régulièrement dans l'alimentation.

Améliore la santé de la peau

Appliquée localement, la mousse d'Irlande hydrate et apaise la peau, aidant à traiter l'eczéma, le psoriasis et les brûlures mineures.

Utilisation : Thalle en application de gel sur la zone concernée, 2 fois par jour.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Les personnes souffrant de troubles thyroïdiens ou suivant un traitement pour la thyroïde doivent consulter un professionnel de santé avant de consommer de la mousse d'Irlande, en raison de sa teneur en iode.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, la mousse d'Irlande peut provoquer des troubles gastro-intestinaux ou des réactions

allergiques chez certaines personnes.

Interactions : Peut interagir avec les médicaments régulant la fonction thyroïdienne ou les anticoagulants.

Récolte

Collecte manuelle : Le Carragheen est récolté à marée basse sur les rochers, généralement au printemps-été, période où sa teneur en polysaccharides est optimale. Les frondes sont détachées avec précaution pour préserver la ressource et la régénération.

Séchage : L'algue fraîche est rincée à l'eau claire pour enlever sable et coquillages, puis séchée au soleil ou dans un endroit aéré. Le produit sec se conserve dans un récipient hermétique, à l'abri de l'humidité.

Recettes et préparations

Gel de Mousse d'Irlande

Rincez 50 g de Mousse d'Irlande séchée à l'eau claire pour éliminer les impuretés.

Faites tremper dans 500 ml d'eau froide pendant 12 à 24 heures (elle gonflera et deviendra gélatineuse).

Mélangez la mousse réhydratée avec son eau de trempage pour obtenir un gel lisse.

Conservez au réfrigérateur et utilisez :

En interne : 1 à 2 cuillères à soupe par jour diluées dans des smoothies, jus ou soupes pour un apport en nutriments.

En externe : comme masque hydratant pour la peau ou les cheveux.

Infusion apaisante

Déposez une pincée de Carragheen (2-3 g) dans une tasse d'eau bouillante.

Laissez infuser 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Buvez pour soulager les irritations de la gorge ou aider en cas de toux.

Bain reminéralisant

Ajoutez 100 g de Mousse d'Irlande séchée dans 2 litres d'eau bouillante.

Laissez infuser 15 minutes, filtrez, et versez la décoction dans

votre bain.

Ce bain pour hydrate la peau, soulage les douleurs musculaires et revitalise le corps.

Masque hydratant

Prélevez 2 cuillères à soupe de gel de mousse d'Irlande.

Ajoutez 1 cuillère à café de miel et quelques gouttes de jus de citron.

Mélangez et appliquez sur le visage propre.

Laissez agir 15 à 20 minutes, puis rincez à l'eau tiède.

Utilisez 1 à 2 fois par semaine pour hydrater et régénérer la peau.



Moutarde brune _ Brassica juncea

Port et feuillage : La Moutarde brune est une plante annuelle pouvant atteindre 40 à 100 cm de hauteur. Son feuillage est composé de feuilles allongées, généralement lobées et à bords dentelés, d'un vert soutenu.

Tige et inflorescences : La tige, dressée et ramifiée, porte à son sommet des grappes de fleurs jaunes typiques des Brassicacées, avec quatre pétales en croix. La floraison a lieu de la fin du printemps à l'été.

Fruits : Après la floraison, de minces siliques (gousses) se forment et renferment des graines de couleur brune à brun-rouge. À maturité, elles se détachent facilement lorsque la plante est légèrement secouée.

Habitat : La Moutarde brune affectionne les zones ensoleillées et les sols riches, plutôt frais et bien drainés. On la rencontre dans les champs, les jardins, ainsi que dans les terrains en friche ou le

long des chemins, lorsqu'elle s'est resséchée après la floraison.

Utilisation comestible

Graines : Les graines, plus foncées et plus piquantes que celles de la Moutarde blanche, servent à la fabrication de moutardes fortes et à l'assaisonnement des plats (currys, marinades). Elles sont couramment employées dans la cuisine indienne et d'Asie du Sud-Est.

Feuilles : Les jeunes feuilles de Moutarde brune, riches en vitamines, peuvent se consommer cuites, à la manière des épinards, ou crues dans des salades pour apporter une note légèrement piquante.

Propriétés médicinales

Améliore la digestion

Les feuilles de moutarde brune stimulent l'appétit et facilitent la digestion, aidant à réduire les ballonnements et les flatulences. Utilisation : Feuilles en portion fraîche ou en capsule, 1 à 2 fois par jour, selon les besoins.

Soulage les douleurs articulaires et musculaires.

Les graines de moutarde brune possèdent des propriétés anti-inflammatoires, aidant à atténuer les douleurs liées à l'arthrite et aux rhumatismes.

Utilisation : Graines en cataplasme appliquées sur les zones douloureuses, 1 à 2 fois par jour.

Réduit la tension artérielle

La moutarde brune contribue à abaisser la pression artérielle grâce à sa teneur en minéraux bénéfiques pour le système cardiovasculaire.

Utilisation : Feuilles ou graines intégrées à l'alimentation quotidienne.

Aide à la gestion du diabète

La moutarde brune peut aider à réguler les niveaux de sucre dans le sang, soutenant ainsi les personnes atteintes de diabète de type 2.

Utilisation : Graines en complément alimentaire ou en portion, selon les recommandations d'un professionnel de santé.

Possède des propriétés antimicrobiennes

Les composés présents dans la moutarde brune permettent de combattre diverses infections bactériennes et fongiques.

Utilisation : Graines en application d'infusion concentrée sur la zone concernée, 2 fois par jour.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Déconseillée aux personnes souffrant d'ulcères gastriques ou de troubles rénaux.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, la moutarde brune peut provoquer des irritations cutanées ou des troubles gastro-intestinaux.

Interactions : Peut interagir avec certains médicaments anticoagulants ou hypotenseurs.

Récolte

Graines : Elles sont récoltées lorsque les siliques sèchent, généralement en fin d'été ou au début de l'automne.

On coupe les tiges et on les suspend pour un séchage complet, puis on bat les gousses pour en extraire les graines.

Feuilles : Les jeunes feuilles se cueillent au printemps, avant la floraison, période durant laquelle elles sont plus tendres et moins amères.

Recettes et préparations

Infusion de graines

Déposez 1 cuillère à café de graines de Moutarde légèrement écrasées dans une tasse.

Versez de l'eau frémissante.

Laissez infuser 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Cette infusion piquante est parfois bue pour réchauffer l'organisme ou stimuler la digestion.

Pâte de Moutarde

Réunissez 2 cuillères à soupe de graines de Moutarde brune et laissez-les tremper dans un mélange d'eau et de vinaigre pendant 12 à 24 heures.

Mixez les graines trempées avec une pincée de sel et éventuellement des épices (curcuma, poivre).

Ajustez la consistance avec un peu de vinaigre ou d'eau pour

obtenir une pâte crémeuse.

Conservez-la dans un bocal au frais. Cette moutarde artisanale se caractérise par un goût prononcé.

Cataplasme

Mélangez 1 cuillère à soupe de graines de Moutarde brune moulues avec un peu d'eau tiède, de manière à former une pâte.

Étalez la préparation sur un linge fin et appliquez sur la zone douloureuse pendant 5 à 10 minutes.

Retirez dès la moindre gêne ou sensation de brûlure.



Moutarde noire – *Brassica nigra* Koch.

Port et feuillage : La Moutarde noire est une plante annuelle qui peut atteindre entre 50 et 150 cm de hauteur. Son feuillage se compose de grandes feuilles allongées et lobées, alternes, portant parfois de légères dentelures.

Tige : La tige, souvent dressée et robuste, est ramifiée dans sa partie supérieure. Elle peut être légèrement duveteuse ou glabre selon les variétés et les conditions de croissance.

Fleurs : De petites fleurs jaune vif, regroupées en grappes terminales, apparaissent en été (juin à août).

Chacune est formée de quatre pétales disposés en croix, typiques des Brassicacées.

Fruits : Les fruits se présentent sous forme de siliques (gousses allongées) mesurant quelques centimètres, renfermant des graines petites et sombres, devenant noires à maturité.

Habitat : La Moutarde noire affectionne les zones ensoleillées et

les sols riches, bien drainés. On la rencontre fréquemment dans les champs, sur les bords de chemins ou dans les terrains en friche. Sa floraison estivale attire de nombreux pollinisateurs.

Utilisation comestible

Graines de moutarde : Récoltées à maturité, elles sont moulues pour fabriquer la moutarde de table, ou utilisées entières dans des marinades, pickles et plats épicés.

Condiment : Les graines de Moutarde noire, plus piquantes que celles de Moutarde blanche, confèrent une saveur forte et caractéristique aux sauces et aux mélanges d'épices (curry, chutneys).

Jeunes feuilles : Parfois consommées crues ou cuites comme légume, les jeunes feuilles de Moutarde noire possèdent un goût légèrement piquant rappelant d'autres Brassicacées (roquette, cresson).

Propriétés médicinales

Stimule l'appétit et facilite la digestion

La moutarde noire possède des propriétés apéritives et digestives, aidant à stimuler l'appétit et à soulager les ballonnements et flatulences.

Utilisation : Graines moulues, intégrées aux plats, selon les besoins.

Soulage les affections respiratoires

Grâce à ses propriétés expectorantes, la moutarde noire aide à dégager les voies respiratoires et à calmer les toux.

Utilisation : Graines en infusion ou en capsule, 1 à 2 fois par jour.

Soulage les douleurs musculaires et articulaires

En application externe, la moutarde noire possède des propriétés rubéifiantes, aidant à soulager les douleurs musculaires et articulaires.

Utilisation : Graines en cataplasme appliquées sur la zone douloureuse, 1 fois par jour.

Favorise la pousse des cheveux

L'huile de moutarde noire stimule le cuir chevelu, fortifiant les cheveux et limitant leur chute.

Utilisation : Graines sous forme d'huile infusée, appliquées en

massage sur le cuir chevelu, laisser poser 30 minutes à 1 heure, puis rincer, 1 à 2 fois par semaine.

Améliorer la santé de la peau

La moutarde noire est utilisée en soins cosmétiques pour hydrater et revitaliser la peau.

Utilisation : Graines sous forme d'huile infusée, appliquée en massage, laisser agir 30 minutes, puis rincer.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Déconseillée en cas d'ulcères gastriques, de troubles rénaux ou inflammatoires de l'estomac.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, la moutarde noire peut provoquer des irritations cutanées ou des brûlures.

Interactions : Peut interagir avec certains médicaments anticoagulants ou hypotenseurs.

Récolte

Graines : Elles se ramassent à la fin de l'été ou au début de l'automne, lorsque les siliques brunissent et s'ouvrent facilement. On les fait ensuite sécher et on bat les tiges pour extraire les graines.

Feuilles : Les jeunes feuilles se récoltent au printemps, quand elles sont encore tendres.

Recettes et préparations

Infusion de graines de Moutarde

Déposez 1 cuillère à café de graines de Moutarde légèrement écrasées dans une tasse d'eau bouillante.

Laissez infuser 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Cette infusion peut aider à stimuler la digestion et à réchauffer l'organisme.

Huile infusée

Placez 1 à 2 cuillères à soupe de graines de Moutarde dans un petit bocal.

Couvrez d'une huile végétale (olive, tournesol, etc.).

Laissez macérer une à deux semaines à l'abri de la lumière, en agitant de temps à autre.

Filtrez et conservez l'huile dans un flacon hermétique. Cette huile pimentée peut relever salades, légumes ou marinades ou servir en

soin du corps.

Cataplasme revulsif

Prélevez 50 g de farine de moutarde noire.

Ajoutez progressivement de l'eau tiède pour obtenir une pâte homogène.

Appliquez sur une gaze et placez sur la zone concernée.

Laissez agir 5 à 15 minutes, puis retirez dès que la peau rougit.

Utilisez 1 fois par jour pour soulager les douleurs articulaires et musculaires.

Bain de pieds réchauffant

Prélevez 2 cuillères à soupe de graines de moutarde noire.

Placez-les dans un sachet en tissu et plongez dans 1 litre d'eau chaude.

Laissez infuser 10 minutes, puis retirez le sachet.

Plongez vos pieds dans le bain pendant 15 minutes pour stimuler la circulation et soulager la fatigue.



Noyer commun – *Juglans regia* L.

Port et feuillage : Noyer commun est un arbre caduc pouvant atteindre entre 15 et 25 mètres de hauteur. Son feuillage est composé de grandes feuilles alternes, imparipennées, présentant de 5 à 9 folioles ovales et légèrement dentées.

Tronc et écorce : Le tronc, souvent droit et robuste, est recouvert d'une écorce grise, lisse dans la jeunesse, puis plus fissurée avec l'âge.

Fleurs : Les fleurs mâles (chatons) apparaissent en grappes

pendantes vert jaunâtre.

Les fleurs femelles, plus petites, se développent à l'extrémité des jeunes rameaux.

La floraison se produit généralement au printemps, en avril-mai.

Fruits : Les noix se forment à l'intérieur d'une coque protectrice (le brou), verte et charnue. À maturité, celui-ci noircit et se fend, libérant la coque dure qui contient la graine comestible, la « noix ».

Habitat : Le Noyer commun affectionne les zones ensoleillées, un sol profond, fertile et bien drainé.

Utilisation comestible

Noix fraîches et sèches : Les cerneaux de noix sont consommés frais ou séchés, tels quels, ou bien incorporés dans des préparations (pâtisseries, salades, sauces).

Huile de noix : Pressée à partir des cerneaux, elle est très appréciée pour son goût fin et ses qualités nutritionnelles (riche en acides gras essentiels).

Vin et liqueur de noix : Les noix vertes, cueillies avant leur maturité, sont traditionnellement macérées dans du vin rouge ou de l'alcool pour obtenir du vin de noix ou des liqueurs parfumées.

Coque et brou : Les coques peuvent être utilisées en fumaison de viandes ou encore comme combustible, tandis que le brou sert à fabriquer des teintures naturelles.

Propriétés médicinales

Améliore la digestion

Les feuilles de noyer possèdent des propriétés astringentes, aidant à traiter la diarrhée et à rééquilibrer la flore intestinale. Elles

stimulent également l'appétit et facilitent la digestion.

Utilisation : Feuilles en infusion ou en capsule, 3 à 4 fois par jour.

Améliore la circulation sanguine.

Les feuilles de noyer favorisent la circulation veineuse et lymphatique, aidant à soulager les symptômes des varices et des hémorroïdes.

Utilisation : Feuilles en infusion ou en capsule, selon les recommandations d'un professionnel de santé.

Réduit l'hypertension

Grâce à leurs propriétés hypotensives, les feuilles de noyer peuvent contribuer à abaisser la tension artérielle.

Utilisation : Feuilles en infusion, en respectant les doses recommandées.

Traite les affections cutanées

En usage externe, les feuilles de noyer sont utilisées pour soulager l'eczéma, l'acné, les infections et les ulcères cutanées.

Utilisation : Feuilles en décoction appliquées en compresse ou en pommade sur la zone concernée, 2 fois par jour.

Réguler la transpiration excessive

Les préparations à base de feuilles de noyer permettent de réduire la transpiration excessive, notamment au niveau des pieds et des aisselles.

Utilisation : Feuilles en infusion ou en décoction appliquées sur les zones concernées, 1 à 2 fois par jour.

Possède des propriétés antifongiques

Les feuilles de noyer contiennent des composés antifongiques, aidant à combattre les mycoses cutanées.

Utilisation : Feuilles en décoction appliquées sur les zones affectées, 2 fois par jour.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Effets secondaires possibles : À fortes doses ou en usage prolongé, les préparations à base de feuilles peuvent irriter les muqueuses en raison de la présence de juglone.

Interactions : Aucune interaction médicamenteuse notable rapportée.

Récolte

Noix : Elles se ramassent généralement à la fin de l'été ou au début de l'automne, lorsque le brou s'ouvre et que les noix tombent au sol. Les noix fraîches peuvent être consommées immédiatement, tandis que celles destinées à être conservées doivent être séchées dans un endroit sec et aéré.

Feuilles : Les feuilles de Noyer se récoltent au printemps ou au début de l'été, alors qu'elles sont encore vertes et tendres.

Brou : Le brou se récupère lors de l'ouverture naturelle en automne ou bien juste avant la maturité complète pour préparer du vin de noix.

Recettes et préparations

Infusion de feuilles de Noyer

Déposez 1 cuillère à soupe de feuilles séchées (ou fraîches, hâchées) dans une tasse d'eau bouillante.

Laissez infuser 10 minutes puis filtrez.

Cette infusion est traditionnellement consommée pour son action digestive, et peut être utilisée en lotion sur la peau pour son effet astringent.

Vin de noix vertes

Cueillez des noix encore vertes (avec le brou bien fermé) au début de l'été.

Coupez-les en quatre et placez-les dans un récipient hermétique.

Couvrez de vin rouge et ajoutez du sucre, quelques épices (cannelle, clous de girofle) ou aromatiques selon vos goûts.

Laissez macérer plusieurs semaines en agitant de temps en temps, puis filtrez et mettez en bouteilles. Cette boisson, consommée avec modération, est réputée pour ses vertus apéritives et digestives.



Pavot somnifère _ Papaver somniferum 

Port et tige : Le Pavot somnifère est une plante pouvant atteindre 60 à 120 cm de hauteur.

Sa tige, dressée et glabre, est légèrement glauque et souvent ramifiée vers le sommet.

Feuilles : Les feuilles sont alternes, oblongues, et dentelées, d'un vert bleuâtre. Les feuilles basales sont pétiolées, tandis que celles situées sur la tige sont sessiles, embrassant la tige.

Fleurs : Les fleurs, solitaires, mesurent 7 à 12 cm de diamètre et présentent quatre pétales délicats, de couleur blanche, rose, mauve ou pourpre.

La floraison se produit au printemps et en été (mai à juillet).

Fruits (capsules) : Les fruits sont des capsules globuleuses ou ovoïdes, contenant de nombreuses petites graines. Ces capsules produisent un latex blanc, source d'opium.

Habitat : Le Pavot somnifère préfère les sols bien drainés, riches en matière organique, et les expositions en plein soleil.

Il est souvent cultivé dans les jardins, les champs ou comme plante ornementale.

Utilisation comestible

Graines : Les graines de pavot, dépourvues de propriétés narcotiques, sont utilisées comme épices ou décorations dans les pains, pâtisseries et plats sucrés ou salés.

Elles peuvent également être pressées pour produire une huile alimentaire fine, appréciée pour sa saveur douce.

Farine de pavot : Les graines moulues peuvent être incorporées dans des recettes traditionnelles, comme les desserts de l'Europe centrale.

Propriétés médicinales

Soulage les douleurs modérées à sévères

Le pavot somnifère contient des alcaloïdes tels que la morphine et la codéine, reconnus pour leurs puissants effets analgésiques, utilisés pour réduire les douleurs aiguës ou chroniques.

Utilisation : Capsules de latex séchées sous forme de médicaments prescrits médicalement ou pétales et latex sous forme de baume analgésique en application locale sur les zones douloureuses.

Calme la toux persistante

Grâce à la codéine, le pavot somnifère possède des propriétés antitussives, aidant à réduire l'irritation des voies respiratoires et à calmer les quintes de toux.

Utilisation : Capsules de latex séchées sous forme de médicaments à base de codéine, prescrites par un professionnel de santé.

Traite les diarrhées sévères

Les alcaloïdes du pavot agissent en ralentissant le transit intestinal, aidant à réduire les épisodes de diarrhée aiguë ou chronique.

Utilisation : Graines moulues (Khus Khus) intégrées dans l'alimentation.

Favorise la relaxation et le sommeil

En agissant sur le système nerveux central, les composés du pavot somnifère induisent un effet sédatif, aidant à réduire l'anxiété et à favoriser l'endormissement.

Utilisation : Capsules ou pétales en infusion, selon les recommandations d'un professionnel de santé.

Utilisation culinaire des graines

Les graines de pavot, qui ne contiennent pas de composés narcotiques, sont utilisées pour leurs bienfaits nutritionnels et leur saveur douce.

Utilisation : Graines intégrées dans les pains, pâtisseries ou plats salés.

Précautions d'emploi

Contre-indications : L'utilisation des extraits d'alcaloïdes est déconseillée aux personnes souffrant de troubles respiratoires graves ou d'insuffisance hépatique, et strictement encadrée par la réglementation.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, les composés narcotiques peuvent entraîner une dépendance, une dépression respiratoire, des nausées ou une somnolence excessive.

Interactions : Les alcaloïdes du pavot peuvent interagir avec d'autres dépresseurs du système nerveux central, augmentant ainsi le risque d'effets indésirables graves.

Récolte

Graines : Les graines sont récoltées en fin d'été, lorsque les capsules sont sèches et légèrement brunes. Elles doivent être secouées délicatement.

Capsules : Les capsules sont prélevées après la floraison, avant qu'elles ne deviennent trop mûres, pour l'extraction du latex (dans les pays où cette pratique est légale, elle est interdite en France).

Fleurs : Les fleurs peuvent être cueillies en pleine floraison pour un usage ornemental ou pour des infusions légères.

Recettes et préparations

Baume analgésique

Mélangez 0,5 g de latex de pavot avec 50 g de graisse végétale (beurre de karité, huile de coco, cire d'abeille, vaseline).

Chauffez doucement au bain-marie pour homogénéiser, puis laissez refroidir.

Appliquez en très petite quantité sur des douleurs musculaires ou articulaires.

Infusion diluée (usage historique)

Dissolvez une infime quantité de latex sec (équivalent à une tête d'épingle) dans une tasse d'eau chaude.

Laissez infuser pendant 5 minutes, puis filtrez soigneusement.

Cette infusion était parfois utilisée pour soulager des douleurs sévères ou induire un sommeil profond, mais son usage est strictement réglementé et déconseillé en automédication.

Usage traditionnel en application externe

Récoltez délicatement le latex en incisant légèrement la capsule de pavot mûre avec un outil propre et stérile.

Recueillez le latex épaissi avec un couteau ou une spatule.

Appliquez une petite quantité directement sur les zones douloureuses externes (ex. articulations douloureuses), en évitant les plaies ouvertes.

À utiliser avec grande prudence et parcimonie.



Pensée sauvage – Viola tricolor L.

Port et feuillage : La Pensée tricolore forme une rosette basale de feuilles ovales ou lancéolées, finement dentées. Ses tiges, pouvant atteindre 10 à 30 cm de hauteur, sont plus ou moins ramifiées, portant d'autres feuilles alternes aux stipules dentelées.

Fleurs : Les fleurs, généralement tricolores, associent le jaune (au centre), le blanc ou bleu pâle) et le violet. Elles apparaissent la plupart du temps au printemps et peuvent se prolonger en floraison jusqu'à l'été. Chaque fleur présente cinq pétales, les deux supérieurs souvent colorés de violet, le pétale inférieur étant plutôt jaune.

Fruits : Après la floraison, des capsules ovoïdes se forment, s'ouvrant en trois valves pour libérer de petites graines disséminées par le vent ou la pluie.

Habitat : La Pensée tricolore pousse dans les prairies, les bords de chemins, les friches ou les cultures peu denses. Elle apprécie les sols légèrement acides à neutres, assez pauvres, et des expositions allant du plein soleil à la mi-ombre.

Utilisation comestible

Fleurs : Les fleurs de Pensée tricolore, délicatement parfumées, sont comestibles et peuvent agrémenter salades, desserts ou boissons, apportant une touche de couleur et de finesse. Elles peuvent également être cristallisées dans le sucre pour décorer gâteaux et pâtisseries.

Jeunes feuilles : À l'occasion, les feuilles tendres peuvent se consommer cuites ou crues, même si leur usage est moins courant que celui des fleurs.

Propriétés médicinales

Purifie la peau et traite les affections cutanées

La pensée sauvage possède des propriétés dépuratives et anti-inflammatoires, aidant à éliminer les toxines et à traiter les affections cutanées comme l'acné, l'eczéma et le psoriasis. Elle apaise également les démangeaisons et les irritations.

Utilisation : Sommités fleuries en infusion ou en capsule, 2 à 3 fois par jour. En usage externe, parties aériennes fleuries sous forme de lotion ou de pommade appliquée sur les zones concernées, 1 à 2 fois par jour.

Facilite l'élimination des toxines

Grâce à ses effets diurétiques et dépuratifs, la pensée sauvage stimule l'élimination des déchets métaboliques et soutient les fonctions rénales.

Utilisation : Sommités fleuries en infusion ou en capsule, 2 à 3 fois par jour.

Soulage les affections respiratoires

Ses propriétés expectorantes et anti-inflammatoires offrent à fluidifier les sécrétions bronchiques et à apaiser les inflammations des voies respiratoires.

Utilisation : Sommités fleuries en infusion, 2 à 3 fois par jour.

Atténue les douleurs rhumatismales

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, la pensée sauvage peut aider à soulager les douleurs liées aux rhumatismes et à la goutte.

Utilisation : Sommités fleuries sous forme de lotion ou de pommade appliquée sur les zones concernées, 1 à 2 fois par jour.

Favorise le transit intestinal

La pensée sauvage possède des propriétés laxatives douces, aidant à réguler le transit intestinal et à prévenir la constipation.

Utilisation : Sommités fleuries en infusion le soir avant le coucher.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, la pensée sauvage peut provoquer des troubles gastro-intestinaux ou des réactions allergiques cutanées.

Interactions : Peut interagir avec certains médicaments antihypertenseurs.

Récolte

Fleurs : La cueillette se fait en pleine floraison, lorsque les pétales sont bien ouverts et colorés (printemps-été). Récoltez-les de préférence par temps sec, en fin de matinée, quand la rosée est évaporée.

Parties aériennes (feuilles, tiges) : On peut prélever la plante entière (hors racines), avant ou pendant la floraison, pour la faire sécher et l'utiliser plus tard en infusion. Veillez à prélever raisonnablement, en laissant suffisamment de plants pour assurer la pérennité de l'espèce sur le site.

Recettes et préparations

Pommade apaisante

Placez 50 g de fleurs et feuilles séchées dans un bocal stérilisé. Recouvrez complètement avec 250ml d'huile végétale (olive, amande ou tournesol).

Laissez macérer 3 à 4 semaines à l'abri de la lumière en remuant régulièrement et filtrez.

Fondre 30 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline. Ajoutez 100 ml d'huile infusée de Pensée sauvage en remuant constamment.

Retirez du feu et ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de lavande (optionnel).

Versez immédiatement dans un pot stérilisé et laissez refroidir.

Lotion apaisante pour la peau

Préparez une décoction légère : faites frémir 2 cuillères à soupe de Pensée sauvage (plante entière) dans 250 ml d'eau pendant 5 minutes.

Filtrez et laissez tiédir.

Imbibez une compresse de la lotion et appliquez-la sur les zones irritées (acné légère, eczéma superficiel) durant 5 à 10 minutes.

Répétez 1 à 2 fois par jour en période de crise.

Infusion dépurative

Prélevez 1 cuillère à soupe de fleurs et feuilles séchées de pensée sauvage.

Placez-les dans une tasse d'eau frémissante.

Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.

Buvez 1 à 3 tasses par jour pour favoriser l'élimination des toxines et améliorer la santé de la peau.



**Petite-centaurée commune _ Centaurium
erythraea**

Port et tige : La Petite centaurée mesure généralement entre 10 et 40 cm de hauteur. Sa tige, dressée et plutôt fine, peut présenter une forme quadrangulaire.

Feuilles : Les feuilles basales forment une rosette au ras du sol, de forme spatulée ou oblongue, tandis que les feuilles caulinaires sont opposées, de plus petite taille, et s'insèrent directement sur la tige. Elles sont d'un vert tendre, parfois légèrement grisâtre.

Fleurs : Les fleurs, d'un rose vif à rose pâle, sont groupées en cymes denses à l'extrémité de la tige.

Chaque fleur, généralement à cinq pétales, s'épanouit de juin à septembre selon les régions.

Lorsqu'elles sont ouvertes, elles forment une corolle en forme d'étoile, très reconnaissable.

Fruits : Après la floraison, de petites capsules allongées se développent, renfermant de nombreuses graines brunes ou noires, disséminées par le vent ou l'eau.

Habitat : La Petite centaurée affectionne les milieux ensoleillés, secs à modérément humides, souvent calcaires ou pauvres en nutriments. On la rencontre fréquemment dans les prairies, les lisières de chemins et les friches herbeuses, jusqu'à une altitude modérée.

Utilisation comestible

Aromatisation de boissons : En raison de son amertume, la Petite centaurée est parfois utilisée pour parfumer certains apéritifs ou liqueurs. On l'emploie également en très faible quantité dans des infusions mixtes, pour relever le goût d'autres plantes.

Propriétés médicinales

Stimule l'appétit et facilite la digestion

La petite-centaurée est reconnue pour ses propriétés apéritives et digestives, aidant à stimuler l'appétit et à améliorer la digestion. Elle est utilisée pour traiter les troubles digestifs tels que la dyspepsie, les ballonnements et les flatulences.

Utilisation : Sommités fleuries en infusion ou en capsule avant les repas, 2 à 3 fois par jour.

Réduit la fièvre

Grâce à ses propriétés fébrifuges, la petite-centaurée est utilisée pour abaisser la température corporelle en cas de fièvre.

Utilisation : Sommités fleuries en infusion ou en capsule, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

Favorise la cicatrisation des plaies

En usage externe, la petite-centaurée possède des propriétés cicatrisantes, aidant à accélérer la guérison des plaies et des ulcères cutanés.

Utilisation : Sommités fleuries sous forme de cataplasme, baume ou décoction appliquée en compresses sur les zones affectées, 1 à 2 fois par jour.

Stimule la sécrétion biliaire

La petite-centaurée possède des propriétés cholérétiques et cholagogues, favorisant la production et l'évacuation de la bile, ce qui améliore la digestion des graisses et soutient la fonction hépatique.

Utilisation : Sommités fleuries en infusion ou en capsule avant les repas, 2 à 3 fois par jour.

Soulage les douleurs

Grâce à ses propriétés antalgiques, la petite-centaurée peut aider à apaiser diverses douleurs, notamment les maux de tête et les douleurs rhumatismales.

Utilisation : Sommités fleuries sous forme de baume appliqué en massage sur les zones douloureuses.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux personnes souffrant d'ulcères gastriques ou de gastrite.

Effets secondaires possibles : À fortes doses ou en usage prolongé, la petite-centaurée peut provoquer des irritations des muqueuses gastro-intestinales.

Récolte

Parties aériennes : La cueillette s'effectue en pleine floraison, de juin à août. On prélève la partie supérieure de la plante (feuilles, tige et fleurs), lorsque les fleurs sont ouvertes ou en boutons, moment où la concentration en principes amers est optimale.

Séchage : Les tiges fleuries sont liées en petits bouquets et suspendues dans un endroit sec, aéré et à l'ombre. Une fois séchées, elles se conservent dans un bocal hermétique à l'abri de la lumière.

Recettes et préparations

Teinture (extrait alcoolique)

Remplissez un bocal propre avec de la Petite centaurée séchée, hachée grossièrement.

Couvrez de vodka ou d'alcool à 40° (minimum) jusqu'à immerger totalement la plante.

Fermez et laissez macérer 3 à 4 semaines à l'abri de la lumière, en agitant régulièrement.

Filtrez et conservez dans un flacon ambré bien fermé.

Une quinzaine de gouttes dans un verre d'eau, avant les repas, peut aider à stimuler la digestion, selon la tolérance individuelle.

Bain tonifiant

Faites bouillir 200 g de plante entière séchée dans 2 litres d'eau pendant 15 minutes .

Filtrez et ajoutez la décoction à l'eau de votre bain.

Plongez-vous dans ce bain pour revitaliser le corps, apaiser la fatigue et améliorer la circulation sanguine.

Baume

Fondre 50 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline avec 100 ml d'huile infusée de Petite-centaurée au bain-marie.

Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de gingembre (optionnel) .

Mélangez bien et versez dans un pot stérilisé.

Utilisez en massage sur les zones douloureuses ou sur l'abdomen pour soulager les troubles digestifs et améliorer le transit.



Peuplier noir – *Populus nigra* L.

Port et tige : Le Peuplier noir peut atteindre 20 à 30 mètres de hauteur, voire davantage dans de bonnes conditions. Son tronc, robuste et souvent sinueux, est recouvert d'une écorce gris foncé à noirâtre, profondément crevassée à maturité.

Le houppier est assez large, formant une couronne irrégulière.

Feuilles : Les feuilles, triangulaires ou en forme de losange, mesurent de 5 à 8 cm de long, avec une base plus ou moins arrondie. Leur face supérieure est vert foncé et lustrée, tandis que la face inférieure est plus claire. Elles sont disposées en alternance sur des rameaux souples et se balancent aisément au vent.

Fleurs : Comme la plupart des peupliers, le Peuplier noir est dioïque : les pieds mâles et femelles sont distincts. Les fleurs apparaissent en chatons pendants au tout début du printemps, avant l'apparition complète des feuilles.

Fruits : Les fruits forment des capsules regroupées en chatons femelles, libérant de petites graines cotonneuses qui se dispersent au vent.

Habitat : Le Peuplier noir affectionne les zones humides et les sols alluviaux, souvent le long des rivières, canaux et plaines inondables. Il tolère les inondations temporaires et contribue à la protection des berges contre l'érosion.

Propriétés médicinales

Soulage les douleurs articulaires et musculaires

Le peuplier noir possède des propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, aidant à atténuer les douleurs liées aux rhumatismes, à la goutte et aux affections articulaires. Il est

également utilisé pour soulager les douleurs musculaires et les foulures.

Utilisation : Bourgeons ou écorces sous forme de pommade ou d'huile infusée appliquée sur les zones douloureuses, en massant délicatement.

Traite les affections respiratoires

Grâce à ses propriétés expectorantes et antiseptiques, le peuplier noir est utilisé pour traiter les affections des voies respiratoires, telles que la bronchite, la trachéite et la toux persistante. Il aide à fluidifier les sécrétions bronchiques et à apaiser les inflammations des muqueuses respiratoires.

Utilisation : Bourgeons en décoction, 2 à 3 fois par jour.

Favorise l'élimination des toxines

Le peuplier noir possède des propriétés diurétiques, aidant à éliminer les toxines et à traiter les troubles rénaux tels que les calculs rénaux, la goutte et les inflammations des voies urinaires.

Utilisation : Bourgeons en décoction, 2 à 3 fois par jour.

Améliorer la circulation sanguine

Le macérat de bourgeons de peuplier noir agit comme un tonique circulatoire, favorisant la circulation sanguine et aidant à prévenir les risques de thrombose.

Utilisation : Bourgeons sous forme de macérat glycériné, selon les recommandations d'un professionnel de santé.

Traite les affections cutanées

En usage externe, le peuplier noir est utilisé pour ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes, aidant à traiter les plaies, abcès, brûlures, crevasses et hémorroïdes.

Utilisation : Bourgeons ou écorces sous forme de pommade ou d'huile infusée appliquée sur les zones affectées.

Précautions d'emploi

Contre-indications : Aucune contre-indication majeure connue.

Toutefois, par précaution, il est recommandé aux femmes enceintes et allaitantes de consulter un professionnel de santé avant utilisation.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, le peuplier noir peut provoquer des irritations gastro-intestinales ou des réactions allergiques chez certaines personnes sensibles aux dérivés salicylés.

Interactions : Peut potentialiser l'effet des anticoagulants en raison de la présence de composés salicylés.

Récolte

Bourgeons : Les bourgeons sont généralement récoltés à la fin de l'hiver ou au tout début du printemps, lorsque la sève monte et que les bourgeons commencent à gonfler.

Ecorce : Elle peut être prélevée sur des branches latérales (sans abîmer l'arbre) en début de saison de croissance.

Recettes et préparations

Huile infusée de bourgeons

Remplissez un bocal propre de bourgeons de Peuplier noir (encore résineux).

Couvrez d'une huile végétale (olive, tournesol) et fermez hermétiquement.

Laissez macérer 3 à 4 semaines à l'abri de la lumière, en remuant régulièrement.

Filtrez et conservez l'huile dans un flacon ambré.

Appliquez localement pour apaiser les irritations cutanées ou les courbatures légères.

Pommade Onguent Populeum (traditionnel)

Préparez un macérat huileux de bourgeons.

Fondre 50 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline à feu doux.

Ajoutez 100 ml d'huile macérée et remuez jusqu'à obtention d'une pommade onctueuse.

Conservez dans un pot stérile et hermétique.

Utilisez sur la peau irritée, en massage doux.

Teinture de bourgeons

Placer 100 g de bourgeons frais dans un bocal stérilisé.

Recouvrez avec 500 ml d'alcool à 40 % (vodka ou autre) .

Laissez macérer 3 semaines à l'abri de la lumière, en agitant régulièrement.

Filtrez et conservez dans un flacon compte-gouttes.

Prenez 10 à 20 gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour , pour renforcer les défenses immunitaires et soutenir la

circulation sanguine.

Décoction anti-inflammatoire

Prélevez 20 g de bourgeons séchés de peuplier noir.

Faites bouillir dans 250 ml d'eau pendant 10 minutes.

Laissez reposer 10 minutes, puis filtrez.

Appliquez en compresses tièdes sur les douleurs articulaires et musculaires pour réduire l'inflammation et calmer la douleur.



***Pin sylvestre* _ *Pinus sylvestris* L.**

Port et taille : Le Pin sylvestre peut atteindre jusqu'à 40 mètres de hauteur. Il présente une cime souvent irrégulière à l'âge adulte, pouvant paraître plate ou légèrement arrondie, tandis que les sujets jeunes arborent une forme plus conique.

Tronc et écorce : La partie inférieure du tronc est recouverte d'une écorce brune, épaisse et fissurée.

La partie supérieure se pare d'une teinte orangée caractéristique, souvent plus lisse.

Aiguilles : Groupées par deux, elles mesurent entre 4 et 7 cm de long.

De couleur vert bleuté, elles sont semi-rigides et légèrement torsadées.

Cônes (pommes de pin) : De forme ovoïde, mesurent environ 3 à 6 cm de long.

Ils libèrent des graines ailées (pignons) lorsque les écailles s'ouvrent.

Habitat : Le Pin sylvestre est très rustique, il prospère aussi bien dans les sols sablonneux que rocaillieux, et supporte des

températures hivernales extrêmes. On le retrouve dans les forêts claires, les landes et les zones de montagne, souvent en compagnies d'autres conifères ou de bouleaux.

Utilisation comestible

Graines (pignons) : Les petites graines produites dans les cônes sont comestibles, bien que leur taille soit souvent plus réduite que celles du Pin pignon (*Pinus pinea*). Elles peuvent être consommées crues ou grillées.

Propriétés médicinales

Soulage les affections respiratoires

Le pin sylvestre possède des propriétés antiseptiques, expectorantes et décongestionnantes, aidant à dégager les voies respiratoires et à apaiser la toux. Il est utilisé pour traiter des affections telles que la bronchite, la sinusite, la laryngite et la rhume.

Utilisation : Aiguilles ou bourgeons en inhalation avec quelques gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau chaude ou en infusion, 1 à 3 fois par jour.

Apaise les douleurs articulaires et musculaires

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, le pin sylvestre est utilisé pour soulager les douleurs liées aux rhumatismes, à l'arthrose, aux sciatiques et aux entorses.

Utilisation : Résine ou huile essentielle d'aiguilles sous forme de pommade ou d'huile de massage appliquée sur les zones douloureuses, 1 à 2 fois par jour.

Stimule l'organisme en cas de fatigue

Le pin sylvestre agit comme un stimulant général, aidant à combattre la fatigue et l'épuisement. Il est également reconnu pour ses effets toniques sur le système nerveux.

Utilisation : Huile essentielle d'aiguilles en diffusion atmosphérique avec quelques gouttes, 2 à 3 fois par jour.

Améliorer la circulation sanguine

Le pin sylvestre possède des propriétés toniques veineuses, aidant à améliorer la circulation sanguine et à soulager les symptômes liés aux varices et aux jambes lourdes.

Utilisation : Huile essentielle d'aiguilles diluée dans une huile

végétale et appliquée sur les zones concernées, 1 à 2 fois par jour.

Traite les affections cutanées

En usage externe, le pin sylvestre est utilisé pour ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes, aidant à traiter les plaies, les brûlures, les eczémas et le psoriasis.

Utilisation : Résine ou huile essentielle d'aiguilles sous forme de pommade ou de compresse imbibée de décoction appliquée sur les zones affectées, 1 à 2 fois par jour.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 6 ans.

Récolte

Bourgeons : On récolte les bourgeons au printemps, avant qu'ils ne s'ouvrent complètement. Ils servent à la confection de sirops ou de macérations, et doivent être prélevés de façon raisonnée pour ne pas affaiblir l'arbre.

Aiguilles : Les aiguilles peuvent être ramassées toute l'année, mais il est préférable de choisir des aiguilles fraîches et saines, de couleur vert bleuté, et d'éviter celles au sol.

Cônes : Les cônes mûrs sont cueillis en fin d'été ou en automne. Ils s'ouvrent souvent au contact de la chaleur pour libérer les graines.

Recettes et préparations

Sirop de bourgeons

Récoltez une poignée de jeunes bourgeons encore fermés.

Placez-les dans un bocal, couvrez-les de sucre ou de miel, puis laissez macérer au soleil pendant plusieurs semaines.

Filtrez et conservez votre sirop dans une bouteille en verre.

Utilisez ce sirop en petite quantité dans vos tisanes pour calmer la toux ou simplement pour profiter de son arôme boisé.

Infusion d'aiguilles

Rincez quelques aiguilles fraîches de Pin sylvestre.

Hachez-les grossièrement et placez-les dans un récipient résistant à la chaleur.

Versez de l'eau frémissante et laissez infuser 10 minutes avant de filtrer.

Consommez cette infusion de manière ponctuelle pour profiter de sa teneur en vitamine C et de son goût résineux.

Faux miel de bourgeons

Récoltez une poignée de bourgeons de Pin sylvestre frais et rincez-les soigneusement.

Placez-les dans une cocotte avec 1 litre d'eau.

Portez à ébullition, puis laissez mijoter 20 minutes.

Filtrez le liquide obtenu en pressant bien les bourgeons.

Ajoutez 1 kg de sucre et le jus d'un citron.

Faites cuire à feu doux en remuant jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

Versez dans des pots stérilisés et laissez refroidir.

Utilisez ce faux miel pour apaiser les maux de gorge, comme édulcorant naturel, ou dans des tisanes.



Pissenlit _ Taraxacum officinale Web

Port et feuillage : Le Pissenlit forme une rosette basale de feuilles allongées et dentées, d'où provient son autre nom français de « Dent-de-lion ». Ces feuilles peuvent mesurer de 10 à 30 cm de long et sont profondément découpées.

Fleurs : Les inflorescences, jaune vif, apparaissent au printemps, souvent jusqu'en automne. Chaque fleur est en réalité un capitule composé de nombreux fleurons ligulés.

Tige florale : Creuse, sans feuilles, elle s'élève au centre de la rosette et peut atteindre 10 à 30 cm de hauteur. À maturité, elle se transforme en une boule de soies blanches (akènes) qui se dispersent au vent.

Racine : Le Pissenlit a une racine pivotante, épaisse et brune, riche en nutriments.

Habitat : On le trouve sur des sols riches en matière organique, dans les prairies, jardins, champs et même sur les bords de routes. Il apprécie le plein soleil ou la mi-ombre.

Utilisation comestible

Feuilles : Les jeunes feuilles, cueillies au printemps, sont tendres et moins amères. On les consomme crues en salade ou cuites (en potage, en quiche).

Fleurs : Les fleurs jaunes peuvent être transformées en sirop, gelée ou même vin de pissenlit, apportant une note florale et sucrée.

Bourgeons de fleur : Cueillis avant l'ouverture, ils peuvent être confits au vinaigre pour servir de câpres végétales.

Racine : Torréfiée et moulue, elle est utilisée comme succédané de café (parfois appelée "café de pissenlit"), au goût de noisette et sans caféine.

Propriétés médicinales

Stimule l'appétit et facilite la digestion

Le pissenlit est reconnu pour ses propriétés apéritives et digestives, aidant à stimuler l'appétit et à améliorer la digestion. Il est utilisé pour traiter les troubles digestifs tels que la dyspepsie, les ballonnements et les flatulences.

Utilisation : Feuilles ou racines en capsule ou en infusion/décoction avant les repas, 2 à 3 fois par jour.

Favorise l'élimination des toxines

Grâce à ses propriétés diurétiques et dépuratives, le pissenlit stimule l'élimination des déchets métaboliques par les reins, aidant ainsi à purifier l'organisme et à soutenir les fonctions rénales.

Utilisation : Feuilles ou racines en capsule ou en infusion/décoction, 2 à 3 fois par jour.

Soutient la fonction hépatique

Le pissenlit possède des propriétés cholérétiques et cholagogues, favorisant la production et l'évacuation de la bile, ce qui améliore la digestion des graisses et soutient la fonction hépatique.

Utilisation : Racines en capsule ou en décoction avant les repas, 2 à 3 fois par jour.

Réduit la rétention d'eau et l'hypertension

Grâce à ses propriétés diurétiques, le pissenlit aide à éliminer l'excès d'eau dans l'organisme, limitant ainsi la rétention d'eau et contribuant à abaisser la tension artérielle.

Utilisation : Feuilles en capsule ou en infusion, 2 à 3 fois par jour.

Améliorer la santé de la peau

En usage externe, le pissenlit est utilisé pour ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes, aidant à traiter les affections cutanées telles que l'acné, l'eczéma et le psoriasis.

Utilisation : Feuilles ou racines sous forme de pommade ou d'infusion/décoction refroidie appliquées en compresse sur les zones affectées, 1 à 2 fois par jour.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillé en cas d'obstruction des voies biliaires ou d'allergie aux plantes de la famille des Astéracées.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, le pissenlit peut provoquer des troubles gastro-intestinaux ou des réactions allergiques cutanées.

Interactions : Peut interagir avec les diurétiques, les anticoagulants et les médicaments hypoglycémiants.

Récolte

Feuilles : Au début du printemps pour un goût plus doux et moins amer.

À cueillir avant la floraison, lorsque les feuilles sont encore jeunes et tendres.

Flours : Généralement au printemps et en été, lorsque les capitules sont complètement ouverts et bien jaunes.

Racines : De préférence à l'automne, quand la teneur en inuline est maximale, ce qui améliore leurs qualités gustatives et médicinales.

Recettes et préparations

Café de racine

Récoltez et nettoyez bien les racines.

Faites-les torréfier au four (environ 30 minutes à 180 °C) jusqu'à

ce qu'elles brunissent et dégagent une odeur de noix.
Réduisez-les en poudre et utilisez comme du café (infusion ou percolation).

Cramailotte (faux miel de Pissenlit)

Récoltez 300 fleurs de Pissenlit (seules les fleurs jaunes, sans tige ni partie verte).

Rincez-les soigneusement et placez-les dans une cocotte avec 1 litre d'eau.

Ajoutez 1 citron et 1 orange coupés en tranches.

Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes.

Laissez infuser toute une nuit, puis filtrez en pressant bien les fleurs.

Ajoutez 1 kg de sucre au liquide obtenu et faites cuire à feu doux jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

Versez dans des pots stérilisés et fermez hermétiquement.

Utilisez comme un miel classique : sur du pain, une tisane ou pour apaiser la gorge.

Décoction diurétique

Prélevez 20 g de racines de pissenlit séchées.

Faites bouillir dans 250 ml d'eau pendant 10 minutes.

Laissez reposer 10 minutes, puis filtrez.

Buvez une tasse par jour pour stimuler les fonctions rénales et lutter contre la rétention d'eau.



Pommier – *Pirus Malus* L.

Port et tige : Le Pommier est un arbre de taille moyenne atteignant généralement 5 à 10 mètres de hauteur.

Son tronc est souvent court, avec une écorce brun-grisâtre, rugueuse et fissurée. Les branches forment une couronne arrondie ou légèrement étalée.

Feuilles : Les feuilles, alternes et ovales, mesurent 5 à 10 cm de long. Elles sont dentées sur les bords, d'un vert foncé sur le dessus et plus claires au revers.

Fleurs : Les fleurs, blanches ou rosées, apparaissent au printemps (avril-mai), généralement avant le développement complet des feuilles.

Elles sont regroupées en petits bouquets et dégagent un parfum doux.

Fruits (pommes) : Les pommes sont des fruits charnus, globuleux ou légèrement aplatis, avec une peau variant du vert au jaune ou au rouge selon la variété. Leur chair est juteuse et sucrée, contenant plusieurs pépins au centre.

Habitat : Le Pommier préfère les sols bien drainés et fertiles, en plein soleil ou en mi-ombre. On le trouve dans les vergers, les jardins, et parfois à l'état sauvage le long des haies et des chemins.

Utilisation comestible

Frais : Les pommes sont consommées crues pour leur goût sucré ou acidulé et leur richesse en vitamines.

Cuites : Elles se prêtent à une multitude de préparations culinaires, notamment les compotes, tartes, et gâteaux.

Boissons : Les pommes sont utilisées pour produire du jus, du cidre ou du calvados.

Confitures et gelées : Leur teneur en pectine est idéale pour épaissir des confitures ou préparer des gelées.

Fleurs et jeunes pousses : Les fleurs, bien que rarement utilisées, peuvent agrémenter des salades ou être infusées pour leur douceur parfumée.

Propriétés médicinales

Régule le transit intestinal et soulage la constipation

Le pommier est reconnu pour ses propriétés dépuratives et

laxatives, aidant à réguler le transit intestinal et à soulager la constipation. Il est également utilisé pour traiter les troubles digestifs tels que la dyspepsie, les ballonnements et les flatulences.

Utilisation : Fruits (pomme fraîche) ou feuilles en infusion, 2 à 3 fois par jour.

Traite les affections cutanées

Grâce à ses propriétés antiseptiques, le pommier est utilisé pour traiter diverses affections cutanées telles que les plaies, l'acné et les ulcères cutanés.

Utilisation : Feuilles ou écorces sous forme de pommade appliquées sur les zones affectées, selon les recommandations d'un professionnel de santé.

Aide à la perte de poids

Le pommier possède des propriétés amincissantes, aidant à activer le métabolisme lipidique et la perte de poids.

Utilisation : Fruits (pomme fraîche) consommés régulièrement dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Renforce les défenses immunitaires

En tant que tonique général, le pommier fortifie l'organisme et renforce les défenses immunitaires, aidant à prévenir diverses affections.

Utilisation : Feuilles en infusion ou consommé de fruits (pomme fraîche) régulièrement.

Réduit les bouffées de chaleur et stimule la libido

Le bourgeon de pommier est utilisé pour atténuer les bouffées de chaleur liées à la ménopause et comme stimulant hormonal et sexuel, favorisant la libido.

Utilisation : Bourgeons sous forme de macérat glycéринé, 1 à 2 fois par jour.

Régule le cholestérol et la tension artérielle

Le pommier aide à abaisser le taux de mauvais cholestérol (LDL) tout en contribuant au bon cholestérol (HDL) et contribue à réguler la tension artérielle.

Utilisation : Fruits (pomme fraîche) consommés régulièrement ou bourgeons sous forme de macérat glycéринé, 1 à 2 fois par jour.

Améliorer la mémoire et la concentration

Le pommier agit comme un tonique cérébral, améliore la

circulation cérébrale, l'oxygénation du cerveau, la mémoire et la concentration, tout en typique la fatigue mentale.

Utilisation : Bourgeons sous forme de macérat glycéринé, 1 à 2 fois par jour.

Récolte

Pommes : Les pommes sont récoltées de fin d'été à l'automne, selon la variété et la région. Elles peuvent être stockées dans un endroit frais et sec pour une consommation prolongée.

Fleurs et jeunes pousses : Les fleurs et pousses tendres sont cueillies au printemps, mais leur usage reste principalement ornemental ou symbolique.

Recettes et préparations

Macérat glycéринé de bourgeons (gemmothérapie)

Prélevez 30 g de bourgeons frais de Pommier.

Placez-les dans un bocal et recouvrez avec 100 ml d'un mélange composé d'1/3 d'eau, 1/3 de glycérine végétale et 1/3 d'alcool à 40° .

Laissez macérer 3 semaines en agitant chaque jour.

Filtrez et conservez dans un flacon compte-gouttes.

Prenez 10 à 15 gouttes diluées dans un verre d'eau, 1 à 2 fois par jour , pour réguler le système hormonal féminin, réduire le stress et soutenir la circulation sanguine .

Jus de pommes frais

Lavez et coupez des pommes en morceaux.

Passez-les dans un extracteur ou une centrifugeuse.

Filtrez si nécessaire et servez frais.

Infusion

1 cuillère à soupe de pelures de pommes séchées et concassées

Faire bouillir 1 litre d'eau et laisser infuser pendant 15 minutes.

Boire 2 à 3 tasses par jour.



Quinquina officinal _ Cinchona officinalis

Port et tige : Le Cinchona officinalis peut atteindre 10 à 20 mètres de hauteur, formant un tronc droit ou légèrement courbé. Son écorce, de teinte gris-brun, renferme la précieuse écorce interne (liber) où se concentrent les alcaloïdes (quinine, quinidine, etc.).

Feuilles : Les feuilles, opposées, sont ovales à elliptiques, avec un limbe coriace d'un vert moyen à sombre. Elles mesurent 10 à 20 cm de long, disposant d'un pétiole court.

Fleurs : Les fleurs, petites et blanches à rosées, apparaissent en panicules terminales. Elles exhalent un parfum léger et fleurissent plusieurs fois dans l'année selon le climat tropical (chaleur et humidité).

Fruits : Les fruits se présentent sous forme de capsules oblongues, libérant de petites graines ailées qui se dispersent par le vent.

Habitat : Le Cinchona officinalis pousse dans les forêts humides andines, entre 600 et 2 000 m d'altitude. Il est aujourd'hui cultivé dans diverses plantations tropicales pour l'extraction de son écorce.

Utilisation comestible

Boissons aromatisées : Les extraits de quinquina (sous forme de décoction ou teinture) servent à aromatiser des boissons amères (eaux toniques, liqueurs, apéritifs).

Propriétés médicinales

Traite le paludisme

Le quinquina est réputé pour ses propriétés antipaludiques grâce à la quinine contenue dans son écorce. Ce composé agit en inhibant la reproduction du parasite responsable du paludisme, contribuant à atténuer les symptômes.

Utilisation : Écorce administrée sous forme de comprimés ou d'injections selon la prescription médicale.

Réduit la fièvre

La quinine contenue dans la quinquina possède des propriétés antipyrétiques, aidant à abaisser la température corporelle en cas de fièvre.

Utilisation : Écorce sous forme de capsule ou de décoction, 2 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

Soulage les crampes musculaires

Le quinquina est utilisé pour ses propriétés myorelaxantes, permettant de réduire l'excitabilité musculaire et de soulager les crampes nocturnes.

Utilisation : Écorce sous forme de comprimés prescrits par un médecin en cas de crampes musculaires sévères.

Améliore la digestion

En tant que tonique amer, la quinquina stimule l'appétit et favorise la sécrétion des sucs gastriques, aidant ainsi à améliorer la digestion et à traiter les inconforts digestifs.

Utilisation : Écorce sous forme de capsule ou d'infusion avant les repas, 1 à 2 fois par jour.

Propriétés antimicrobiennes

L'écorce de quinquina possède des propriétés antiseptiques, aidant à combattre certaines infections bactériennes et à soutenir le système immunitaire.

Utilisation : Écorce sous forme de pommade ou de décoction refroidie appliquée en compresse sur les plaies mineures, 2 fois par jour.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : L'utilisation du quinquina est déconseillée chez les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que chez les personnes souffrant de troubles de la conduction cardiaque ou d'hypersensibilité à la quinine.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, le quinquina peut provoquer des effets indésirables tels que des acouphènes, des

vertiges, des nausées, des troubles visuels et des réactions allergiques.

Interactions : Le quinquina peut interagir avec des anticoagulants, des antidiabétiques et d'autres médicaments affectant le rythme cardiaque.

Récolte

Écorce : On prélève l'écorce (souvent sur des arbres de 6 à 8 ans) en incisant la couche externe puis en détachant des bandes de liber. Les copeaux d'écorce sont séchés et broyés pour l'extraction industrielle des alcaloïdes.

Techniques d'évitement : Ne pas tuer l'arbre, la récolte s'effectue partiellement, permettant au tronc de se régénérer.

Recettes et préparations

Boisson tonique (à manipuler avec prudence)

Faites frémir 1 litre d'eau avec 5 g d'écorce de Quinquina (préalablement pesée avec précision).

Ajoutez zeste d'orange, citron, épices (coriandre, cardamome) selon goût.

Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.

Sucrez légèrement, conservez au frais et diluez avec de l'eau gazeuse pour une boisson amère.

Évitez les consommations excessives pour ne pas subir les effets secondaires (cinchonisme).

Décoction tonique

Prenez 2 cuillères à soupe d'écorce séchée et placez-les dans 500 ml d'eau froide.

Portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes.

Filtrez et consommez 1 à 2 petites tasses par jour, en cure courte, pour ses effets antipaludiques, toniques et fébrifuges.

Cataplasme apaisant

Mélangez 2 cuillères à soupe de poudre d'écorce avec un peu d'eau chaude pour former une pâte.

Appliquez sur les zones enflammées ou douloureuses (articulations, muscles).

Laissez poser 20 minutes avant de rincer.



Rose trémière – *Althaea rosea* Cav.

Port et feuillage : La Rose trémière peut atteindre entre 1,5 et 2,5 mètres de hauteur, parfois plus. Ses feuilles, velues et plus ou moins arrondies, sont disposées de façon alterne le long de la tige. Elles présentent des lobes peu profonds et une texture légèrement rugueuse.

Tige et écorce : La tige, dressée et robuste, est couverte de poils fins. Elle se ramifie peu, concentrant l'énergie de la plante dans une hampe florale qui porte les boutons puis les grandes fleurs.

Fleurs : Les fleurs, souvent solitaires ou groupées à l'aisselle des feuilles supérieures, se déclinent dans une large palette de couleurs : rose, rouge, blanc, jaune, pourpre ou presque noir. Elles apparaissent généralement de juin à septembre, formant de longues tiges fleuries très décoratives.

Fruits : Après la floraison, de petits fruits secs (schizocarpes) se forment, contenant les graines aplaties et ovales, disposées en anneau.

Habitat : La Rose trémière affectionne les zones ensoleillées et les sols bien drainés, même calcaires ou pauvres. On la rencontre souvent contre les murs ou en bordure de chemins, particulièrement dans les villages du sud-ouest de la France et dans les jardins de cottage anglais.

Utilisation comestible

Fleurs : Certaines variétés de Rose trémière offrent des fleurs

comestibles, quoique moins utilisées que d'autres Malvacées (comme la Mauve ou la Guimauve). Elles peuvent garnir salades ou desserts pour un effet décoratif.

Leur goût est généralement doux, avec une pointe de mucilage.

Jeunes feuilles : Dans quelques traditions, les jeunes feuilles tendres sont légèrement cuites ou ajoutées à des potages.

Leur saveur reste toutefois assez neutre et peu exploitable en cuisine comparativement à d'autres plantes potagères.

Conseil : Vérifiez toujours l'absence de traitement chimique sur les plantes destinées à la consommation (pesticides, fongicides).

Propriétés médicinales

Apaise les irritations des voies respiratoires.

La rose trémière possède des propriétés émollientes grâce à ses mucilages, qui forment un film protecteur sur les muqueuses respiratoires. Elle aide à soulager les toux, les maux de gorge et les inflammations des voies respiratoires.

Utilisation : Fleurs ou racines sous forme de capsule ou d'infusion, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

Soulage les inflammations cutanées

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et adoucissantes, la rose trémière est utilisée en usage externe pour apaiser les affections cutanées, telles que les rougeurs, irritations ou eczéma.

Utilisation : Fleurs ou feuilles sous forme de cataplasme, pommade ou compresse imbibée de décoction tiède appliquée sur les zones affectées, 1 à 2 fois par jour.

Facilite la digestion et apaise les douleurs gastriques.

Les mucilages contenus dans la rose trémière tapissent les parois de l'estomac, aidant à apaiser les douleurs gastriques et à améliorer la digestion.

Utilisation : Racines ou fleurs sous forme de capsule ou de décoction/infusion avant les repas, 1 à 2 fois par jour.

Favorise la cicatrisation des plaies

La rose trémière est connue pour ses propriétés cicatrisantes, aidant à accélérer la guérison des plaies superficielles et des irritations cutanées.

Utilisation : Fleurs ou feuilles sous forme de cataplasme, pommade ou compresse imbibée de décoction appliquée sur les

plaies, 1 fois par jour jusqu'à cicatrisation.

Soutient la santé des voies urinaires

Grâce à ses propriétés diurétiques légères, la rose trémière contribue à nettoyer les voies urinaires et à prévenir les infections urinaires.

Utilisation : Fleurs ou racines sous forme de capsule ou de décoction/infusion, 2 fois par jour.

Récolte

Fleurs : Elles se cueillent en pleine floraison, idéalement tôt le matin lorsqu'elles sont encore fraîches.

On les fait souvent sécher sur un papier absorbant ou suspendues dans un endroit aéré pour les conserver.

Feuilles : Les jeunes feuilles, plus tendres, se récoltent au printemps ou en début d'été, avant l'apparition massive des hampes florales.

Graines : Les graines sont prélevées en fin de saison, lorsque les fruits (schizocarpes) ont séché. Elles peuvent être ressemées ou échangées entre jardiniers.

Recettes et préparations

Sirop décoratif aux pétales

Préparez un sirop simple (mélange de sucre et d'eau à parts égales) en le portant à ébullition.

Ajoutez une petite poignée de pétales de Rose trémière nettoyés, laissez frémir 1 à 2 minutes.

Retirez du feu, couvrez et laissez infuser 12 heures.

Filtrez et conservez en flacon.

Ce sirop légèrement coloré peut agrémenter des thés, cocktails ou desserts.

Cataplasme adoucissant

Cueillez quelques feuilles ou fleurs de Rose trémière.

Faites-les infuser dans de l'eau chaude pendant 10 minutes.

Écrasez-les ensuite pour former une pâte.

Appliquez sur la peau irritée, sous un linge fin, pendant 15 à 20 minutes.

Retirez et rincez délicatement à l'eau tiède.



Sapin pectiné – *Abies alba* Miller.

Port et tige : Le Sapin pectiné peut atteindre 40 à 50 mètres de hauteur, avec un tronc droit et élancé. Son écorce, gris-argenté dans la jeunesse, devient plus sombre et légèrement crevassée au fil des ans. La cime se présente sous une forme conique régulière, s'élargissant vers la base chez les sujets âgés.

Feuilles : Les aiguilles, plates et souples, mesurent environ 2 à 3 cm de long.

Elles sont d'un vert foncé sur la face supérieure, avec deux bandes blanches (stomatiques) sur la face inférieure, leur donnant un aspect argenté. Leur base se fixe directement sur le rameau en formant un léger renflement.

Cônes : Les cônes, dressés, se forment au sommet des branches et mesurent 10 à 15 cm de long. À maturité, les écailles se détachent en libérant les graines ailées, ne laissant subsister que l'axe central (tige du cône) sur la branche.

Habitat : Le Sapin pectiné affectionne les zones montagnardes, entre 500 et 1800 m d'altitude, sur des sols riches, frais et bien drainés. Il tolère une ombre relative, surtout dans les forêts mixtes de hêtres et d'épicéas.

Utilisation comestible

Jeunes pousses : Certaines préparations artisanales utilisent les pousses printanières pour aromatiser des sirops ou des liqueurs.

Résine : Extraite du tronc, elle peut servir de base à des sirops expectorants (après dilution et transformation).

Propriétés médicinales

Apaise les affections respiratoires

Le sapin pectiné est reconnu pour ses propriétés antiseptiques, expectorantes et mucolytiques, aidant à dégager les voies respiratoires et à soulager la toux. Il est utilisé pour traiter les affections comme la bronchite, la sinusite ou les rhumes.

Utilisation : Aiguilles ou bourgeons sous forme d'infusion ou d'inhalation avec quelques gouttes d'huile essentielle, 1 fois par jour.

Soulage les douleurs musculaires et articulaires

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, la sapin pectiné est utilisée pour apaiser les douleurs liées aux rhumatismes, à l'arthrite et aux courbatures.

Utilisation : Résine ou huile essentielle sous forme d'huile de massage ou de pommade appliquée sur les zones douloureuses, 2 fois par jour.

Favorise la cicatrisation des plaies.

La résine de sapin pectiné est utilisée en usage externe pour ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes, accélérant la guérison des plaies superficielles et des irritations cutanées.

Utilisation : Résine sous forme de pommade appliquée sur la zone concernée, 1 fois par jour.

Stimule le système immunitaire

Grâce à ses composés antioxydants, la sapin pectiné aide à renforcer le système immunitaire, protégeant l'organisme contre les infections.

Utilisation : Aiguilles ou bourgeons sous forme de capsule ou d'infusion, 1 fois par jour pendant 1 semaine.

Régule l'équilibre phospho-calcique

En gemmothérapie, le sapin est utilisé pour améliorer la fixation du calcium et du phosphore dans l'organisme, favorisant la santé osseuse et la prévention de l'ostéoporose.

Utilisation : Bourgeons sous forme de macérat glycériné, 1 à 2 fois par jour pendant 1 semaine.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : L'utilisation de l'huile essentielle de sapin pectiné est déconseillée chez les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que chez les jeunes enfants, en raison de la présence de

composés potentiellement irritants.

Effets secondaires possibles : L'application cutanée de l'huile essentielle peut provoquer des irritations chez les personnes sensibles. Il est recommandé de réaliser un test cutané préalable et de diluer l'huile essentielle dans une huile végétale avant application.

Récolte

Pousses printanières : Les jeunes pousses se cueillent au printemps, de préférence sur des arbres accessibles sans abîmer les branches maîtresses.

Cônes et résine : Les cônes sont récoltés en fin de maturité (fin d'été à début automne), tandis que la résine suinte en petites quantités autour des lésions ou fissures de l'écorce.

Aiguilles : Elles peuvent être prélevées toute l'année, bien que leur concentration en huiles essentielles varie selon la saison.

Recettes et préparations

Sirop de sapin

Faites macérer une poignée de jeunes pousses dans 1 litre d'eau pendant 12 à 24 heures.

Faites bouillir la préparation avec 500 g de sucre jusqu'à obtenir un sirop léger.

Filtrez et conservez dans une bouteille hermétique.

À utiliser pour apaiser la toux ou parfumer des boissons chaudes.

Inhalation décongestionnante

Placez une cuillère à soupe d'aiguilles hachées ou quelques gouttes d'huile essentielle (diluée dans un peu d'alcool ou d'huile végétale) dans un bol d'eau frémissante.

Couvrez la tête d'une serviette et inhalez les vapeurs 5 à 10 minutes.

Idéal en cas de rhume ou de nez bouché.

Pommade chauffante

Faites fondre 50 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline avec 100 ml d'huile infusée de bourgeons de Sapin ou de résine au bain-marie.

Ajoutez éventuellement quelques gouttes d'huile essentielle de Sapin pectiné pour intensifier les effets.

Mélangez bien et versez dans un pot stérilisé.
Appliquez localement sur les zones douloureuses ou les articulations enflammées.



Sauge officinale _ *Salvia officinalis*

Port et tige : La Sauge officinale est une plante touffue, atteignant généralement 30 à 80 cm de hauteur. Ses tiges sont carrées, ligneuses à la base, et légèrement pubescentes.

Feuilles : Les feuilles, persistantes, sont oblongues, légèrement plissées, et recouvertes d'un duvet doux qui leur donne une texture veloutée.

Leur couleur varie du vert-gris au vert argenté, et elles dégagent un parfum aromatique intense lorsqu'on les froisse.

Fleurs : Les fleurs, de couleur bleu-violet, apparaissent en épis au sommet des tiges au printemps ou au début de l'été.

Elles mesurent environ 1 à 2 cm et attirent de nombreux pollinisateurs, notamment les abeilles.

Habitat : La Sauge officinale préfère les sols bien drainés, calcaires et ensoleillés. Elle est fréquemment cultivée dans les jardins aromatiques et peut pousser spontanément dans les régions chaudes et sèches.

Utilisation comestible

Assaisonnement : Les feuilles fraîches ou séchées sont utilisées pour parfumer viandes, poissons, sauces, et plats mijotés. Elles se marient particulièrement bien avec les recettes méditerranéennes.

Propriétés médicinales

Soulage les troubles digestifs

La sauge officinale stimule la sécrétion des sucs digestifs et possède des propriétés antispasmodiques, aidant à soulager les ballonnements, les flatulences et les crampes d'estomac.

Utilisation : Feuilles sous forme de capsule ou d'infusion après les repas, 1 à 2 fois par jour.

Régule la transpiration excessive

La sauge officinale est utilisée pour ses propriétés antisudorales, aidant à limiter les sueurs excessives, notamment les sueurs nocturnes liées à la ménopause.

Utilisation : Feuilles sous forme de capsule, d'infusion ou en bain, selon les besoins.

Apaise les inflammations de la bouche et de la gorge

Grâce à ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires, la sauge aide à soulager les maux de gorge, les aphtes et les gingivites.

Utilisation : Feuilles en inhalation, en gargarisme avec une infusion ou en sirop (1 cuillère à soupe), 2 à 3 fois par jour.

Réduit les bouffées de chaleur et soutient la ménopause

La sauge officinale contient des phytoestrogènes qui fournissent à équilibrer les hormones, atténuant ainsi les symptômes liés à la ménopause comme les bouffées de chaleur et l'irritabilité.

Utilisation : Feuilles sous forme de capsule ou d'infusion, matin et soir, en cure de 2 semaines.

Améliorer la mémoire et la concentration

Les composés antioxydants de la sauge stimulent l'activité cérébrale et permettent d'améliorer la mémoire et la concentration, tout en précisant la fatigue mentale.

Utilisation : Feuilles sous forme de capsule ou diffusion d'huile essentielle, selon les besoins.

Facilite la digestion des graisses

La sauge stimule la production de bile, favorise la digestion des aliments gras et prévenant la sensation de lourdeur après les repas.

Utilisation : Feuilles sous forme de capsule ou d'infusion après un repas riche.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : La sauge officinale est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux personnes souffrant d'épilepsie ou d'hypertension, en raison de la présence de thuyone, un composé potentiellement neurotoxique à haute dose. Effets secondaires possibles : À doses élevées, la sauge officinale peut provoquer des effets indésirables tels que des nausées, des vomissements, des vertiges ou des convulsions. Il est important de respecter les dosages recommandés.

Interactions : La sauge officinale peut interagir avec certains médicaments, notamment les sédatifs et les anticonvulsivants. Il est conseillé de consulter un professionnel de santé avant de l'utiliser en parallèle d'un traitement médicamenteux.

Récolte

Feuilles : Les feuilles sont récoltées du printemps à l'automne, avant la floraison pour maximiser leur concentration en principes actifs. Elles peuvent être utilisées fraîches ou séchées à l'ombre pour une conservation prolongée.

Fleurs : Les fleurs sont cueillies pendant la floraison (mai-juin) et utilisées fraîches ou séchées pour des infusions ou des décorations.

Recettes et préparations

Infusion digestive

Déposez 1 cuillère à café de feuilles séchées dans une tasse d'eau bouillante.

Laissez infuser 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Buvez après le repas pour faciliter la digestion et apaiser les ballonnements.

Gargarisme antiseptique

Faites infuser 2 cuillères à soupe de feuilles séchées dans 250 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes.

Filtrez et laissez tiédir.

Utilisez en gargarisme pour apaiser les maux de gorge ou les inflammations buccales.

Bain relaxant

Prélevez 50 g de feuilles séchées de sauge.

Faites-les bouillir dans 2 litres d'eau pendant 15 minutes.

Filtrez et ajoutez la décoction à l'eau du bain.
Plongez-vous dans ce bain pendant 20 minutes pour détendre les muscles, apaiser le stress et favoriser la relaxation.



Serpolet – *Thymus serpyllum* L.

Port et tige : Le Serpolet est une plante tapissante atteignant 10 à 30 cm de hauteur.

Ses tiges rampantes ou légèrement dressées, souvent ligneuses à la base, s'étalent pour former des tapis denses.

Feuilles : Les feuilles sont petites, ovales et persistantes, d'un vert foncé, parfois teintées de pourpre.

Leur surface est légèrement veloutée, dégageant un parfum intense lorsqu'elles sont froissées.

Fleurs : Les fleurs, regroupées en inflorescences compactes, sont de couleur rose mauve et apparaissent de mai à septembre.

Elles attirent de nombreux pollinisateurs, notamment les abeilles et les papillons.

Habitat : Le Serpolet pousse dans les sols secs, calcaires ou sableux, préférant les emplacements ensoleillés.

On le trouve fréquemment dans les prairies, les terrains rocaillieux et les bords de chemins.

Utilisation comestible

Assaisonnement : Les feuilles de Serpolet, fraîches ou séchées, sont utilisées pour parfumer viandes, poissons, légumes, et

sauges. Elles apportent une saveur proche de celle du thym, mais plus douce et florale.

Propriétés médicinales

Soulage les affections respiratoires

Le serpolet possède des propriétés antiseptiques, antibactériennes et expectorantes, aidant à dégager les voies respiratoires et à calmer les toux. Il est efficace dans le traitement des bronchites, rhumes et maux de gorge.

Utilisation : Feuilles ou fleurs en inhalation, sirop ou infusion, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

Facilite la digestion et réduit les ballonnements

Grâce à ses propriétés carminatives et antispasmodiques, le serpolet aide à soulager les troubles digestifs, comme les ballonnements et les crampes d'estomac, tout en stimulant l'appétit.

Utilisation : Feuilles ou fleurs sous forme de capsule ou d'infusion après les repas, 1 à 2 fois par jour.

Apaise les spasmes musculaires

Le serpolet agit comme un antispasmodique naturel, aidant à réduire les crampes musculaires, notamment au niveau du système digestif.

Utilisation : Feuilles ou fleurs sous forme de capsule ou d'infusion, 2 fois par jour. Huile essentielle diluée dans un bain relaxant.

Stimule l'élimination des toxines

Le serpolet possède des propriétés diurétiques, favorisant

l'élimination des toxines par l'urine et contribuant à purifier l'organisme.

Utilisation : Feuilles ou fleurs sous forme de capsule ou d'infusion, matin et soir, pendant 1 semaine.

Régule la digestion des graisses

Le serpolet stimule la production de bile, facilitant la digestion des repas riches et soutenant la fonction hépatique.

Utilisation : Feuilles ou fleurs sous forme de capsule ou d'infusion avant un repas riche en graisses.

Purifie la peau et les plaies

En usage externe, le serpolet est utilisé pour ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes, aidant à traiter les plaies, les irritations cutanées et certaines infections.

Utilisation : Feuilles ou fleurs sous forme de pommade ou de compresse imbibée de décoction tiède sur les zones concernées, 1 à 2 fois par jour.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 6 ans.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, le serpolet peut provoquer des irritations gastriques ou des réactions allergiques.

Interactions : Peut interagir avec des médicaments anticoagulants ou sédatifs.

Récolte

Feuilles et fleurs : Les parties aériennes du Serpolet sont récoltées en été, à la floraison, lorsque leur concentration en huiles essentielles est maximale. Elles peuvent être utilisées fraîches ou séchées à l'ombre pour une conservation prolongée.

Recettes et préparations

Infusion apaisante

Déposez 1 cuillère à café de Serpolet séché dans une tasse d'eau bouillante.

Laissez infuser 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Buvez après le repas pour faciliter la digestion ou apaiser les voies respiratoires.

Inhalation décongestionnante

Ajoutez 2 cuillères à soupe de Serpolet séché dans un bol d'eau bouillante.

Couvrez votre tête d'une serviette et inhalez la vapeur pendant 10 minutes.

Efficace pour dégager les voies respiratoires en cas de rhume ou de sinusite.

Sirop contre la toux

Faites bouillir 50 g de Serpolet séché dans 500 ml d'eau pendant 10 minutes.

Filtrez et ajoutez 300 g de miel pour créer un sirop.

Prenez 1 cuillère à soupe 2 à 3 fois par jour pour calmer la toux et adoucir la gorge.

Décoction antiseptique

Prenez 30 g de Serpolet séché et placez-les dans 1 litre d'eau froide.

Portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.

Filtrez et utilisez en gargarisme ou bain de bouche pour apaiser les inflammations de la gorge ou désinfecter la bouche.



Sureau noir _ *Sambucus nigra* L.

Port et tige : Le Sureau noir peut atteindre 3 à 6 mètres de hauteur, formant des tiges creuses et ramifiées. L'écorce, gris-brun, se fissure légèrement avec l'âge, et les jeunes tiges sont plus lisses et vertes.

Feuilles : Les feuilles, composées et opposées, se subdivisent en 5 à 7 folioles dentelées. Elles présentent un revers plus clair et dégagent une odeur caractéristique lorsqu'on les froisse.

Fleurs : Les fleurs, blanches et odorantes, apparaissent au printemps (mai-juin) en larges corymbes aplatis. Chaque corymbe rassemble des dizaines de petites fleurs, attirant de nombreux pollinisateurs.

Fruits : Les baies, de couleur noir-violet, mûrissent en été (août-septembre).

Regroupées en grappes pendantes, elles sont juteuses et riches en pigments anthocyaniques.

Habitat : Le Sureau noir affectionne les sols riches en matière organique, frais et humides, tels que les lisières de forêts, les

haies champêtres et les zones de friche. On le rencontre souvent près des habitations, car il se propage facilement par dispersion des graines.

Utilisation comestible

Fleurs : Elles sont utilisées pour réaliser des sirops, des tisanes ou des beignets.

Leur parfum délicat aromatise limonades, vins et champagnes de sureau.

Baies : Les baies mûres, après cuisson, entrent dans la confection de confitures, gelées, sirops et vins.

Leur saveur acidulée s'associe bien à d'autres fruits pour des coulis ou des desserts.

Propriétés médicinales

Renforce le système immunitaire et combat les infections virales

Les baies et fleurs du sureau noir sont reconnues pour leurs propriétés immunostimulantes et antivirales, aidant à renforcer les défenses naturelles de l'organisme et à combattre les infections respiratoires, comme le rhume et la grippe.

Utilisation : Baies ou fleurs en capsule ou infusion, 2 à 3 fois par jour.

Apaise la toux et les maux de gorge

Grâce à ses propriétés adoucissantes et expectorantes, le sureau noir soulage la toux et réduit les irritations de la gorge.

Utilisation : Fleurs en capsule, infusion ou sirop, 2 fois par jour, jusqu'à des symptômes.

Favorise la transpiration et réduit la fièvre

Le sureau noir agit comme un diaphorétique naturel, stimulant la transpiration et aidant ainsi à faire baisser la fièvre lors d'infections virales.

Utilisation : Fleurs en capsule ou infusion chaude, 2 fois par jour, pendant 3 jours maximum.

Stimule la digestion et soulage les ballonnements.

Les baies de sureau noir sont utilisées pour leurs propriétés digestives et carminatives, notamment les ballonnements et facilitent la digestion.

Utilisation : Baies en capsule ou décoction après les repas, 1 à 2 fois par jour.

Détoxifie et stimule l'élimination des toxines

Le sureau noir possède des propriétés diurétiques et dépuratives, favorisant l'élimination des toxines par les reins et aidant à purifier l'organisme.

Utilisation : Baies ou fleurs en capsule ou infusion, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

Soulage les douleurs articulaires

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, il est utilisé pour apaiser les douleurs liées aux rhumatismes et à l'arthrite.

Utilisation : Baies en capsule ou décoction, 1 fois par jour.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans sans avis médical.

Effets secondaires possibles : La consommation excessive de baies crues peut provoquer des troubles gastro-intestinaux, comme des nausées et des vomissements, en raison de la présence de sambunigrine.

Interactions : Peut interagir avec des médicaments diurétiques ou hypoglycémiants.

Récolte

Fleurs : Cueillies au printemps, de mai à juin, lorsque les corymbes sont entièrement fleuris mais encore frais.

Elles doivent être utilisées rapidement ou séchées à l'ombre.

Baies : Récoltées en fin d'été (août-septembre), lorsqu'elles sont bien noires et brillantes. Les grappes sont coupées, puis on égrène les baies avant de les cuire.

Recettes et préparations

Sirop de fleurs de sureau

Déposez 10 à 15 corymbes de fleurs dans un récipient avec 1 litre d'eau.

Ajoutez le jus d'un citron et laissez macérer 24 à 48 heures au frais.

Filtrez et faites chauffer avec 800 g de sucre, sans faire bouillir.

Mettez en bouteilles et conservez au réfrigérateur.

Confiture de baies de sureau

Rincez 1 kg de baies de sureau mûres et égouttez-les.

Ajoutez 800 g de sucre et faites cuire à feu doux jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Mettez en pots stérilisés et laissez refroidir.

Infusion de fleurs (effet sudorifique)

Déposez 1 cuillère à soupe de fleurs séchées dans une tasse d'eau bouillante.

Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez.

Buvez chaud pour soulager un rhume ou favoriser la transpiration en cas de fièvre.



Tabac commun – *Nicotiana glauca* L.

Port et feuillage : Le Tabac commun peut atteindre 1 à 2 mètres de hauteur. Ses feuilles, larges et ovales, sont disposées en spirale le long de la tige. Elles sont souvent légèrement collantes au toucher et recouvertes de poils glanduleux, exsudant une odeur caractéristique.

Tige : La tige, dressée et robuste, est de couleur vert clair à vert moyen. Elle se ramifie peu chez certaines variétés de tabac, l'énergie de la plante étant principalement dirigée vers le développement des feuilles.

Fleurs : Les fleurs, regroupées en panicules terminales, sont tubulaires et de couleur rose pâle à blanchâtre.

Elles s'épanouissent généralement en été, attirant certains insectes pollinisateurs par leur nectar.

Fruits : Après la floraison, des capsules ovoïdes se forment,

renfermant de nombreuses graines très fines et brunes. Le tabac se reproduit aisément par semis.

Habitat : Le Tabac commun affectionne les zones ensoleillées, avec un sol riche et bien drainé. Dans le cadre d'une culture, il requiert un apport régulier d'eau et de nutriments, tout en supportant bien les températures chaudes.

Propriétés médicinales

Soulage les douleurs musculaires et articulaires

Les feuilles de tabac communes possèdent des propriétés analgésiques et anti-inflammatoires, aidant à réduire les douleurs musculaires et articulaires lorsqu'elles sont appliquées localement. Utilisation : Feuilles en compresse imbibée de décoction tiède sur les zones douloureuses, 1 à 2 fois par jour.

Propriétés antiparasitaires

Riches en alcaloïdes comme la nicotine, les feuilles de tabac étaient traditionnellement utilisées pour éliminer les parasites externes, tels que les poux et les tiques.

Utilisation : Feuilles en décoction appliquées sur les zones infestées, suivies d'un rinçage abondant.

Propriétés antiseptiques

Le tabac commun possède des propriétés antiseptiques, aidant à prévenir les infections superficielles en usage externe.

Utilisation : Feuilles en compresse imbibée de décoction légère, appliquées sur une plaie superficielle, 1 fois par jour.

Soulage les maux de dents

Grâce à ses effets analgésiques, le tabac était autrefois utilisé en cataplasme pour calmer les douleurs dentaires.

Utilisation : Feuilles en compresse imbibée de décoction appliquée sur la dent douloureuse, sans ingestion.

Précautions d'utilisation

Toxicité : Toutes les parties de la plante sont hautement toxiques en raison de leur teneur en nicotine. L'ingestion ou une application incorrecte peut entraîner des effets secondaires graves, tels que des nausées, des vomissements, une tachycardie ou des convulsions.

Contre-indications : Déconseillé chez les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que chez les personnes sensibles à

la nicotine.

Effets secondaires possibles : L'utilisation excessive peut provoquer des irritations cutanées ou des réactions allergiques.

Interactions : La nicotine peut interagir avec des médicaments cardiovasculaires ou neurologiques, augmentant le risque d'effets indésirables.

Récolte

Feuilles : Les feuilles de tabac se récoltent à différents stades de maturité, selon le type de produit final souhaité (tabac blond ou brun, tabac à cigares, etc.).

Après la cueillette, elles sont séchées (air, chaleur artificielle, fumage), puis fermentées pour développer leurs arômes et réduire l'agressivité de la nicotine.

Fleurs et graines : Les fleurs, rarement exploitées pour un usage direct, peuvent être laissées pour la pollinisation et la production de graines. Les graines sont récoltées lorsque les capsules brunissent et s'ouvrent.

Recettes et préparations

Séchage et fermentation des feuilles de tabac

Récolte : Cueillez les feuilles mûres, souvent jaunissantes à la base.

Flétrissage : Suspendez-les ou étalez-les dans un endroit sec et aéré, à l'abri du soleil direct.

Décoction antiseptique externe

Faites bouillir 50 g de feuilles de Tabac dans 1 litre d'eau pendant 15 minutes.

Laissez refroidir, puis filtrez.

Utilisez en lavage ou en compresses pour désinfecter des plaies superficielles ou soulager des irritations cutanées.

Insecticide naturel

Faites macérer 50 g de feuilles séchées dans 1 litre d'eau chaude pendant 24 heures.

Filtrez et ajoutez quelques gouttes de savon noir liquide.

Utilisez en pulvérisation sur les plantes pour lutter contre les pucerons et autres insectes nuisibles.

Fumigation rituelle

Séchez soigneusement des feuilles de Tabac commun.

Utilisez-les pour des fumigations dans un cadre traditionnel ou rituel, en petite quantité, pour leur valeur symbolique ou purificatrice.

Usage régulier à éviter pour des raisons de santé.



Tabac rustique – *Nicotiana rustica* L.

Port et tige : Le Tabac rustique est une plante annuelle atteignant généralement 50 à 120 cm de hauteur.

Sa tige est dressée, robuste, et légèrement pubescente.

Feuilles : Les feuilles sont ovales à larges, vert foncé, et légèrement collantes en raison de la présence de glandes résineuses.

Elles sont alternes, sessiles ou à court pétiole, et dégagent une odeur caractéristique.

Fleurs : Les fleurs, d'un jaune verdâtre, sont tubulaires et groupées en inflorescences terminales. La floraison se produit en été, généralement de juin à septembre.

Fruits (capsules) : Après la floraison, des capsules ovoïdes se développent, contenant de nombreuses petites graines brunes.

Habitat : Le Tabac rustique préfère les sols riches et bien drainés, en plein soleil ou en mi-ombre. Il est souvent cultivé, mais peut pousser spontanément dans les sols remués ou les terrains vagues.

Propriétés médicinales

Propriétés stimulantes et rituelles

Le tabac rustique a été employé par certaines cultures indigènes dans des rituels spirituels et chamaniques pour ses effets psychoactifs. Il était utilisé sous forme de fumée ou de poudre pour favoriser la méditation, la transe et certaines cérémonies. Utilisation : Strictement réservé à un usage traditionnel et sous encadrement adapté.

Soulage les douleurs musculaires et articulaires

Grâce à ses propriétés analgésiques et anti-inflammatoires, le tabac rustique aide à atténuer les douleurs musculaires et articulaires en usage externe.

Utilisation : Compresse imbibée de décoction tiède, appliquée sur la zone douloureuse, 1 à 2 fois par jour.

Élimine les parasites internes et externes

Riche en nicotine, le tabac rustique était traditionnellement utilisé pour ses propriétés antiparasitaires contre les poux, tiques et certains parasites internes.

Utilisation : Décoction appliquée sur la peau pour éliminer les parasites externes, puis rinçage abondant. Ne pas utiliser en interne sans supervision médicale.

Calme le système nerveux et réduit les convulsions

Le tabac rustique possède des effets sédatifs légers, utilisés dans certaines traditions pour calmer l'agitation et atténuer les convulsions.

Utilisation : Uniquement sous surveillance médicale, dans une préparation adaptée.

Stimule la digestion et agit comme purgatif

Le tabac rustique était historiquement utilisé pour ses propriétés purgatives, aidant à nettoyer les intestins et à éliminer les toxines.

Utilisation : Strictement sous surveillance médicale, en raison de son fort potentiel toxique.

Apaise les morsures et les piqûres d'insectes

En usage externe, le tabac rustique possède des propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires, aidant à soulager les irritations et les douleurs provoquées par des morsures ou piqûres d'insectes.

Utilisation : Compresse imbibée de décoction, appliquée sur la

zone affectée, 1 fois par jour.

Précautions d'utilisation

Toxicité : Toutes la plante contient de la nicotine, un alcaloïde puissant pouvant être toxique à fortes doses.

Effets secondaires possibles : L'utilisation excessive ou inappropriée peut entraîner des nausées, des vomissements, des vertiges, une accélération du rythme cardiaque, voire des convulsions.

Interactions : La nicotine peut interagir avec divers médicaments, notamment ceux affectant le système cardiovasculaire et le système nerveux central.

Récolte

Feuilles : Les feuilles sont récoltées en été, lorsqu'elles atteignent leur taille maximale et avant la floraison complète pour optimiser leur concentration en nicotine. Elles peuvent être séchées à l'air libre ou en hangar pour leur conservation.

Graines : Les graines sont collectées à l'automne, lorsque les capsules sont bien mûres et commencent à s'ouvrir.

Recettes et préparations

Macérat insecticide

Récoltez 100 g de feuilles fraîches ou séchées de Tabac rustique. Hachez-les grossièrement et faites-les macérer dans 1 litre d'eau pendant 24 heures.

Filtrez la solution et utilisez-la comme pulvérisateur naturel pour éloigner les insectes nuisibles.

Cataplasme de feuilles (usage externe)

Ramollissez une feuille fraîche en la plongeant dans de l'eau chaude.

Appliquez-la directement sur la zone douloureuse ou irritée.

Laissez agir 15 à 20 minutes, puis retirez.

Usage rituel (traditionnel)

Les feuilles séchées peuvent être utilisées en fumigation ou en décoction selon les pratiques culturelles.

Ces usages traditionnels doivent être réservés aux contextes spirituels ou chamaniques et s'accompagner d'une grande

prudence.

Décoction antiseptique externe

Faites bouillir 50 g de feuilles de Tabac dans 1 litre d'eau pendant 15 minutes.

Laissez refroidir, puis filtrez.

Utilisez en lavage ou en compresses pour désinfecter des plaies superficielles ou soulager des irritations cutanées.



Thym commun _ *Thymus vulgaris* L.

Port et tige : Le Thym commun forme un sous-arbrisseau de 20 à 30 cm de hauteur, aux tiges ligneuses à la base. Ses rameaux, courts et ramifiés, portent de nombreuses feuilles aromatiques et se dressent ou s'étalent légèrement selon le cultivar.

Feuilles : Les feuilles, étroites et lancéolées, mesurent de 5 à 10 mm de long. D'un vert grisâtre à la face supérieure et plus pâle en dessous, elles dégagent un parfum caractéristique lorsqu'on les froisse.

Fleurs : Les fleurs, roses ou lilas pâle, apparaissent de mai à août, regroupées en petites inflorescences compactes à l'extrémité des tiges. Mellifères, elles attirent de nombreux pollinisateurs, notamment les abeilles.

Habitat : Le Thym préfère les zones ensoleillées, les sols secs et calcaires. On le trouve dans les garrigues, les rocailles, ainsi que dans les jardins aromatiques où il est régulièrement cultivé.

Utilisation comestible

Assaisonnement : Les feuilles, fraîches ou séchées, relèvent

viandes, poissons, légumes, sauces et potages.
Membre incontournable des herbes de Provence, il entre dans la composition du bouquet garni.

Propriétés médicinales

Apaise les affections respiratoires

Le thym commun possède des propriétés antiseptiques, expectorantes et antitussives, aidant à dégager les voies respiratoires , à calmer la toux et à traiter les infections comme la bronchite ou la rhume .

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en inhalation ou en infusion, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Facilite la digestion et réduit les ballonnements

Grâce à ses propriétés carminatives et antispasmodiques , le thym commun soulage les troubles digestifs , comme les ballonnements, flatulences et les crampes d'estomac .

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en capsule ou en infusion, 1 à 2 fois par jour, après les repas.

Stimule les défenses immunitaires

Le thym commun est riche en antioxydants et possède des propriétés immunostimulantes , aidant à renforcer les défenses naturelles de l'organisme et à prévenir les infections saisonnières .

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en capsule ou en infusion, 1 fois par jour, en cure de 1 semaine.

Soulage les douleurs musculaires et articulaires

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques , le thym est utilisé en usage externe pour apaiser les douleurs musculaires, rhumatismales ou les entorses .

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en décoction appliquées en compresse, 1 à 2 fois par jour. En bain relaxant avec une décoction concentrée.

Purifie la peau et les plaies

Le thym possède des propriétés antiseptiques et cicatrisantes , aidant à traiter les plaies, l'acné et les irritations cutanées .

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en décoction appliquées en compresse ou en pommade, 1 à 2 fois par jour.

Combattre les infections intestinales

Les propriétés antimicrobiennes du thym permettent de lutter

contre les infections intestinales légères , comme les diarrhées bactériennes .

Utilisation : Feuilles ou sommités fleuries en capsule ou en infusion, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux personnes souffrant d'ulcères gastriques ou de troubles hépatiques.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, le thym peut provoquer des irritations gastriques ou des réactions allergiques.

Interactions : Peut interagir avec des anticoagulants ou des médicaments sédatifs.

Récolte

Feuilles et tiges fleuries : Le Thym se récolte au printemps, juste avant ou au début de la floraison, quand les principes aromatiques sont à leur apogée. On coupe les rameaux, puis on les fait sécher à l'ombre et dans un endroit aéré.

Fleurs : Les fleurs sont cueillies pendant la floraison (mai-août) et peuvent être utilisées fraîches ou séchées (infusions, décorations culinaires).

Recettes et préparations

Infusion de Thym (tisane)

Déposez 1 cuillère à soupe de Thym séché (ou 2 cuillères à soupe de Thym frais) dans une tasse d'eau bouillante.

Laissez infuser 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Buvez chaud, éventuellement agrémenté de miel ou de citron, pour apaiser la gorge et favoriser la digestion.

Huile aromatisée

Remplissez un bocal propre avec des brins de Thym frais.

Couvrez d'une huile végétale (olive, tournesol, etc.).

Fermez hermétiquement et laissez macérer 2 à 3 semaines au frais et à l'ombre, en agitant régulièrement.

Filtrez et conservez dans un flacon hermétique pour relever salades, crudités et plats chauds.

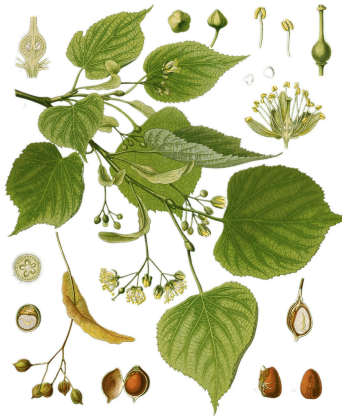
Sirop pectoral

Faites infuser 2 cuillères à soupe de Thym séché dans 500 ml d'eau bouillante pendant 15 minutes.

Filtrez, puis ajoutez 500 g de sucre ou de miel et portez à ébullition douce.

Versez le sirop chaud dans une bouteille stérilisée.

Prenez 1 cuillère à soupe en cas de toux ou de gorges irritées, diluée dans de l'eau tiède.



Tilleul à feuilles d'orme _ Tilia ulmifolia Scop.

Port et feuillage : Le Tilleul à feuilles d'orme est un arbre caduc pouvant atteindre entre 20 et 30 mètres de hauteur. Ses feuilles, de forme ovale à oblongue, rappellent celles de l'orme. Elles sont dentées, plus ou moins cordiformes à la base et présentent un vert soutenu sur la face supérieure. Leur revers est légèrement plus pâle et duveteux.

Tronc et écorce : Le tronc, robuste et droit, est recouvert d'une écorce gris-brun, lisse chez les jeunes sujets, puis se fissurant en plaques longitudinales au fil des ans. Les branches charpentières s'élèvent et s'étalent, formant une large couronne arrondie.

Fleurs : Les fleurs, jaune pâle à verdâtres, apparaissent en cymes pendantes en début d'été (juin-juillet). Très parfumées, elles attirent nombre d'insectes pollinisateurs. Les bractées allongées, de couleur vert clair, facilitent la dispersion des fruits.

Fruits : Les fruits sont de petites capsules ovoïdes, légèrement côtelées, renfermant chacune une à deux graines. Ils sont portés

par la même bractée qui accompagnait les fleurs, et se propagent au gré du vent lorsque les capsules se détachent.

Habitat : Le Tilleul à feuilles d'orme affectionne les sols profonds, fertiles, et aime particulièrement les expositions ensoleillées à mi-ombragées. Il se rencontre dans les lisières forestières, les parcs et les jardins, où il est planté pour son ombrage et ses fleurs mellifères.

Utilisation comestible

Fleurs en infusion : Les fleurs séchées sont utilisées pour réaliser une tisane légèrement sucrée et parfumée.

Jeunes feuilles : Dans certaines traditions, les jeunes feuilles tendres sont consommées en salade ou utilisées comme garniture.

Miel de tilleul : Les abeilles, très attirées par le nectar du tilleul, produisent un miel caractéristique, à la fois suave et mentholé.

Propriétés médicinales

Favoriser un sommeil réparateur et calmer l'anxiété

Le tilleul à feuilles d'orme possède des propriétés sédatives et apaisantes, aidant à réduire le stress, l'anxiété et les troubles du sommeil.

Utilisation : Fleurs ou bractées en capsule ou en infusion, le soir avant le coucher, pendant 1 semaine.

Apaise les crampes digestives et musculaires

Grâce à ses propriétés antispasmodiques, le tilleul soulage les spasmes musculaires et digestifs, améliorant le confort intestinal.

Utilisation : Fleurs ou bractées en capsule ou en infusion après les repas, 2 fois par jour. En bain relaxant.

Réduit la fièvre et stimule la transpiration

Le tilleul est diaphorétique, favorisant la transpiration pour aider l'organisme à abaisser la fièvre et à éliminer les toxines.

Utilisation : Fleurs ou bractées en capsule ou en infusion chaude, 2 fois par jour, en cas d'état fébrile.

Stimule la fonction rénale et élimine les toxines

L'aubier de tilleul est réputé pour ses effets diurétiques, facilitant l'élimination des toxines par les reins et favorisant un drainage naturel.

Utilisation : Aubier en capsule ou en décoction, matin et soir,

pendant 1 semaine.

Soulage les maux de tête et les migraines

Le tilleul aide à réduire les tensions nerveuses et musculaires , contribuant à apaiser les migraines et les maux de tête .

Utilisation : Fleurs ou bractées en capsule ou en infusion dès l'apparition des symptômes.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale sans avis médical.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, le tilleul peut provoquer des réactions allergiques chez les personnes sensibles.

Récolte

Fleurs : Elles se récoltent en début d'été, quand les inflorescences sont à peine ouvertes et dégagent déjà leur parfum.

On cueille soigneusement les bractées et les fleurs, puis on les fait sécher à l'ombre dans un endroit aéré.

Feuilles : Les jeunes feuilles, encore tendres, se prélèvent au printemps, de préférence sur des arbres sains et non traités chimiquement.

Écorce : Bien que moins courante en usage familial, l'écorce interne (liber) peut être prélevée ponctuellement au printemps pour des préparations spécifiques (teintures, remèdes traditionnels).

Cette pratique doit rester marginale pour ne pas abîmer l'arbre.

Recettes et préparations

Sirop de tilleul

Dans une casserole, faites chauffer 1 litre d'eau avec 500 g de sucre ou de miel.

À ébullition, ajoutez 2 poignées de fleurs de tilleul séchées et laissez frémir 5 minutes.

Retirez du feu et laissez macérer 12 à 24 heures.

Filtrez et conservez en bouteille stérilisée.

Ce sirop parfumé peut être utilisé pour sucrer tisanes, cocktails ou desserts.

Bain relaxant

Préparez une décoction en faisant bouillir 2 poignées de fleurs de tilleul séchées dans 2 litres d'eau pendant 10 minutes.

Filtrez le liquide et versez-le dans la baignoire remplie d'eau chaude.

Profitez d'un bain relaxant, propice à relâcher les tensions et à calmer l'esprit.

Macération froide pour apaiser les nerfs

Placer 1 cuillère à soupe de fleurs séchées dans un verre d'eau froide (250 ml).

Laissez macérer pendant 8 à 12 heures, puis filtrez.

Buvez cette préparation en cas d'agitation, de stress ou d'insomnie légère.



Tormentille _ *Potentilla erecta*

Port et tige : La Tormentille forme des tiges fines et rampantes ou légèrement dressées, atteignant généralement 10 à 30 cm de hauteur. Au niveau du sol, son rhizome court et épais constitue la partie souterraine la plus recherchée pour un usage médicinal.

Feuilles : Les feuilles, composées, se divisent généralement en trois lobes principaux (parfois cinq), très découpées et dentelées sur les bords. Les stipules, soudées au pétiole, donnent souvent l'impression que la feuille est plus complexe.

Fleurs : Les fleurs, jaunes, ne comptent souvent que 4 pétales (parfois confondues avec d'autres Potentilles à 5 pétales). Elles apparaissent de mai à août, solitaires ou groupées, avec un centre jaune d'or où se situent les organes reproducteurs.

Habitat : La Tormentille affectionne les zones humides, les sols

acides ou légèrement tourbeux, souvent dans les prairies, landes, tourbières, lisières de forêts. On la trouve du niveau de la mer jusqu'en montagne.

Propriétés médicinales

Stoppe les diarrhées et apaise les troubles digestifs

La tourmentille est riche en tanins astringents , aidant à réduire les diarrhées , les inflammations gastro-intestinales et les douleurs abdominales .

Utilisation : Rhizome en capsule ou en décoction, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Soulage les maux de gorge et les inflammations buccales

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et astringentes , la tourmentille apaise les maux de gorge, les aphtes et les inflammations des gencives .

Utilisation : Rhizome en gargarisme avec une décoction, 2 à 3 fois par jour.

Favoriser la cicatrisation des plaies et arrêter les chutes

En application externe , la tourmentille possède des propriétés vulnérinaires et hémostatiques , favorisant la cicatrisation des plaies superficielles et des brûlures .

Utilisation : Rhizome en pommade ou en compresse imbibée de décoction tiède sur les zones concernées, 1 à 2 fois par jour.

Réduit les inflammations cutanées

Les extraits de tourmentille apaisent les irritations et les inflammations de la peau , comme l'eczéma ou les démangeaisons .

Utilisation : Rhizome en compresse imbibée de décoction tiède sur la peau affectée, 1 fois par jour.

Soulage les symptômes des hémorroïdes

La tormentille est utilisée pour ses effets astringents et anti-inflammatoires , aidant à réduire les douleurs et les gonflements liés aux hémorroïdes .

Utilisation : Rhizome en compresse imbibée de décoction en application locale, 2 fois par jour.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes sans avis médical.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, la tormentille peut provoquer des irritations gastriques ou des réactions allergiques.

Récolte

Rhizome : Partie médicinale principale, il se récolte au printemps ou à l'automne, quand la plante est au repos (avant la floraison ou après la fructification). On déterre délicatement le rhizome, on le nettoie de la terre et des racines, puis on le fait sécher rapidement à l'ombre.

Fleurs et feuilles : Peu recherchées, se récoltent en été si on souhaite réaliser des infusions légères ou décorations (usage mineur).

Recettes et préparations

Décoction anti-diarrhéique

Hachez 1 cuillère à soupe de rhizome séché de Tormentille.
Faites frémir dans 250 ml d'eau pendant 10 à 15 minutes.
Filtrez et buvez 1 à 2 tasses par jour, en cas de diarrhée légère ou de maux de ventre ponctuels.

Bain de bouche astringent

Préparez une décoction : 1 cuillère à café de rhizome séché dans 200 ml d'eau, frémissant 10 minutes.
Laissez tiédir, puis filtrez.
Utilisez en bain de bouche ou gargarisme 2 à 3 fois par jour pour apaiser les irritations, aphtes ou gencives sensibles.

Poudre de rhizome

Séchez le rhizome soigneusement.
Réduisez-le en poudre au mixeur ou à l'aide d'un mortier.
Conservez dans un pot hermétique.
Utilisez un peu de cette poudre (1/2 cuillère à café) dans un verre d'eau pour un effet astringent, ou saupoudrez sur un coton humide pour application locale.

Pommade cicatrisante

Faites macérer 30 g de rhizome séché dans 100 ml d'huile végétale (olive ou amande douce) pendant 2 semaines à l'abri de la lumière.
Filtrez et ajoutez 10 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline fondue au mélange.

Remuez bien et laissez refroidir dans un pot stérilisé.
Appliquez localement sur les plaies, crevasses ou éruptions cutanées.

Lotion pour la peau grasse

Préparez une décoction avec 2 cuillères à soupe de rhizome séché dans 500 ml d'eau.

Laissez refroidir, filtrez et appliquez avec un coton sur le visage pour réguler l'excès de sébum et resserrer les pores.



Tussilage _ Tussilago farfara L.

Port et tige : Le Tussilage se caractérise par des fleurs apparaissant très tôt au printemps, avant l'apparition des feuilles. Les tiges florales, courtes et couvertes d'écailles, mesurent environ 10 à 15 cm de hauteur.

Fleurs : Les capitules, de couleur jaune vif, s'épanouissent dès la fin de l'hiver ou le début du printemps, parfois même sous la neige. Une fois fanées, elles laissent place à des aigrettes cotonneuses dispersées par le vent.

Feuilles : Les grandes feuilles en forme de cœur, pouvant mesurer 10 à 20 cm de diamètre, apparaissent après la floraison. Elles sont dentées et possèdent un dessus vert luisant et un dessous plus pâle et cotonneux.

Racines : Le Tussilage possède un rhizome rampant qui lui permet de se propager facilement.

Habitat : On le trouve dans les zones humides, au bord des chemins, dans les terrains fraîchement remués et les sols argileux ou limoneux.

Utilisation comestible

Feuilles jeunes : Consommées en petites quantités, crues ou cuites, car leur goût amer peut s'avérer prononcé. Elles peuvent être ajoutées à des potages ou des omelettes pour apporter une légère amertume.

Fleurs : Moins couramment utilisées en cuisine, elles peuvent néanmoins être ajoutées aux salades printanières pour leur note colorée, ou transformées en sirop.

Propriétés médicinales

Calme la toux et les affections respiratoires

Le tussilage est reconnu pour ses propriétés antitussives et expectorantes , aidant à apaiser la toux, les bronchites et autres affections des voies respiratoires .

Utilisation : Fleurs ou feuilles en sirop ou en infusion, 2 à 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Apaise les inflammations buccales et pharyngées

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et adoucissantes , le tussilage est utilisé pour soulager les maux de gorge, les aphtes et les inflammations des muqueuses buccales .

Utilisation : Fleurs ou feuilles en sirop ou en gargarisme avec une infusion tiède, 2 à 3 fois par jour.

Facilite la digestion et réduit les spasmes gastro-intestinaux

Le tussilage possède des propriétés antispasmodiques et carminatives , aidant à soulager les crampes d'estomac, les ballonnements et facilitant la digestion .

Utilisation : Fleurs ou feuilles en capsule ou infusion après les repas, 1 à 2 fois par jour.

Favoriser la cicatrisation des plaies et des brûlures

En application externe , le tussilage est utilisé pour ses propriétés vulnéraires et astringentes , aidant à cicatriser les plaies, les brûlures et les affections cutanées .

Utilisation : Feuilles en pommade ou en cataplasme, 1 à 2 fois par jour.

Réduit les inflammations cutanées

Le tussilage est utilisé pour ses propriétés anti-inflammatoires et adoucissantes , aidant à apaiser les irritations et les inflammations

de la peau .

Utilisation : Feuilles en pommade ou en compresse imbibée de décoction sur les zones inflammées, 1 fois par jour.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants de moins de 6 ans et aux personnes souffrant de maladies hépatiques.

Effets secondaires possibles : À fortes doses ou en usage prolongé, le tussilage peut entraîner des atteintes hépatiques en raison de la présence d'alcaloïdes pyrrolizidiniques.

Interactions : Aucune interaction médicamenteuse notable rapportée.

Récolte

Fleurs : Cueillies au tout début du printemps, lorsque les capitules sont bien ouverts.

Séchez-les rapidement à l'air libre, à l'abri de l'humidité et de la lumière, pour préserver leurs principes actifs.

Feuilles : Récoltées après la floraison, lorsqu'elles sont suffisamment grandes mais encore jeunes.

Lavez-les et faites-les sécher pour une utilisation ultérieure en infusion ou en cataplasme.

Recettes et préparations

Infusion

Déposez 1 cuillère à café de fleurs ou de feuilles séchées dans une tasse.

Versez de l'eau frémissante et laissez infuser 5 à 10 minutes.

Filtrez avant de consommer.

Cette infusion est traditionnellement employée pour adoucir la gorge et calmer la toux. À boire avec modération.

Sirop

Récoltez une poignée de fleurs fraîches (évitez toute zone polluée).

Faites-les macérer dans de l'eau chaude avec du sucre ou du miel, puis laissez reposer plusieurs heures.

Filtrez et conservez le sirop au frais.

À utiliser en petite quantité pour sucrer une tisane ou soulager

des irritations de la gorge.

Cataplasme de feuilles fraîches

Nettoyez et broyez quelques feuilles pour former une pâte.

Appliquez directement sur la zone concernée (irritation cutanée, piqûre d'insecte, etc.).

Maintenez avec un bandage léger pendant 15 à 20 minutes.

Baume apaisant au tussilage

Faites fondre 30 g de cire d'abeille, beurre de karité ou vaseline avec 100 ml d'huile d'amande douce au bain-marie.

Ajoutez 20 g de fleurs séchées de tussilage et laissez infuser à feu doux pendant 30 minutes.

Filtrez, mélangez et versez dans un pot stérilisé.

Appliquez matin et soir sur la poitrine et le dos pour dégager les voies respiratoires et calmer la toux ou sur la peau pour favoriser la cicatrisation ou apaiser les irritations.



Valériane officinale _ Valeriana officinalis



Port et tige : La Valériane officinale peut atteindre 50 à 150 cm de hauteur.

Ses tiges, creuses et cannelées, sont généralement droites et rameuses vers le sommet.

Feuilles : Les feuilles sont composées, découpées en 5 à 11 folioles lancéolées et dentées. Elles sont opposées, de couleur vert moyen à vert foncé, et dégagent une légère odeur lorsqu'on les froisse.

Fleurs : Les fleurs, roses ou blanches, apparaissent de mai à août et se regroupent en cymes denses. Elles dégagent un parfum délicat, apprécié de nombreux insectes pollinisateurs.

Racine : La racine, fibreuse et rhizomateuse, est la partie la plus utilisée en phytothérapie pour ses propriétés sédatives.

Habitat : La Valériane officinale affectionne les zones humides et semi-ombragées, comme les prairies humides, les bords de ruisseaux et les fossés riches en matière organique.

Propriétés médicinales

Favorise le sommeil et réduit l'insomnie

La valériane est reconnue pour ses propriétés sédatives , aidant à améliorer la qualité du sommeil et à réduire le temps d'endormissement , particulièrement en cas d'insomnie liée à l'anxiété .

Utilisation : Racines en capsule ou en infusion, 30 minutes avant le coucher, pendant 1 à 2 semaines. Diffusion d'huile essentielle à l'aide d'un diffuseur.

Soulage l'anxiété et la nervosité

Grâce à ses effets anxiolytiques , la valériane atténue la nervosité, l'agitation et les palpitations d'origine nerveuse , favorisant un état de relaxation.

Utilisation : Racines en capsule ou en infusion, 2 fois par jour. Diffusion d'huile essentielle à l'aide d'un diffuseur.

Détend les muscles et réduit les spasmes

La valériane possède des propriétés antispasmodiques , aidant à soulager les crampes musculaires, les spasmes intestinaux et les douleurs menstruelles .

Utilisation : Racines en massage avec une huile végétale et quelques gouttes d'huile essentielle, 1 à 2 fois par jour.

Atténue les maux de tête de tension

En raison de ses effets relaxants sur le système nerveux et musculaire , la valériane aide à réduire les céphalées de tension liées au stress .

Utilisation : Racines en capsule ou en infusion au moment des douleurs ou en prévention, 1 fois par jour.

Aide au sevrage des dépendances

La valériane est parfois utilisée pour faciliter le sevrage des

substances addictives , en atténuant les symptômes de manque et en particulier l'anxiété associée .

Utilisation : Racines en capsule ou en décoction, matin et soir, pendant une cure de 2 semaines.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans.

Effets secondaires possibles : À fortes doses ou en usage prolongé, la valériane peut provoquer des maux de tête, des nausées, des vertiges ou des troubles du sommeil.

Interactions : La valériane peut potentialiser les effets des sédatifs, somnifères, tranquillisants et de l'alcool. Consultez un professionnel de santé en cas de prise concomitante de ces substances.

Récolte

Racines : Les racines sont récoltées à l'automne, après la floraison, lorsque la plante commence à se flétrir.

Elles sont ensuite lavées, séchées et coupées en morceaux pour une utilisation ultérieure (infusion, teinture, etc.).

Parties aériennes : Les fleurs et feuilles, moins utilisées en phytothérapie, peuvent être cueillies pendant la floraison pour des usages décoratifs ou des préparations à faible teneur en principes actifs.

Recettes et préparations

Infusion sédative

Déposez 1 cuillère à café de racines séchées dans une tasse d'eau froide.

Laissez reposer 8 à 12 heures (macération à froid).

Faites ensuite chauffer doucement jusqu'à frémissement.

Filtrez et buvez 30 minutes avant le coucher pour faciliter l'endormissement.

Bain relaxant

Faites frémir 2 cuillères à soupe de racines séchées dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes.

Filtrez et versez l'infusion dans l'eau du bain.

Profitez d'un bain tiède pour apaiser les tensions musculaires et nerveuses.

Huile infusée de Valériane

Placez 50 g de racines séchées de Valériane dans un bocal stérilisé.

Recouvrez entièrement avec une huile végétale (amande douce, olive ou tournesol).

Laissez macérer 3 à 4 semaines à l'abri de la lumière, en agitant régulièrement.

Filtrez et conservez dans un flacon hermétique.

Utilisez cette huile en massage pour calmer les tensions nerveuses, détendre les muscles ou soulager les douleurs.

Pommade apaisante à la Valériane

Fondre 50 g de cire d'abeille, de beurre de karité ou de vaseline avec 100 ml d'huile infusée de Valériane au bain-marie.

Mélangez bien pour homogénéiser.

Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir.

Appliquez localement sur les muscles tendus ou en massage pour ses effets calmants et relaxants.



Vigne rouge _ *Vitis vinifera* L.

Port et tige : La Vigne commune est une liane pouvant atteindre plusieurs mètres de long. Ses tiges, appelées sarments, sont ligneuses à la base et portent des vrilles qui lui permettent de s'accrocher à des supports.

Feuilles : Les feuilles, caduques, sont palmatilobées, généralement composées de 3 à 5 lobes dentés. Leur couleur

varie du vert clair au vert foncé. À l'automne, elles se parent souvent de teintes jaunes ou rouges avant de tomber.

Fleurs : Les fleurs, petites et verdâtres, apparaissent en grappes (appelées grappes florales) au printemps. Elles sont discrètes mais dégagent une légère odeur sucrée, attirant des pollinisateurs.

Fruits (raisins) : Les fruits, baies charnues regroupées en grappes, mûrissent en été ou en automne (selon le cépage et la région). Leur peau, plus ou moins épaisse, varie du vert-jaune au rouge-violet, en passant par des nuances dorées ou presque noires.

Habitat : La Vigne préfère les zones ensoleillées et chaudes, avec des sols bien drainés, souvent calcaires ou limoneux. Sa culture s'est étendue à de nombreuses régions du globe, bénéficiant d'une diversité de climats.

Utilisation comestible

Raisins frais : Consommés tels quels comme fruits de table, ils sont appréciés pour leur teneur en eau, en sucres naturels et en vitamines.

Vinification : Les raisins, pressés et fermentés, produisent le vin, boisson alcoolisée très variée selon les cépages et les terroirs.

Jus de raisin : Le jus obtenu sans fermentation constitue une boisson rafraîchissante, naturellement sucrée.

Raisins secs : Les baies séchées (raisins secs) sont utilisées en pâtisserie, en confiserie ou dans divers plats traditionnels.

Propriétés médicinales

Améliore la circulation veineuse et soulage les jambes lourdes

La vigne rouge est reconnue pour ses propriétés veinotoniques, aidant à renforcer les parois des vaisseaux sanguins et à améliorer la circulation veineuse, atténuant ainsi les sensations de jambes lourdes et les varices.

Utilisation : Feuilles en capsule ou en infusion, 2 fois par jour, pendant 3 semaines.

Réduit les œdèmes et les gonflements

Grâce à ses effets anti-œdémateux, la vigne rouge contribue à diminuer les gonflements liés à une mauvaise circulation,

notamment au niveau des membres inférieurs .

Utilisation : Feuilles en capsule ou en infusion, matin et soir, en cure de 2 semaines.

Atténue les symptômes des hémorroïdes

En raison de ses propriétés vasoconstrictrices et anti-inflammatoires , la vigne rouge est utilisée pour soulager les douleurs, les démangeaisons et les inflammations associées aux hémorroïdes .

Utilisation : Feuilles en capsule ou en infusion après les repas, 2 fois par jour.

Renforce la résistance des capillaires sanguins

La vigne rouge aide à diminuer la fragilité capillaire , limitant ainsi l'apparition d'ecchymoses ou de pétéchies sur la peau .

Utilisation : Feuilles en capsule ou en infusion chaque matin, en cure de 3 semaines.

Possède des propriétés antioxydantes

Riche en polyphénols , la vigne rouge combat le stress oxydatif , contribuant ainsi à la protection des cellules contre le vieillissement prématuré .

Utilisation : Feuilles en capsule ou en infusion, 1 fois par jour, en cure de prévention.

Précautions d'utilisation

Contre-indications : Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux personnes souffrant de troubles de la coagulation ou prenant des anticoagulants.

Effets secondaires possibles : À fortes doses, la vigne rouge peut provoquer des maux de tête, des nausées ou des réactions allergiques cutanées.

Interactions : Peut interagir avec des médicaments anticoagulants ou antiplaquettaires, augmentant le risque de saignement.

Récolte

Raisins : Les grappes se vendangent de la fin de l'été à l'automne, selon la région et le cépage (août à octobre). Les raisins de table sont cueillis à maturité pour profiter de leur saveur sucrée, tandis que ceux destinés à la vinification sont récoltés au moment optimal pour l'équilibre sucre/acide.

Feuilles : Les feuilles de vigne rouge (pour un usage médicinal)

sont ramassées à la fin de l'été, lorsqu'elles commencent à changer de couleur.

Pépins : Ils sont récupérés après pressurage ou foulage des raisins.

Recettes et préparations

Infusion veinotonique de feuilles

Prélevez 20 g de feuilles séchées de vigne rouge.

Faites bouillir dans 250 ml d'eau pendant 10 minutes.

Laissez reposer 10 minutes, puis filtrez.

Buvez une tasse matin et soir pour renforcer les capillaires sanguins et réduire l'insuffisance veineuse.

Huile infusée aux feuilles

Placez 50 g de feuilles séchées dans un bocal stérilisé et recouvrez-les de 250 ml d'huile végétale (olive, amande douce ou macadamia).

Laissez macérer 4 semaines à l'abri de la lumière, en agitant régulièrement.

Filtrez et conservez dans un flacon hermétique.

Appliquez en massage quotidien sur les jambes lourdes et fatiguées pour activer la circulation et tonifier les vaisseaux sanguins.

Baume tonifiant

Faites fondre 30 g de cire d'abeille, beurre de karité ou vaseline avec 100 ml d'huile de macération de feuilles de vigne rouge au bain-marie.

Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de cyprès (optionnel) et mélangez.

Versez dans un pot stérilisé et laissez refroidir.

Appliquez matin et soir en massage sur les jambes lourdes et les varices pour stimuler la circulation et soulager les douleurs.