



MON PETIT LIVRET DE

PLANTES MÉDICINALES

LAUER JULIE, GEISS DAMIEN, NEUMANN
LISA, SANGASSET ELOISE



S O M M A I R E

Introduction

| | |
|--|---|
| Origines de la phytothérapie | I |
| Principes de l'homéopathie | 2 |
| Débuter avec les plantes médicinales | 3 |

| | |
|---|----|
| L'ortie, un trésor de vertus | 4 |
| Le bouillon blanc, parfait durant la période hivernale | 6 |
| La lavande, un allié anti-stress | 8 |
| La rose, idéale durant les menstruations | 10 |
| Le millepertuis pour un sommeil relaxant | 12 |
| L'aubépine en faveur du coeur | 14 |
| La passiflore contre l'anxiété légère | 16 |
| Le bleuet pour une digestion réussie | 18 |
| La menthe poivrée contre un éventail de troubles | 20 |
| La mélisse, idéale après un bon repas ! | 22 |

En supplément

| | |
|---|----|
| Indications pour une infusion réussie | 25 |
| Préparer un sirop maison | 26 |
| Bibliographie | 27 |

Remerciements

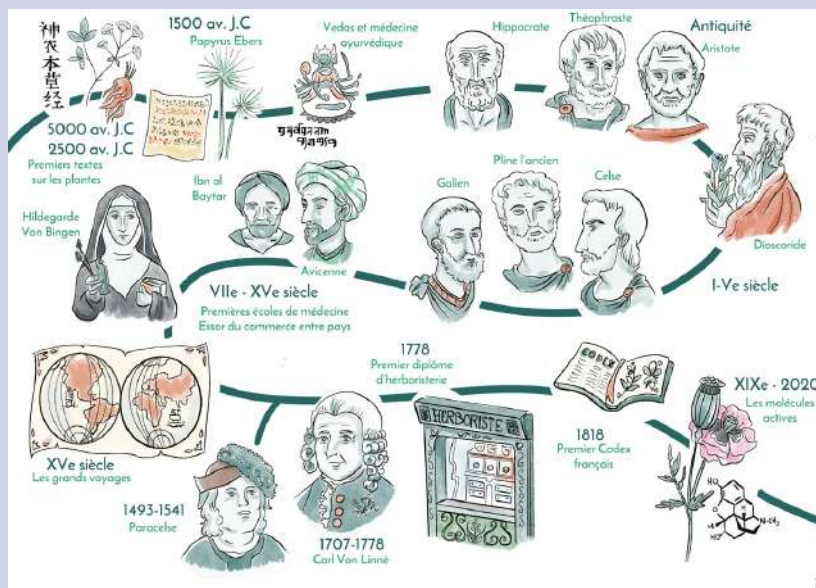
ORIGINES DE LA PHYTOTHÉRAPIE

D'après les données archéologiques actuelles, il est judicieux de penser que l'être humain se soit toujours intéressé aux plantes. D'une part, dans le but de se nourrir et d'autre part pour se soigner (plantes médicinales) comme en témoignent les vestiges laissés par les hommes à cette époque : peintures de grottes, poteries... Ce n'est cependant qu'après la naissance de l'écriture, et grâce au développement du papier ou du parchemin que l'on est en mesure de documenter des usages précis dans le temps. Les premiers écrits remonteraient jusqu'à 5000 avant Jésus Christ, avec notamment la tablette sumérienne de Nippur, qui mentionnait une douzaine de recettes et plus de 250 plantes différentes.

En 1500 av. JC, le papyrus d'Ebers est considéré comme le plus ancien traité de prescription médicale et mentionne plusieurs centaines de recettes, à base de plantes, de minéraux ou de parties d'animaux. A cette même période, des traces d'usages de plantes médicinales sont retrouvées dans les védas de la tradition indienne.

Durant l'antiquité, plusieurs figures emblématiques de la Grèce antique se distinguent : Hippocrate réalise des observations cliniques avec plus de 380 plantes médicinales, le botaniste Théophraste nomme environ 500 plantes et réalise les premières expériences de toxicité et Aristote théorise la notion de « totum » des plantes qui deviendra ensuite LE principe fondamental de la phytothérapie.

Au Moyen-Age en Europe, la connaissance des plantes est le privilège des moines et de l'Eglise. Certaines figures se distinguent par leurs contributions littéraires, comme Hildegarde de Bingen, auteure de plusieurs ouvrages sur les propriétés des plantes médicinales. Dans le reste du monde, les premières écoles de médecine voient le jour, et les grandes civilisations développent leur tradition de phytothérapie (civilisations chinoise, maya, inca, aztèque...). C'est aussi à cette période que se développe le commerce entre l'Europe, le Moyen orient, l'Inde et l'Asie



ce qui accentue les découvertes et facilite les échanges de plantes entre pays.

En 1492, la découverte du continent américain marque une véritable accélération de la pratique de la médecine et de la phytothérapie ! Les grands voyages, marqués par la découverte de nouvelles terres vont de pair avec la découverte de nouvelles plantes comme l'écorce de quinquina, le bois de gaïac... La route des épices vers l'Orient permet aussi de nombreuses découvertes : gingembre, cardamome, noix de muscade, curcuma...

En 1778, le premier diplôme d'herboriste est décerné à Paris et le premier codex français voit le jour en 1818. Cet ouvrage peut être considéré comme l'ancêtre de la pharmacopée.

A partir du 19ème siècle, la phytothérapie prend un virage à 180 degrés puisque l'apparition de la chimie moderne permet l'identification et la caractérisation des substances actives présentes dans les plantes. L'extraction de principes actifs devient également très performante et permet ainsi l'isolement de la morphine à partir du pavot en 1815 ou à la purification de la quinine à partir de l'écorce de quinquina en 1820.

La médecine actuelle découle donc d'une longue tradition autour de l'usage des plantes, à toutes les époques et dans toutes les civilisations.

PRINCIPES DE L'HOMÉOPATHIE

L'homéopathie est une méthode thérapeutique qui repose notamment sur le principe de similitude (du grec << *homoios* >> semblable et << *pathos* >> maladie), c'est-à-dire soigner par ce qui est semblable à la maladie. Elle consiste en effet, en l'administration à des doses très faibles ou infinitésimale, de substances susceptibles de provoquer, à des concentrations différentes, chez l'homme en bonne santé, des manifestations semblables aux symptômes présentés par le malade.

Cette méthode thérapeutique repose sur trois principes fondamentaux :

- La similitude. Elle a été énoncée en 1796 par le fondateur de l'homéopathie, Samuel Hahnemann, comme : « toute substance capable d'induire à des doses pondérales chez le sujet sain des symptômes pathologiques, et susceptible, à doses spécialement préparées, de faire disparaître des symptômes semblables chez le malade qui les présente ». En d'autres termes, la loi de similitude établit que ce qui peut rendre malade à forte dose peut guérir à faible dose.
- L'infinitésimalité : les remèdes sont préparés par dilutions successives d'une substance active appelée « souche », désignée par son nom latin. Les souches homéopathiques proviennent de trois grands règnes : végétal, minéral et animal. Pour ne pas être toxiques, ces souches sont diluées selon la technique hahnemannienne ou selon la technique korsakovienne.
- Le principe d'individualisation (ou de globalité) : le choix des remèdes homéopathiques se fait en fonction des symptômes à traiter, mais aussi selon de nombreux autres paramètres qui n'ont rien à voir avec la pathologie : cette approche vise à tenir compte de la personne dans sa globalité, en incluant notamment le côté physique, psychique, ses goûts ou autre, et non uniquement les symptômes liés à la maladie.



DÉBUTER AVEC LES PLANTES MÉDICINALES

Vous aimez la nature et vous soignez par vous-même ? Nous vous donnons quelques clés pour débiter, que nous, étudiants, suivons pour améliorer nos connaissances en science des végétaux. Attention tout de même à ne pas faire de l'automédication. Ce livret vous invite à utiliser d'autres façons de soigner vos maux, mais n'est pas contre la prise de médicaments dans le cas de traitements lourds.

➤ Il est important avant tout de bien connaître la plante que vous recherchez. Intéressez-vous aux sciences de la nature : botanique et biologie de la plante. Pour vous y aider, vous pouvez vous servir de l'application Plant Net, téléchargeable sur smartphone (App Store, Play Store ...). Cette application vous permettra de vous aider à l'identification, au premier abord, de ce que vous trouverez dans la nature. De plus, nous vous conseillons d'utiliser Tela Botanica (<https://www.tela-botanica.org>) et/ou le Floriscope (<https://www.floriscopes.io>). Ils vous aideront à obtenir un panel de détails et termes techniques pour parfaire votre vocabulaire botanique. Vous pouvez également vous référer à un document officiel, du type << Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses de France >>. Il ne sert à rien de se hâter, mieux vaut bien connaître et savoir reconnaître ce qui nous intéresse !

➤ Dans un deuxième temps, même après utilisation des ressources qui sont à votre disposition, il est normal d'hésiter. Consultez alors un professionnel de santé, phytothérapeute, homéopathe et/ou pharmacien. Ils vous seront d'un précieux soutien et vous aideront à convenir d'un traitement qui vous correspond au mieux.

➤ Pour plus de plaisir, partagez vos découvertes, photographiez-les, dessinez-les et créez un herbier. Soyez curieux et devenez les vrais petits botaniste en herbe qui se cachent en vous !





Les plantes médicinales



L'ORTIE

Un trésor de vertus

Carte d'identité

Famille : *Urticaceae*

Nom latin : *Urtica dioica*

Nom courant : Grande ortie,
ortie dioïque, ortie commune



Reconnaissance de la plante « Qui s'y frotte, s'y pique »

- Observez la plante dans son entier : l'ortie est une herbacée vivace et se développe sous la forme de parterre plus ou moins large. Elle privilégie les sols humides, riches et profonds. Elle croît principalement dans les clairières et sur les lisières de forêts, le long des cours d'eau et sur les sites abandonnés.
- Observez les tiges : elles poussent séparées et mesurent entre 45 cm et 2,80 m. Leur section est approximativement carrée et elles sont couvertes de minuscules poils urticants.
- Observez les feuilles : sur la tige, elles sont disposées en opposition. Elles sont de forme ovale ou en fer de lance et les bordures sont nettement dentées.
- Observez la floraison : elles sont assez typiques et facile à reconnaître et sont regroupées en grappes de couleur jaune à verte.

Vertus de l'ortie

L'ortie, telle que nous la connaissons aux abords des chemins forestiers, constitue une véritable bombe nutritive pour le corps humain. Elle possède de nombreuses vertus et peut ainsi aider à combler une carence, améliorer notre flore intestinale, ou bien encore à nettoyer notre système digestif. C'est également l'un des végétaux les plus riches en protéines (40% environ de sa masse sèche).

En outre, elle apporte :

- Des vitamines A, K, B, E et C,
- Du calcium, du magnésium, du potassium, du fer et des acides gras,
- De nombreuses protéines,
- Des antioxydants pour le système immunitaire,
- Les 8 acides aminés essentiels à notre organisme.

L'ORTIE

Un trésor de vertus

Selon Caroline Gayet, diététicienne-phytothérapeute, << Ce qui est très intéressant avec l'ortie c'est qu'elle apporte quasiment tous les nutriments, minéraux et vitamines dont le corps a besoin. Surtout, elle est très riche en silice, un minéral essentiel qui agit un peu comme du ciment dans l'organisme. La silice possède cette fonction >>.

Préparations et posologies

En cas de douleurs rhumatismales, troubles du sommeil ou de l'appétit, fatigue intellectuelle et psychique :

- Infusion : 3 c.s. de feuilles sèches pour 50 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 min. Boire 4 à 6 tasses par jour.
- Décoction : 1 c.s. de feuilles pour 25 cl d'eau froide. Portez le tout à ébullition, faire bouillir 2 min, laissez infuser 10 min et filtrer. Boire 2 à 4 tasses par jour, trois semaines par mois.

Précautions et contre-indications

L'utilisation de l'ortie n'est pas conseillée aux femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans. Elle est également contre-indiquée en cas d'œdème ou de cancer de la prostate. L'usage de la racine en cas de troubles prostatiques exige un suivi médical.

Effets secondaires indésirables

Les rares effets secondaires liés à l'ortie : nausées, diarrhées, allergies, notamment cutanées. Chez l'homme, des troubles de l'érection sont possibles. Si vous êtes sous traitement médicamenteux, prenez soin de le préciser à votre médecin ou à votre pharmacien avant de vous faire prescrire un traitement phytothérapeutique.

À savoir !



La racine d'ortie est intéressante dans le cas d'hyperplasie bénigne de la prostate. La graine est utile dans le cas d'insuffisance rénale. Les feuilles d'ortie sont consommables également en poudre.

Peut être utilisée comme une épice en cuisine.

Peut être associé au romarin pour aider à la détoxification du foie

LE BOUILLON BLANC

Parfait durant la période hivernale

Carte d'identité

Famille : *Scrophulariaceae*

Nom latin : *Verbascum thapsus* (syn.
V. phlomoides)

Nom courant : Bouillon-blanc, Molène,
<< herbe de Saint-Fiacre >>



Reconnaissance de la plante

- Observez la plante dans son entier : le bouillon blanc fait son cycle sur deux ans : c'est une plante bisannuelle. Ainsi, elle développe une rosette de feuilles la première année. Puis, la seconde, elle développe une grande tige florale. Elle peut atteindre jusqu'à 2 m de hauteur, mais le plus souvent, elle mesure entre 1,2 m et 1,5 m. Toutes les parties de la plante sont recouvertes de poils.
- Observez les tiges : la tige florale est robuste, pouvant faire plus d'un mètre de haut et 2,5 cm de large. Elle a une forme presque cylindrique. Aussi, le bouillon blanc ne fait généralement qu'une seule tige.
- Observez les feuilles : on distingue deux types de feuilles sur la plante : celles de la tige sont alternes, épaisses et décurrentes et sont plus petites que les feuilles du bas, pouvant aller jusqu'à 50 cm de long. Les feuilles sont si poilues qu'elles donnent l'impression d'être argentées.
- Observez la floraison : les fleurs ont une couleur jaune vif, un léger parfum de miel et mesurent environ 3 cm de large. La floraison est progressive et commence vers le bas de la tige florale.



Il existe de nombreuses variétés de bouillon blanc, très proches les unes des autres et une bonne connaissance de la molène *Verbascum thapsus* est de rigueur !

Vertus du bouillon blanc

Le bouillon blanc présente des propriétés apaisantes et anti-inflammatoires qui agissent sur les maux de gorge particulièrement. C'est une des plantes médicinales les plus recommandées pour lutter contre la toux et certaines affections respiratoires, telles que les bronchites, les trachéites ou encore les laryngites.

LE BOUILLON BLANC

Parfait durant la période hivernale

Il est également très recommandé d'utiliser le bouillon blanc en hiver sous forme de sirop pour ses propriétés émollientes, adoucissantes et pectorales (voir *Préparer un sirop maison*, page 14). Dès lors, il sera plus apprécié des enfants !

Préparations et posologies

Le bouillon blanc entre dans la célèbre composition de la << tisane des quatre fleurs >>. Associé au coquelicot, à la mauve et au tussilage, cette tisane facilite la toux.

Autres utilisations possibles :

- Infusion : 1,5 à 2 g de fleurs ou feuilles sèches. Laisser infuser 15 min sous couvert. Boire 3 à 4 tasses par jour maximum.
- Décoction en application locale : faire bouillir 10 g de fleurs séchées dans 300 ml d'eau.
- Cataplasme : faire bouillir des feuilles séchées dans du lait, 5 minutes.

Précautions et contre-indications

Tout en reconnaissant l'usage du bouillon-blanc comme "traditionnel", l'Agence européenne des médicaments déconseille son utilisation pour les enfants de moins de 12 ans et, d'une manière générale, pour une durée supérieure à une semaine. De même, son usage est déconseillé durant la grossesse et l'allaitement, en l'absence de données cliniques.

Effets secondaires indésirables

Aucun effet indésirable connu.

À savoir !



Les fleurs fournissent un colorant jaune vif, utile pour teindre les cheveux et les textiles.
Goût original et miellé dans le cadre de la préparation de desserts.

Fleurs, feuilles et racines sont utilisables.

Il est important de filtrer soigneusement la préparation avant consommation. En effet, les étamines et les fleurs de cette plante contiennent des poils qui peuvent s'avérer irritants au moment du passage dans la gorge.

Ajouter une cuillère de miel à votre tisane pour un côté sucré.

LA LAVANDE

Un allié anti-stress

Carte d'identité

Famille : *Lamiaceae*

Nom latin : *Lavandula officinalis*
(syn. *L. angustifolia*)

Nom courant : Lavande vraie, lavande officinale, lavande fine



Reconnaissance de la plante

- Observez la plante dans son entier : la lavande est une plante vivace préférant les sols calcaires et peu humides. Elle se présente sous la forme d'un petit arbrisseau compact en boule, mesurant de 20 à 60 cm.
- Observez les tiges : ses tiges sont érigées (pointent vers le haut), grêles (plus longues que larges) et de couleur verte à blanchâtre. À l'extrémité de chaque tige, se trouve un épis de petites fleurs. À noter que l'irrégularité des ses tiges est flagrante, ni droites, ni régulières. De plus les tiges sont uniques, non ramifiées.
- Observez les feuilles : ses feuilles sont opposées, étroites (= fines), lancéolées (= longues), persistantes, légèrement velues et de couleur verte, grise, aux reflets argentés. En frottant les feuilles entre les doigts, on retrouve ce parfum inimitable de la lavande.
- Observez la floraison : ce sont les sommités fleuries qui sont utilisées. Elles sont généralement de couleur bleue à mauve plus ou moins intense. Ses fleurs sont plus ou moins regroupées en un cours épis.



Il existe de nombreuses variétés de lavande. Toutes peuvent être utilisées en médecine à l'exception que chacune d'elle possède des propriétés différentes et auront donc des posologies diverses.

Vertus de la lavande

La lavande, ou plutôt les lavandes puisqu'il en existe différentes espèces, sont des plantes aromatiques et médicinales aux multiples bienfaits. Très nanties en principes actifs et olfactifs, elles sont entrées dans les usages depuis l'Antiquité pour leurs vertus et ne cessent de se révéler précieuses dans plusieurs domaines. Elles sont pour cela utilisées sous diverses formes, de la simple tisane jusqu'à l'huile

LA LAVANDE

Un allié anti-stress

essentielle. Leur richesse leur permet une grande polyvalence, calmant la douleur, les spasmes, étant anti-infectieuse, cicatrisante et régénérante, entre autres propriétés. Un incontournable au quotidien !

préparations et posologies

Entre toutes ces propriétés, on retiendra principalement son application en :

- Infusion : laissez une dizaine de minutes des fleurs, fraîches ou séchées, dans de l'eau frémissante. Elle permet de se relaxer, de favoriser la digestion, de calmer les migraines.
- Décoction : mettre une poignée de fleurs dans de l'eau, portez à ébullition et laissez bouillir 1 min. Éteignez le feu et laissez infuser 10 min. Elle sera utilisée en massage sur des muscles endoloris, contractés.
- Huile essentielle : disponible en pharmacie et parapharmacie, elle est faite pour toutes les autres prescriptions de la lavande.

Précautions et contre-indications

N'existe pas de contre-indications particulières. Un avis médical est suggéré dans le cas d'une utilisation chez l'enfant, les femmes enceintes et/ou allaitantes, et les personnes asthmatiques.

Effets secondaires indésirables

L'huile essentielle doit être utilisée avec précaution. Si surdose, risque d'irritation et d'allergie en utilisation cutanée.

À savoir !



Il est intéressant d'utiliser la lavande sous forme de savon pour la régénération de la peau ou sous forme de miel contre les maux de gorge.

Goût prononcé et intéressant en cuisine pour aromatiser les viandes blanches, gibiers et marinades.

La récolte des fleurs se fait de juin à septembre. Cueillez les tiges et suspendez-les en bouquet de fleurs, la tête en bas à l'abri de la lumière et de l'humidité, dans un endroit sec et aéré.

LA ROSE

Idéale durant les menstruations

Carte d'identité

Famille : *Rosaceae*

Nom latin : *Rosa x damascena*

Nom courant : Rose de Damas



Reconnaissance de la plante

Toutes les roses du genre *Rosa* peuvent être utilisée en infusion. La rose de Damas est encore la plus utilisée aujourd'hui en huile essentielle, et surtout la plus riche en principes actifs.

- Observez la plante dans son entier : la rose de Damas est un arbuste épineux au port dressé (pointant ver le haut) pouvant atteindre 2 m de hauteur. Il produit de juin à juillet, une seule floraison au parfum sucré puissant.
- Observez les tiges : droites et recouvertes de nombreux aiguillons, les tiges sont plutôt souples, vert clair et tendre.
- Observez les feuilles : le feuillage est découpé en folioles (= petites feuilles qui forment une feuille composée), d'un vert un peu gris. Il est caduc et tombe donc en automne.
- Observez la floraison : ce rosier offre des bouquets de fleurs, un peu lâches, de taille moyenne atteignant 6 à 7 cm de diamètre. Chacune est composée de pétales d'un rose clair, presque translucide. En plein épanouissement, chaque fleur dévoile un joli cœur d'étamines jaune d'or.



Seules les roses sauvages et de culture du genre *Rosa* sont authentiques et donc comestibles. Toutes les autres, même si le mot << Rose >> fait partie de leur nom, par exemple la Rose Trémière (*Alcea rosea*) ou la Rose de Noël (*Helleborus niger*), ont des pétales semblables à ceux des roses mais elles appartiennent à d'autres genres végétaux et peuvent être toxiques.

Vertus de la rose de Damas

Les principales propriétés de la tisane de rose sont décrites ainsi :

- Aide à maintenir la santé de la peau, le confort et le teint,
- Maintient le tonus du tube digestif,

LA ROSE

Idéale durant les menstruations

- Soutient la fonction sexuelle et la fertilité, aide à maintenir un cycle menstruel confortable, soutient la santé gynécologique,
- Soutient le cœur physique et émotionnel, aide à maintenir la qualité du sang,
- Aide à réguler l'excitation intellectuelle et maintient l'équilibre mental.

En sus, les pétales de rose contiennent des sels minéraux, vitamines C, de l'huile volatile, différents acides, des sels d'acide et des antioxydants.

Préparations et posologies

Entre toutes ces propriétés, on retiendra principalement son application en :

- Infusion : pour une petite tasse d'eau chaude, mettre 5-6 pétales fraîches ou sèches. Laisser infuser 5 min puis filtrer. Boire 2 fois par jour.
- Huile essentielle : disponible en pharmacie et parapharmacie, elle est faite pour toutes les autres prescriptions de la rose.
- Hydrolat : l'eau de rose aide à calmer les démangeaisons, irritations et les rougeurs de la peau. Disponible en pharmacie et parapharmacie.

Précautions et contre-indications

Il faut éviter son utilisation en cas d'antécédents allergiques ainsi que chez l'enfant. Toujours demander le conseil de son médecin ou de son pharmacien avant utilisation, en particulier des huiles essentielles. Tester sur votre peau 48h avant pour éviter tout risque d'allergie.

Effets secondaires indésirables

Aucun effet indésirable connu.

À savoir !



Associé à l'huile essentielle de géranium rosat et à l'huile végétale d'argan et de rose musquée, le rosier fonctionne comme un puissant sérum antiâge.

Associé à l'huile de jojoba et à l'huile de sésame, il constitue un sérum antivergetures.

Peut être utilisé en injection vaginale, pour d'éventuelles infections vaginales.

LE MILLEPERTUIS

Pour un sommeil relaxant

Carte d'identité

Famille : *Hypericaceae*

Nom latin : *Hypericum perforatum*

Nom courant : Millepertuis perforé,

Herbe de la Saint-Jean



Reconnaissance de la plante

Le Millepertuis perforé est une plante sauvage. Aidez-vous d'une flore, un ouvrage répertoriant les espèces sauvages d'une région donnée, afin de bien identifier la plante que vous recherchez.

- Observez la plante dans son entier : dans la nature, elle pousse dans les sols calcaires, le long des chemins, en lisière de forêt, dans les prairies et sur les talus secs. Elle forme une touffe haut de 50 cm à 1 m. Là où il se plaît, le millepertuis officinal s'étend en grandes colonies.
- Observez les tiges : tiges dressées (pointant vers le haut). Quand on la touche, on sent de petites excroissances le long de cette dernière.
- Observez les feuilles : ses feuilles linéaires d'une teinte vert foncé, regardées à contre-jour, semblent percées de nombreux petits trous, qui sont en réalité des glandes contenant une huile essentielle. Leur bordure montre des petits points noirs contenant un principe actif, l'hypericine.
- Observez la floraison : groupement de fleurs à 5 pétales, jaune vif ponctuées de noir, en panicule. Le cœur de la fleur est occupé par un bouquet de longues étamines.



Vertus du millepertuis

En phytothérapie, les parties du millepertuis utilisées sont les sommités fleuries, c'est-à-dire l'extrémité de la tige où sont disposées les nombreuses petites fleurs, qu'il serait trop délicat de cueillir individuellement. Il faut, par conséquent, attendre que la plante soit en fleur pour la récolter.

LE MILLEPERTUIS

Pour un sommeil relaxant

Bien des croyances sont associées au millepertuis. Elle a longtemps été considérée comme une herbe magique capable d'éloigner le diable. Aujourd'hui, il est utilisé contre les dépressions légères, contre les troubles du sommeil mais aussi ceux du cycle féminin comme la ménopause. Cette plante est caractérisée d'anti-dépressive, de calmante et de sédative.

Préparations et posologies

- Infusion : pour une tasse d'eau chaude, mettre 2 à 4 g de fleurs séchées. Laissez infuser 10 min puis filtrer avant de boire. On ressentira les effets de la plante au bout de seulement 2 à 4 semaines.
- Macérat huileux : il est possible de préparer une huile qui contribuerait à soigner les brûlures. Pour cela, remplissez un bocal de sommités fleuries puis recouvrez-les d'une huile végétale (olive ou amande douce). Après quatre semaines d'exposition à la lumière du soleil, la préparation peut être filtrée et utilisée sur la peau.

Précautions et contre-indications

Ne pas utiliser chez la femme enceinte et/ ou allaitante, ni chez les jeunes enfants. Pour un usage régulier, se référer à un médecin agréé.

Effets secondaires indésirables

Chez certaines personnes, notamment celles ayant la peau claire, le millepertuis pourrait entraîner une photosensibilisation, c'est-à-dire une réaction à la lumière du soleil ou des ultra-violets provoquant, entre autres, des rougeurs, des démangeaisons et des irritations.

À savoir !



Pour être sûr de la bonne espèce de millepertuis, écrasez un bouton floral entre les doigts. Si vos doigts sont teintés de rouge, c'est que vous ne vous êtes pas trompés !

Le millepertuis présenterait une foule d'autres avenues thérapeutiques potentiels. Effectivement, cette plante serait sujette à une panoplie de visées thérapeutiques. L'extrait serait anti-microbien, antifongique, antiviral, mais présenterait aussi une activité anti-tumorale, anti-proliférative, anti-invasive, anti-métastatique, anti-angiogénique.

L' AUBÉPINE

En faveur du coeur

Carte d'identité

Famille : *Rosaceae*

Nom latin : *Crataegus laevigata*
et *C. monogyna*

Nom courant : Aubépine à deux
styles, Aubépine épineuse



Reconnaissance de la plante

- Observez la plante dans son entier : l'aubépine est un petit arbre pouvant mesurer de 6 à 10 m de haut. On le retrouve principalement dans les haies et à la lisière des bois. Ce sont également des espèces très rustiques et résistantes et qui poussent au soleil, à la mi-ombre et dans n'importe quelle terre.
- Observez les tiges : à l'écorce grise claire, cannelée et rugueuse, elles sont garnies de nombreuses épines. Ce sont des arbres fortement ramifiés.
- Observez les feuilles : feuillage caduc, les feuilles sont composées de petites feuilles (folioles) de 2 à 5 cm de long, dentées et découpées en 3 à 5 lobes.
- Observez la floraison : Les fleurs blanches, à cinq pétales s'épanouissent en mai et sont regroupées en corymbes. Les étamines sont rouges. Ces fleurs sont parfumées et très mellifère.



Ne pas confondre l'aubépine et l'églantier (ou rosier sauvage). Les fruits se ressemblent mais si on regarde à l'intérieur de ceux-ci, l'aubépine possède un noyau tandis que l'églantine est remplie de petits fruits secs.

Vertus de l'aubépine

L'aubépine aide principalement au maintien d'une bonne circulation sanguine et à la santé du coeur. Elle est un soutien pour les coeurs fatigués ou malades, en soutenant tout en douceur sur le long terme. La nutrition du coeur y est améliorée grâce à une dilatation de son artère coronaire (artère nourricière du coeur) qui permet un acheminement plus important de nutriments ainsi que de dioxygène.

L' AUBÉPINE

En faveur du coeur

Le fruit de l'aubépine, aux saveurs fades, est << tonicardiaque >>. C'est en d'autres termes, un régulateur cardiaque dans le cas d'arythmie, de tachycardie et d'essoufflement. Il contient des flavonoïdes, protecteur du système cardiovasculaire.

L'aubépine semble être utilisées dans la régulation de la transmission électrique et pourrait aussi bloquer le processus d'athérosclérose.

Préparations et posologies

En infusion, fruits, fleurs et feuilles peuvent être mélangés. Ajoutez une cuillère à soupe du mélange pour une tasse. Laissez infuser 10 min à couvert, filtrez puis consommez. Boire 1 à 3 fois par jour, en dehors des repas, et de faire des cures de 21 jours avec une semaine de pause, puis de reprendre, cela pendant plusieurs mois.

Précautions et contre-indications

Dans le cas de problèmes cardiaques récurrents, consultez un cardiologue directement.

Des risques d'interactions avec certains médicaments pour le coeur existent. Veuillez donc bien suivre les posologies indiquées.

Effets secondaires indésirables

L'aubépine ne semble pas provoquer d'effets secondaires indésirables. Néanmoins, des troubles digestifs passagers et des baisses du rythme cardiaque (bradycardie) peuvent se faire ressentir.

À savoir !



Au mois de mai, après récolte de fleurs, il est possible de préparer l'aubépine en sirop.

En cuisine, les fruits secs peuvent être préparés en confiture ou en compote en alliant de la pomme ou de la poire.

On peut profiter des jeunes feuilles et des boutons floraux pour agrémenter nos salades. Ils apportent un léger goût de cerise.

LA PASSIFLORE

Contre l'anxiété légère

Carte d'identité

Famille : *Passifloraceae*

Nom latin : *Passiflora incarnata*

Nom courant : Passiflore officinale



Souvent on reconnaît la Passiflore bleue dans les jardins (*Passiflora caerulea*) mais seule *Passiflora incarnata* est utilisé en phytothérapie.

Reconnaissance de la plante

- Observez la plante dans son entier : liane de nature, elle aura tendance à s'accrocher un peu partout dans le jardin. C'est une plante vivace qui se cultive dans les endroits chauds du jardin, aux racines charnues et très étendues.
- Observez les tiges : de nombreuses tiges vertes à rayures longitudinales poussent à partir du rhizome et des racines. Elles peuvent atteindre 10 m de long.
- Observez les feuilles : les feuilles simples sont divisées en trois lobes bien marqués. Chaque lobe est entouré d'un bord finement denté. Le dessous des feuilles porte un léger duvet.



Passiflora incarnata



Passiflora caerulea

- Observez la floraison : l'étrange fleur violette a un diamètre de 8 cm environ. Son calice est formé de cinq robustes sépales vert à l'extérieur et blanchâtre à l'intérieur. Ces jolies fleurs donnent des fruits d'environ 6 cm de diamètre, comestibles mais assez fades. Ils contiennent de nombreuses graines ridées.

Vertus de la passiflore

La passiflore agit sur le système nerveux. Elle a des propriétés calmantes et anxiolytiques. On va donc l'utiliser pour calmer les états d'excitation nerveuse en

LA PASSIFLORE

Contre l'anxiété légère

particulier lorsqu'ils sont accompagnés de tension musculaire. Parfois quand on est stressé, cela peut aller jusqu'à la crise, et là on se sent comprimé par le stress comme dans un étau. Ici, la passiflore va aider à calmer la crise d'angoisse. La passiflore possède donc cette double propriété de calmer la tension physique mais aussi la tension mentale.

Enfin, elle aide à calmer la nervosité avant le sommeil.

Préparations et posologies

La passiflore officinale se consomme principalement en tisane. Faites une infusion de feuilles à raison d'une cuillère à café par tasse d'eau chaude. Prendre 2 à 3 fois par jour. Le goût est très amer et peu apprécié.

On peut tout de même la retrouver sous forme de teinture mère en homéopathie. Demander l'avis à un professionnel de santé avant quelque prise. Ne faites pas d'automédication !

Précautions et contre-indications

Ne pas utiliser chez la femme enceinte et/ou allaitante et l'enfant de moins de 12 ans. Des interactions sont possibles avec des médicaments hypnotiques, anxiolytiques et hypotenseurs. Toujours demander l'avis à un professionnel de santé.

L'utilisation d'autres espèces de passiflore comme *Passiflora aerula* ou *Passiflora edulis* est à proscrire, leurs effets médicinaux sont incertains et flous.

Effets secondaires indésirables

Ils sont rares mais ils existent tout de même. Des cas de nausées, vomissements, troubles digestifs et réactions allergiques ont été recensés. De part son effet sédatif, elle peut être responsable de baisses de vigilances pour les personnes qui conduisent des véhicules ou des machines-outils. La prudence s'impose !

À savoir !



On récolte les feuilles de la passiflore principalement. On peut, néanmoins, récolter les fleurs qui ne s'ouvrent que pendant un à deux jours maximum. La floraison a lieu de juin à septembre.

LE BLEUET

Pour une digestion réussie

Carte d'identité

Famille : *Asteraceae*

Nom latin : *Cyanus segetum* (syn.
Centaurea cyanus)

Nom courant : Bleuet,
Centaurée bleuet



Reconnaissance de la plante

- Observez la plante dans son entier : les centaurées sont des plantes herbacées formant des touffes, desquelles émergent de fines tiges soutenant des inflorescences aux couleurs profondes. Hauteur moyenne de 40 cm à 90 cm. C'est une plante dite messicole : qui pousse dans les champs de céréales.
- Observez les tiges : les centaurées sont des plantes assez fines et élancées, ce qui leur rajoute un côté souple, élégant et léger. Les tiges sont dressées (pointant vers le haut), vers grisâtre et ont un aspect velouté.
- Observez les feuilles : le bleuet porte une feuillure souvent dense et touffu. Ses feuilles sont lancéolées (plus fine que large) et à bords dentés. Souvent, les feuilles de la base sont profondément découpées, tandis que plus on remonte sur le haut de la tige, plus elles deviennent entières.
- Observez la floraison : ce que l'on prend pour une fleur est en réalité une inflorescence, un ensemble de minuscules fleurs rassemblées sur un même disque. Cette inflorescence prend le nom de capitule. Elle regroupe de petites fleurs tubulées (en forme de tube). Chaque inflorescence est entourée par des bractées écailleuses, disposées sur plusieurs rangs comme chez les artichauts !

Vertus du bleuet

Le bleuet est utilisé depuis fort longtemps, en phytothérapie, comme aidant à accentuer la diurèse par une amélioration des troubles digestifs et gastriques (peut être utilisé comme laxatif léger chez les enfants). C'est un stimulant du métabolisme qui renforce l'activité du foie et la résistance aux infections.

La centaurée possède bien des vertus et est notamment utilisée dans le traitement des yeux en cas d'irritation, de picotements et d'inflammation, de conjonctivite

LE BLEUET

Pour une digestion réussie

ou de fatigue oculaire (quand on a passé trop de temps sur un écran par exemple). Antiprurigineux (qui atténue les démangeaisons), le bleuet calme également les inflammations de la peau et des muqueuses, et atténue les douleurs rhumatismales.

Préparations et posologies

- En infusion pour favoriser la digestion : 3 à 4 g de fleurs séchées dans une tasse d'eau bouillante. À prendre après les repas comme dépuratif ou diurétique.
- En décoction pour le traitement des yeux : faire bouillir à feu doux pendant 5 min, 20 à 40 g par litre de fleurs entières. Traitement par compresse ou bain d'yeux, porter à ébullition 10 g de fleurs dans 250 ml d'eau, laissez infuser 15 min. Utilisez trois fois par jour jusqu'à guérison complète.

Précautions et contre-indications

Il n'y a pas de précaution particulière, lorsque le bleuet est utilisé dans les doses thérapeutiques indiquées. Toutefois, il est recommandé de consulter un médecin ou un pharmacien, en particulier pour les préparations faites maison. Il convient aussi de récolter les fleurs juste après leur éclosion. Elles doivent être arrachées une à une, puis séchées en couche mince et à l'ombre, dans un endroit aéré. Une fois sèches, les fleurs seront conservées dans un endroit sec et dans l'obscurité.

Pas de contre-indication connue.

Effets secondaires indésirables

Pas d'effet indésirable connu. Pas d'interaction connue avec d'autres médicaments.

À savoir !



On peut consommer le bleuet en bière ! Faire macérer, durant huit à quinze jours, 25 g de fleurs dans un litre de bière. Boire un verre avant les repas, en cas de crise. Cette préparation est utilisée contre la goutte, les coliques néphrétiques ou la rétention d'urine.

Application en lotion possible pour raffermir l'épiderme : 1/3 d'eau distillée de bleuet, 1/3 d'eau distillée de rose, 1/3 d'eau distillée d'hamamélis .

Ajouter une poignée de fleurs lors de votre bain pour soulager les plaies ulcéreuses.

LA MENTHE POIVRÉE

Contre un larges éventails de troubles

Carte d'identité

Famille : *Lamiaceae*

Nom latin : *Mentha x piperata*

Nom courant : Menthe poivrée



Reconnaissance de la plante

Bien qu'elle soit très semblable à la menthe verte que nous connaissons, elle est tout de même différentiable de part sa tige mais aussi par son parfum épicé caractéristique dégagé par ses feuilles.

- Observez la plante dans son entier : la menthe poivrée est une plante herbacée cultivée comme aromatique, mais qui pousse un peu partout et se retrouve vite envahissante. Sa taille moyenne est comprise en 30 cm et 1 m.
- Observez les tiges : caractéristique essentielle qui permet de la distinguer des autres, la menthe poivrée possède des tiges fines et dressées de couleur rougeâtre. De plus, elles sont lisses, légèrement pulpeuses et à section carrée comme toutes les lamiacées.
- Observez les feuilles : ses feuilles sont longues et larges (environ 7 cm de long pour 4 cm de large). Elles sont d'un vert foncé aux rebords dentée. Les tiges portes des feuilles opposées et décussées : l'orientation des feuilles varie de 90°C à chaque noeud.
- Observez la floraison : ses fleurs peuvent être de couleur violette, rose ou blanche (selon les variétés), et mesurer 6 à 8 mm. Les inflorescences forment de faux épis.

Vertus de la menthe poivrée

La menthe poivrée aide à la digestion en stimulant les sucs digestifs en cas de paresse gastriques et hépatiques. Elle augmente la sécrétion biliaire évitant ainsi les désordres digestifs (migraines digestives par exemple). Elle est carminative et anti-spasmodique soulageant les spasmes abdominaux, les remontées acides, l'aérophagie, les ballonnements, et évite les gaz et les fermentations.

Antiseptique et anti-diarrhéique, elle est fortement indiquée en cas d'infections intestinales, avec pour avantage de diminuer les nausées et vomissements.

LA MENTHE POIVRÉE

Contre un larges éventails de troubles

On la classe également dans les plantes dite sédative. À faible dose, elle apaise l'anxiété, les tensions nerveuses et aide à la réduction des insomnies.

Tonique et bien dosée, elle peut remplacer une tasse de café ! Elle stimule et réveille le système nerveux en cas d'épuisement physique et psychique.

Antalgique et décongestionnante, elle aide à soulager les maux de tête et à déboucher les voies respiratoires.

Préparations et posologies

Nombreuses sont les possibilités d'utiliser la menthe poivrée.

- en infusion calmante : 1 c.c. par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 min à couvert. À associer avec du tilleul et de la verveine odorante.
- en infusion tonique : 1 c.s. par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 min à couvert. Boire une tasse après le repas et cas de faiblesse digestive.
- en décoction pour les voies respiratoires : 2 poignées par litre d'eau froide. Infuser 10 min à couvert.
- en macérat et aussi en huile essentielle sur des zones douloureuses : masser la zone en question avec quelques gouttes et laissez agir. Utiliser contre les maux de tête, les névralgies, rhumatismes et douleurs musculaires.

Précautions et contre-indications

Ne pas utiliser dans le cas de troubles digestifs graves, sans l'avis d'un professionnel de santé. Éviter tout contact avec les yeux. Ne pas utiliser chez la femme enceinte et/ou allaitante et chez l'enfant de moins de 2 ans.

Effets secondaires indésirables

En cas de surdosage, des effets secondaires peuvent vite apparaître et nécessiter une prise en charge médicale rapide. Interactions possibles avec des médicaments pour le cœur (inhibiteurs calciques).

À savoir !



En cuisine, elle est intéressante pour aromatiser les boissons, les desserts, les glaces, les bonbons et bien d'autres.

Pour un côté rafraichissant, elle peut être transformées sous forme de sirop (voir << Préparer un sirop maison >> page 25)

LA MÉLISSE

Idéale après un bon repas

Carte d'identité

Famille : *Lamiaceae*

Nom latin : *Melissa officinalis*

Nom courant : Mélisse officinale,
mélisse citronnée, thé de France, piments des abeilles



Reconnaissance de la plante

Extrêmement facile à identifier, la mélisse ressemble de près à l'ortie dioïque. Mais à la place de piquer, elle dégage un arôme délicieux de citron lorsque vous froissez ses feuilles.

- Observez la plante dans son entier : la mélisse est une plante sauvage que l'on retrouve loin des villes, à l'état sauvage. Elle est très rustique et tolère tous les sols, poussant sous forme de touffe dans des lieux frais et ombragés.
- Observez les tiges : comme toutes les lamiacées, la mélisse présente une tige quadrangulaire (carrée) au touché. De plus, elles sont pubescentes, c'est-à-dire recouverte de poils fins et courts, de duvet, dressées et ramifiées.
- Observez les feuilles : sur ces tiges se déploient de belles feuilles simples, opposées et ovales. Légèrement velues, rugueuses au toucher, largement dentées, elles présentent un aspect gaufré caractéristique avec leurs nervures saillantes. Elles mesurent de 5 à 8 cm de long. Ces dernières sont vertes vif à vert menthe. On utilise cette partie de la plante.
- Observez la floraison : les fleurs, de petite taille, apparaissent de juin à septembre. De couleur blanche à rosé, elles sont caractérisées de bilabée (en forme de gueule de loup) et mesurent un petit centimètre.

Vertus de la mélisse

La mélisse est principalement connue pour son action anti-spasmodique. Elle va apaiser les troubles digestifs associés à une nervosité, à un stress passager. Penser à cette plante en cas d'anxiété et d'angoisse en général. Elle va également soulager les problèmes de sommeil nerveux, de dépression légère, de migraines et de palpitations, car elle est sédative.

LA MÉLISSE

Idéale après un bon repas

Son huile essentielle a des propriétés tout aussi intéressantes : anti-bactérienne et anti-fongique. Enfin, son extrait aqueux possède des propriétés anti-virales, notamment dans le traitement de l'herpès labial.

Préparations et posologies

- Infusion : 5 g de feuilles fraîches ou séchées pour 1 litre d'eau bouillante. Boire une tasse midi et soir après les repas.
- Décoction : 1 cuillerée à soupe de feuilles pour 20 cl d'eau froide, porter à ébullition eau et plante, faire bouillir 3 minutes puis couvrir, laisser infuser 10 minutes et filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour entre les repas.
- Huile essentielle : 1 goutte sur un mouchoir à respirer, aussi souvent que nécessaire.

Précautions et contre-indications

Eviter l'usage prolongé de la mélisse, elle freine l'activité des glandes sexuelles. "Elle ne doit pas être utilisée en cas d'hypothyroïdie. Elle n'est pas non plus recommandée durant la grossesse, en l'absence de données suffisantes pour prouver son innocuité.



La mélisse et l'hypertension : l'hypertension artérielle nécessite un suivi médical approprié. La mélisse peut servir de complément à un traitement par cure annuelle ou sous sa forme d'huile essentielle, seulement après avoir eu un avis médical confirmé !

Effets secondaires indésirables

Aucun effet indésirable n'est à ce jour constaté.

À savoir !



Récoltez les feuilles de mélisse avant floraison pour avoir un maximum de principes actifs. Laissez-les sécher dans un endroit sec et aérer, à l'abri de l'humidité.

Vous pouvez réaliser une huile de massage pour calmer les spasmes abdominaux. Diluer 2 gouttes d'huile essentielle de mélisse dans une cuillère à soupe de macérat huileux d'arnica. Massez votre ventre avec cette préparation 3 à 4 fois par jour.

L'eau florale de mélisse s'utilise comme brume d'oreiller. Vaporiser sur votre oreiller avant de vous coucher afin de bien dormir.



En supplément



INDICATIONS POUR UNE INFUSION RÉUSSIE



Marche à suivre

Fraîches ou séchées, les plantes doivent être hachées finement pour diffuser tous leurs bienfaits. Mettre l'eau à chauffer jusqu'à frémissement. Retirer du feu et y jeter les plantes. Couvrir la casserole de façon hermétique pour garder toutes les huiles essentielles de la plante, et laissez infuser. En fonction des plantes choisies, adaptez le temps d'infusion afin de ne pas en minimiser les bienfaits, voire les aggraver. Filtrez, buvez et profitez !

Généralement, pour des infusions à base de :

- fleurs, on compte 1 à 3 minutes,
- feuilles, on compte 2 à 4 minutes, et
- des racines ou des graines, on compte jusqu'à 10 minutes.

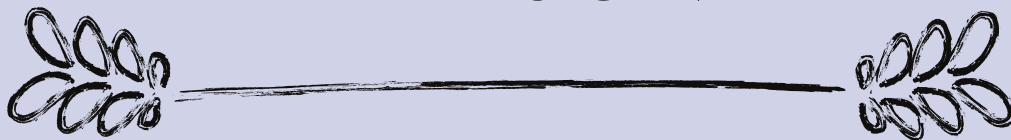
Ces temps d'infusion varient bien sûr en fonction de la plante que l'on a choisi.

Bons gestes et astuces

- ↳ Contrairement à un thé, une infusion ne supporte pas l'adjonction de lait. Vous risqueriez de masquer le goût de vos plantes.
- ↳ Pour une touche sucrée, pensez à ajouter du miel ou du citron à vos préparations.
- ↳ Diluée dans un litre d'eau chaude, elles peuvent constituer d'excellentes lotions pour la peau ou être utilisée en gargarisme.



PRÉPARER UN SIROP MAISON



La recette de base

Faire son sirop maison, c'est bien plus judicieux que de l'acheter tout fait. On limite la teneur en sucre, on oublie les additifs, mais on augmente les saveurs et la teneur en vitamines. On profite du fructose et des antioxydants contenus dans les fruits, dans les épices ou dans les fleurs. C'est idéal pour faire le plein d'énergie sans nuire à sa santé. En plus, on bénéficie de leurs vertus médicinales et thérapeutiques, contrairement aux sirops industriels.

Un sirop n'est ni plus ni moins qu'un simple mélange d'eau et de sucre dans lequel est infusé un ingrédient qui le parfume. C'est une fois refroidi que ce mélange devient sirupeux (collant). La quantité de sucre dissoute est équivalente au poids d'eau bouillante. Mais la proportion de sucre peut varier selon le sirop réalisé et selon les goûts, tout comme la quantité de matières que vous faites infuser. À vous donc de goûter pour rectifier !

Idee recette : sirop de thym version médicinale

Étape 1 : infusion de thym (la veille)

- Lavez soigneusement le thym. Coupez les branches et ne gardez que les feuilles.
- Mettez le thym dans une casserole, tassez bien, couvrez d'eau et portez à ébullition. Couvrez la casserole puis maintenez à frémissement (feu moyen) pendant dix minutes.
- Retirez du feu et laissez infuser jusqu'au lendemain, toujours à couvert.

Étape 2 : le sirop (le jour même)

- Filtrez le liquide avec un égouttoir à fines mailles et pesez-le.
- Ajoutez le sucre à hauteur de 75 % de la masse de liquide obtenue (ex : pour un 1 L, on met 750 g de sucre).
- Portez à ébullition pour dissoudre le sucre, puis baissez vite le feu. Laissez ensuite cuire à feu doux jusqu'à obtention d'une texture sirupeuse.
- Versez dans des flacons hermétiques, fermez, étiquetez, à conserver au frais par la suite, à l'abri de la lumière.

Conservation

- Avant ouverture : 3 à 6 mois au frais, à l'abri de la lumière.
- Après ouverture : conservez au réfrigérateur 15 jours à 3 semaines.

Il peut virer au noir lors de la conservation, sans que cela remette en cause sa validité (tant qu'il n'y a pas de moisissures, de goût ou d'odeur suspect, c'est ok).

Prenez 1 à 2 c.s. matin, midi et soir en cas de petit bobo d'hiver (toux, rhume).



BIBLIOGRAPHIE

Débuter avec les plantes médicinales

- rédaction personnelle

La rose et le bleuet

- MAISON jean << Herboriste >>, éd. Comptoir d'herboristerie, France, 352 p.

SITOGRAPHIE

Origines de la phytothérapie

- <https://www.lechemindelanature.com/2020/09/01/phytotherapie-historique/>
- Principes de l'homéopathie
- [https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/medicaments/le-circuit-du-medicament/article/les-medicaments-homeopathiques?
TSPD_101_Ro=087dc22938ab20001699b99c3c845f607ce27e3756d445cb317fb6
27d5d6d238c865a7b268383bca085f94a0fc1430004458fb07f7d5d499ab34ff81af
4bb169358700a0c47536ba241e24e0c822f4011b58e7d2cc5407502787d59aef18d9
5c](https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/medicaments/le-circuit-du-medicament/article/les-medicaments-homeopathiques?TSPD_101_Ro=087dc22938ab20001699b99c3c845f607ce27e3756d445cb317fb627d5d6d238c865a7b268383bca085f94a0fc1430004458fb07f7d5d499ab34ff81af4bb169358700a0c47536ba241e24e0c822f4011b58e7d2cc5407502787d59aef18d95c)

L'ortie

- [https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2674223-ortie-
dioique-piquante-bienfaits-tisane-dangers/](https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2674223-ortie-dioique-piquante-bienfaits-tisane-dangers/)

Le bouillon blanc

- [https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-
medicinale/bouillon-blanc.htm](https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/bouillon-blanc.htm)

La lavande

- [https://www.gammvert.fr/conseils/conseils-de-jardinage/les-bienfaits-de-la-
lavande](https://www.gammvert.fr/conseils/conseils-de-jardinage/les-bienfaits-de-la-lavande)



Le millepertuis

- <https://www.youtube.com/watch?v=BhhzaxTkijk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=2kQ8J2HPIn4>
- <http://www.wikiphyto.org/wiki/Millepertuis>

L'aubépine

- <https://www.youtube.com/watch?v=5R6yf7f-ch4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xy4CWKc8Huc>

La passiflore

- <https://www.youtube.com/watch?v=Q3qMOinrw2Y>

La menthe poivrée

- <https://mag.qilibri.fr/les-bienfaits-de-la-menthe/>
- [livre << Herboriste >> de Jean Maison](#)

La mélisse

- [https://www.compagnie-des-sens.fr/melisse-
plante/#:~:text=La%20Mélisse%20est%20une%20plante,et%20de%20bourdonn
ement%20d%27oreille](https://www.compagnie-des-sens.fr/melisse-
plante/#:~:text=La%20Mélisse%20est%20une%20plante,et%20de%20bourdonn
ement%20d%27oreille)

Indications pour une infusion réussie

- [https://cuisine.journaldesfemmes.fr/astuces-termes-et-tournemains/1195862-
comment-faire-une-infusion/](https://cuisine.journaldesfemmes.fr/astuces-termes-et-tournemains/1195862-
comment-faire-une-infusion/)

Préparer un sirop maison

- [https://www.mieux-vivre-autrement.com/sirop-maison-4-recettes-simples-
fruits-fleurs-epices-the.html/](https://www.mieux-vivre-autrement.com/sirop-maison-4-recettes-simples-
fruits-fleurs-epices-the.html/)



REMERCIEMENTS



On souhaite tout d'abord remercier Mme.Zandonella, professeure d'Éducation Socio-Culturelle qui nous a aidé à la réalisation de ce projet dans son entièreté. Merci pour le temps passé avec nous et pour votre implication tout au long du projet. Nous souhaitons également remercier M.Guery, également professeur d'Éducation Socio-Culturelle, qui, dans le cadre du remplacement de Mme.Zandonella, a aidé à la finition du projet initial.

Nous remercions le médecin homéopathe, Docteur Zandonella, qui grâce à lui, une collaboration a pu être envisagé. Ainsi de par son engagement, ce projet a pu devenir crédible.

Merci à la classe des BTSA 1 Production Horticole d'avoir intégré notre projet à la 21ème édition du Troc O' Plantes qui se déroule annuellement au Lycée du Pflixbourg.

Merci à M. Kempf, proviseur du lycée, de nous avoir suivi et aussi pour son investissement dans le cadre de la préparation de ce projet.

Enfin, merci à Clémence, employée à l'exploitation des Jardins du Pflixbourg, qui nous a prêté main-forte dans la réalisation d'un panier garnis, remis en main propre au Docteur Zandonella pour son investissement malgré sa tâche prenante de médecin.





LA NATURE EST
UN ÉTERNEL
DIALOGUE,
TERRE À TERRE.

KHEIRA CHAKOR