

## Plantes apaisantes

- [ail](#) (soulage les foulures )
- [achillée](#) (maux de ventre)
- [amandes](#) (fleurs et des feuilles soulagent les affections broncho-pulmonaires )
- [asperge](#) (racines d'asperge en décoction : effet diurétique)
- [aspérule odorante](#) (contre l'insomnie, les vertiges, névralgies et maux de tête)
- [aubépine](#) (les fleurs de l'aubépine ont un effet bénéfique contre l'hypertension)
- [aubépine commune](#) (tisane contre l'insomnie et l'anxiété)
- [basilic](#) (contre les migraines)
- [le bleuet](#) (en bain d'yeux contre la conjonctivite)
- [bouillon blanc](#) (tisane en cas de toux ou de bronchite)
- [bourrache](#) (contre les affections bronchiques)
- [buis](#) (contre les affections pulmonaires)
- [camomille romaine](#) (bains de mains ou de pieds en cas de stress ou d'angoisse)
- [cassis](#) (douleurs articulaires, en infusion)
- [cerfeuil](#) (en infusion, soulage les yeux fatigués)
- [cerise](#) (les queues de cerise sont diurétique en infusion)
- [choux](#) (soulage la toux)
- [consoude](#) (en cataplasme, favorise la cicatrisation de fractures )
- [épine-vinette](#) (en décoction contre la toux)
- [fraise des bois](#) (contre la goutte et les rhumatismes)
- [guimauve](#) (tisanes antitussives, soigne gingivites ou rage de dents)
- [hysope](#) (en tisane contre l'asthme et les bronchites)
- [lavande](#) (tisane antistress)
- [lierre terrestre](#) (décoction contre la toux)
- [mauve sauvage](#) (boisson antitussive, infections digestives et urinaires)
- [mélisse](#) (infusion contre les maux de ventre)
- [moutarde noire](#) (cataplasme contre les maladies des voies respiratoires)
- [oignon](#) (en décoction : infection urinaire, rhumatisme)
- [olivier](#) (tisane de feuilles contre l'hypertension et huile laxative)
- [ortie](#) (soulage les douleurs articulaires)
- [persil](#) (en infusion: règles douloureuses)
- [physalis](#) (troubles rénaux)
- [plantain](#) (contre la toux)
- [prunelle](#) (ulcérations de la bouche)
- [reine-des-prés](#) (anti-inflammatoire)
- [sauge officinale](#) règles douloureuses, en infusion
- [sorbier des oiseleurs](#) (En décoction contre l'extinction de voix)
- [sureau antitussif](#) (dépuratif, et expectorant)
- [tanaïs](#) (vermifuge)
- [thym](#) (calme la toux)
- [tilleul](#) (infusion apaisante)
- [valériane](#) (en décoction contre l'insomnie légère)
- [verveine citronnelle](#) (infusion digestive et calmante)
- **Plantes digestives**
- [achillée millefeuille](#) (contre les spasmes gastriques et intestinaux)
- [ail](#) (en infusion contre les parasites intestinaux)
- [amandes](#) (décoction antioxydante et facilitant la digestion)
- [angélique officinale](#) (stimule l'appareil digestif)
- [artichaut](#) (en infusion contre les ballonnements)
- [aspérule odorante](#) (antispasmodiques )
- [basilic](#) (soulagement des problèmes d'aérophagie)
- [bouillon blanc](#) (contre les diarrhées et entérites)
- [bourrache](#) (tisanes diurétiques et dépuratives)
- [camomille romaine](#) (bains de mains ou de pieds en cas de stress ou d'angoisse)
- [carvi](#) (tisane digestive)
- [cerises \(queues de cerises \)](#) (effet diurétique)
- [chou](#) (contre les parasites intestinaux)
- [coing](#) (contre la diarrhée)
- [estragon](#) (tisane digestive)
- [fenouil](#) (facilite la digestion)
- [fraise des bois](#) (contre la goutte et les rhumatismes)
- [framboisier](#) (facilite la digestion et redonne l'appétit)
- [guimauve](#) ( favorise le transit intestinal)
- [mauve sauvage](#) (contre la constipation)
- [myrtille](#) (en cas de diarrhée)
- [néflier](#) (régule le transit intestinal)
- [oignon](#) (contre les parasites intestinaux)
- [olivier](#) (tisane de feuilles contre l'hypertension et huile laxative)
- [prunelle](#) (contre les diarrhées)
- [souci](#) (infusion digestive et anti-inflammatoire)
- [thym](#) (parfait après un repas copieux)
- [verveine citronnelle](#) (infusion digestive et calmante)
- **Plantes dermatologiques**

- [achillée millefeuille](#) (tonique)
- [ail](#) (soulage les brûlures légères et écorchures)
- [basilic](#) (en cataplasme pour les piqûres d'insecte)
- [camomille romaine](#) (bains de mains ou de pieds en cas de stress ou d'angoisses)
- [cerfeuil](#) (peau irritée)
- [chou](#) (eczéma et acné, en cataplasme)
- [consoude](#) (en cataplasme : coup de soleil,

gerçure)

- [hysope](#) (plaie, eczéma)
- [reine-des-prés](#) (problèmes cutanés)
- **Plantes "coups de fouet"**
- [achillée millefeuille](#) (tonifiant en infusion)
- [alises](#) (riches en vitamine C)
- [amandes](#) (riche en vitamine E)
- [basilic](#) (tonique en infusion)
- [églantier](#) (boisson désaltérante et tonique)

- [fraise des bois](#) (élimine les toxines, riche en vitamines et sels minéraux)
- [hysope](#) (boisson santé)
- [menthe poivrée](#) (contre la fatigue)
- [menthe verte](#) (contre la fatigue)
- [néflier](#) (riche en vitamines C et B)
- [physalis](#) (riche en vitamine C)
- [prunelle](#) (riche en vitamine C)
- [romarin](#) (fortifie l'organisme)

**L'ail**: partie utilisée : Bulbe

**Voie Interne** : Usage médicinal :

Troubles digestif, respiratoire et circulatoire, bronchite, rhume, grippe, parasites intestinaux...

Infusion :

Jeter une gousse d'ail émincée dans 20 cl d'eau bouillante. Laisser infuser 15 min. Filtrer le mélange, sucrer.

Boire 2 tasses par jour, hors repas, durant 1 semaine.

Bronchite : 3 fois par jour en gargarisme, pendant 3 jours.

**Voie externe** : Usage médicinal :

Foulure, plaie, brûlure légère, écorchures, chute de cheveux...

Onguent :

Peler et broyer 10 gousses dans 5 cuil. à soupe d'huile d'olive.

Masser le cuir chevelu ou frictionner la zone.

Compresse :

Mélanger le suc de 2 gousses à 15 cl d'eau bouillie et imbiber une compresse. Appliquer tiède sur une plaie ou une brûlure, 10 min. Rincer, sécher. Renouveler l'opération.

### Fiche de culture

Emplacement : après un légume-racine et à côté de betteraves, carottes, fraisiers, laitues, pommes de terre ou tomates.

Plantation : de janvier à mars pour l'ail rose, de mi-octobre à décembre pour l'ail blanc ou violet, en régions douces et en sol drainé.

Prélever les caïeux à la périphérie des têtes et les enfoncer tous les 10 cm en les couvrant peu, en rangs espacés de 20 cm. En sol peu drainé, installer l'ail sur des buttes.

Clés de la réussite : biner et désherber. Ne pas pailler le sol, arroser uniquement 2 ou 3 fois en juin s'il fait très sec.

[retour](#)

L'achillée mille-feuille doit ses nombreux noms (herbe-aux-charpentiers, herbe-à-la-coupure, saigne-nez) à ses propriétés hémostatiques. Elle est appliquée sur les ulcères des jambes, les hémorroïdes, etc. C'est aussi un tonique-stomachique (contre les spasmes gastriques et intestinaux) et elle peut être prescrite en cas de règles douloureuses, irrégulières ou trop abondantes. Côté esthétique, les fausses ombelles de l'achillée sauvage n'ont rien à envier à celles de ses cousines cultivées.

Pour faire des salades aux vertus médicinales (dépuratives, tonifiantes...), cueillez les jeunes feuilles au printemps, quand elles sont tout juste sorties de terre et mélangez-les à d'autres plantes sauvages (pissenlit, plantain...).

Pour une infusion tonifiante, cueillez les ombelles au début de la floraison et les feuilles proches de la base. Préparez votre tisane avec 20 à 40 g de plante sèche par litre d'eau à raison de 2 ou 3 tasses par jour avant les repas.

[retour](#)

### Au jardin

**Achillée mille-feuille (Achillea millefolium)**, plante sauvage vivace

- Floraison : de mai à octobre
- Exigences : de la lumière
- Notre conseil : l'achillée allège les massifs.

Les feuilles de **l'amandier** facilitent la digestion. L'amande, elle, est riche en vitamine E à qui la recherche moderne a reconnu un effet antioxydant : elle contribue à neutraliser les radicaux libres dans l'organisme. Elle combat, entre autres, la perte de la mémoire liée à l'âge, participe à la prévention du cancer de la prostate et de la maladie de Parkinson.

Découvrez aussi les vertus (pour le foie, contre la toux) des fleurs et des feuilles ainsi que celles, contre les affections broncho-pulmonaires, de ses coques, en récoltant des feuilles et de fleurs au début de la floraison et des coques quand l'amande est encore tendre.

Préparez une infusion de 15 g de fleurs et de 30 g de feuilles pour 1 l d'eau et prenez 1 tasse avant chaque repas.

En décoction de 2 poignées de coques par litre d'eau, laissez bouillir 20 min. Consommez par petites tasses dans la journée. [retour](#)

### Au jardin

Amandier (*Prunus dulcis*) plante cultivée

- Taille : de 5 à 10 m.
- Floraison : en février et mars
- Exigences : l'amandier demande chaleur, soleil et sols calcaires. Il ne peut être cultivé que dans le Midi.
- Notre conseil : l'amandier cultivé diffère de l'arbre sauvage aux amandes amères.

Cette dernière aime les endroits plutôt secs et chauds. Il n'est pas rare de la découvrir au bord des routes très fréquentées ou près des habitations. Les friches, bien drainées, l'hébergent également en grandes colonies. Pendant la période estivale, de fins plumets de feuilles, hauts de 50 à 60 cm, s'agitent dans la brise, tandis que l'automne fait apparaître une multitude de baies rouges, non comestibles.

Les vertus médicinales de **l'asperge** officinale résident dans ses parties souterraines : les rhizomes et les racines. Très longues et minces, d'un gris

terne, ces parties végétales, molles, s'aplatissent quand on les presse entre deux doigts. Elles ont un extraordinaire pouvoir diurétique. Une décoction de racines d'asperge combat efficacement la rétention d'eau et désinfiltre les tissus engorgés.

- Pour préparer la décoction, mettez deux poignées de racines d'asperge dans 1 l d'eau, portez à ébullition et faites bouillir pendant 15 min env.

- Passez et buvez ce breuvage dans les 24 h.

- Le goût étant fade, vous pouvez l'améliorer en ajoutant aux racines quatre ou cinq étoiles de badiane.

Cette dernière aime les endroits plutôt secs et chauds. Il n'est pas rare de la découvrir au bord des routes très fréquentées ou près des habitations. Les friches, bien drainées, l'hébergent également en grandes colonies. Pendant la période estivale, de fins plumets de feuilles, hauts de 50 à 60 cm, s'agitent dans la brise, tandis que l'automne fait apparaître une multitude de baies rouges, non comestibles.

### [retour](#)

Les fleurs blanches de **l'aspérule**, vaporeuses, illuminent les sous-bois. C'est la coumarine que contient cette plante, qui lui donne son parfum de foin et des vertus antispasmodiques et sédatives. Elle est utilisée contre l'insomnie, les vertiges, névralgies, maux de tête... Elle est aussi diurétique. La plante fleurie est cueillie entière.

Chez les hommes, les troubles prostatiques constituent une réelle gêne, mais sont rarement prévenus par des tisanes. Voici une formule qu'on peut cependant employer à intervalles réguliers dès la cinquantaine :

- aspérule odorante, feuille, 30 g
- hamamélis, feuille, 30 g
- vigne rouge, feuille, 40 g
- ficaire, bulbilles, 40 g
- prêle, plante, 30 g
- aubépine, sommité fleurie, 40 g

Versez un quart de litre d'eau bouillante sur 2 cuill. à soupe du mélange.

Laissez infuser 10 à 15 min à couvert avant de filtrer ; 2 bols par jour. **Au jardin** Aspérule odorante (*Galium odoratum*), plante cultivée et sauvage, vivace

- Floraison : en mai et juin
- Exigences : mi-ombre
- Notre conseil : gazonnante, l'aspérule couvre joliment le sol sous les arbres, au pied d'une haie.

**Les baies d'aubépine** mûrissent entre septembre et octobre. Issues d'un buisson ou d'un arbuste, elles sont faciles à atteindre. Mais, dotée de redoutables épines, l'aubépine défie le cueilleur le plus motivé. Les deux espèces : l'aubépine à un style (*Crataegus monogyna*) et celle à deux styles (*C. laevigata*) sont aussi piquantes l'une que l'autre. Les baies de la première sont plus grosses que celles de la seconde et ne contiennent qu'une seule graine ; celles de la seconde en abritent plusieurs. Toutes deux sont comestibles, mais fades.

### Utilisation

Les baies d'aubépine exercent un effet régulateur sur le rythme cardiaque. Elles conviennent aux personnes nerveuses, émotives ou stressées. Les étudiants soumis à la pression des examens en feront bon usage en consommant une préparation, un mois avant la date fatidique.

### Confiture d'aubépine

Mettez 2 kg de baies d'aubépine égrenées dans une casserole, couvrez-les d'eau et cuisez les jusqu'à ce qu'elles se laissent écraser à la fourchette. Passez au tamis garni d'une gaze, ajoutez 500 g de framboises et environ 1,800 kg de sucre. Faites cuire à feu vif, jusqu'à obtenir la consistance d'une confiture normale, et mettez en pots.

[retour](#)

**Basilic** Parties utilisées : feuilles et sommités fleuries.

Voie interne/Usage médical : Manque d'appétit, indigestion, gastrite, constipation légère.

Infusion :

Mettre 2 cuil. à café de feuilles sèches dans 1 tasse d'eau bouillante.

Laisser infuser 10 min, filtrer.

Boire 1 tasse après le déjeuner pendant 8 jours.

Voie externe/Usage médical :

Aphte, inflammation du pharynx, piqûre d'insecte.

Décoction :

Faire bouillir 2 cuil. à soupe de feuilles et sommités séchées dans 25 cl d'eau, 20 min. Filtrer. Se gargariser 2 ou 3 fois par jour.

En bains de bouche : ajouter quelques feuilles de menthe.

Cataplasme :

Mettre 6 feuilles fraîches dans de l'eau bouillante pendant 10 secondes.

Égoutter et poser sur la plaie 1 h à l'aide d'une compresse.

### Fiche de culture

Emplacement : au potager, entre les tomates ou en bordure, après et à côté de tous les légumes. Il se cultive aussi en pot.

Semis : en mars-avril, en terrine en couvrant légèrement les graines.

Repiquer les plants en godets puis mettre les plants en place de mi-avril à début juin tous les 30 cm en tous sens.

Plantation : en avril-mai, dans un pot contenant un mélange de terre, de terreau et de compost.

Clés de la réussite : arroser régulièrement sans mouiller les feuilles.

Récolter souvent les extrémités pour empêcher la floraison.

En automne, rentrer un pot dans une pièce peu chauffée et continuer la cueillette.

[retour](#)

**Le bleuet** Bien connu pour lutter, en bains d'yeux ou collyre, contre la conjonctivite, d'où quelquefois son appellation de "casse-lunettes", le bleuet s'utilise aussi contre les névralgies et les rhumatismes. C'est un diurétique léger. La plante se récolte entière au début de la floraison. Ses fleurs bleu vif parsèment encore parfois les champs de céréales.

Voici une recette qui soulage remarquablement les yeux irrités, soit en compresses, soit en bains d'yeux : versez 1 tasse à moka d'eau bouillante sur 3 ou 4 capitules de bleuet et autant de camomille. Laissez infuser 20 à 30 min. Passez soigneusement. Attendez que la préparation ait bien refroidi avant de l'appliquer.

On peut aussi le boire en tisane : infusion de 2 pincées de plante entière par tasse d'eau ; 3 tasses par jour, entre ou avant les repas.

**Au jardin** Bleuet (*Centaurea cyanus*), plante sauvage annuelle

- Floraison : de mai à juillet
- Exigences : sol finement et régulièrement ameubli
- Notre conseil : à glisser (avec des coquelicots) dans les bordures de potager ou en jardinière. [retour](#)

Les fleurs du **bouillonc blanc**, jaune citron, sont de drôles de candélabres laineux, qui poussent au bord des chemins, ne manquent pas de charme. Cette molène est émolliente (elle calme les diarrhées, les entérites) et pectorale ; elle favorise les expectorations, lutte contre la toux, l'asthme...

Les fleurs se récoltent une à une en plein été. Étalez-les en couche mince sur du papier absorbant et remuez tous les jours. Elles ne doivent pas brunir.

**Tisane en cas de toux ou de bronchite** : versez 1 tasse d'eau bouillante sur 1 cuill. à soupe bien pleine de fleurs.

Couvrez et laissez infuser 10 min. Passez. Buvez 1 ou 2 tasses par jour, sucrées au miel.

Attention : l'infusion de fleurs de bouillon-blanc doit être soigneusement filtrée.

**Au jardin Bouillon-blanc** (*Verbascum thapsus*), plante sauvage bisannuelle

- Floraison : de juin à août
- Exigences : sols calcaires et secs
- Notre conseil : il donne une touche insolite dans un massif [retour](#)

Les belles fleurs étoilées de la **bourrache**, d'un bleu profond, sont émollientes et ont une saveur... d'huître ! Ses tiges et les feuilles de la bourrache s'avèrent diurétiques, dépuratives et sudorifiques. Peu utilisée de nos jours, on peut tout de même faire une petite provision de plante qu'on utilisera en tisane lors d'un refroidissement.

Les fleurs et la plante entière se récoltent en début de floraison (durant l'été). Faites sécher, coupez grossièrement et conservez dans un sac en papier.

Pour préparer une tisane, versez 1 tasse d'eau bouillante sur 1 cuill. à soupe de fleurs, laissez infuser pendant 10 min, passez. Buvez 2 tasses par jour, éventuellement sucrées au miel (en cas de rhume ou de bronchite).

Vous pouvez l'utiliser en fumigation contre les affections bronchiques, après avoir préparé une décoction de 50 à 100 g de feuilles et de tiges par litre.

[retour](#)

Familier des bordures de massifs, **le buis** (*Buxus sempervirens*) est utilisé pour faire des sculptures végétales. Mais cet arbuste reste remarquable à l'état sauvage. On en voit parfois quelques sujets isolés dans les hêtraies-chênaies ou dans les sapinières, mais il peut également recouvrir les flancs des montagnes, dans les Alpes de Haute-Provence ou en Savoie par exemple.

- Ses feuilles ovales, vert foncé, brillantes, se pressent tout au long des rameaux. À leur aisselle éclosent des fleurs minuscules qui donnent, après fécondation, des fruits curieux à 3 cornes. Si les fruits du buis n'ont pas d'emploi médicinal, les feuilles fournissent un remède contre les pneumonies ou la pleurésie.

- **Mettez 2 poignées de feuilles de buis frais** et autant de petite centaurée

(fleurs, feuilles et tiges) coupées menu dans un bocal muni d'un couvercle ; couvrez d'un alcool de fruits (kirsch, prune...) et exposez celui-ci pendant 5 jours au soleil. Filtrez et transvasez dans des bouteilles fermées hermétiquement. En cas d'affection pulmonaire, prenez 3 fois par jour une cuillerée à soupe de cet alcool médicinal, étendu de 2 cuillerées à soupe d'eau. [retour](#)

Dans la vaste famille des camomilles, **la camomille romaine** se distingue par ses fleurs décoratives. La camomille est recommandée aux personnes sans appétit, à la digestion difficile, sujettes aux diarrhées comme à la constipation. Analgésique, elle permet aussi de lutter contre les névralgies, les migraines ou bien les douleurs fébriles.

**La camomille** Parties utilisées : capitules floraux

Voie interne/Usage médical :

Spasmes digestifs, ballonnements, digestion lente.

Infusion :

4 cuil. à soupe rases de capitules séchés pour 1 l d'eau bouillante. Laisser infuser 10 min. Filtrer. Boire 1 tasse après les repas.

La camomille romaine est surtout connue en tisane. Faites infuser 1 cuill. à café de fleurs sèches pour 150 g d'eau. À boire 30 min avant les repas.

Voie externe/Usage médical :

Affections cutanées (démangeaison, gerçure, eczéma, piqûre d'insecte), irritation oculaire, rhinite, sinusite maxillaire, angine.

Infusion à froid :

Utilisée en compresse pour les affections dermatologiques, en gargarisme en cas d'angine, en inhalation en cas de rhinite ou de sinusite, ou en bain d'œil pour une conjonctivite (rincer abondamment les fleurs sèches sous l'eau froide afin d'éliminer toute poussière).

La plante s'utilise aussi avec d'autres plante médicinales en application externe

Bains de mains ou de pieds en cas de stress ou d'angoisses :

Mélangez 65 g de camomille et 100 g de feuilles de guimauve, coupées grossièrement. Versez 1 l d'eau bouillante sur deux poignées du mélange.

Couvrez, laissez infuser 20 min. Passez. Puis ajoutez de l'eau froide pour obtenir une température légèrement supérieure à celle du corps. Baignez les mains ou les pieds dans cette préparation qui peut être un complément à une tisane à base de lavande.

**Fiche de culture**

Camomille romaine (*Anthemis nobilis*), plante sauvage ou cultivée, vivace

Floraison : de juin à octobre

Exigences : en sol riche et chaud

• Notre conseil : elle trouve sa place dans les plates-bandes.  
Emplacement : en bordure d'un massif, d'une allée ou en rang à la périphérie du potager.

Semis : en mars-avril, espacer des poquets de 20 à 30 cm en tous sens  
Déposer quelques graines et couvrir de 1 cm de terre fine. Tasser et arroser en douceur. Quelques jours après la levée, conserver 1 ou 2 beaux pieds par poquet. Arracher les autres avec une motte et repiquer à un autre emplacement.

Clés de la réussite : arroser et pailler le sol. Pincer les jeunes plants pour qu'ils se ramifient davantage [retour](#)

**le cassis** : Parties utilisées : Feuilles

**Voie Interne**/Usage médicinal :

Crise rhumatismale, douleur articulaire, arthrose, excès de poids (prévention du diabète gras), insuffisance veineuse ou artérielle, coliques néphrétiques.

Infusion :

Laisser tremper 3 cuil. à soupe de feuilles séchées dans 1 l d'eau froide pendant 1 h. Chauffer ensuite à feu doux jusqu'à ébullition. Laisser infuser 10 min, puis filtrer.

Boire 1 tasse le matin, le midi et à 16 heures.

Infusion à froid :

Plonger 2 ou 3 feuilles fraîches dans 1 l d'eau froide. Laisser infuser 1 h, filtrer.

Boire à volonté entre les repas en cas de crise rhumatismale.

Précaution : n'est pas recommandée en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale.

**Fiche de culture**

Emplacement : en bordure du potager ou du verger, seul ou mélangé à d'autres buissons de petits fruits.

Laisser 1 m entre cassissiers ou autres plantes. Ne rien cultiver à leur pied, les racines sont superficielles.

Plantation : de novembre à mars pour les racines nues. Praliner et mettre en place en enterrant légèrement la base des tiges.

En mars-avril ou en septembre-octobre pour les arbustes en conteneur.

Placer alors le haut de la motte au niveau du sol.

Clés de la réussite : en mars, tailler les branches âgées de plus de 4 ans.

[retour](#)

**le cerfeuil** : **Voie interne**/Usage médical : Rétention d'urine, toux, bronchite.

Infusion : Plonger quelques feuilles de cerfeuil dans une tasse de lait bouillant. Laisser infuser 10 min.

Boire 1 tasse le soir avant le coucher.

**Voie externe**/Usage médical : Peau irritée, yeux fatigués.

Compresse :

Verser 1 l d'eau frémissante sur deux poignées de cerfeuil haché. Laisser infuser 30 min puis filtrer.

Poser des compresses imbibées d'infusion sur les paupières fermées pour détendre les yeux. Ou pour apaiser une peau desséchée, irritée.

Cette lotion se conserve 4 à 5 jours au réfrigérateur.

**Fiche de culture**

Emplacement : au potager, après des fèves, haricots, pois ou un engrais vert de la famille des Fabacées (luzerne, vesce, trèfle). Il se plaît avec de nombreux légumes, sauf les radis qui deviennent plus piquants.

Semis : de février à octobre, en pleine terre, à la mi-ombre en été. Semer à 20 cm des autres légumes. Éclaircir ensuite tous les 15 cm.

Plantation : de mars à mai, installer un pied dans un pot profond rempli de terre et de terreau.

Clés de la réussite : maintenir le sol frais et récolter régulièrement. [retour](#)

**Le cerisier** Parties utilisées : Feuilles

Qui ignore encore l'effet diurétique (et sédatif des voies urinaires) des queues de ces fruits ? "Cerise sur le gâteau" : leur tisane est très agréable à boire ! Après la récolte, étalez les queues des cerises sur du papier kraft et faites-les sécher en un lieu sec. Pour les garder, enfermez-les dans une boîte métallique.

Pour préparer une tisane, plongez une grosse poignée de pédoncules ("queues") dans un litre d'eau froide.

Portez à ébullition et laissez bouillir doucement l'espace de quelques secondes. Éteignez le feu, couvrez et laissez infuser durant au moins 20 min. Passez. Buvez la tisane obtenue tout au long de la journée, chaude ou froide selon votre goût.

Les tisanes fortement diurétiques comme celle-là ne se prennent que pendant quelques jours d'affilée, quand il s'agit de drainer rapidement

l'organisme.

**Au jardin** : Cerisier (*Prunus cerasus*), plante cultivée ou sauvage

- Taille : 12 m
- Floraison : en mars et avril
- Exigences : terrain peu acide, fertile, profond et frais
- Notre conseil : utilisez indifféremment les pédoncules des cerisiers cultivés (griottes, bigarreaux...) ou sauvages (merises, guignes...) [retour](#)

**le chou** Parties utilisées : Feuilles

**Voie interne**/Usage médicinal :

Affection des bronches, toux, parasites intestinaux, maux de tête.

Décoction :

Mettre 6 feuilles de chou vert dans 1 l d'eau froide. Faire bouillir pendant au moins 15 min. Retirer les feuilles, filtrer l'eau.

Sucrer, avec du miel de thym de préférence. Boire à volonté.

Sirop :

- Passer 6 ou 7 feuilles de chou dans une centrifugeuse, ou les presser dans un linge fin pour recueillir le suc.

On peut le boire tel quel en cas de parasites intestinaux, à raison de 1 verre par jour.

- On peut aussi le faire bouillir avec une quantité égale de miel pour préparer un sirop. Écumer avec soin.

Boire 1 cuil. à soupe le matin à jeun.

Le suc du chou est détoxiquant et soulage les maux de tête. Riche en fibres, le chou régule également le transit intestinal.

**Par voie externe**/Usage médicinal :

Arthrose, dartre, entorse, eczéma, acné, paralysie des membres, douleurs articulaires, ganglion enflé, gerçure de sein, furoncle, panaris, phlegmon, plaie, urticaire, zona, névralgie faciale, pleurésie purulente, rougeole, bronchite, brûlure.

Cataplasme :

Laver 3 belles feuilles de chou vert après avoir retiré la partie saillante de la nervure centrale et aplati avec un rouleau à pâtisserie les nervures latérales. Plonger les feuilles dans de l'eau très chaude pendant 10 min.

Égoutter, sécher délicatement, puis placer plusieurs couches de feuilles dans un linge propre et fin.

Appliquer bien chaud sur les points douloureux pendant au moins 2 h, matin et soir. Maintenir sur la zone à traiter avec un bandage.

Pour l'acné, mettre à la centrifugeuse 1 feuille avec 1 verre d'eau et passer la pulpe sur le visage avec un coton.

## Fiche de culture

Emplacement : au potager. Cultiver les choux pommés (photo) et de Bruxelles après un légume de la famille des Fabacées et près des haricots, laitues ou pois. Les choux-fleurs prennent la suite d'un légume-racine et s'entendent avec concombres, épinards, pommes de terre et tomates. Toutes les aromatiques éloignent les parasites des choux.

Semis : de mars à juin, semer ces choux en pépinière, en rangs espacés de 10 cm. Maintenir le sol frais. De mi-mars à fin juillet, repiquer en pépinière.

Plantation : d'avril à juillet, tous les 50 à 60 cm en tous sens en enterrant les plants jusqu'aux premières feuilles.

Clés de la réussite : arroser et pailler le sol afin qu'il conserve sa fraîcheur entre les apports d'eau. Ramasser les chenilles de la piéride ou pulvériser en prévention du purin de genêt ou de tanaïs.

Quelques semaines avant la récolte des choux-fleurs, rabattre les feuilles supérieures sur les pommes de façon à ce qu'elles restent bien blanches.

[retour](#)

**Consoude** Parties utilisées : Feuilles

**Voie externe**/Usage médical : Brûlure, cicatrice, coup de soleil, escarre, entorse, fracture, crevasse, gerçure, plaie suppurante, ulcère variqueux.

Cataplasme :

Dans de l'eau bouillante, verser de la poudre de feuilles sèches jusqu'à obtenir une pâte épaisse. On dose la quantité en fonction de l'importance de la partie à traiter.

Placer cette bouillie molle dans de la gaze (double couche).

Appliquer le plus chaud possible sur le point douloureux. Maintenir avec un bandage.

Renouveler le cataplasme toutes les 3 heures.

Riche en calcium, potassium, phosphore, vitamine B12, fer et silice, la consoude est très utile en traitement d'appoint lors des cicatrisations de fractures.

## Fiche de culture

Emplacement : dans un coin isolé du potager, dans un massif ou un espace sauvage. Attention, certaines espèces sont envahissantes !

Plantation : acheter la consoude en godets au printemps ou en automne.

Faire tremper les godets dans une bassine d'eau, puis dépoter. Ouvrir des trous un peu plus grands que les mottes tous les 50 à 60 cm de distance en

tous sens. Les installer, boucher, tasser et arroser copieusement.  
Clés de la réussite : maintenir le sol frais ou pailler-le. Couper les hampes florales pour limiter les semis, réduire les touffes si besoin.  
Couper le feuillage en automne. [retour](#)

Jusqu'au début du XXe siècle, l'**épine-vinette** faisait partie des haies vives, voire défensives, des bosquets et des lisières forestières, où elle se trouvait souvent en compagnie des églantiers et des prunelliers. Elle était aussi utilisée pour clôturer les champs. Mais, en 1912, un arrêté ordonna son éradication, car l'épine-vinette hébergeait un champignon (*Puccinia graminis*, l'agent de la rouille du blé), qui causa des dégâts aux céréales.

Actuellement, on constate **un modeste retour de l'épine-vinette**... C'est tant mieux, car les fleurs jaunes en grappe de cet arbuste et ses fruits en forme de cylindre, de même que son feuillage vert bleuté, sont **du plus bel effet ornemental**. Les fleurs sont volontiers butinées par les abeilles, et l'enchevêtrement des rameaux fournit le gîte à de nombreux oiseaux. Les fruits du vinettier, aussi appelé petit vigne, **riches en vitamine C**, sont **comestibles après cuisson**. Vous pouvez les utiliser en décoction contre la toux et dans les affections du système digestif. À cet effet, faites bouillir dans un demi-litre d'eau une poignée de fruits d'épine-vinette durant 10 minutes et à feu doux. Passez et buvez la préparation dans la journée, additionnée éventuellement d'un peu de miel. [retour](#)

**Le fraisier des bois** (*Fragaria vesca*) est en apparence si connu qu'une description semble inutile. Cependant, il n'est pas rare de rentrer le panier plein de petits fruits durs et sans saveur ? De fait, il existe d'autres plantes qui ressemblent à s'y méprendre à notre fraisier des bois : le fraisier vert (*Fragaria viridis*), la potentille faux-fraisier (*Potentilla fragariastrum*) et le fraisier des Indes (*Duchesnea indica*)... Tous sont confondus sous un seul nom populaire : "faux fraisier" !

### **Propriétés médicinales**

Les véritables fraises des bois sont excellentes contre les rhumatismes et la goutte. Ceux qui souffrent de ces maux seront bien avisés de prévoir des cures régulières en saison en ne mangeant que des fraises des bois. La cure, suivie pendant un à sept jours, en fonction des possibilités de chacun, nettoie l'organisme et augmente ses défenses naturelles.

### **Des fruits rafraîchissants**

En cas de fièvre ou d'un accès de chaleur, les fraises dégustées natures restent rafraîchissantes. Riches en vitamines et en sels minéraux, elles sont

en outre tonifiantes et reminéralisantes. Même les diabétiques peuvent bénéficier de leurs bienfaits puisque le sucre de ces fruits (lévulose) leur est autorisé. À défaut de fraises des bois, le jardinier appréciera les fraises de son jardin puisqu'elles possèdent les mêmes propriétés. [retour](#)

### **Guimauve**

Cette plante dite pectorale est particulièrement riche en mucilages. Ces derniers libèrent une substance visqueuse qui se dépose alors sur les muqueuses – buccales, pharyngiennes, stomacales et intestinales – dont ils atténuent les irritations et les inflammations. La guimauve est donc tout indiquée pour préparer des tisanes antitussives. Les mucilages favorisent également le transit intestinal. Fleurs et feuilles se cueillent en fin d'été, tandis que la racine est récoltée à l'automne.

La racine est intéressante pour soigner gingivites ou rage de dents. Pour préparer le bain de bouche, versez 25 cl d'eau froide sur 3 ou 4 cuillerées à soupe de racines coupées menu. Laissez macérer une journée (ou une nuit). Passez et faites 2 ou 3 bains de bouche. Recommencez éventuellement le lendemain, avec une nouvelle macération. N'hésitez pas à faire mâchouiller un hochet de guimauve (morceau de racine de 10 cm de longueur) à un enfant qui "fait ses dents". Ses douleurs seront rapidement apaisées, et ses gencives désenflées. Vous trouverez les racines en herboristerie et en pharmacie. [retour](#)

Plante des jardins, l'**hysope** forme des buissons qui se couvrent de jolies fleurs d'un bleu violacé. Elle fut pendant longtemps une plante "bonne à tout", comme la [sauge](#) qu'on nommait justement la "toute-bonne". Elle est aujourd'hui moins connue. Pour vous maintenir en bonne santé, recourez donc souvent à une simple infusion d'hysope. Les jeunes pousses se cueillent juste avant la floraison. D'autant que la plante est aussi efficace contre la toux et les problèmes respiratoires.

Parties utilisées : Sommités fleuries

Voie interne/Usage médical :Asthme, bronchite, grande fatigue

Infusion :

2 cuil. à café pour 1 tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 15 min et filtrer.Boire 3 tasses par jour.

Tisane :

Verser une tasse d'eau bouillante sur une tige fraîche d'hysope (ou sur une cuillerée à café de feuilles sèches). Couvrir et laisser infuser 8 à 10 min.

Passer.

Voie externe/Usage médical :Plaie, eczéma



Infusion :

30 g de fleurs sèches pour 1 tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 15 min, filtrer. Imbiber une compresse pour nettoyer une plaie.

### Fiche de culture

Hysope (*Hyssopus officinalis*), plante cultivée vivace

- Floraison : de juin à septembre
- Exigences : terre calcaire, riche et bien drainée
- Notre conseil : à semer ou planter dans un carré d'aromatiques ou dans les massifs.

Emplacement : en bordure de massif, en rocaille ou au potager, près d'une allée avec d'autres aromates vivaces. Elle se plaît près des choux, loin des radis, et succède aux fèves, haricots, pois.

Plantation : en avril-mai, acheter l'hysope en godet. Hydrater les mottes dans une bassine d'eau. Laisser s'égoutter et dépoter. Ouvrir des trous espacés de 40 à 50 cm en tous sens. Placer les mottes, boucher, tasser et arroser.

Clés de la réussite : arroser la première année par temps sec. En automne, rabattre les tiges à 10 cm du sol. Protéger le pied dans les régions froides [retour](#)

Peu connue en tisane, **la lavande** est remarquable pour combattre le stress, l'anxiété, voire certains états dépressifs. Sédatrice, la lavande est également efficace contre les migraines, les digestions difficiles, les étourdissements. De plus, elle a des vertus cicatrisantes et antiseptiques. Sa décoction est utilisée contre les entorses, foulures, contusions. Les fleurs doivent être cueillies avant leur totale ouverture. La lavande se conserve en bouquets séchés en plein air.

Parties utilisées : Fleurs

**Voie interne/Usage médical :**

Troubles d'origine nerveuse (migraine, anxiété, irritabilité, insomnie, manque d'appétit, ballonnements intestinaux), affections des voies respiratoires.

Infusion :

Mettre 5 g de fleurs séchées dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 5 min, puis filtrer.

Boire 4 tasses par jour entre les repas dont une le soir avant le coucher pour combattre l'insomnie.

On peut sucrer cette infusion avec du miel. Apaisante et calmante, elle peut devenir tonique, désinfectante et diurétique à plus forte dose (20 à 30 g de fleurs pour un 1 l d'eau bouillante).

L'infusion est également indiquée pour lutter contre les affections des voies respiratoires.

Précaution : déconseillée chez la femme enceinte ou qui allaite.

Pour une tisane antistress, préparez le mélange suivant :

- aubépine, fleur, 50 g
- lavande, fleur, 30 g
- millepertuis, sommité fleurie, 30 g
- mélisse, feuille, 20 g

Versez une tasse d'eau bouillante sur 1 cuill. à soupe de ce mélange.

Couvrez et laissez infuser 10 min. Passez. Buvez 1 ou 2 tasses le matin, à la place de votre café.

En décoction, mettez de 1 à 3 % de fleurs dans de l'eau, faites bouillir 1 min. et infuser 10 min.

### Fiche de culture

Lavande (*lavandula angustifolia*), plante cultivée vivace

- Floraison : de mai à juillet
- Exigences : au soleil, en sol caillouteux, chaud et parfaitement drainé, plutôt calcaire [retour](#)
- Notre conseil : si votre sol est lourd et frais, apportez à la plantation un mélange drainant de terre additionnée de graviers et de sable. Ou cultivez la lavande en pot.

Emplacement : le long d'une allée, dans un massif avec des arbustes, des rosiers, des vivaces, dans une haie basse, dans un talus, pour séparer le potager ou le verger du jardin d'ornement. Son parfum [éloigne les pucerons](#) et les fourmis.

Où l'installer : de mars à mai ou en septembre en régions douces. Acheter la [lavande en conteneur](#). Hydrater la motte dans une bassine d'eau. Laisser s'égoutter et dépoter. Ouvrir des trous espacés de 40 à 60 cm selon la vigueur de la variété. Ajouter des graviers au fond du trou pour favoriser le drainage puis de la terre de sorte que le haut de la motte affleure. Placer la motte, combler les vides, tasser et arroser.

Clés de la réussite : [tailler](#) les touffes à la cisaille tous les ans, juste après la floraison. Supprimer les épis fanés et quelques centimètres du feuillage en formant une boule. Vous éviterez ainsi que la base des tiges se dégarnisse. Ne jamais couper les parties ligneuses, sauf si elles sont mortes, car de nouvelles pousses s'y forment rarement. [retour](#)

### le lierre terrestre

décoction contre la toux et feuilles diététiques

Une "mauvaise herbe" fine et rampante, aux modestes fleurs mauves ? Il s'agit du lierre terrestre. Il est plus particulièrement employé comme traitement des toux sèches et de l'asthme. Les tiges se cueillent le matin, dès l'apparition des fleurs.

Pour composer une décoction, jetez 10 g de la plante entière dans 1 l de lait. Faites bouillir 2 min, laissez infuser 15 min. Prenez 2 ou 3 tasses par jour. En diététique : émincez et mélangez des feuilles fraîches de lierres terrestres, d'achillées mille-feuilles et de cardamines des prés. Incorporez ces herbes à du fromage blanc, salez, poivrez et tartinez-en des tranches de pain de campagne. Attention, un usage prolongé de ce lierre peut provoquer des diarrhées !

Au jardin

Lierre terrestre (*Glechoma hederacea*), plante sauvage vivace

- Floraison : d'avril jusqu'en septembre
- Exigences : il préfère les terrains frais
- Notre conseil : ce lierre ne se cultive pas. Utilisez-le simplement après les séances de désherbage. [retour](#)

**La mauve** possède de superbes fleurs mauves veinées de noir qui s'étagent le long d'une haute tige. Ces fleurs, riches en mucilage, sont surtout bien utiles contre la constipation (en tisane). C'est aussi un laxatif très doux et une plante adoucissante, recommandée contre la toux, les laryngites, bronchites et trachéites, mais également contre les infections digestives et urinaires. On utilise les fleurs et les jeunes feuilles.

Faites préparer en herboristerie ou en pharmacie :

- mauve, fleur coupée, 30 g
- bourdaine, écorce, 40 g
- grand liseron, plante, 30 g
- globulaire, feuille, 30 g
- badiane, fruit concassé, 50 g

Versez un bol d'eau bouillante sur 2 cuill. à soupe de plantes. Couvrez et laissez infuser 15 min. Passez. À boire après le repas du soir.

Mauve seule en tisane : infusion d'une bonne pincée de fleurs et/ou de feuilles pour 150 g d'eau chaude (non bouillante) ; 4-6 tasses par jour.

Au jardin

Mauve sauvage (*Malva sylvestris*), plante sauvage annuelle, parfois vivace

- Floraison : de juin à octobre
- Exigences : sol riche, frais
- Notre conseil : les mauves à feuilles rondes, musquées et alcées, ont les mêmes propriétés. [retour](#)

**La mélisse** soulage les maux de ventre et les crampes d'estomac. Cette

plante stomachique au parfum de citronnelle traite aussi les migraines, palpitations, insomnies... Les feuilles se récoltent surtout en plein été. Elles se conservent séchées en bouquets serrés, à l'abri de la lumière.

Suspendez les tiges tête en bas dans un lieu sec et ventilé. Quand les feuilles sont sèches, détachez-les avec soin des tiges et gardez-les dans une boîte hermétique.

Pour préparer une infusion de mélisse, versez une tasse d'eau bouillante sur deux pincées de plante. Couvrez, puis laissez infuser 10 min. Passez et buvez une tasse après les repas.

**Par voie interne/Usage médicinal** : Troubles mineurs du sommeil et troubles digestifs, infection virale.

Infusion :

2 cuill. à soupe rases de feuilles séchées dans 1 l d'eau bouillante (on peut aussi préparer l'infusion avec des feuilles fraîches). Laisser infuser 10 min à couvert, puis filtrer.

Boire 2 tasses par jour entre les repas et plus si nécessaire.

La mélisse est souvent utilisée pour ses vertus calmantes et relaxantes.

**Par voie externe/Usage médicinal** : Bouton d'herpès, piqûre d'insecte.

Infusion :

Imbiber une compresse de la même infusion préparée pour les usages internes et appliquer sur un bouton d'herpès 3 ou 4 fois par jour.

Friction :

Frotter une piqûre d'insecte avec des feuilles fraîches froissées atténue la douleur.

Pour installer cette plante médicinale dans votre jardin, [retour](#)

Les gousses sèches de **moutarde noire**, cette modeste crucifère aux fleurs jaunes, se ramassent avant qu'elles ne s'entrouvrent. Conservez les bouquets encapuchonnés dans un sac, que l'on secoue pour récolter les graines. cataplasme de graines pour lutter contre les maladies des voies respiratoires.

Un cataplasme placé sur la poitrine et dans le dos permet de lutter contre les maladies des voies respiratoires.

Pour cela, mélangez 4/5es de farine de lin (vendue en pharmacie) et 1/5e de graines de moutarde, délayées à l'eau et tiédies. Faites-en une bouillie, à placer entre 2 linges et à appliquer en cataplasme durant 10 à 15 min. Mieux vaut enduire la peau du malade d'un corps gras car la moutarde est irritante. Ce cataplasme est révulsif, c'est-à-dire destiné à provoquer un afflux de sang dans la peau à proximité de l'organe malade afin de le soulager.

Attention : ne placez pas ce cataplasme sur la région du cœur, mais sur le haut de l'avant de la poitrine ou toute la région du dos.

**Au jardin** Moutarde noire (*Brassica nigra*), plante sauvage, annuelle

- Floraison : de juin à août
- Exigence : aucune
- Notre conseil : semez un carré installé suffisamment à l'écart des autres cultures car la moutarde se ressème très facilement.

### **oignon**

**Voie interne/Usage médical** : Diabète, infection urinaire, parasites intestinaux, hypoglycémie, manque d'appétit, rhumatisme.

Décoction :

Couper 3 oignons en fines tranches sans les éplucher. Plonger dans 1 l d'eau froide. Porter à ébullition, laisser frémir 15 min et filtrer.

Boire 1 verre le matin à jeun et le soir au coucher.

**Voie externe/Usage médical** : Cor, plaie, furoncle, panaris, engelure, taches de rousseur.

Cataplasme :

Râper un oignon cru. Placer dans une double gaze.

Appliquer sur la zone sensible.

Lotion :

Broyer 1 oignon. Mettre dans 1 verre de vinaigre de vin. Mélanger.

Appliquer chaque jour sur les taches de rousseur.

**Pommade** : 1 oignon au four, réduire en pommade.

Appliquer bien chaud sur le furoncle ou l'abcès. Renouveler l'opération.

### **Fiche de culture**

**Emplacement** : au potager, ce légume-racine succède à un légume-feuille (chou, épinard, laitue...). Il se place en alternance avec des carottes pour faire fuir les mouches, à côté de betteraves, panais, concombres, fraisiers ou tomates.

**Semis** : de février à avril selon les régions, après les grands froids.

Disperser les graines dans les sillons espacés de 30 cm, couvrir de 1 cm, tasser et arroser. Éclaircir à 5 cm puis à 10 cm.

**Clés de la réussite** : aérer le sol et désherber. Arroser uniquement par temps très sec lors de la formation des bulbes. [retour](#)

Qui ne connaît pas ce superbe arbre, son tronc tortueux, son feuillage gris argenté ? Il est source de nombreux bienfaits : **les olives** renferment de la provitamine A, leur huile est riche en vitamines.

L'huile d'olive peut être utilisée comme laxatif doux lorsqu'elle est absorbée le matin à jeun. Vous pouvez en boire 1 ou 2 cuill. à soupe, éventuellement

émulsionnées avec du jus de citron.

Que de vertus aussi dans ses feuilles. Elles limitent l'hypertension et ses troubles, l'athérosclérose, le diabète et même les problèmes d'obésité. Leur récolte s'effectue au fur et à mesure de vos besoins. Pour faire une tisane à partir des feuilles de l'arbre : infusez 30 à 80 g de feuilles par litre d'eau.

**Au jardin** Olivier (*Olea europæa*), plante cultivée

- Taille : 4-8 m (voire 10-12 m)
- Floraison : d'avril à juin
- Exigences : beaucoup de chaleur et de lumière. Sensible au froid, cet arbre ne peut fructifier que dans la zone méditerranéenne dite "de l'olivier"
- Notre conseil : moins sobre qu'on ne croit, l'olivier doit être arrosé dans les terrains très secs. [retour](#)

**Dans l'ortie (*Urtica sp.*)**, toutes les parties sont médicinales : fleurs, graines, racines et feuilles. Ces dernières déclenchent une sensation désagréable de brûlure au moindre contact. C'est qu'elles possèdent de minuscules poils comportant une substance urticante. En manipulant l'ortie ou même simplement en la frôlant, la pointe de ces poils se brise comme du verre ; le reste du poil fonctionne alors comme une minuscule aiguille qui injecte sous notre épiderme la substance irritante, l'hystamine, qui provoque les rougeurs.

**L'ortie est néanmoins des plus utiles.** Si ses usages internes sont relativement bien connus (en tisane contre les rhumatismes, pour une meilleure lactation, pour combattre certaines dermatoses et bien d'autres maux), elle est moins employée en usage externe. Pourtant elle y excelle tout autant. Voici la recette d'une teinture (c'est-à-dire une solution obtenue par l'action prolongée de l'alcool sur une substance végétale) pour fortifier le cuir chevelu, l'assainir, notamment en cas de cheveux gras, pour combattre les pellicules et s'opposer à la chute prématurée des cheveux.

**Cueillez des orties dans un endroit non pollué.** Coupez-les en morceaux et remplissez-en à moitié un bocal à large ouverture. Versez de l'alcool à 70° jusqu'en haut du bocal. Fermez celui-ci et faites macérer la préparation pendant deux à trois semaines en la secouant tous les jours. Filtrez ensuite. Frictionnez votre cuir chevelu deux ou trois fois par semaine avec cette préparation en mélangeant une cuillerée à café de cette teinture avec quatre cuillerées à café d'eau. [retour](#)

**Persil** Plante entière

**Voie interne/Usage médical** : Règles douloureuses, affection urinaire, circulation sanguine.

Infusion :

15 à 20 g de persil pour 1/2 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 min. Boire plusieurs petites tasses dans la journée à intervalles réguliers. Le persil frais est également une source de vitamine C. Il contribue à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. Il renferme aussi du potassium, du fer et du manganèse !

**Voie externe/Usage médical :** Halitose (mauvaise haleine), hygiène bucco-dentaire.

Décoction :

Jeter quelques branches de persil dans 1/4 de litre d'eau bouillante, ajouter 2 clous de girofle moulus. Laisser infuser 15 min.

Utiliser cette décoction pour faire des bains de bouche.

### **Fiche de culture**

**Emplacement :** au potager, en bordure, dans le coin des aromatiques, seul en pot ou dans une jardinière avec cerfeuil, ciboulette et estragon.

**Semis :** de mars à août, en place, en rangs distants de 25 cm. Déposer les graines, les couvrir légèrement, tasser et arroser. Maintenir frais jusqu'à la levée.

**Plantation :** au printemps ou en septembre, acheter un pot de persil.

Humidifier le godet, dépoter la motte et la mettre dans un contenant un peu plus grand et profond. Compléter avec du terreau, tasser et arroser.

**Clés de la réussite :** arroser, récolter les plus grosses tiges. Préférer la mi-ombre en été, le soleil en début et en fin de saison. [Retour](#)

**Physalis :** une baie rouge très riche en vitamine C

Son nom tient à sa fructification sous la forme d'une vessie nervurée, verte d'abord, devenant jaune, puis rouge orangé lumineux. À l'intérieur de cette vessie végétale se trouve le fruit proprement dit : une baie rouge, juteuse, comestible et exceptionnellement riche en vitamine C.

La plante produit des colonies très étendues aux endroits qui lui conviennent le mieux : éboulis bien drainés exposés au soleil, terrains vagues avec des décombres qui constituent autant de matériaux drainants... Habituellement rampant, le physalis peut se dresser en utilisant comme support les solides plantes telles les orties.

Utilisation

Les "cerises" du physalis s'utilisent contre les troubles rénaux, les rétentions d'urine, les calculs, les troubles de la prostate. Cette dernière affection touche des hommes de plus en plus jeunes. Voici donc un moyen naturel pour combattre autant que possible par soi-même ces désagréments. Au cours de l'automne et jusqu'au début de l'hiver, consommez chaque jour une poignée de baies fraîches.

Hors saison, utilisez une tisane préparée avec des baies sèches. À cet effet,

mettez trois cuillerées à soupe de baies dans un demi-litre d'eau froide, portez à ébullition, donnez quelques tours de bouillon, puis laissez infuser 15 minutes. Passez et buvez cette préparation dans la journée. [retour](#)

Les chemins secs, les terrains incultes, mais aussi les jardins fertiles sont un habitat de choix pour le **plantain lancéolé** (*Plantago lanceolata*). Dès les mois d'avril ou de mai, selon les régions, il se fait remarquer par une rosette de feuilles étroites, en forme de fer de lance, portant de profondes nervures parallèles, ce qui lui a valu le nom populaire d'herbe à cinq côtes.

Regroupées sur une sorte de goupillon blanc-brunâtre, les inflorescences apparaissent plus tard à l'extrémité d'une tige érigée.

Seules les feuilles ont une vertu médicinale. Ce plantain fait partie de la grande panoplie des plantes expectorantes et antitussives : il vient à bout d'une toux, même tenace. Vous pouvez cueillir les feuilles de mai à octobre en les faisant sécher sur du papier absorbant que vous remuerez de temps en temps. Coupez-les ensuite aux ciseaux et conservez-les dans un sachet en papier kraft.

En cas de toux, pour fluidifier et expectorer les sécrétions, préparez une tisane en versant une tasse d'eau bouillante sur une cuillerée à soupe de feuilles de plantain. Couvrez et laissez infuser de 10 à 15 min. Passez.

Buvez une à trois tasses par jour, que vous pouvez sucrer au miel. Les très jeunes feuilles peuvent aussi être ajoutées à vos salades. [retour](#)

**Les prunelles** (*Prunus spinosa*) sont les fruits du prunellier sauvage, un petit arbre très épineux, aux rameaux noirs, auxquels il doit son appellation d'épine noire. Il est très commun dans les lisières forestières, les bois clairs, le long des chemins de campagne ; il fournit des haies défensives redoutables. Ses fleurs blanches apparaissent très tôt au printemps.

Les fruits sont des baies ovales, à noyau, d'un bleu-noir givré. Pour la récolte, préférez les fruits les plus gros. Disponibles à partir de septembre ou octobre, ils restent sur l'arbre une bonne partie de l'automne.

Les baies contiennent beaucoup de tanin, très **astrigent**. Elles sont utiles en cas d'ulcérations de la bouche et de diarrhée. Toniques, car riches en **vitamine C**, elles fortifient notamment l'estomac et la vessie.

Pour faire un kilo de prunelles en bocaux, faites bouillir 25 cl de litre de vin rouge, autant de vinaigre de vin et 500 g de sucre, 1 bâton de cannelle et 10 clous de girofle. Versez sur les fruits et laissez macérer.

Le lendemain, passez la préparation, faites de nouveau bouillir le liquide et reversez-le sur les fruits. Le 3<sup>e</sup> jour, faites bouillir doucement les fruits dans leur sirop pendant une dizaine de minutes. [retour](#)

Ses bouquets de fleurs crème, parfumés, flottent, portés par de hautes et souples tiges. Puissant diurétique, **la reine-des-prés** est aussi un anti-inflammatoire. Elle calme les douleurs rhumatismales et limiterait la cellulite et l'obésité. Ce sont les fleurs qui sont ramassées en priorité (au début de la floraison), mais la plante entière est utilisable.

Les adolescents qui souffrent de problèmes cutanés pourront avoir recours à cette tisane dépurative :

- reine-des-prés, fleur, 50 g
- genièvre, baie, 40 g
- pensée sauvage, plante, 30 g
- bourdaine, écorce, 20 g
- souci, pétales, 15 g

Versez 1 tasse d'eau bouillante sur 1 cuill. à soupe du mélange. Couvrez et laissez infuser pendant 10 à 12 min. Passez. Buvez-en 2 tasses par jour, sans sucrer.

Utilisée seule : faites une infusion avec 1 cuill. à soupe de fleurs pour 150 g d'eau chaude. Buvez 3 ou 4 tasses par jour de cette préparation.

Attention : des doses excessives ou des intolérances peuvent causer inflammations urinaires ou troubles cardiaques. Testez au préalable votre sensibilité à cette plante et espacez toujours les cures.

**Au jardin**

**Reine-des-prés (Filipendula ulmaria), plante sauvage vivace**

- Floraison : de juin à septembre
- Exigences : terrains frais, voire humides
- Notre conseil : la reine-des-prés forme des populations denses, à placer près d'une pièce d'eau. [retour](#)

Comme le romarin et la mélisse, la sauge est antispasmodique et soigne les troubles nerveux. Utilisée dans les états dépressifs et les neurasthénies, elle a un effet bénéfique sur le système hormonal féminin. Elle est par ailleurs antisudorale. Les feuilles se cueillent au fur et à mesure des besoins.

**Sauge** : Parties utilisées : Feuilles

**Voie interne/Usage médicinal** : Règles douloureuses, asthénie après maladie infectieuse, hypersudation nocturne .

**Infusion** : 3 cuill. à soupe rases de feuilles coupées menu pour 1 l d'eau bouillante. Laisser infuser 10 min, puis filtrer. Prendre 1 ou 2 tasses après les repas.

**Règles douloureuses** : Prise dans le mélange suivant, elle contribue à soulager des règles douloureuses

- sauge, feuille, 30 g

- bourse-à-pasteur, 30 g

- romarin, feuille, 30 g

- matricaire, fleur, 20 g

- armoise, feuille, 20 g

Versez 1 tasse d'eau bouillante sur 1 cuill. à soupe du mélange. Couvrez et laissez infuser 10 min, puis passez. Buvez 2 ou 3 tasses par jour.

La sauge peut aussi être préparée en infusion de 5 à 8 g de feuilles pour 1 l d'eau ; 3 tasses par jour.

Attention : ne faites pas de cure prolongée de sauge ou alors mélangez-la, dans l'infusion, à d'autres plantes. Précaution : la sauge est contre-indiquée pour les femmes atteintes d'un cancer du sein.

**Voie externe/Usage médicinal** : Aphte, gingivite, hygiène buccale, maux de ventre.

**Infusion** : A utiliser froide pour faire des bains de bouche.

**Huile de massage** :

Faire macérer au soleil 2 grosses poignées de feuilles fraîches dans 50 cl d'huile d'olive, pendant 3 jours. Appliquée en massages, elle atténue les douleurs du ventre spécifiques aux femmes.

**Fiche de culture**

Sauge officinale (*Salvia officinalis*), plante cultivée vivace

- Floraison : en juin et juillet
- Exigences : du soleil, en terre légère (très bien drainée), chaude, si possible calcaire
- Notre conseil : taille annuelle pour garder une belle tenue.

**Emplacement** : dans un massif, un talus ou au potager, le long d'une allée.

Vivace, la sauge officinale mesure de 50 à 60 cm de hauteur, la sauge sclarée atteint 1 m et ne vit que 2 ou 3 ans. Cultivez-les après une Fabacée, elles s'entendent avec la majorité des légumes.

**Plantation** : acheter des godets, au printemps. En sol mal drainé, ajouter des graviers et placer le haut des mottes à fleur de terre, boucher, tasser et arroser.

**Clés de la réussite** : en automne, couper les tiges sèches de la sauge sclarée. Tailler les tiges de la sauge officinale au printemps. [retour](#)

**Sorbier des oiseleurs** Cet arbre atteint une dizaine de mètres de hauteur. Il est commun en montagne, plus rare en plaine, mais on le retrouve planté dans les parcs paysagers ou le long des routes. Il se fait parfois remarquer dans les forêts de chênes et de hêtres, dans une trouée qui lui assure la lumière dont il a besoin. Ses feuilles se composent de nombreuses folioles aux bords dentelés. Les bouquets de fleurs blanches, odorantes, produisent dès la fin de l'été de grosses grappes de fruits, ressemblant à de petites

pommes.

- Ces fruits – les sorbes – peuvent être consommés crus, bien qu'ils soient rarement cueillis, en raison peut-être de leur goût âpre et acidulé, voire légèrement amer. Astringents, ils fournissent un soin naturel contre les enrouements et les extinctions de voix.

- Versez deux poignées de sorbes fraîches ou sèches dans un litre d'eau froide. Portez à ébullition et laissez frémir pendant une heure environ. Passez et faites 3 gargarismes de cette décoction par jour. [retour](#)

Contrairement à son cousin, le sureau noir, **le sureau rouge** n'est pas un arbre, mais un arbrisseau qui se développe en colonies denses, souvent dans des replis de terrain. En circulant sur une route de montagne en surplomb, on l'aperçoit grâce aux grappes de baies rouge vif qui émergent de sa cime. **Propriétés** Les propriétés du sureau rouge, aussi nommé sureau à grappes ou sureau de montagne, sont plus puissantes que celles du sureau noir. Il est dépuratif, diurétique, sudorifique et expectorant. Ses baies ne se consomment pas crues, car les graines sont toxiques. En revanche, le sirop a des vertus bienfaitantes.

Sirop de sureau : recette

- Pour le préparer, mettez 2 kg de baies égrappées dans un faitout et faites-les chauffer à feu doux jusqu'à ce qu'elles éclatent.
- Passez-les à travers un tamis garni d'une gaze et ajoutez 500 g de miel.
- Faites cuire jusqu'à obtenir un liquide sirupeux.
- Mettez en flacons.

Ce sirop est aussi excellent contre les refroidissements. Avant usage, délayez-le dans de l'eau à laquelle vous aurez ajouté cannelle et clous de girofle. Portez à ébullition, laissez frémir durant quelques minutes, passez et buvez la préparation chaude. [retour](#)

**La tanaïsie** (*Tanacetum vulgare*) est une belle plante d'arrière-saison. Ses fleurs, nombreuses, regroupées à l'extrémité de la tige, ressemblent à des boutons de bottine jaune d'or. De juillet à octobre, elles illuminent les terrains incultes, bords de chemins, berges, talus ou remblais de chemin de fer. Suivant le milieu naturel, la plante atteint entre 0,50 et 1,20 m de hauteur. Ses feuilles, vert foncé, finement découpées dégagent, quand on les froisse, un parfum complexe.

Récoltez la tanaïsie en fin d'été, quand la plante commence à former ses graines. Hors saison, vous la trouverez en herboristerie ou en pharmacie. Liez les tiges en petites bottes et suspendez-les têtes en bas, dans un lieu

sec et aéré. Quand la plante est sèche, prélevez les fleurs et conservez celles-ci dans un sachet opaque.

La tanaïsie était déjà connue au Moyen Âge pour ses vertus vermifuges, soit en vin médicinal soit en infusion dans du lait. Actuellement, elle est surtout utilisée en tisane ; elle combat aussi bien les ascaris que les oxyures, deux parasites. Pour préparer une tisane, versez 0,50 l d'eau bouillante sur 4 cuillerées à soupe de fleurs. Couvrez et faites infuser 15 min. Passez et buvez la préparation en deux fois dans la journée, dont une fois le matin à jeun. Renouvelez l'opération quatre ou cinq jours de suite. [retour](#)

**Le thym** possède une action sédative efficace contre la toux, la gêne respiratoire occasionnée par les bronchites. Puissamment antiseptique, le thym stimule aussi la digestion et fait merveille après un repas trop copieux ou bien arrosé. Les sommités fleuries sont cueillies au tout début de la floraison.

Versez une tasse d'eau bouillante sur des brins de thym, couvrez et laissez infuser 8 à 10 min. Passez et buvez chaud ; 1 ou 2 tasses par jour.

Vous pouvez aussi utiliser des feuilles séchées, à raison de 1 cuill. à café pour 1 tasse d'eau bouillante ; 3 tasses par jour.

**Au jardin** Thym (*Thymus*), plante sauvage ou cultivée, vivace

- Floraison : de juin à août
- Exigences : du soleil, en sol sec, calcaire, rocailleux
- Notre conseil : dans un sol peu caillouteux, cultivez le thym dans une fosse remplie d'un mélange drainant.

[retour](#)

Calmant, **le tilleul** convient aux personnes stressées, nerveuses, ayant du mal à trouver le sommeil. Délicieusement odorante, la fleur du tilleul est donc préconisée dans les troubles nerveux légers : migraines, vertiges, insomnies, surmenage, etc.

Le tilleul se cueille en pleine floraison, fin mai, début juin. Prélevez la fleur avec les bractées. Étalez en couche mince sur du papier absorbant et remuez chaque jour pour favoriser le séchage. Les fleurs doivent être séchées à l'ombre, débarrassées de leurs bractées. Après dessiccation, conservez à l'abri de la lumière.

Pour préparer une infusion de tilleul, prenez une poignée de fleurs, froissez légèrement, mettez dans une théière et versez dessus un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 10 min et passez.

À boire. Prenez 3 tasses par jour d'une infusion de 5 à 10 g de fleurs mondées par litre d'eau.

**Au jardin Tilleul (Tilia)**, plante cultivée ou sauvage

- Taille : de 20 à 25 m
- Floraison : en mai ou juin
- Exigences : sol riches, profonds, argileux et frais, à la mi-ombre.
- Notre conseil : optez plutôt pour les tilleuls indigènes qu'ils soient argentés, à petites feuilles, etc. [retour](#)

**Valériane** : Rhizome et chevelu des racines

**Voie interne/Usage médical** : Sevrage tabagique, anxiété, nervosité, insomnie légère.

Décoction :

Mettre 2 cuil. à soupe rases de racines séchées et écrasées dans 1 l d'eau froide. Laisser en contact au moins

30 min, puis porter à ébullition douce et à couvert. Laisser infuser 15 min.

Filtrer en pressant sur le marc pour récupérer le jus.

Boire chaud ou froid, 1 tasse le matin, puis à 12 h, à 18 h et au coucher.

### Fiche de culture

**Emplacement** : dans un coin un peu sauvage du jardin ou du potager, sur un talus pas trop sec. Attention, cette plante vivace s'étend par ses rhizomes.

Éloignez-la des végétaux cultivés.

**Semis** : au printemps, en pépinière, en dispersant bien les graines dans les sillons. Repiquer en place quelques semaines plus tard.

**Plantation** : en mars-avril ou en septembre, acheter les plants de valériane en godets.

Hydrater les mottes, dépoter et mettre en place dans des trous espacés de 50 à 60 cm de distance. Boucher, tasser et arroser copieusement.

**Clés de la réussite** : maintenir le sol frais, apporter du compost en surface tous les ans au printemps. [retour](#)

**La verveine citronnelle** est un arbuste vivace, qui se cultive surtout dans un but décoratif. Elle a de plus l'avantage de sentir bon la citronnelle d'où son nom. C'est généralement cette verveine qui est vendue en pharmacie pour les infusions. Les feuilles sont alors récoltées et consommées au fur et à mesure des besoins.

Vous obtiendrez une infusion du soir, digestive et calmante en mélangeant 30 g de chaque plante. Coupez les feuilles grossièrement : verveine citronnelle, camomille, menthe, tilleul, boutons de fleurs d'oranger. Cultivez ou ramassez certaines de ces plantes, achetez les autres en herboristerie ou en pharmacie.

Pour l'infusion, versez une tasse d'eau bouillante sur une grosse pincée du

mélange. Couvrez et laissez infuser durant 10 min. Passez. Sucrez au miel... ou pas.

**Au jardin : Verveine citronnelle (Aloysia triphylla)**, plante arbustive ligneuse, non vivace sous nos climats

• Exigences : elle craint les excès d'eau, donc il faudra veiller à lui proposer un substrat léger et perméable

• Notre conseil : la plante étant gélive sous nos climats, nous vous conseillons de la cultiver en pot, de manière à pouvoir l'abriter l'hiver et à l'avoir toujours sous la main. [retour](#)

**L'angélique officinale (Angelica archangelica)** est une plante bisannuelle de la famille des Apiacées. Elle est donc proche du céleri, des carottes et de l'anis. Cette plante de fort développement donne de magnifiques ombelles blanches.

L'angélique attire de nombreux insectes dont les butineurs, mais aussi quelques ravageurs comme les pucerons. La punaise arlequin (Graphosoma semipunctatum), magnifique spécimen rayé rouge et noir sur le dos, adore les inflorescences de l'angélique. Ce bel insecte piqueur-suceur ne pose pas de problèmes, sauf si vous souhaitez récolter des graines. Il aspire la sève qui se dirige vers les graines et, au final, celles-ci ne sont pas bonnes !

Tout est bon dans ce végétal. Les pétioles des feuilles confits sont employés en pâtisserie. Les jeunes feuilles peuvent aromatiser, comme le persil, certains plats. Les graines et les pétioles servent dans la recette de certaines liqueurs. La racine donne une huile qui stimule l'appareil digestif. Très jeune, la tige est aussi consommable ; après, elle devient fibreuse et dure.

Les jeunes pousses se ramassent au fil des besoins, dès que la plante est assez forte ; les pétioles de feuilles, l'année d'après le semis ; les racines, le premier automne ; les graines, l'année suivante. Ensuite, la plante meurt.

**Parties utilisées** : racine et feuilles séchées

**Voie interne/Usage médical** : Troubles digestifs, ballonnements et flatulences, éructations et spasmes digestifs, manque d'appétit.

**Infusion** :

Mettre 3 g de feuilles séchées dans 25 cl d'eau bouillante. Laisser infuser 10 min. Boire 1 tasse après les repas.

**Décoction** :

2?g de racine séchée finement hachée dans 25?cl d'eau froide. Porter à ébullition, laisser mijoter 10 min, filtrer. Boire 1 tasse après les repas.

**Précaution** : à éviter en cas de grossesse et exposition intensive aux rayons UV.

## Fiche de culture

**Emplacement :** à la périphérie du potager ou dans un massif. Elle succède aux fèves, haricots, pois ou engrais vert de la famille des Fabacées. Reste 2 ou 3 ans en place.

**Plantation :** au printemps. Acheter un plant et hydrater la motte dans une bassine d'eau. Ouvrir un trou à 1 m de distance des autres plantes. Dépoter, démêler les racines et mettre en place. Comblent les vides avec la terre mélangée à du compost. Tasser et arroser.

**Clés de la réussite :** arroser et pailler pour garder le sol frais. En automne, couper les feuilles mortes.

**De délicats semis**  
Comme beaucoup de ses cousines, l'angélique a une germination capricieuse. Les graines ne conservent que peu de temps leur faculté germinative. Il vous faudra donc impérativement disposer de graines fraîchement récoltées.

Le semis se réalise en été et au début de l'automne, au moment où la plante monte à graines. En pépinière, semez en pleine terre en couvrant peu les graines ; gardez le semis toujours légèrement humide.

Le plus simple reste d'acheter un pied, de le laisser grainer et d'attendre la germination. Le résultat est toujours supérieur au semis du jardinier.

Les jeunes plants seront repiqués en place au printemps, à raison d'un pied tous les 50 cm, dans une terre fraîche et humifère. [Retour](#)

**L'artichaut :** Parties utilisées : Feuilles de la tige (et non les bractées du capitule floral).

**Voie Interne/Usage médicinal :** Troubles du foie et des reins, nausée, ballonnement, hypercholestérolémie, digestion difficile.

**Infusion :**

Prendre 10 g de feuilles séchées pour une tasse à thé d'eau bouillante.

Couvrir et laisser infuser 15 min, puis filtrer.

Boire 1 tasse matin, midi et soir avant les repas.

**Décoction :**

Mettre 4 cuil. à soupe rases de feuilles séchées dans 1 l d'eau froide. Porter doucement à ébullition, à couvert. Retirer du feu. Laisser infuser 10 min avant de filtrer.

Boire 1 tasse matin, midi et soir, 15 à 30 min avant les repas. Ajouter 1 cuil. à café d'anis à la préparation pour adoucir l'amertume.

**Précaution :** à éviter dans le cas d'allaitement ou encore de calcul biliaire.

## Fiche de culture

**Emplacement :** à la périphérie du potager ou encore dans un massif. Installer l'artichaut après un légume-racine et à proximité des choux,

haricots, laitues, oignons et radis. Les touffes restent 3 ans en place avant d'être rajeunies.

**Plantation :** en septembre-octobre en régions douces ou en mars-avril, installer des œilletons achetés en pots. Ouvrir des trous tous les 0,80 à 1 m. Enrichir la terre avec du compost, dépoter et mettre en place. Boucher et arroser.

**Clés de la réussite :** désherber, arroser et pailler la surface. En automne, nettoyer les pieds, lier les feuilles et protéger les touffes du froid. [Retour](#)

**Le carvi** est une des plus anciennes plantes aromatiques connues en Europe.

Ses graines ont été retrouvées dans des sites palustres datant de 3 000 ans avant J.-C. Curieusement et à tort, il est souvent surnommé "cumin des prés", alors qu'il s'agit de deux végétaux différents. Le véritable cumin est originaire du Levant, tandis que le carvi est une espèce végétale tout à fait européenne. Il pousse à l'état sauvage du nord au sud de l'Europe, et de nombreux pays le cultivent. Ses graines sont apéritives, antispasmodiques et réchauffantes.

En cas de spasmes gastriques, surtout d'ordre nerveux, de digestion lourde accompagnée d'aérophagie ou d'une mauvaise digestion suite à un coup de froid, préparez une tisane de carvi en versant une tasse d'eau bouillante sur une cuillerée à café de graines. Couvrez et faites infuser 10 min. Passez et buvez une tasse après les deux principaux repas.

À titre préventif, le carvi mérite toute sa place en cuisine. N'hésitez pas à le servir en accompagnement des pommes de terre en robe des champs, du fromage de Munster, d'emmental. Il peut être ajouté à la cuisson du chou rouge et au court-bouillon des poissons.

Parce qu'elles sont digestives, les graines de carvi sont parfois proposées à la toute fin du repas dans les restaurants qui servent de la cuisine indienne. [Retour](#)

**Le cognassier (Cydonia vulgaris)** se rencontre à l'état sauvage dans presque toutes les régions, un peu plus dans la partie sud que dans la partie nord. Cet arbre fruitier aime à la fois la chaleur et une certaine humidité ; il fréquente souvent les haies bien exposées ou les bords des cours d'eau. Ses tiges tortueuses, aux rameaux duveteux, adoptent volontiers un port buissonnant, mais il peut se présenter aussi sous forme d'un arbre de 4 à 6 m de hauteur. Reconnaissable à ses feuilles duveteuses dessous, le cognassier produit des fruits, telles de petites poires bosselées, jaune d'or à maturité et recouverts d'un duvet.



Appelés coings, ses fruits, très parfumés, sont fortement astringents. Cette vertu leur permet de venir à bout des diarrhées les plus aiguës. À cet effet, coupez environ 200 g de fruits, non pelés et non épépinés, en lamelles minces. Mettez celles-ci dans 1 l d'eau froide, portez à ébullition et faites réduire de moitié. Passez dans un tamis en exprimant bien la pulpe. Ajoutez deux cuillerées à soupe de sucre, remuez et buvez cette préparation à volonté. [Retour](#)

### **Estragon** (*Artemisia dracunculus*) -

Il peut paraître surprenant de faire une tisane d'estragon, mais essayez, c'est absolument délicieux, notamment après un repas. Elle favorise la digestion, diminue les coliques et les constipations. Il ne faut pas le confondre avec l'estragon de Russie qui lui forme des buissons inodorants. Les feuilles se cueillent au fur et à mesure des besoins, avant que la plante ne se ramifie trop.

Versez une tasse d'eau bouillante sur 1 cuill. à café de feuilles d'estragon. Couvrez et laissez infuser cette boisson de 5 à 7 min. Passez et servez.

#### **Au jardin**

**Estragon** (*Artemisia dracunculus*), plante cultivée vivace

- Floraison : de juillet à septembre
- Exigences : terre riche, profonde et ensoleillée
- Notre conseil : cette plante vivace ne se sème pas, mais elle se divise par éclatement des touffes. [Retour](#)

### **Fenouil** (*Foeniculum vulgare*) -

Plante sauvage du bord des chemins ou superbe variété 'Bronze' de nos jardins, le fenouil est un stimulant de l'appareil digestif qu'il tonifie. Il soulage de la constipation, limite les flatulences et stimule la lactation. Les graines de fenouil, digestives et antispasmodiques, soulagent rapidement les maux de ventre des bébés. La récolte s'effectue quand les graines brunes, au centre des ombelles, se détachent facilement. Elles doivent sécher à l'abri de la lumière.

Parties utilisées : Racine concassée, graines

**Voie interne**/Usage médical : Infection urinaire, troubles de la prostate, rétention d'eau, lactation insuffisante, troubles digestifs, mal de ventre colite, aérophagie.

Infusion :

Plonger 3 cuil. à soupe rases de graines écrasées dans un bol d'eau bouillante. Laisser infuser à couvert 15 min et filtrer. Inutile de sucrer, la tisane l'est naturellement.

Boire 1 tasse avant et après les 3 repas pour faciliter la digestion.

Décoction dépurative :

Mettre 2 cuil. à soupe rases de racine concassée dans 1 l d'eau froide.

Porter à ébullition douce, à couvert. Retirer du feu et laisser infuser 10 min avant de filtrer. Boire

1 tasse le matin à jeun et après les repas de midi et du soir.

Le fenouil est un champion de l'apport vitaminique.

Une tisane de fenouil pour les enfants :

Pour une tisane de fenouil, portez à ébullition une petite quantité d'eau (un quart de biberon par exemple), versez-la sur 1 cuill. à café de plante, puis couvrez et laissez infuser 10 min. Passez. Laissez légèrement tiédir avant de donner le biberon à l'enfant. Ne sucrez pas, la saveur est douce. Pour vous, en infusion digestive, 1 cuill. à café de graines pour une tasse d'eau.

**Fiche de culture/Fenouil (*Foeniculum vulgare*)**, plante vivace sauvage et cultivée

• Floraison : de juillet au mois de septembre

• Exigences : des terrains ensoleillés, de préférence légers et calcaires

Notre conseil : attention, le fenouil se ressème de façon incontrôlable !

Arrachez les jeunes pousses en surplus.

Emplacement : au potager, après des fèves, haricots ou pois. Éloignez le fenouil des choux, carottes, échalotes, haricots, pois et tomates. Il peut aussi intégrer un massif de fleurs ou de rosiers.

Semis : en mars-avril, ouvrir quelques poquets distants de 30 cm en tous sens. Déposer quelques graines dans chaque trou et couvrir. Tasser et arroser en pluie fine. Après la levée, arracher les plus faibles de chaque groupe.

Clés de la réussite : il produit plus de feuillage en sol frais. Couper la majorité des tiges florales avant la maturité des graines pour limiter les semis naturels souvent envahissants. [Retour](#)

**Le framboisier** sauvage produit des fruits très parfumés; leur distillation fournit depuis longtemps une eau-de-vie fameuse. En dehors de cet usage particulier, les framboises dégustées telles quelles, sans ajout de sucre, sont indiquées dans les cas de **désordres gastro-intestinaux** : mauvaise digestion, aérophagie, ballonnements... Ces fruits sont même autorisés aux diabétiques, et leur teneur en vitamine C redonne du tonus à tous ceux qui manquent d'entrain.

Dans les affections fébriles, le sirop de framboise **étanche la soif et redonne de l'appétit**. Il sera bénéfique aux personnes âgées, souvent déshydratées. Pour le préparer, prenez un poids égal de framboises et de sucre. Déposez ces ingrédients par couches alternées dans une terrine et laissez reposer 24 h. Pilez ensuite la préparation, tamisez-la et faites cuire le jus 15 minutes au bain-marie. Mettez en flacons après refroidissement. Au moment de l'utilisation, étendez le sirop d'eau.

Les feuilles et fruits du framboisier, consommés en **tisane**, résorbent les problèmes gastro-intestinaux et apaisent les douleurs des règles. [Retour](#)

**Les nèfles** poussent sur de petits arbres qui ne dépassent guère 2 ou 3 m de hauteur, ce qui en facilite la récolte. Très présent dans l'Ouest et le Sud-Ouest, le nêflier (*Mespilus germanica*) prospère de façon plus éparses ailleurs. Ses habitats naturels préférés sont les forêts de feuillus assez claires, les haies et les lisières forestières. De croissance très lente, l'arbre peut vivre jusqu'à 150 ans.

Les feuilles du nêflier sont longues et étroites et les rameaux, légèrement épineux, portent à leur extrémité une grande fleur blanche. Il produit après fécondation un gros fruit charnu, ovale, à la peau brune et rêche et au calice persistant.

Les nèfles sont comestibles quand elles sont parfaitement mûres, fraîches ou blettes. Elles contiennent des tanins et du mucilage ce qui en fait un bon **régulateur intestinal**. Leur **teneur en vitamine C et en vitamine B** est élevée. Les nèfles apportent donc de la **tonicité** et exercent un **effet positif sur le système nerveux**. Consommées à raison de deux grosses poignées par jour, très blettes, pelées et dénoyautées, les nèfles ont pour effet de faire cesser la diarrhée.

Les pépins séchés fourniront de quoi préparer un vin médicinal efficace contre les calculs rénaux, qu'ils aident à désagréger et à expulser.

Préparez-le de la manière suivante : faites macérer des morceaux de racine de persil dans un verre de vin blanc durant toute la nuit. Le lendemain, passez le liquide, ajoutez une bonne pincée de pépins de nèfles pilés, remuez, puis absorbez cette préparation à jeun avant le repas du midi. Répétez cette cure pendant le temps nécessaire à l'amélioration de votre état de santé. [Retour](#)

La **myrtille** (*Vaccinium myrtillus*) est un sous-arbrisseau qui atteint en moyenne une hauteur de 25 cm. Affectionnant les sols acides, elle prospère sur les lisières, dans les clairières des forêts de conifères, ou encore dans les landes, où elle s'associe souvent avec les bruyères. Grâce à ses stolons souterrains, la myrtille peut coloniser d'impressionnantes surfaces.

Ses petites fleurs roses produisent en juillet et en août des baies d'un noir bleuté, en raison de la pruine qui les recouvre. Ces fruits sont délicieux : la tarte aux myrtilles compte parmi nos trésors culinaires régionaux.

Prises sous forme de jus, de sirop, ou tout simplement dégustées crues, les baies exercent une action bénéfique sur la vision, grâce à leur teneur en anthocyanes. Leurs tanins – substances astringentes – les rendent utiles en cas de diarrhée. Les feuilles de l'arbrisseau ont aussi des qualités antiseptiques.

Cueillez les baies à pleine maturité. **Faites-les sécher** d'abord au soleil, puis à l'ombre. Attendez leur parfaite dessiccation avant de les **conserver dans des sachets de papier opaque**.

Pour l'entretien de la vision, mâchez régulièrement quelques baies de myrtille. En cas de diarrhée, vous pouvez en mastiquer également quelques cuillerées ou bien les consommer sous forme de gelées et de marmelade.

[retour](#)

**Le souci** est particulièrement précieux dans les difficultés digestives car le végétal stimule la digestion et augmente la sécrétion biliaire. Ce n'est pas le seul atout du souci ! C'est également un bon anti-inflammatoire, utilisable dans les cas d'ulcères, de gastrites, d'entérites. Il est aussi sudorifique. La cueillette des fleurs s'effectue au tout début de leur épanouissement.

Parties utilisées : Capitules

Voie Interne

Les "lourdeurs" de digestion trouvent une solution dans cette tisane composée.

Faites-la préparer en herboristerie ou en pharmacie :

- mélilot, plante, 30 g
- [romarin](#), feuille, 30 g
- caille-lait, plante, 30 g
- prêle, plante, 20 g
- réglisse, rhizome, 15 g
- [souci](#), pétale, 10 g
- [menthe poivrée](#), feuille, 10 g
- fumeterre, plante, 10 g

Versez une tasse d'eau bouillante sur 1 cuill. à soupe du mélange.

Laissez infuser pendant 10 min. Cette préparation se boit après les deux principaux repas.

Voie Externe/Usage médicinal :

Inflammation, infection, crevasse, petite plaie, coup de soleil, piqûre d'insecte, gingivite, aphte.

Décoction :

1 cuill. à soupe rase de capitules coupés menu pour 50?cl d'eau froide.

Porter à ébullition pendant 10 min, filtrer.

Puis, appliquer en compresse tiède sur la partie de la peau à traiter, 3 fois par jour pendant 30 min.

Pour soigner un aphte, utiliser cette décoction en bains de bouche 2 à 4 fois par jour.

Bain :

100?g de capitules séchés pour 1?l d'eau froide avec 2 poignées de sel marin. Porter à ébullition, puis filtrer.

Baigner quotidiennement les mains ou les pieds abîmés.

### **Fiche de culture**

Souci (*Calendula officinalis*), plante annuelle sauvage ou cultivée

• Floraison : des mois de mai à novembre

• Exigence : aucune

• Notre conseil : préférez la plante sauvage ou encore les variétés simples et odorantes. À semer, au printemps, dans le potager où il voisine joliment avec les légumes. [Retour](#)

Emplacement : en bordure d'un massif, d'une allée, du potager ou entre les rangs de légumes comme les choux, haricots et tomates. Ils attirent les prédateurs des pucerons et les butineurs.

Semis : d'avril à juin directement en place, à la volée. Éclaircir tous les 25 cm en tous sens en conservant les plus beaux. En régions douces, opérer de la même manière mais en septembre pour obtenir une floraison précoce au printemps.

Clés de la réussite : ôter les fleurs fanées pour la formation des boutons.

Laisser se ressemer, et, transplanter les jeunes pieds. [Retour](#)

**Les cynorhodons (fruits de l'églantier)** sont riches en vitamine C : faites-en une boisson agréable et désaltérante. Diurétiques, toniques et astringents, ils s'emploient en cure de printemps ou contre la diarrhée. En lisière forestière, vous repérerez les fruits orange ou rouge vif, ovales, brillants. Cueillez-les en fin d'été sans attendre car les oiseaux les dévorent et les tempêtes d'automne les détrempe. Courage, car la plante est épineuse.

Pour les conserver, coupez chaque fruit en deux. Sortez les graines et les poils irritants qui lui ont valu le nom populaire de "gratte-cul" ! Faites sécher en couche mince à la sortie d'un four tiède ou sur papier absorbant en un lieu sec et chaud. Gardez dans un bocal fermant bien.

Pour préparer une infusion, versez 2 cuill. à soupe de fruits dans une casserole contenant un bol d'eau froide. Portez à ébullition et donnez 2 ou 3

tours de bouillon (courtes ébullitions). Éteignez le feu, couvrez et laissez infuser environ 10 min. Passez et servez. Ne sucrez pas. Vous pouvez ajouter dès le départ des pelures de [pommes](#) séchées : la boisson aura un peu plus de goût.

Au jardin

Églantier (*Rosa canina*), plante sauvage

• Floraison : en mai et juin

• Exigences : sol peu humide et exposition ensoleillée [Retour](#)

• Notre conseil : plantez en hiver les pousses de l'année croissant près des pieds âgés.

**Le feuillage du romarin** est utilisé pour fortifier l'organisme dans les cas de coqueluche, d'asthme, de vomissements nerveux, de grippe. En infusion, il aide au bon fonctionnement du foie. En macération, il profite aux convalescents et aux surmenés. Les huiles extraites du romarin sont antiseptiques et régulatrices des sécrétions séborrhiques de la peau. Les sommités fleuries se cueillent au printemps et les feuilles toute l'année.

Le romarin est à la fois antiseptique, antispasmodique, digestif, stomachique...

### **Utilisation du romarin**

• en infusion, 8 à 10 g de feuilles pour 1 l d'eau ; 1 tasse matin et soir.

• en macération, 30 à 50 g de feuilles pour 1 l de vin ; 2 ou 3 petits verres par jour.

### **Tisane tonus et vitalité**

Pour retrouver l'entrain en phase de convalescence, les herbes stimulantes – dont le romarin – fournissent une excellente tisane, à faire préparer en herboristerie :

- [romarin](#), feuille, 30 g

- [angélique](#), semence, 10 g

- sarriette, feuille, 30 g

- anis vert, semence, 30 g

- maté vert, 30 g

- [menthe verte](#), feuille, 30 g

- [saug](#)e, feuille, 30 g

Versez une tasse d'eau bouillante sur 1 cuill. à soupe du mélange. Couvrez et laissez infuser 10 min. Passez. Cette préparation se boit à la place du thé ou du café.

### **Contre les problèmes du peau**

Agissant en douceur, le romarin permet de retrouver une peau saine grâce à des bains de vapeur 2 ou 3 fois par semaine.

Mettez 4 ou 5 brins de romarin dans 0,5 l d'eau froide. Portez à ébullition,

couvre, éteignez le feu et laissez infuser 5 à 7 min. Enlevez le couvercle et penchez le visage au-dessus du récipient jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vapeur. Ne vous exposez pas directement au froid.

### **Fiche de culture**

Romarin (*Rosmarinus officinalis*), plante sauvage ou cultivée, vivace

- Floraison : d'avril à juin
- Exigences : du soleil, en sol très bien drainé, calcaire
- Notre conseil : il se multiplie par bouture en début d'été

Bien que le romarin soit un végétal spontané du Bassin méditerranéen, il supporte bien le froid. Il est ainsi dans les jardins de janvier à décembre.

### **Retour**

**La menthe poivrée** (*Mentha x piperita*) est une mine de vertus thérapeutiques et lutte contre la fatigue.

Parties utilisées : Feuilles

Voie interne/Usage médicinal : Troubles digestifs, nausée, diarrhée, flatulence, crampe, constipation, hoquet.

Infusion :

4 ou 5 feuilles fraîches ou sèches coupées menu pour 1 tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 min, puis filtrer.

Boire 1 tasse après chaque repas.

Précaution : à éviter le soir en cas d'insomnie. Ne pas donner aux enfants de moins de 5 ans. Elle doit être également évitée en cas de traitement homéopathique.

Par voie externe/Usage médicinal : Asthme, maux de tête, nausée, rhume, bronchite, aphte, douleurs musculaire et articulaire.

Inhalation :

Dans 1 l d'eau bouillante, plonger 30 à 40 g de feuilles fraîches coupées menu. Inhaler la vapeur pendant 15 min.

Bain de bouche :

Même préparation, mais filtrée.

Faire 3 à 6 bains de bouche par jour en cas d'aphte.

Compresse :

Faire ramollir dans un peu d'eau tiède des feuilles fraîches ou sèches et appliquer directement sur le front en cas de névralgies.

Maintenir avec une compresse pendant 5 min.

Baume :

Faire macérer dans un endroit chaud 1 bonne poignée de feuilles fraîches dans 1 l d'huile d'olive. Couvrir le bocal avec un papier percé, remuer de temps en temps. Filtrer au bout de 8 semaines.

Exprimer dans un linge fin. Conserver dans un flacon bien bouché et à l'abri de la lumière.

Utiliser pour masser ou frictionner la partie douloureuse.

### **Fiche de culture** **Retour**

Emplacement : en bordure d'un massif, d'un plan d'eau, seule dans un pot pour le balcon ou au potager. Les menthes prennent la suite d'un légume ou d'un engrais vert de la famille des Fabacées et s'entendent bien avec les choux dont elles éloignent les piérides.

Plantation : en mars-avril, plonger les godets dans l'eau pour humidifier les mottes. Dépoter et installer les mottes tous les 40 à 50 cm en tous sens. Si vous cultivez plusieurs variétés de menthe, placez-les à différents endroits pour qu'elles ne se mélangent pas en allongeant leurs rhizomes.

Pour limiter leur propagation, il est préférable de les cultiver en pot, dans un mélange de terre, de terreau et de compost puis de l'enterrer aux trois quarts.

Clés de la réussite : couper régulièrement les tiges, maintenir le sol frais et limitez l'étalement des pieds directement installés en terre. Au printemps, diviser les potées. Replanter un seul éclat par pot en renouvelant le mélange. Rabattre les touffes à 5 cm du sol au moment des premières gelées. **Retour**

**Les menthes cultivées (verte et poivrée)** exercent une action sur le système nerveux : elles sont recommandées dans les cas d'insomnie, nervosité, palpitation, migraine, névralgie, vertige. Elles combattent aussi mauvaise haleine et aérophagie. Les tiges se cueillent de préférence avant la floraison.

Les personnes fatiguées seront soulagées par un bain à la menthe.

Jetez une brassée de menthe fraîche ou plusieurs poignées de menthe sèche dans une grande marmite d'eau froide.

Couvrez, portez à ébullition, éteignez le feu, puis laissez infuser 20 min. Filtrez dans un bain préparé d'avance et plongez-y sans attendre.

Ou en infusion.

Versez de l'eau bouillante sur 5 à 8 g de feuilles pour 1 l d'eau.

Laissez infuser 15 min.

Préparez ainsi une tasse le matin et une le soir.

### **Au jardin**

Menthe (*Mentha*), plante cultivée vivace

- Floraison : de juillet à septembre
- Exigences : en sol fertile, profond et frais
- Notre conseil : attention, les rhizomes traçants de la menthe envahissent très vite un grand espace ! Cultivez-la plutôt en bac. **Retour**

*réaliser sur la base de* <http://www.rustica.fr/articles-jardin/fleurs/plantes-bien-etre-jardin,3726.html>