

Trousse de secours végétale



SOMMAIRE

I. Introduction.....	2
II. Pathologies à traiter.....	3
III. Inventaire d'une trousse médicale d'urgence.....	4
IV. Plantes adaptées pour une trousse de secours.....	5
V. Préparations pour l'administration des soins.....	31
VI. Composition de la trousse de secours végétale.....	71
VII. Conclusion.....	73
VIII. Index.....	74
IX. Bibliographie.....	78

AVERTISSEMENT : ce document est soumis aux droits d'auteur.
Aucune diffusion ou impression à but commercial n'est autorisée
sans l'accord préalable et écrit de l'auteur.

Vous pouvez l'imprimer et le diffuser pour un usage familiale,
mais sans le modifier ni le scinder.

I. Introduction

Une trousse de secours, ou trousse médicale d'urgence, est un contenant dans lequel se trouve des médicaments et instruments permettant de prodiguer les premiers soins en cas de maladie ou d'accident.

Cet élément minimal de base pour les soins médicaux est présent partout : dans les foyers, les véhicules, les entreprises, les structures diverses, et doit comporter les accessoires et produits nécessaires aux soins d'urgence.

Aux regards de l'intérêt thérapeutique des plantes médicinales, autant en rappel de l'usage de celles-ci au cours des temps passés qu'en fonction de l'attrait grandissant qu'elles exercent aujourd'hui sur le grand public, il paraît intéressant de pouvoir proposer des alternatives phytothérapeutiques aux produits classiques qui peuvent être présents dans une trousse de secours familiale basique.

Nous allons donc tout d'abord déterminer les pathologies pouvant être prises en charge avec ce type de matériel, puis inventorier les produits nécessaires à leur traitement.

Ensuite, pour remplacer utilement les produits allopathiques, nous proposerons des plantes médicinales adaptées et les préparations galéniques correspondantes.

Dans un souci de simplifier l'administration dans le cadre familial, et pour éviter les écueils dus à l'automédication, les traitements seront faciles à mettre en œuvre et les plantes choisies seront communes, sans risques de confusion, facilement à se procurer et sans effets secondaires. Les traitements basés sur des plantes qui ont par ailleurs un usage alimentaire, seront également présentés sous forme de préparations culinaires.

II. Pathologies à traiter

- Brûlure
- Céphalée
- Constipation
- Contusion
- Coupure
- Crevasse, engelure
- Crise de foie
- Diarrhée
- Dermatose
- Douleur rhumatismale
- Douleur menstruelle
- Etat grippal
- Fièvre
- Foulure, entorse
- Gastrite
- Maux de gorge
- Nettoyage des plaies
- Nettoyage des yeux
- Piqûre d'insecte
- Rhinite
- Toux
- Trouble digestif
- Vomissement

III. Inventaire d'une trousse médicale d'urgence

Hormis les accessoires nécessaires aux traitements des pathologies ci-avant. (Compresse, pansements, rubans adhésifs, ciseaux, etc.) La trousse de secours doit comporter des produits :

- Analgésique
- Antalgique
- Anti-diarrhéique
- Antiémétique
- Anti-inflammatoire
- Antivenimeux
- Antirhumatismal
- Antiseptique
- Antispasmodique
- Béchique
- Carminatif
- Cholagogue
- Cholérétique
- Cicatrisant
- Détersif
- Diurétique
- Fébrifuge
- Emollient
- Emménagogue
- Expectorant
- Laxatif
- Hémostatique
- Stomachique
- Tonique
- Vulnéraire

IV. Plantes adaptées pour une trousse de secours

Nombre de plantes médicinales ont les propriétés listées ci-dessus et peuvent convenir pour un usage médical dans une trousse de secours.

Pour privilégier, en cas d'urgence, la possibilité de préparation dans un cadre familial, il semble intéressant de proposer des plantes très communes et très accessibles, ainsi que des préparations ne nécessitant pas de processus de fabrication complexe.

L'inventaire qui suit n'est pas exhaustif et beaucoup de plantes peuvent convenir pour ces usages. Il est volontairement réduit afin de présenter des plantes qui puissent avoir plusieurs indications, et permettre ainsi de proposer une trousse de secours végétale peu encombrante et simple à mettre en œuvre.

Avertissement : Ces produits étant affectés à l'utilisation en cas d'urgence, ils sont destinés à être utilisés dans cette configuration. Il convient donc de consulter un médecin par la suite pour évaluer la situation et donner ou non une suite thérapeutique.

Les conseils donnés ici ne **sont pas valables en cas de grossesse, d'allaitement, de grave maladie ou de pathologie chronique**, pour lesquelles il faut impérativement consulter un médecin.

Les posologies ne sont pas adaptées pour des enfants de moins de six ans.

1) **Plantes indiquées en fonction de la liste des propriétés thérapeutiques recherchées :**

- Analgésique → lavande, menthe poivrée
- Antalgique → ail, chou, menthe poivrée, oignon, origan, saule blanc
- Anti-diarrhéique → ail, citron, chou, joubarbe, menthe poivrée, ortie, romarin
- Antiémétique → citron, menthe poivrée, souci
- Anti-inflammatoire → achillée millefeuille, mauve, menthe poivrée, ortie, pâquerette, plantain, ronce, souci
- Antivenimeuse → citron, lavande, thym

- Antirhumatismale → lavande, citron, menthe poivrée, ortie, romarin, saule blanc,
- Antiseptique → ail, cannelle de Chine, chou, citron, joubarbe, lavande, menthe, poivrée, oignon, origan, ortie, pâquerette, romarin, sauge, souci, thym
- Antispasmodique → achillée millefeuille, joubarbe, lavande, lierre terrestre, menthe, poivrée, origan, ortie, sauge, thym
- Béchique → chou, lavande, lierre terrestre, mauve, menthe poivrée, origan, plantain, romarin
- Carminative → ail, cannelle de Chine, citron, menthe poivrée, origan, romarin, thym
- Cholagogue → achillée millefeuille, citron lavande, menthe poivrée, huile d'olive, ortie, pissenlit, romarin
- Cholérétique → achillée millefeuille, citron, lavande, menthe poivrée, huile d'olive, pissenlit, romarin, sauge, souci
- Cicatrisante → achillée millefeuille, chou, citron, lavande, lierre terrestre, origan, ortie, plantain, romarin, sauge, souci, thym
- Détersive → joubarbe, lierre terrestre, sauge
- Diurétique → achillée millefeuille, ail, chou, citron, joubarbe, lavande, lierre terrestre, mauve, oignon, ortie, pâquerette, pissenlit, romarin, ronce, sauge, souci, thym
- Fébrifuge → ail, citron, pâquerette, saule blanc
- Emolliente → lierre terrestre, mauve, oignon, pâquerette, plantain, souci
- Emménagogue → Achillée millefeuille, cannelle, menthe poivrée, origan, ortie, sauge, romarin, thym
- Expectorante → menthe poivrée, oignon, origan, pâquerette, plantain, thym
- Laxative → mauve, huile d'olive, mûre
- Hémostatique → achillée millefeuille, chou, joubarbe, ortie, plantain, ronce, saule blanc, sauge
- Stomachique → ail, menthe poivrée, origan, ortie, romarin, sauge, thym
- Tonique → achillée millefeuille, ail, chou, citron, lierre terrestre, menthe poivrée, ortie, pissenlit, pâquerette, romarin, ronce, sauge
- Vulnéraire → Achillée millefeuille, ail, lierre terrestre, pâquerette, ronce, souci

2) **Liste des plantes retenues pour la trousse de secours végétale**

Pour rappel : les plantes retenues ici le sont car elles sont communes, facile à approvisionner et ayant de multiples usages thérapeutiques.

- achillée millefeuille
- ail
- cannelle de chine
- chou
- citron
- joubarbe
- lavande
- lierre terrestre
- mauve sylvestre
- menthe poivrée
- olivier
- oignon
- origan
- ortie
- pâquerette
- pissenlit
- plantain
- romarin
- ronce
- sauge
- saule blanc
- souci
- thym

3) **Fiches par plante** (description, photo, composition, propriétés thérapeutiques, indications, utilisations)

Les annotations, ^{1- 2 - 3 etc...} apparaissant sur les fiches plantes et les fiches pathologies, font références aux sources, listés dans la bibliographie en fin de mémoire.

ACHILLEE MILLEFEUILLE

Nom scientifique : *Achillea millefolium*

Famille : Astéracées

Descriptif : plante stolonifère vivace, aux tiges variant de 18 à 80 cm, aux feuilles, vertes foncées, finement découpées. Les fleurs sont souvent blanches, roses ou pourpres. Les fleurons du centre (fleurs en tube) sont jaunâtres. Les capitules aux sommets des tiges forment des corymbes.



Partie utilisée : les sommités fleuries, l'huile essentielle.

Composition :

lactones sesquiterpéniques, flavonoïdes, huile essentielle, coumarines, dérivés polyacétyléniques, petite quantité de tanins, achilleine, inuline, asparagine phosphate, nitrate, sels de potasse¹⁻⁸⁻⁵

Propriétés :

Vulnérable, anti-inflammatoire, antispasmodique, emménagogue, cholérétique, cholagogue, anti-hépatotoxique, hémostatique, antiprurigineux, tonique amer et astringent, diurétique, vermifuge, cicatrisant¹⁻⁸

Indications :

Contusion, nettoyage des plaies, coupure, dermatose, gastrite, fièvre, douleur rhumatismale, douleur menstruelle.

Utilisations :*Interne :*

Alimentaire : Les fleurs et les feuilles crues peuvent être ajoutées hachés dans les crudités, les salades et les plats.

Infusion : 30g de sommités fleuries par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn. Boire 3 tasses par jour entre les repas.¹⁻⁵

Externe :

Suc : de la plante fraîche en friction ou application.

Décoction : 60g par litre d'eau, bouillir 2 à 3 mn, infuser 10 mn.⁵

Huile d'achillée: 10g d'huile essentielle dans 100 g d'huile d'olive, en application locale²

AIL

Nom scientifique : *Allium sativum*

Famille : Liliacées

Descriptif : Légume potager aux feuilles longiformes très odorantes. Les fleurs en ombelles sont violettes à blanches. Les bulbes blancs, composé de plusieurs petites gousses, sont utilisés en cuisine.



Partie utilisée : les bulbes et le jus.

Composition :

glucoside sulfuré, huile volatile mélange de sulfure et d'oxyde d'allyle, soufre, iode, silice, fécula, sucres en quantité élevée, allicine, garlicine, allistatines I et II, fructosanes.²⁻⁸

Eau 60%, protides 6,5 %, glucides 33 %, lipides 0,5%, calcium 181mg/100g, potassium 400 mg/100g, phosphore 153mg/100g, sodium 17mg/100g, vitamine A 5UI/100g, vitamine C 31UI/100g⁷

Propriétés :

Antiagrégant des plaquettes sanguines, bactéricide, antifongique, vermifuge, hypoglycémiant, diurétique, stimulant thyroïdien, circulatoire et du système digestif, vasodilatateur, hypotenseur, antiseptique pulmonaire et intestinal, tonique, antigoutteux, antiarthritique, apéritif, stomachique, carminatif, fébrifuge, antalgique, vulnéraire, antiparasitaire, résolutif.²⁻⁸⁻⁵

Indications :

Piqûre d'insecte, état grippal, trouble digestif, diarrhée, rhinite, nettoyage des plaies, douleur rhumatismale.

Utilisations :

Interne :

Alimentaire : dans les salades et les plats, cru de préférence.

Tartinade d'ail : le soir haché deux gousses d'ail avec quelques branches de persil et quelques gouttes d'huile d'olive. Le lendemain matin mettre sur une tartine pour le petit déjeuner.²

Vinaigre d'ail : 30 g d'ail râpé macéré 10 jours dans ½ litre de vinaigre. A utiliser en cuisine ou pour le nettoyage désinfection des plaies.²

Externe :

Application : En friction sur les piqûres d'insectes.

CANNELLE DE CHINE

Nom scientifique : *Cinnamomum cassia*

Famille : Lauracées

Descriptif : Arbre à feuilles persistantes d'un vert brillant, entières, insérées en hélice. Ses fleurs en grappe ont une couleur blanchâtre. Le fruit du cannellier de chine est une baie qui ressemble à celui du laurier noble. L'écorce est récoltée tous les deux ans.



Partie utilisée : l'écorce, l'huile essentielle d'écorce.

L'écorce forme un tube rouge. Elle est plus piquante, moins coûteuse car plus répandue et surtout d'une odeur totalement différente que la cannelle de Ceylan *Cinnamomum verum* avec laquelle elle peut être confondue mais dont l'écorce est de couleur jaune fauve à l'extérieur, plus sombre à l'intérieur et dont l'odeur est aromatique la saveur chaude un peu sucrée.

On peut néanmoins utiliser de la même façon l'huile essentielle et la poudre de *Cinnamomum verum* pour soigner les diarrhées et les états grippaux, ainsi que pour soigner les piqûres d'insectes.

Composition :

Tanins, huile essentielle : aldéhydes aromatiques (cinnamaldéhyde), phénols : chavicol, isoeugénol, coumarines.

Propriétés :

L'huile essentielle est antibactérienne très puissante à très large spectre d'action, antivirale et stimulante immunitaire, fongicide, parasiticide, carminative, tonique utérine et emménagogue, tonique sexuelle et aphrodisiaque, stimulante respiratoire et nerveuse, anticoagulante, fluidifiante sanguine.

Indications :

Piqûre d'insecte, état grippal, trouble digestif, diarrhée, douleur menstruelle.

Utilisations :

Interne :

Infusion : 15g par litre d'eau bouillante, une tasse à chaque repas.²

Tartines de cannelle (H.Leclerc): des tranches de pain de mie grillées, beurrées et saupoudrées de cannelle lorsqu'elles sont encore bien chaudes.²

Sirop : 2 à 5 gouttes d'HE dans du miel, dilué avec un peu d'eau.

Externe :

HE : de *Cinnamomum verum* en friction diluée à 10%.²

CHOU

Nom scientifique : *Brassica sp.*

Famille : Brassicacées

Descriptif : Légume potager bisannuelle dont les feuilles forment une tête compacte ou « pomme ». Sa culture en tant que légume remonte à la plus haute Antiquité, à partir de formes sauvages originaires d'Europe de l'Ouest ou méridionale.



Partie utilisée : les feuilles et le jus.

Composition : féculé verte (0.63 p100), albumine végétale (0.29 p100), résine (0.05 p100), extrait gommeux (2.89 p100), extrait soluble dans l'eau et dans l'alcool (2.84 p100), sulfate et nitrate de potasse, oxydes de fer, soufre (essence sulfurée)²⁻⁸

Eau 92%, protides 1,5 %, glucides 5,5 %, lipides 0,3%, calcium 47mg/100g, potassium 246 mg/100g, phosphore 23mg/100g, sodium 18mg/100g, magnésium 15mg/100g, vitamine A 3100 UI/100g, vitamine C 47 UI/100g⁷

Propriétés :

antiulcéreux, diurétique, antianémique, antiscorbutique, antibiotique, antidiabétique, cicatrisant, reminéralisant, désinfectant et tonifiant des voies respiratoires, antalgique, béchique, légèrement tonique.

Indications :

Piqûre d'insecte, toux, décongestionnant des yeux, brûlure, état grippal, foulure, entorse, trouble digestif, maux de gorge, céphalée, constipation, contusion, dermatose, crevasse, engelure, gastrite.

Utilisations :

Interne :

Alimentation : jus frais, en salade, cru ou cuit, lacto-fermenté (choucroute), en soupe.

Décoction : 60 g de feuilles cuites 1 heure dans ½ litre d'eau, boire salée ou sucrée avec du miel.

Sirop : jus de chou rouge cru, avec la moitié de son poids en miel. Cuire à feu doux jusqu'à consistance d'un sirop.⁵

Externe :

Cataplasme : de feuilles froissées.

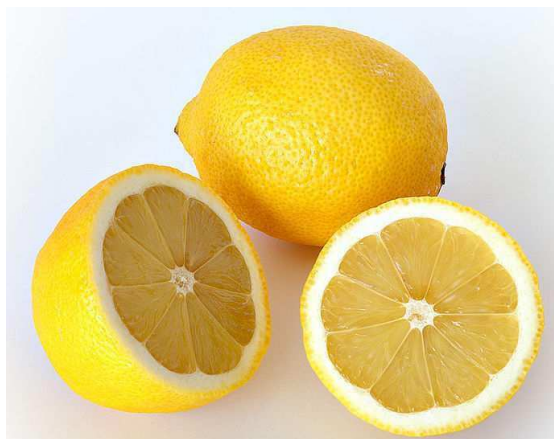
Application : jus frais.

CITRON

Nom scientifique : *Citrus limon*

Famille : Rutacées

Descriptif : C'est un arbre à feuilles persistantes, oblongues lancéolées, à limbe nettement articulé avec le pétiole non ailé. Il peut vivre environ 80 ans. Fleurs à pétales blanc violacé, axillaires réunies en petits groupes. Fruits oblongs, pointus de 8 à 12 cm de long, de couleur d'abord verte virant au jaune citron à maturité, à pulpe acide et à écorce épaisse contenant une essence à odeur forte. Contient quelques graines à cotylédons blancs



Partie utilisée : Le zeste, le suc, l'huile essentielle de zeste.

Composition :

30% de suc (contenant lui-même 6 à 8 % d'acide citrique, de l'acide malique, des citrates de chaux, de potasse), glucose, fructose, silice, manganèse, cuivre, gommés, mucilage, albumines, vitamines B1, B2, B3, A, C, PP²

De l'huile essentielle qui contient 95% de terpènes (pinène, limonène, phellandrène, camphène, des sesquiterpènes), du linalol, les acétates de linalyle et de geranyle, citral et citronnellal (6 à 8%), des aldéhydes, un camphre de citron...²

Eau 89%, protides 1,1 %, glucides 9,5 %, lipides 0,3%, calcium 26mg/100g, potassium 138 mg/100g, phosphore 16mg/100g, fer 0,6 mg/100g, sodium 2mg/100g, magnésium 8mg/100g, vitamine A 27 UI/100g, vitamine C 53 UI/100g⁷

Propriétés :

Bactéricide, antiseptique, fébrifuge, tonocardiaque, alcalinisant, diurétique, antirhumatismal, antiarthritique, antiacide gastrique (l'acide citrique est oxydée pendant la digestion. les sels restants donnent des carbonates de calcium et potassium; alcalinisant de l'organisme²), anti-scléreux, antiscorbutique, antiémétique, tonique veineux, fluidifiant sanguin, hypotenseur, dépuratif, reminéralisant, antianémique, cholérétique, cholagogue, carminatif, vermifuge, antivénéneux, antiprurigineux, cicatrisant, cytophyllactique.

Indications :

Piqûre d'insecte, nettoyant des yeux, état grippal, trouble digestif, maux de gorge, céphalée, dermatose, crevasse, engelure, fièvre, diarrhée, vomissement, crise de foie, gastrite.

Utilisations :

Interne :

Alimentaire : Jus pur à boire. Zestes dans les salades, crudités, plats, desserts.

Citronnade : mettre un jus de citron dans ½ verre d'eau sucrée au miel ou non.²

Infusion : verser le soir de l'eau bouillante sur 3 citrons coupés et boire le lendemain.²

Sirop : 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à soupe de miel liquide, étendre d'un peu d'eau.

Externe :

Friction ou application : Jus pur, citron en tranches ou coupé en deux, sur les crevasses, engelures, dermatoses ou pour adoucir les mains sèches et rêches.

JOUBARBE

Nom scientifique : *Sempervivum tectorum*

Famille : Crassulacées

Descriptif : petite plante succulente très commune produisant des rosettes de feuilles charnues dont la forme évoque celle d'un artichaut, accolées les unes aux autres. Les feuilles, riches en eau, se terminent par des piquants rougeâtres ou brunâtres. Les tiges (des stolons) poussent au ras du sol et s'enracinent en produisant de nouvelles plantes. Les racines fibreuses permettent à la plante de s'accrocher sur des surfaces aussi hostiles que des rochers ou des murets de pierre sèche. Les fleurs apparaissent en été et sont de couleur rose, rouge ou jaune. Très résistante à la sécheresse et au froid et ne nécessitant presque aucun soin lorsqu'elle est cultivée, elle est souvent subsponnée. Elle se plaît dans tout sol bien drainé, même sec et pauvre. Elle supporte tous types d'exposition en climat tempéré.



Partie utilisée : Les feuilles fraîches et le suc.

Composition : acide malique, sels astringents, caldium. ¹

Propriétés : astringent, hémostatique, anti-diarrhéique, diurétique, antiseptique, antispasmodique, détersif. ⁴⁻¹

Indications : piquête d'insecte, nettoyant des plaies, maux de gorge, céphalée, dermatose, crevasse, engelure, coupure, brûlure, diarrhées.

Utilisations :

Interne :

Alimentaire : suc à boire. Feuilles coupées dans les salades et crudités. ⁶ Les feuilles de joubarbe épluchées sont très rafraichissantes dans les salades de fruits.

Infusion : 10 à 15 g de joubarbe pour un litre d'eau bouillante. Infuser 10 mn. Boire une tasse toutes les trois heures.

Externe :

Friction et application : suc frais ou feuilles coupées en deux.

Cataplasme : feuilles fraîches pilées. ¹

LAVANDE VRAIE

Nom scientifique : *Lavandula officinalis* ou *angustifolia*

Famille : Lamiacées

Descriptif : arbrisseau buissonnant pouvant atteindre 0,50 m de haut. Les feuilles, linéaires et de couleur gris-vert, ont une longueur variant entre 3 et 5 cm. Lors de la floraison (juillet-août), la plante développe de longs pédoncules non ramifiés terminés par des épis dont la couleur varie du mauve pâle au violet. Très odorantes, les fleurs sont très riches en huile essentielle.

Il existe plusieurs types de lavande dont les propriétés sont tout à fait voisines⁵. Les lavandes les plus utilisées sont, outre la *Lavandula angustifolia*, la *Lavandula latifolia* (lavande aspic) et la *Lavandula hybrida* (lavandin).



Partie utilisée : les fleurs et l'huile essentielle de fleurs.

Composition : Dérivés terpéniques : acide ursolique, coumarine : herniarine, acide labiatique (ac. rosmarinique), huile Essentielle : carbures terpéniques (limonène, alpha terpinéol, cinéole, camphre,...), alcools terpéniques libres (linalol, géraniol, bornéol) ester de linalol (acétate) et du géraniol²

Propriétés : antirhumatismale, béchique, diurétique, analgésique, antiseptique, antispasmodique, cholagogue, cholérétique, antivenimeux, cicatrisant, sédative²⁻⁸

Indications : piqûre d'insecte, nettoyant des plaies, maux de gorge, céphalée, dermatose, crevasse, engelure, coupure, brûlure, état grippal, gastrite, toux, contusion.

Utilisations :

Interne :

Alimentation : Utiliser les fleurs et les feuilles comme condiment dans les plats, salades, crudités et desserts.

Infusion : 20g de fleurs par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, prendre 3 tasses par jour entre les repas²⁻⁵

Sirop : 2 à 5 gouttes d'huile essentielle dans du miel, dilué ou non dans un peu d'eau, 2 à 3 fois par jour.

En analgésie : 1 g d'huile essentielle (30 gouttes environ) à jeun², dilué dans un peu d'alcool à 60° puis dans de l'eau ou du jus de fruit.

Externe :

Décoction de 30 g de fleurs dans un litre d'eau froide, porter à ébullition, bouillir 10 min

Application ou friction : 10g d'huile essentielle pour 100g d'huile d'olive

Huile de lavande : dans un bocal en verre transparent, mettre 1 litre d'huile d'olive et 100g de lavande. Placer pendant 3 jours ce bocal au soleil. Le 4^e jour, passer à travers une compresse de gaze en exprimant, jeter les fleurs qui ont macéré et remettre 100 g de nouvelles fleurs (fraîches ou sèches). Recommencer la même opération 4 ou 5 fois, en ajoutant à chaque fois 100g de fleurs « neuves ».⁵

PRECAUTION : à haute dose, l'huile essentielle de lavande est excitante et stupéfiante

LIERRE TERRESTRE

Nom scientifique : *Glechoma herderacea*

Famille : Lamiacées

Descriptif : Plante vivace et rampante, que ses stolons rendent facilement envahissante.

Les feuilles pétiolées se présentent opposées par paires sur des tiges quadrangulaires. Les feuilles sont en forme de cœur; elles sont souvent légèrement duveteuses, leurs bords ont des crénelures arrondies régulières, elles sont généralement vert foncé sur le dessus mais peuvent aussi être légèrement violacées.



Les fleurs, groupées par deux, (parfois plus) à l'aisselle des feuilles, sont portées sur des hampes florales érigées dont la hauteur varie de 5 à 30 cm. Leur couleur va du rose au bleu-violet, et elles sont tachetées de pourpre sur la lèvre supérieure. Floraison précoce en mars-avril, jusqu'à l'automne.

Toute la plante émet une odeur balsamique agréable, et a un goût aromatique mentholé, poivrée avec une pointe d'amertume ou d'âcreté pour les feuilles et tiges ; la fleur est plus suave.

Partie utilisée : fleurs et feuilles.

Composition : huile essentielle, résine, marubine, coline, tanins. ¹⁻⁵

Propriétés : antispasmodique, béchique, stimulant et anti-inflammatoire des bronches, tonique, diurétique, vulnéraire, détersif, résolutif, cicatrisant, émoullient ¹⁻⁴⁻⁵

Indications : Toux, trouble digestif, gastrite, crise de foie, nettoyage des plaies.

Utilisations :

Interne :

Alimentation : Utiliser les fleurs et les feuilles comme condiment dans les plats, salades, crudités et desserts. Peut remplacer le persil dans le beurre persillé. Le lierre terrestre se marie très bien avec le chocolat

Infusion : 25 à 50 g de plante sèche par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, prendre 3 tasses par jour entre les repas ²⁻⁴⁻⁵

Sirop : ébouillanter 100g de lierre terrestre avec 250g d'eau, couvrir et laisser macérer 10 heures. Passer en exprimant. Ajouter un poids égal en sucre et faire bouillir jusqu'à obtention d'un sirop. Conserver en flacons bien bouchés. 1 cuillère à soupe 3 à 4 fois par jour ⁵

Externe :

Décoction de 30 g de fleurs dans un litre d'eau froide, porter à ébullition, bouillir 10 min.

Lotion : exprimer le suc de la plante pour déterger les ulcères. ⁴

Cataplasme : plante fraîche froissées sur les abcès. ²⁻⁴

MAUVE SYLVESTRE

Nom scientifique : *Malva sylvestris*

Famille : Malvacées

Descriptif : Plante vivace herbacée plus ou moins velue, aux tiges souvent étalées, de 30 à 60 cm, aux feuilles crénelées, aux fleurs rose-pourpre avec des nervures plus foncées sur les pétales en bouquet à l'aisselle des feuilles, assez grandes, nombreuses étamines; fruit composé d'akènes rangés en cercle appelé « fromageon ».

Les autres mauves : la mauve à feuilles rondes

Malva pusilla, la mauve musquée *Malva moschata*, la mauve à petites fleurs *Malva parviflora*, la petite mauve *Malva neglecta*, la mauve verticillée *Malva verticillata*, etc, peuvent être utilisées de la même façon.



Partie utilisée : fleurs et feuilles et racine.

Composition : Anthocyanosides dérivés du malvidol, mucilage de nature polyuronique (15 à 20 p.100), des hétérosides, des tanins, des glucosides flavoniques⁵⁻⁸

Eau 78 g/100g, protides 7,2 g/100g, glucides 12 g/100g, calcium 324mg/100g, potassium 600 mg/100g, phosphore 80mg/100g, fer 5 mg/100g, sodium 80mg/100g, vitamine A 5400 UI/100g, vitamine C 65 mg/100g, vitamine B1 0,2 mg/100g, vitamine B2 0,3 mg/100g, vitamine PP 0,6 mg/100g⁷

Propriétés : légèrement anti-inflammatoire, béchique, laxatif, émollient, diurétique¹⁻⁸

Indications : Toux, maux de gorge, rhinite, constipation, état grippal, dermatose, piqûre d'insectes, gastrite, nettoyage des yeux, nettoyage des plaies.

Utilisations :

Interne :

Alimentation : Utiliser les fleurs et/ou les feuilles en salade, ou dans les crudités¹. Cuire et accommoder les feuilles comme des épinards⁴ ou en soupe.

Décoction : une poignée de fleurs et/ou de feuilles et/ou de racine pour un litre d'eau, bouillir et infuser 10 min. boire à volonté.¹⁻⁴

Externe :

Décoction de 30 g à 50g de feuilles dans un litre d'eau froide, porter à ébullition, bouillir 2 min, infuser 10.¹⁻⁵

Application : exprimer le suc de la plante pour soulager les piqûres de guêpes.¹

Cataplasme : plante fraîche froissées sur les dermatoses.¹

MENTHE POIVREE**Nom scientifique :** *Mentha piperita***Famille :** lamiacées

Descriptif : plante vivace par son rhizome qui se propage sous terre ; elle se propage également par stolons. Ses feuilles mesurent de 4 à 10 cm de long, elles sont ovales, vert foncé et se teignent de nuances rougeâtres au soleil et de rouge cuivré à l'ombre. Elles sont recouvertes de gros poils sécréteurs arrondis dans lesquels s'accumulent les substances volatiles odorantes. Ses tiges sont violacées de section carrée.



Partie utilisée : feuilles, tiges fleuries, huile essentielle.

Composition : huile essentielle, des acides-phénols, des flavonoïdes (glycosides de la lutéoline et de l'apigénine), des triterpènes, des caroténoïdes. L'huile essentielle est principalement constituée de menthol (30 à 40 %), de menthone et d'autres monoterpènes.¹⁰⁻⁸

Eau 80%, protides 4,6 %, glucides 8,3 %, lipides 0,8%, calcium 241mg/100g, phosphore 115mg/100g, fer 9 mg/100g, sodium 29mg/100g, vitamine A 3540 UI/100g, vitamine PP 1,7 mg/100g, vitamine B1 0,2 mg/100g, vitamine B2 0,6 mg/100g⁷

Propriétés : Décontracturant musculaire, antispasmodique digestif, cholagogue, cholérétique, carminatif, digestif, anti-diarrhéique, antiseptique, fongicide, rafraîchissante et anesthésiante de la peau à utiliser en rhumatologie dans ce but, vasoconstrictrice au niveau nasal, expectorant, emménagogue, vermifuge, anti-laiteux, parasiticide externe, légèrement aphrodisiaque. L'huile essentielle est anesthésique, analgésique, anti-prurigineuse, anti-inflammatoire urinaire et intestinale, antibactérienne, antivirale, tonique et stimulante générale digestif (stomachique, carminative, anti-nauséuse), cardiaque (hypertensive, vasoconstrictrice)¹⁻⁸

Indications : céphalée, toux, vomissement, foulure, entorse, diarrhée, gastrite, crise de foie, rhinite, contusion, douleur rhumatismale, trouble digestif, douleur menstruelle.

Utilisations :*Interne :*

Alimentation : Utiliser les feuilles fraîches dans les salades, ou dans les crudités, les plats et les desserts. Les feuilles sèches en condiment.

Infusion : une cuillère à café de feuilles sèches pour une tasse d'eau bouillante. Boire après ou entre les repas.²

Sirop : 2 à 5 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à soupe de miel, dilué dans un peu d'eau²

*Externe :*Inhalation :

- 50g de feuilles dans un litre d'eau bouillante, mettre dans un bol, respirer au dessus en couvrant la tête d'un linge²

- Mettre quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir.

Huile de menthe : faire macérer une poignée de menthe poivrée dans un litre d'huile d'olive, au soleil, pendant 2 mois, dans un bocal recouvert d'un linge ou d'un papier percé de petits trous. Agiter de temps à autre. Puis passer et exprimer à travers un linge fin. Conserver en flacons bien bouchés. Utiliser en onction ou en friction en cas de douleur⁵

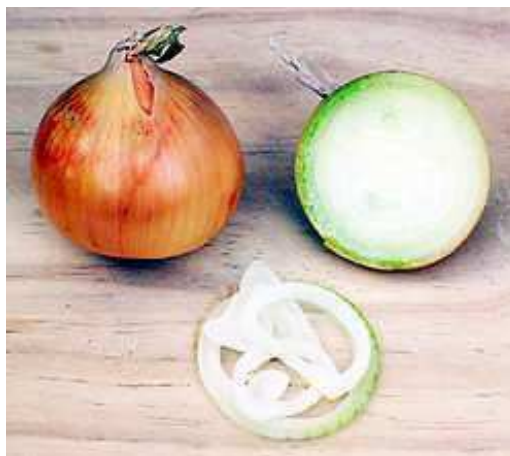
Cataplasme : feuilles de menthe ramollies dans un peu d'eau tiède, appliquer au moins 10 min.⁵

OIGNON

Nom scientifique : *Allium cepa*

Famille : Liliacées

Descriptif : Plante herbacée, vivace par son bulbe unique, cultivée comme une annuelle ou bisannuelle. C'est une plante haute de 60 à 100 cm, dont les feuilles de couleur verte sont cylindriques, creuses. La tige florale dressée est également creuse. Le bulbe est gros, de forme sphérique, parfois plus ou moins aplati. Les fleurs petites de couleur blanche ou verte, sont regroupées en une ombelle sphérique, en position terminale sur la tige.



Partie utilisée : les bulbes et le jus.

Composition :

Fructanes, flavonoïdes : quercétine, prostaglandines, acide phosphorique, acétique, disulfure d'allyle et de propyle, huile volatile, glocokinine, oxydases, diastases. ²Eau 90%, protides 1,2 %, glucides 9 %, lipides 0,2%, calcium 20mg/100g, potassium 157 mg/100g, phosphore 33mg/100g, fer 0,2 mg/100g, sodium 3mg/100g, magnésium 10mg/100g, vitamine A 40UI/100g, vitamine B1 0,04 mg/100g, vitamine B2 0,02 mg/100g, vitamine PP 0,7 mg/100g, vitamine C 7mg/100g ⁷Autres minéraux et oligo-éléments pour 100g :Bore 0,17 mg, chlore 25 mg, chrome 0,001 mg, cobalt 0,013 mg, cuivre 0,05 mg, fluor 0,04 mg, iode 0,002 mg, manganèse 0,15 mg, nickel 0,002 mg, sélénium 0,003 mg, soufre 50 mg, zinc 0,2 mg.

Propriétés :

Stimulant général, diurétique, antirhumatismal, antiseptique, anti-infectieux, expectorant, digestif, anti-scléreux, anti-thrombosique, aphrodisiaque, hypoglycémiant, antiscrofuleux, vermifuge, hypnotique léger, curatif de la peau, émollient, résolutif, antalgique, éloigne les moustiques, décongestionnant pelvien. ²⁻⁸

Indications :

Piqûre d'insecte, état grippal, trouble digestif, diarrhée, rhinite, douleur rhumatismale, toux, crevasses, engelure, céphalée coupure, brûlure.

Utilisations :

Interne :

Alimentaire : dans les salades, les crudités et les plats, cru de préférence, ou macéré quelques heures dans l'huile d'olive. Manger cuit pour une action sélective sur le système digestif. ³

Macérations : un oignon haché, macéré quelques heures dans de l'eau chaude, boire le matin à jeun avec quelques gouttes de citron.

- Laisser macérer deux oignons émincé dans ½ litre d'eau, boire un verre entre les repas et le soir au coucher pendant 15 jours contre la grippe. ²

Décoction : 3 oignons coupés non épluchés dans 1 litre d'eau. Bouillir 15 min. Un verre au lever et au coucher, contre les rhumatismes. ²

Externe :

Cataplasme : la fine pellicule qui sépare chaque couche comme pansement antiseptique, couvrir d'une gaze. ²

Lotion : jus d'oignons en friction sur les piqûres d'insectes, en compresses sur les crevasses. ²

Application : rondelles crues sur le front contre les migraines, frottées sur les piqûres d'insectes. ²

OLIVIER

Nom scientifique : *Olea europea*

Famille : Oléacées

Descriptif : Arbre très rameux, au tronc noueux, au bois dur et dense, à l'écorce brune crevassée, qui peut atteindre quinze à vingt mètres de hauteur, et vivre plusieurs siècles.

Ses feuilles sont opposées, ovales, persistantes. Ses fleurs sont petites, blanches et ses fruits sont des drupes ovoïdes vertes puis pourpres noirâtres à maturité, à noyau fusiforme très dur, appelés communément olives, et qui donnent une huile recherchée.



Partie utilisée : huile des fruits (vierge de première pression à froid).

Composition : Huile : lipides : ac. linoléique (0,5 - 5 %), ac.oléique (56-85 %), ac. linoléique (3,5-20%) vitamine E 3 à 30mg/100g⁸⁻⁴

Propriétés : cholagogue, cholérétique, laxatif⁸⁻³

Indications : constipation, crise de foie, dermatose, comme excipient dans les liniments et les émulsions.

Utilisations :

Interne :

Alimentation : Utiliser l'huile d'olive comme assaisonnement dans les salades, ou dans les crudités, dans la cuisson des plats et des desserts.

Externe :

Friction, application : pour les soins de peau.

Excipient : pour la réalisation d'huile de plantes, pour la dilution des huiles essentielles.

ORIGAN

Nom scientifique : *Origanum vulgare*

Famille : lamiacées

Descriptif : plante atteignant généralement une taille variant entre 30 et 80 cm.

Les tiges rouges à section carrée sont velues avec des feuilles arrondies, vertes, légèrement dentées.

Les fleurs sont roses ou pourpres et sont regroupées en petits panicules.



Partie utilisée : les sommités fleuries, l'huile essentielle.

Composition : l'essence contient des phénols : carvacrol (jusqu'à 70%) thymol (jusqu'à 25%), des alcools libres et estérifiés (2,5% en acétate de géranyle), des carbures : p-cymène, a-terpinène, origanène, un glucoside, un saponoside acide.²

Propriétés : bactéricide, sédatif, antispasmodique, apéritif, stomachique, carminatif, expectorant, béchique, antiseptique des voies respiratoires, emménagogue, parasiticide, antalgique, cicatrisant²⁻⁵

Indications : trouble digestif, gastrite, toux, douleur rhumatismale, constipation, dermatose, douleur menstruelle.

Utilisations :

Interne :

Alimentation : Utiliser les fleurs et les feuilles fraîches dans les salades, dans les crudités et les plats.

Infusion : une cuillère à soupe de feuilles sèches pour 1/4 d'eau bouillante. Infuser 10min. Boire après chaque repas.²⁻⁵

Sirop : 2 à 5 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à soupe de miel, dilué dans un peu d'eau. 2 à 4 fois par jour pour les adultes, pour les enfants selon l'âge, 1 à 2 gouttes 2 à 3 fois par jour²

Externe :

Cataplasme : feuilles d'origan chauffées à sec appliquées chaudement sur les parties atteintes de rhumatismes.²

Application : 20 gouttes d'huile essentielle d'origan diluées dans 30 g d'huile d'olive. En application sur l'eczéma.⁵

ORTIE

Nom scientifique : *Urtica dioica*

Famille : Urticacées

Descriptif : Plante herbacée, vivace, dioïque, de 1 m de haut. Sa tige quadrangulaire couverte de poils urticants. Ses feuilles sont vert sombre, très velues, pointues à l'extrémité du limbe. Ses fleurs sont petites, verdâtres, unisexuées en grappes ramifiées. Ses fruits sont des akènes.



Partie utilisée : Les feuilles et les racines.

Composition : Chlorophylle, vitamines (A, B, C, E), nitrate de potassium, de calcium, acides-alcools : ca. glycolique et glycérique, acide gallique et formique, tanin, stérols, glycoprotéines, fer, magnésium, soufre, silice, ammoniacale, soude, manganèse, chlore, phosphore, calcium, mucilage¹⁻⁸
Protéines : 40% de son poids sec⁷
Eau 80%, protides 8 %, glucides 9 %, lipides 1%, calcium 631mg/100g, phosphore 105mg/100g, fer 7,8 mg/100g, sodium 1mg/100g, potassium 410mg/100g, magnésium 71mg/100g ; vitamine A 7000 UI/100g, vitamine PP 0,6 mg/100g, vitamine B1 0,15 mg/100g, vitamine B2 0,15 mg/100g, vitamine C 333mg/100g.⁷

Propriétés : diurétique, anti-inflammatoire (antirhumatismale), antiasthénique, hypoglycémiant, cholagogue, astringente, cicatrisante, antibactérienne, sédative antispasmodique, apéritive, tonique, vasoconstrictrice, hémostatique, antianémique, dépurative, anti-infectieuse, draineur hépatique, anti-diarrhéique, stomachique, galactogène, réulsive, emménagogue.²⁻⁸⁻⁵

Indications : coupure, douleur rhumatismale, gastrite, trouble digestif, diarrhée, douleur menstruelle.

Utilisations :

Interne :

Alimentation : Utiliser les feuilles fraîches ciselées dans les salades, ou dans les crudités, ou cuites à la façon des épinards, ou dans les plats, les soupes¹ et les gâteaux. Les jeunes pousses cuites et servies à la vinaigrette⁵

Décoction : 50g de feuilles et/ou de racines pour un litre d'eau bouillir 2 à 3 minutes. Infuser 20 min. Boire à volonté.¹

Sirop : sur 250g de feuilles fraîches, verser ½ litre d'eau bouillante ; laisser infuser 12 heures, filtrer et ajouter 500g de sucre. Prendre 4 à 5 cuillères à soupe par jour entre les repas.⁵

Externe :

Application :

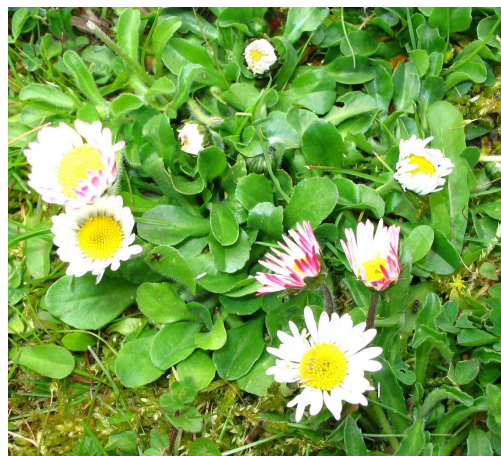
- suc d'orties sur une compresse pour stopper les hémorragies.⁵
- Feuilles fraîches en application sur les rhumatismes⁵

PAQUERETTE

Nom scientifique : *Bellis perennis*

Famille : Astéracées

Descriptif : Plante vivace haute de dix à vingt centimètres. Les fleurs naissent sur des inflorescences appelées capitules : celles du pourtour, que l'on croit à tort être des pétales, appelées fleurs ligulées, parce qu'elles ont la forme d'une languette, ou demi-fleurons, sont des fleurs femelles, dont la couleur varie du blanc au rose plus ou moins prononcé ; celles du centre, jaunes, appelées fleurs tubuleuses, parce que leur corolle forme un tube, ou fleurons, sont hermaphrodites. Les feuilles, obovales, vertes foncées, sont disposées en rosettes basales.



Partie utilisée : fleurs et feuilles.

Composition : Chlorophylle, acide acétique, malique, tartrique, tannique, résine, saponine, mucilage⁵
 Eau 88%, protides 2,6 %, calcium 190mg/100g, potassium 600 mg/100g, phosphore 88mg/100g, magnésium 33 mg/100g, fer 2,7 mg/100g, vitamine A 550UI/100g, vitamine C 87mg/100g,⁷

Propriétés : Dépuratif, diurétique, sudorifique, expectorant, fébrifuge, stimulant général, vulnéraire, émollient, béchique, hypotenseur, tonique général, anti-inflammatoire, antiseptique.¹⁻⁵

Indications :

Contusion, toux, foulure, entorse, douleur rhumatismale, brûlure, dermatose, crise de foie.

Utilisations :

Interne :

Alimentation : Les fleurs et boutons floraux crus, ajoutés aux salades et aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les fleurs cuites à la vapeur et servi avec un jus de citron et de l'huile d'olive, les feuilles cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes.⁹

Infusion : 1 cuillère à soupe de fleurs et feuilles pour ¼ de litre d'eau bouillante. Prendre 2 à 3 tasses par jour loin des repas.⁵⁻¹

Externe :

Décoction : 30 à 40 g de fleurs et feuilles pour un litre d'eau, bouillir 2 à 3 min, infuser 10 min. en compresses.⁵⁻¹

PISSENLIT

Nom scientifique : *Taraxacum sp.*

Famille : Astéracées

Descriptif : Les espèces de *Taraxacum* se caractérisent par ce qu'on appelle couramment la fleur, qui est en fait un capitule, inflorescence dans laquelle les fleurs individuelles, les fleurons, sont insérées les unes à côté des autres sur un réceptacle floral commun, les fleurons extérieurs portant souvent un ligule, languette qui simule le pétale d'une fleur simple. La tige est creuse et renferme un latex blanc. Les feuilles sont oblongues, plus ou moins dentées.



Partie utilisée : toute la plante.

Composition : Chlorophylle, taraxathine, acide hydroxycinnamique, lévulose, mannitol, choline, stérols, carotène, huile essentielle, acide folique, acide gras, alcaloïdes, silice, soufre, manganèse, diastases, lactucopicrosine, inuline, flavonoïdes (cosmosioside et cynaroside).³⁻⁸

Eau 85%, protides 3,5 %, glucides 9 %, lipides 0,7%, calcium 473mg/100g, potassium 590 mg/100g, phosphore 74mg/100g, fer 3,3 mg/100g, sodium 76mg/100g, magnésium 36 mg/100g, vitamine A 14000UI/100g, vitamine C 115 mg/100g, vitamine B1 0,2mg/100g, vitamine B2 0,3 mg/100g, vitamine PP 115 mg/100g⁷

Propriétés :

Tonique, apéritif, draineur hépatobiliaire, décongestif, dépuratif sanguin, diurétique, anti-putrescible, antiscorbutique, circulatoire, cholagogue, cholérétique, hypocholestérolémiant.³⁻⁵

Indications :

Crise de foie, dermatose, constipation trouble digestif, douleur rhumatismale,

Utilisations :

Interne :

Alimentation : Les feuilles, fleurs et boutons floraux crus, en salade et mêlés aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les feuilles cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes. Les racines cuites à l'eau et cuisinées comme des salsifis. Pour la décoration on peut également ajouter des pétales de fleurs sur les salades, crudités, plats et desserts. On fait une excellente confiture avec les fleurs.⁹

Décoction : faire tremper a froid pendant 2 heures, dans un litre d'eau, 30 g de feuilles et racine de pissenlit. Chauffer ensuite à feu doux, et tout juste avant l'ébullition, retirer du feu. Boire 3 tasses par jour, ¼ avant les repas.⁵

Externe :

Décoction : 50 g de tiges, feuilles, et boutons pour un litre d'eau, bouillir deux minutes, infuser 10 min. en lavage oculaire.³

PLANTAIN MAJEUR

Nom scientifique : *Plantago major*

Famille : Plantaginacées

Descriptif : Plante herbacée vivace à rhizome court et racinelles pouvant dépasser 20 cm. Les feuilles basales sont disposées en rosette. La hampe est dépourvue de feuilles, portant l'inflorescence au sommet. Les feuilles sont vertes et larges, ovales/elliptiques à limbe continuant sur les côtés du pétiole, à nervures parallèles, engainantes, lisses ou légèrement pubescentes. Les inflorescences en épis à fleurs nombreuses ayant un calice à quatre lobes aigus. Le fruit est une capsule contenant des graines de couleur foncée.



Partie utilisée : Toute la plante.

Composition : Mucilage riche en D-galactose, arabinose, iridoïdes : aucuboside, catalpol, aspéruloside, flavonoïdes : apigénine, verbascoside, plantamajoside (hétérosides phénylpropanoïques), tanins, acides phénols, alcaloïdes (noscapine), pectine, soufre, sels alcalins.¹⁻⁸
Eau 81%, protides 2,5 %, glucides 15 %, lipides 0,3%, calcium 184mg/100g, potassium 275 mg/100g, phosphore 52mg/100g, fer 1,2 mg/100g, sodium 16mg/100g, vitamine A 1510UI/100g, vitamine C 8 mg/100g, vitamine B1 0,1mg/100g, vitamine B2 0,3 mg/100g, vitamine PP 0,8 mg/100g⁷

Propriétés :

Anti-inflammatoire, antihistaminique, hémostatique, cicatrisant, adoucissant, antiprurigineux, béchique, expectorant, astringent, émollient.¹⁻⁸⁻⁵

Indications :

Maux de gorge, dermatose, toux, coupure, nettoyage des yeux, diarrhées, piqûre d'insecte, gastrite.

Utilisations :*Interne :*

Alimentation : Les jeunes feuilles font d'excellente salade, les hampes florales en graines encore vertes peuvent se manger tel quel ou en beignet, les graines sèches peuvent être saupoudrées sur les salades, les crudités ou les plats, ajoutées aux yaourts. Les feuilles peuvent être cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes.⁷⁻⁶⁻⁹

Infusion : une cuillère à soupe pour ¼ de litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Boire 2 tasses loin des repas.⁵

Externe :

Décoction : faire macérer 40 à 50 g de feuilles dans un litre d'eau pendant la nuit. Le matin, faire bouillir pas plus d'une minute, à utiliser le jour même en lavage oculaire.⁵

Application : feuilles fraîches froissées ou suc de la plante sur les coupures, piqûres d'insectes, d'ortie, et sur les dermatoses¹⁻⁵

ROMARIN

Nom scientifique : *Rosmarinus officinalis*

Famille : lamiacées

Descriptif : plante qui peut atteindre jusqu'à 1,50 m de hauteur, voire jusqu'à 2 m en culture. Reconnaissable en toute saison à ses feuilles persistantes sans pétiole, coriaces, beaucoup plus longues que larges, aux bords légèrement enroulés, vert sombre luisant sur le dessus, blanchâtres en dessous. Son odeur, très camphrée, évoque aussi l'encens d'où il doit son nom « encensier » en provençal. La floraison commence dès le mois de février, parfois en janvier, et se poursuit jusqu'en avril-mai. Certaines variétés peuvent fleurir une deuxième fois en début d'automne. La couleur des fleurs, qui se présentent en grappes assez semblables à des épis, varie du bleu pâle au violet. Le fruit est un tétrakène. Ce dernier est de couleur brune.



Partie utilisée : Les feuilles, les sommités fleuries, l'huile Essentielle de sommité fleurie.

Composition : Acide rosmarinique : depside de l'acide caféique et de l'acide alpha hydroxy-dihydrocaféique, pigments flavoniques : apigénine et luteoline, principe amer : picrosalvine, (carnosol), dérivés terpéniques : ac. ursolique, amyrine, lactone diterpénique : picrosalvine (amertume de la plante), huile Essentielle 1 à 2 p.100, carbures terpéniques : pinène, camphène, cinéole 1,8 (eucalyptol), alcools terpéniques: bornéol, acétate de bornyle, camphre et cinéole, choline, saponoside, glucoside, acide citrique, acide glycérique.²⁻⁸⁻⁵

Propriétés :

Tonique, hypertenseur, stomachique, antiseptique pulmonaire, béchique, anti-diarrhéique, antifermentescible, carminatif, antirhumatismal, antinévralgique, antigoutteux, cholagogue, cholérétique, spasmolytique, antiseptique, emménagogue, céphalique, diurétique, cicatrisant, résolutif, parasiticide.²⁻⁸⁻⁵

Indications :

Toux, coupure, diarrhée, gastrite, céphalée, douleur rhumatismale, trouble digestif, crise de foie, état grippal, nettoyage des plaies, brûlure, maux de gorge, fièvre.²⁻⁵⁻⁴

Utilisations :

Interne :

Alimentation : Les feuilles fraîches ou sèches peuvent être ajoutées comme condiment sur les salades, les crudités ou dans les plats.

Infusion : 5 à 10 g pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 min, boire 200 à 400 ml /jour.⁸

Sirop : 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle diluées dans du miel puis dans un peu d'eau. Prendre 2 à 3 fois par jour.²

Externe :

Décoction : une poignée de romarin par litre d'eau. Bouillir 10 min. pour le lavage des plaies.⁵

Huile essentielle : 3 à 4 gouttes d'huile essentielle diluées dans de l'huile d'olive, 3 à 4 fois par jour en friction contre les douleurs rhumatismales et en application sur les brûlures.²

Infusion : de 15 à 60 g par litre d'eau bouillante. infuser 10 min. en gargarisme.⁴

Poudre : saupoudrer les coupures de poudre de romarin²

RONCE**Nom scientifique :** *Rubus fruticosus***Famille :** Rosacées

Descriptif : arbrisseau vivace par ses tiges souterraines, produisant chaque année de nouvelles tiges aériennes sarmenteuses qui vivent deux ans, ne fructifiant que la deuxième année. Les tiges et les pétioles des feuilles portent des aiguillons acérés. Les feuilles alternes, sont composées pennées et denticulées, à cinq ou sept folioles en général. Les fleurs, blanches ou blanc rosé, de deux à trois cm de diamètre, sont regroupées en corymbes. Elles ont cinq sépales, cinq pétales et de nombreuses étamines et plusieurs carpelles. Les fruits sont noirs bleuâtres à maturité.

**Partie utilisée :** les feuilles, les bourgeons et les fruits.**Composition :**

Feuilles : Tanins hydrolysables (= gallo tanins et ellagitanins, 8 à 14 %), acides : citrique, isocitrique malique succinique, oxalique, lactique. Flavonoïdes, salicylate de méthyle.⁸⁻³

Fruits : Anthocyanes, pectine, , acides de fruits, acide isocitrique, malique, mono-glucide de la cyanidine, matières grasses, sels, gomme, huile essentielle.⁸⁻³

Eau 80%, protides 1,5 %, glucides 16 %, lipides 1,5%, sucres simples 9mg/100g, calcium 40mg/100g, potassium 200 mg/100g, phosphore 40mg/100g, fer 1 mg/100g, sodium 0,7mg/100g, vitamine A 25 UI/100g, vitamine C 20 mg/100g, vitamine B1 0,03mg/100g, vitamine B2 0,1 mg/100g, vitamine PP 1 mg/100g⁷

Propriétés :

Feuilles : astringent, hémostatique, antidiabétique, diurétique, vulnéraire, anti-inflammatoire, tonique, reconstituante.¹⁻⁵

Fruits : astringent, laxatif à jeun, dépuratif, nutritif³

Indications :

Maux de gorge, diarrhée, coupure, nettoyage des plaies, constipation.

Utilisations :

Interne :

Décoction : 50 g de feuilles sèches dans un litre d'eau. Faire bouillir 2 min, infuser 10 min, passer dans un linge fin. Prendre 4 tasses par jour avec du miel.⁵⁻¹

Alimentation : Les très jeunes pousses, les jeunes feuilles et les bourgeons peuvent être mangés crus tel quel ou dans aux salades et crudités, mis dans les soupes et les jardinières de légumes. Les très jeunes pousses peuvent être cuites à la vapeur et servies comme des asperges⁹ ou cuites en omelette⁶ Les fruits se consomment crus ou cuits.

Externe :

Décoction :

- 25 g de feuilles dans un litre d'eau .Bouillir 10 min, infuser autant, utiliser en lavage des plaies.⁵

- 60 g de feuilles dans un litre d'eau .Bouillir 10 min, infuser autant, utiliser en gargarismes.⁵⁻¹

Suc : les bourgeons récoltés au printemps, placés dans un flacon exposé au soleil, laissent s'écouler un suc sirupeux qu'on utilise en pansements sur les plaies, en gargarisme et en collutoire contres les angines.¹

SAUGE

Nom scientifique : *Salvia officinalis*

Famille : lamiacées

Descriptif : plante très ramifiée, aux tiges de section carrée, à la base lignifiée. La tige mesure de 20 à 30 centimètres et est très rameuse. Les feuilles pétiolées sont vert-pâle, veloutées, oblongues. Les fleurs, bleu-rose lilas, visibles de mai à août, sont grandes, groupées à la base des feuilles supérieures l'ensemble forme de grands épis sur des hampes florales érigées en glomérules. La racine de la sauge est brunâtre et fibreuse. Commune en Europe, plus spécialement dans les régions méridionales, elle est cependant rare à l'état sauvage. Elle atteint une hauteur de l'ordre d'un mètre.



Partie utilisée : Les feuilles, les fleurs.

Composition : Tri terpènes : acide ursolique, acide rosmarinique, di terpène : picrosalvine (principe amer), flavonoïdes : glucoside de la lutéoline et de l'apigénine, acides phénols : acide labiatique, huile essentielle : thuyone (50 % alpha et bêta pinène, cinéol, bornéol, acétate de bornyle, camphre).⁸ Principe œstrogène, tanin²

Propriétés : Cholérétique, eupeptique, hypoglycémiant, stimulateur oestrogénique, tonique, antispasmodique, apéritif, stomachique, antiseptique, antisudoral, dépuratif, diurétique, hypertenseur, emménagogue, anti-laiteux, astringent, cicatrisant, détersif, résolutif, aphrodisiaque féminin¹⁻⁸⁻⁵⁻⁴

Indications : Toux, fièvre, diarrhée, maux de gorge, nettoyage de plaies, coupure, dermatose, piqûre d'insecte, trouble digestif, douleur menstruelle.

Utilisations :

Interne :

Alimentation : Utiliser les feuilles fraîches ou sèches dans les salades, dans les crudités, les plats et les desserts.

Infusion : 20g de feuilles et fleurs pour un litre d'eau bouillante. Infuser 10min. Boire 3 tasses par jour.²

Externe :

Décoction : 100g par litre d'eau, bouillir 10 min, utiliser comme lotion ou en compresse sur les dermatoses, sur les coupures, en nettoyage des plaies, en gargarisme dans les angines⁵⁻²

Cataplasme : feuilles de sauge froissées en application contre les piqûres d'insectes.²

Fumigation : brûler des feuilles de sauge,² ou faire bouillir une poignée de sauge dans un peu d'eau⁵ pour désinfecter des locaux.

PRECAUTIONS : ne pas utiliser en cures continues, l'huile Essentielle est neurotoxique et peut entraîner la mort. Ne pas utiliser lors de grossesse ou d'allaitement⁵⁻⁸

SAULE BLANC

Nom scientifique : *Salix alba*

Famille : Salicacées

Descriptif : Grand arbre qui peut atteindre 25 m de haut. Le tronc est droit et le houppier dressé, sauf quand l'arbre est étêté et taillé en têtard. Les jeunes rameaux sont d'un vert ou gris vert très pâle. Les feuilles, alternes, caduques, de 5 à 12 cm de long, sont entières, lancéolées, étroites, très finement dentées, effilée. La teinte argentée présente sur les deux faces de la feuille est due à de fines soies courtes, surtout présentes sur la face inférieure. Le saule est dioïque, Les fleurs mâles comprennent deux étamines, les fleurs femelles ont un seul ovaire uniloculaire à deux carpelles. Les fruits sont des capsules allongées, elles contiennent de nombreuses graines portant des poils soyeux.



Partie utilisée : les feuilles, les chatons et l'écorce des branches de 2 à 4 ans, récoltée avant la floraison.¹

Composition :

Salicylates, salicine, glucoside de l'alcool salicylique, salicortine, fragiline, populine, saliréposide, trémulacine, glucosides de phénols et d'acides phénols : triandrine, vimaline et dérivés aromatiques, saligénine, aldéhyde syringique, acide salicylique, p-hydroxybenzoïque, caféique, férulique, p-coumarique, flavonoïdes : hétérosides du quercétol, de la lutéoline, de l'ériodictyol, de la naringénine, ampélopsine et isosalipurposide, tanins : proanthocyanidols dimères et trimères⁸
Principe œstrogène dans les fleurs femelles, hormone androgène dans les fleurs mâles.¹⁻⁵

Propriétés :

Sédatif génital et nerveux, antinévralgique, antispasmodique, calmant nerveux, fébrifuge, tonique digestif, astringent, hémostatique, anti-ovulatoire, anaphrodisiaque, vermifuge.¹⁻⁵⁻⁴

Indications :

Céphalée, fièvre, douleur rhumatismale, état grippal, nettoyage des plaies, douleur menstruelle.

Utilisations :

Interne :

Infusion : 1 cuillère à soupe de feuilles et/ou chatons pour ¼ d'eau bouillante, infuser 10 min. Prendre 3 tasses par avant ou entre les repas.¹

Décoction : 20 à 35 g d'écorce sèche et concassée pour un litre d'eau. Bouillir 5 min, infuser 10 min. boire 2 ou 3 tasses pas jour.¹

Sirop : 5 à 10 g de poudre d'écorce dans du miel, diluer avec un peu d'eau.¹

Alimentation : l'écorce séchée et pulvérisée peut être ajoutée aux pains et aux gâteaux. Les jeunes pousses, les chatons et les jeunes feuilles peuvent être mangés tel quel, joints aux salades et crudités, ou cuits.⁶

Externe :

Décoction :

- 100g d'écorce dans un litre d'eau .Laisser macérer ¼ d'heure, bouillir 10 min, utiliser en lavage des plaies.⁵

PRECAUTIONS : Ne pas utiliser le saule combiné à des carbonates ou bicarbonates, et en cas de traitement par anticoagulant.⁵⁻⁸

SOUCI

Nom scientifique : *Calendula officinalis*

Famille : Astéracées

Descriptif : Plante annuelle de 40 à 70 cm de haut qui fleurit tout l'année. Ses feuilles sont alternes, oblongues et sessiles. Ses capitules sont radiés et produisent trois types différents d'akènes peu semblables et uns par rapport aux autres. Les fleurons centraux donnent des akènes courbés striés et couverts d'excroissances rugueuses. Les fleurons ligulés à la périphérie de l'inflorescence donnent quant à eux des fruits beaucoup plus gros et lignifiés, soit allongés portants des excroissances en crochets durs, soit large portants de courts crochets et comportant des côtes aplatis et rigides.



Partie utilisée : Les fleurs fraîches.

Composition : Huile Essentielle, flavonoïdes (hétérosides de l'isorhamnétol), composés triterpéniques (alcools libres, saponosides), caroténoïdes très nombreux, principe amer (calendine), acides phénols : ac salicylique, caféique, tanins, lactones terpéniques, gomme, mucilage⁸

Propriétés : Dépuratif, régulateur des règles et calmant de leurs douleurs, sudorifique, diurétique, antiseptique, cicatrisant antibactérien, antifongique, cholérétique, stimulant oestrogénique, anti-inflammatoire, anti-œdémateuse, hypolipémiant, hypocholestérolémiant, sédative, hypotensive, immunostimulante, antivirale, anti tumorale, vulnéraire, émollient, résolutif¹⁻⁸⁻⁵⁻⁴

Indications :

Douleur rhumatismale, brûlure, dermatose, crise de foie, coupure, crevasse, engelure, gastrite, état grippal, vomissement, piqûre d'insectes, douleur menstruelle.

Utilisations :

Interne :

Alimentation : Les fleurs et boutons floraux crus, ajoutés aux salades et aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les fleurs cuites à la vapeur et servi avec un jus de citron et de l'huile d'olive.¹⁻⁶⁻⁹

Jus : extraire le jus des fleurs pour obtenir 20cl (un verre), boire avant chaque repas.¹

Infusion : une cuillère à soupe de fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 min. Prendre 1 tasse avant les repas.¹

Décoction : 30g de fleurs et feuilles pour un litre d'eau, bouillir. Laisser refroidir. Prendre 5 tasses par jour.¹

Externe :

Décoction : 2 poignées de fleurs pour un litre d'eau, bouillir 10 min, infuser 10 min. en compresses.¹

Lotion : le suc des fleurs, en lotion ou en compresses.

Bain : 200g de souci dans 2 litres d'eau, bouillir 2 min, refroidir à 37°, ajouter 2 poignées de sel marin et prendre un bain de pieds et/ou de mains quotidiennement pour prévenir les engelures.⁵

Cataplasme : fleurs froissées sur les piqûres d'insectes.⁵

THYM

Nom scientifique : *Thymus vulgaris*

Famille : lamiacées

Descriptif : Petit sous-arbrisseau vivace, touffu et très aromatique de 7 à 30 cm de hauteur, d'un aspect grisâtre ou vert-grisâtre. Ses tiges, ligneuses à la base, herbacées supérieurement, sont presque cylindriques. Ces tiges ligneuses et très rameuses sont regroupées en touffe ou en buisson très dense. Ses feuilles sont très petites, ovales, lancéolées, à bord roulés en dessous à nervures latérales distinctes. Les fleurs, quant à elles, sont presque roses ou presque blanches, font de 4 à 6 mm de longueur, sont pédicellées et réunies ordinairement au nombre de trois à l'aisselle des feuilles supérieures. Elles forment ainsi une sorte d'épi foliacé au sommet des ramifications de la tige.



Partie utilisée : Les feuilles, les sommités fleuries, l'huile essentielle.

Composition :

Les feuilles : acides triterpéniques : acide ursolique et oleanolique, saponosides triterpéniques, acides phénols : acide caféique et acide labiatic, flavonoïdes : luteoline.⁸ tanins²

L'huile essentielle : la teneur des constituants varie selon le chémotype (géraniol, linalol, α-terpineol, carvacrol, thymol, transthuyanol-4 et terpineol-4)⁸

Propriétés : Antiparasitaire, vermifuge, antifongique, antibactérien, antispasmodique, stimulant du système nerveux central, hypertenseur, antivirale, tonique et astringent cutané, neurotonique, utérotonique, cardiotonique, apéritif, stomachique, expectorant, antiseptique intestinal, pulmonaire, génito-urinaire, diurétique, sudorifique, emménagogue, carminatif, antivenimeux, cicatrisant, parasiticide⁸⁻²

Indications : Toux, trouble digestif, état grippal, angine, douleur rhumatismale, dermatose, coupure, piqûre d'insecte, douleur menstruelle.

Utilisations :

Interne :

Alimentation : Utiliser les fleurs et les feuilles dans les salades, dans les crudités et les plats.

Infusion : 20 à 30g pour un litre d'eau bouillante. Couvrir, infuser 10min. Boire 3 à 4 tasses par jour sucré avec du miel⁵

Décoction : 4 cuillères à soupe pour un litre d'eau. Bouillir jusqu'à réduction de moitié. Sucre avec du miel une cuillère à soupe toutes les deux heures et aux moments des quintes de toux.⁵

Sirop : 3 à 5 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à soupe de miel, dilué dans un peu d'eau. 3 fois par jour²

Externe :

Cataplasme : feuilles de thym chauffées, mises dans une gaze et appliquées chaudement sur les parties atteintes de rhumatismes.²

Application : 50 gouttes d'huile essentielle de thym diluées dans 10g d'huile d'olive. En application sur les piqûres d'insectes.

Inhalation : une cuillère à soupe de thym ou 5 gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau bouillante.

V. Préparations pour l'administration des soins

1) Liste des pathologies à traiter et des plantes adaptées.

- Brûlure → chou, joubarbe, souci, romarin, lavande, pâquerette, olive
- Céphalée → lavande, menthe poivrée, citron, chou, joubarbe, romarin, saule
-
- Constipation → chou, romarin, pissenlit, mauve, olive, plantain
- Contusion → lavande, achillée millefeuille, menthe poivrée, pâquerette, souci, chou, plantain, sauge,
- Coupure → achillée millefeuille, ronce, sauge, thym, souci, lavande, romarin, plantain, joubarbe
- Crevasse, engelure → souci, chou, olive, joubarbe, oignon, citron, achillée millefeuille, lavande
- Crise de foie → romarin, citron, menthe poivrée, lierre terrestre, pâquerette, souci, pissenlit
- Diarrhée → romarin, menthe poivrée, joubarbe, plantain, souci, sauge, cannelle, ortie, oignon, ronce, chou, ail
- Dermatose → chou, joubarbe, mauve, souci, lavande, sauge, plantain, citron, pâquerette, achillée millefeuille, origan.
- Douleur rhumatismale → chou, menthe poivrée, origan, thym, citron, ail, souci, pâquerette, romarin, saule, achillée millefeuille, pissenlit, oignon, ortie.
- Douleurs menstruelles → saule, menthe poivrée, achillée millefeuille, origan, thym, sauge, romarin, souci, ortie, cannelle.
- Etat grippal → cannelle, thym, romarin, lavande, saule, souci, mauve, oignon, Citron, ail.
- Fièvre → citron, romarin, sauge, saule, achillée millefeuille, ail
- Foulure, entorse → chou, menthe poivrée, achillée millefeuille, souci, pâquerette
- Gastrite → romarin, menthe poivrée, lierre terrestre, pâquerette, lavande, plantain, achillée millefeuille, origan, souci, ortie, mauve, chou, citron
- Maux de gorge → chou, ronce, mauve, citron, joubarbe, sauge, romarin, plantain, lavande, thym

- Nettoyage des plaies → sauge, saule, romarin, lavande, achillée millefeuille, ronce, lierre terrestre, ail, citron, jubarbe, thym
- Nettoyage des yeux → chou, plantain, pissenlit, mauve, citron
- Piqûre d'insecte → chou, souci, jubarbe, mauve, sauge, lavande, ail, citron, cannelle, thym, menthe poivrée
- Rhinite → menthe poivrée, thym, mauve, citron, ail
- Toux → chou, citron, lavande, lierre terrestre, mauve, menthe poivrée, origan, pâquerette, plantain, sauge, thym
- Trouble digestif → romarin, menthe, citron, sauge, lierre terrestre, origan, chou, thym, pissenlit, ortie, oignon, mauve, cannelle.
- Vomissement → citron, menthe poivrée, origan, souci

2) fiches par pathologie avec mode de préparation des plantes

Les indications citées sur les fiches ci-après peuvent, prises de façon isolées, ne pas être suffisamment efficaces, notamment celles données pour l'usage alimentaire, il conviendra alors de combiner plusieurs indications proposées pour obtenir un soulagement de la pathologie.

Lexique des formes galéniques proposées :

Décoction : Faire bouillir et infuser dans un récipient couvert, des plantes mises à froid dans un liquide pour en retirer les principes actifs.



Infusion : Consiste à extraire les principes actifs des plantes en les mettant dans un liquide bouillant, dans un récipient couvert, puis en laissant tremper hors du feu.



Macération : Les plantes sont mises dans un liquide froid un certain temps pendant lequel les principes actifs se diffusent dans le liquide.



Lotion : Liquide issu d'une préparation ou d'une plante, destiné aux soins externes.



Cataplasme : Préparation de plante entière, écrasée, pilée ou mixée que l'on applique sur une partie du corps comme agent thérapeutique.



Compresse : Pièce de gaze, repliée plusieurs fois sur elle-même, en carré le plus souvent, pouvant être imbibée d'une préparation liquide et appliquée sur la peau dans un but thérapeutique.



Huile : Liquide gras d'origine végétale, que l'on peut utiliser dans l'alimentation ou comme excipient dans des préparations destinées à des thérapies interne ou externe.



Bain : Liquide, en général de l'eau, additionné d'une préparation thérapeutique, destiné à recevoir tout ou une partie du corps pour le soulagement de pathologies.



Jus : Suc extrait d'une plante.



Sirop : Solution sucrée d'aspect visqueuse, servant d'excipient pour administrer des principes actifs de plantes, extraits par infusion, décoction, macération ou mêlés par adjonction d'une partie ou d'un composant de la plante.



BRÛLURE

Dans le cas d'une brûlure, il convient dans un premier temps de passer longuement la brûlure sous l'eau froide, ensuite de combiner traitement interne et externe.

EXTERNE

Cataplasmes :

- De feuilles fraîches de **joubarbe** pilées ¹
- De feuilles fraîches froissées de **chou**³
- La fine pellicule qui sépare chaque couche d'un **oignon** peu être utilisé comme pansement antiseptique. ²

Lotions:

- le suc des fleurs de **souci**, en lotion ou en compresses.
- 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de **romarin** diluées dans de l'huile d'**olive**, en application 3 à 4 fois par jour. ²
- 10g d'huile essentielle de **lavande** pour 100g d'huile d'**olive**, en application sur la brûlure. ⁸

Compresses :

- Décoction de 2 poignées de fleurs de **souci** pour un litre d'eau, bouillir 10 min, infuser 10 min. en compresses. ¹
- Décoction de 30 à 40 g de fleurs et feuilles de **pâquerette** pour un litre d'eau, bouillir 2 à 3 min, infuser 10 min. en compresses. ⁵⁻¹
- Décoction d'une poignée de **romarin** par litre d'eau. Bouillir 10 min. en compresses.
- Huile de **lavande** : dans un bocal en verre transparent, mettre 1 litre d'huile d'**olive** et 100g de fleurs de **lavande**. Placer pendant 3 jours ce bocal au soleil. Le 4^e jour, passer à travers une compresse de gaze en exprimant, jeter les fleurs qui ont macéré et remettre 100 g de nouvelles fleurs (fraîches ou sèches). Recommencer la même opération 4 ou 5 fois, en ajoutant à chaque fois 100g de fleurs « neuves ». ⁵

INTERNE

Infusions:

- Une cuillère à soupe de fleurs de **souci** dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 min. Prendre 1 tasse avant les repas. ¹

BRULURE (suite)

- 5 à 10 g de **romarin** pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 min, boire 200 à 400 ml /jour.

Décoction:

- 30g de fleurs et feuilles de **souci** pour un litre d'eau, bouillir. Laisser refroidir. Prendre 5 tasses par jour.¹

Alimentation :

- Les fleurs et boutons floraux crus de **pâquerette** ou de **souci**, ajoutés aux salades et aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les fleurs cuites à la vapeur et servi avec un jus de citron et de l'huile d'olive, les feuilles cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes.¹⁻⁶⁻⁹
- Extraire le jus des fleurs de **souci** pour obtenir 20cl (un verre), boire avant chaque repas.
- Les feuilles fraîches ou sèches de **romarin** peuvent être ajoutées comme condiment sur les salades, les crudités ou dans les plats.

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

*Le docteur J. Valnet préconise également des cataplasmes de **pomme de terre** ou de **carotte**, ou l'application d'huile d'**olive** ou de **miel**.*³

*On peut appliquer de la pulpe de racine de **consoude** fraîche sur les brûlures.*

CEPHALEE

EXTERNE :

Application locale :

- Diluer 1 goutte d'Huile Essentielle de **lavande** ou d'Huile Essentielle de **menthe poivrée** dans 10 gouttes d'huile d'olive, appliquer sur les tempes.²

Compresses et cataplasmes:

- Compresses imbibées de jus de **citron** ou tranches de **citron** sur les tempes.¹⁻²
 - Une ou deux épaisseurs de feuilles de **chou** en cataplasme sur le front et trois ou quatre sur la nuque. Laisser quelques heures ou toute la nuit.³
 - Cataplasme de **joubarde** pilée sur le front comme réfrigérant. Renouveler fréquemment.²
 - Cataplasme de feuilles de **menthe poivrée** ramollies quelques instants dans l'eau tiède, sur les tempes pendant 10 min.⁵
- _ Appliquer des rondelles crues d'**oignon** sur le front contre les migraines.²

INTERNE :

Décoctions :

- 10 g de **romarin** dans un litre d'eau. Porter à ébullition, puis hors du feu laisser infuser 10 mn. 3 tasses par jour.²
- Une cuillère à soupe d'écorce de **saule** dans $\frac{1}{4}$ de litre d'eau. Bouillir 2 min, infuser 10 mn. Prendre avant les repas, sucré avec du miel.⁵

Infusions:

- Une cuillère à café de fleurs de **lavande** par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 mn. 3 tasses par jour entre les repas.²
- Une cuillère à café de feuilles de **menthe poivrée** séchées par tasse d'eau bouillante. 3 tasses par jour, après ou entre les repas.²⁻⁴
- 5 à 10 g de **romarin** pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 min, boire 200 à 400 ml /jour.⁸

CEPHALEE (suite)Sirops :

- 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de **romarin** diluées dans du miel puis dans un peu d'eau. Prendre 2 à 3 fois par jour. ²
- 1 g d'huile essentielle de **lavande** (30 gouttes environ) à jeun², dilué dans un peu de miel puis dans de l'eau ou du jus de fruit. A prendre à jeun.
- 5 à 10 g de poudre d'écorce de **saule** dans du miel, diluer avec un peu d'eau. ¹

Alimentation :

- Saupoudrer 1 cuillère à café de fleurs de **lavande** sur les salades, les crudités ou les desserts.
- Ajouter des feuilles de **menthe poivrée** aux crudités, salades et desserts. ²⁻⁴
- Manger du **chou**. ³
- L'écorce séchée et pulvérisée de **saule** peut être ajoutée aux pains et aux gâteaux. Les jeunes pousses, les chatons et les jeunes feuilles peuvent être mangés tel quel, joints aux salades et crudités, ou cuits. ⁶
- Les feuilles fraîches ou sèches de **romarin** peuvent être ajoutées comme condiment sur les salades, les crudités ou dans les plats.
- Mettre 5 à 6 gouttes d'huile essentielle de **lavande** sur un sucre.

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

Manger des **pommes** crues et du **persil**. Ajouter des zestes d'**orange** aux salades, plats et desserts⁴⁻¹

CONSTIPATION

Infusion :

- Une cuillère à soupe de **romarin** par tasse d'eau bouillante. Infuser 10 mn. 1 tasse avant ou après les repas.²

Décoctions :

- Mettre quelques feuilles de **chou** dans un litre d'eau, bouillir 10 mn. Boire 2 à 4 verres par jour.⁴
- Faire tremper à froid pendant 2 heures, dans un litre d'eau, 30 g de feuilles et racine de **pissenlit**. Chauffer ensuite à feu doux, et tout juste avant l'ébullition, retirer du feu. Boire 3 tasses par jour, ¼ avant les repas.⁵
- 30 g à 50g de feuilles de **mauve** dans un litre d'eau froide, porter à ébullition, bouillir 2 min, infuser 10.¹⁻⁵

Alimentation :

- Utiliser de l'huile d'**olive** comme assaisonnement et dans la cuisson des plats.
- Saupoudrer 1 cuillère à café de graines de **plantain** sur les salades, les crudités ou les plats, ajoutées aux yaourts ou aux desserts.⁵ Les hampes florales en graines encore vertes peuvent se manger tel quel ou en beignet.
- Les feuilles, fleurs et boutons floraux de **pissenlit**, crus, en salade et mêlés aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les feuilles cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes. Les racines cuites à l'eau et cuisinées comme des salsifis.⁹
- Utiliser les fleurs et/ou les feuilles de **mauve** en salade, ou dans les crudités¹. Cuire et accommoder les feuilles comme des épinards⁴ ou en soupe.
- Préparer une soupe composée de deux grosses poignées de feuilles de **mauve**, une pomme de terre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. 1 litre d'eau, sel. Porter à ébullition. Cuire 15 mn. Mixer.

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

- Feuilles de **frêne** en infusion.
- Préparer un gâteau avec 2 à 3 cuillères à café de gomme de guar⁸ ajoutées à 200 g farine. Ajouter 1 cuillère à café de bicarbonate, 2 œufs, 50 g de miel, quelques **pruneaux** et **raisins**⁴ secs. Mettre à four chaud th6 (180°) pendant 45 mn.
- Les feuilles de **tilleul** peuvent être employées comme les feuilles de **mauve**.
- Manger des **pommes, des oranges, des carottes, des figues, des prunes et pruneaux, de la laitue, des olives, du chou, des pommes de terre...**⁴

CONTUSION

Dans le cas d'une contusion, il convient de combiner traitement externe et interne.

EXTERNE :

Applications locales :

- Diluer 1 goutte d'Huile Essentielle de **lavande** ou 1 goutte d'Huile Essentielle d'**achillée millefeuille** dans 10 gouttes d'huile, appliquer sur la contusion.²⁻⁴⁻⁸
- Diluer 1 goutte d'Huile Essentielle de **menthe poivrée** dans 10 gouttes d'huile d'**olive**, application sur une petite contusion⁸

Compresses et cataplasmes :

- Décoction de 2 cuillères à soupe de fleurs de **pâquerette** ou de **souci** pour un litre d'eau. Bouillir 10mn. En mouiller des compresses et les appliquer chaudes sur les contusions.⁵
- Feuilles fraîches froissées écrasées de **chou**, ou d'**achillée millefeuille**, ou de **plantain** ou de **sauge**, appliquées en cataplasme maintenu par une compresse.¹⁻³
- 30 à 40 g de fleurs et feuilles de **pâquerette** pour un litre d'eau, bouillir 2 à 3 min, infuser 10 min. en compresses.⁵⁻¹

INTERNE :

Infusion :

- Une cuillère à soupe de fleurs et feuilles de **pâquerette** pour $\frac{1}{4}$ de litre d'eau bouillante. Infuser 10 mn. 2 à 3 tasses par jour loin des repas.⁵

Décoction :

- 30g de fleurs et feuilles de **souci** ou de **pâquerette** pour un litre d'eau, bouillir 2 à 3 mn. Boire 3 à 5 tasses par jour.⁵

Alimentation :

- Les fleurs et boutons floraux crus de **pâquerette** et de **souci**, ajoutés aux salades et aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les fleurs cuites à la vapeur et servi avec un jus de citron et de l'huile d'olive⁶, les feuilles cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes.⁹

CONTUSION (suite)

- Les jeunes feuilles de **plantain** font d'excellentes salades. Les feuilles âgées peuvent être cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes.⁷⁻⁶⁻⁹
- Préparer une soupe composée de 60g de feuilles de **plantain**, une pomme de terre, un litre d'eau, sel. Porter à ébullition. Cuire 10 mn. Mixer. Boire sur 24 h.¹⁻⁶

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

- L'**arnica** peut être utilisée comme le **souci**.
- Mettre de l'huile d'**olive**, dans laquelle on aura fait macérer du **millepertuis**, en application sur la contusion.
- Mettre du suc de **persil** ou des feuilles de **persil** froissées maintenu par une compresse sur la contusion.

COUPURE

Dans le cas d'une coupure ou d'une plaie, il convient de la nettoyer (voir fiche : Nettoyage des plaies) avant l'application d'un produit soignant.

Pour stopper les hémorragies :

- Décoction de 60 g d'**achillée millefeuille** par litre d'eau, bouillir 2 à 3 mn, infuser 10 mn, en compresse.⁵
- Décoction de 25 g de feuilles de **ronce** dans un litre d'eau. Bouillir 10 min, infuser autant, utiliser en lavage et comme hémostatique.⁵
- Compresse imprégnée ou application de suc d'**achillée millefeuille** frais ou cataplasme de feuilles fraîches froissées.²⁻⁵
- Jus de **citron** pur ou suc d'**ortie**⁵ sur la plaie ou en compresse.³

Compresses et cataplasmes :

- Avec une décoction de 100g de **sauge** par litre d'eau, bouillir 10 min, utiliser en compresse.²
- Avec une infusion de 20 à 30g de **thym** pour un litre d'eau bouillante. Couvrir, infuser 10min.¹⁻⁸
- Avec le suc des fleurs de **souci**, en lotion ou en compresses.¹⁻⁵

Applications :

- Les bourgeons de **ronce** récoltés au printemps, placés dans un flacon exposé au soleil, laissent s'écouler un suc sirupeux qu'on utilise en pansement sur les plaies.¹
- Badigeonner la plaie avec un mélange de 10 g d'huile d'**olive** et 1 g d'huile essentielle de **lavande**.²
- Saupoudrer les coupures de poudre de **romarin**.²
- Application de feuilles fraîches froissées ou suc de **plantain**.⁵
- Feuilles de **joubarbe** épluchées et appliquées en cataplasme maintenu avec une compresse.⁴

Pansement :

- la fine pellicule qui sépare chaque couche d'un **oignon** peut être utilisée comme pansement antiseptique.²

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

- Mettre de l'huile d'**olive**, dans laquelle on aura fait macérer du **millepertuis**, en application sur la coupure¹. Mettre du miel sur la coupure, puis un pansement.

CREVASSE ENGELURE

EXTERNE

Compresses et cataplasmes :

- 2 poignées de fleurs de **souci** pour un litre d'eau, bouillir 10 min, infuser 10 min. en compresses.¹
- Cataplasme de **chou** imbibé d'huile d'**olive**.³
- Cataplasme de feuilles fraîches pilées de **joubarbe**.¹

Lotions:

- Le suc des fleurs de **souci**, en application, en friction ou en compresses.¹
- Le jus d'un **oignon**, en application, ou en compresses.²
- Frictionner avec du jus de **citron**.³
- Suc frais d'**achillée millefeuille** appliqué sur les crevasses.¹

Huiles :

- Application d'huile de **lavande** : dans un bocal en verre transparent, mettre 1 litre d'huile d'**olive** et 100g de fleurs de **lavande**. Placer pendant 3 jours ce bocal au soleil. Le 4^e jour, passer à travers une compresse de gaze en exprimant, jeter les fleurs qui ont macéré et remettre 100 g de nouvelles fleurs (fraîches ou sèches). Recommencer la même opération 4 ou 5 fois, en ajoutant à chaque fois 100g de fleurs « neuves ».⁵
- Application de 10g d'huile essentielle de **lavande** ou de **citron** pour 100g d'huile d'**olive**.²

Bain :

- 200g de **souci** dans 2 litres d'eau, bouillir 2 min, refroidir à 37°, ajouter 2 poignées de sel marin et prendre un bain de pieds et/ou de mains quotidiennement pour prévenir les engelures.⁵

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

*Le docteur J. Valnet préconise également l'huile d'**amande douce**, des compresses et des bains d'une décoction de **gui**, de feuilles de **noyer** ou de **pulmonaire**. Par ailleurs on peut utiliser l'huile d'**argan**.*

CRISE DE FOIE

Infusions :

- 5 à 10 g de **romarin** pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 min, boire 200 à 400 ml /jour.⁸
- Verser le soir de l'eau bouillante sur 3 **citrons** coupés, et boire le lendemain, à jeun.³
- Une cuillère à café de feuilles sèches de **menthe poivrée** pour une tasse d'eau bouillante. Boire après ou entre les repas.²
- 50 g de **lierre terrestre** par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, prendre 3 tasses par jour entre les repas.²⁻⁴⁻⁵
- 1 cuillère à soupe de fleurs et feuilles de **pâquerette** pour ¼ de litre d'eau bouillante. Prendre 2 à 3 tasses par jour loin des repas.⁵⁻¹

Décoctions :

- 30g de fleurs et feuilles de **souci** pour un litre d'eau, bouillir. Laisser refroidir. Prendre 5 tasses par jour.¹
- Faire tremper à froid pendant 2 heures, dans un litre d'eau, 30 g de feuilles et racine de **pissenlit**. Chauffer ensuite à feu doux, et tout juste avant l'ébullition, retirer du feu. Boire 3 tasses par jour, ¼ avant les repas.⁵

Jus :

- Extraire le jus des fleurs de **souci** pour obtenir 20cl (un verre), boire avant chaque repas.¹

Sirop :

- 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de **romarin**, de **citron** ou de **menthe poivrée** diluées dans du miel puis dans un peu d'eau. Prendre 2 à 3 fois par jour.² on peut également mettre l'huile essentielle sur un sucre.

Alimentation :

- Boire du jus de **citron** pur ou étendu d'eau.³
- Utiliser les feuilles fraîches de **menthe poivrée** dans les salades, ou dans les crudités, les plats et les desserts. Les feuilles sèches en condiment.

CRISE DE FOIE (suite)

- Les feuilles, fleurs et boutons floraux de **pissenlit**, crus, en salade et mêlés aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les feuilles cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes. Les racines cuites à l'eau et cuisinées comme des salsifis.⁹
- Les feuilles fraîches ou sèches de **romarin** peuvent être ajoutées comme condiment sur les salades, les crudités ou dans les plats.
- Utiliser les fleurs et les feuilles de **lierre terrestre** comme condiment dans les plats, salades, crudités et desserts.
- Les fleurs et boutons floraux crus de **souci** ou de **pâquerette**, ajoutés aux salades et aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les fleurs cuites à la vapeur et servi avec un jus de citron et de l'huile d'olive.¹⁻⁶⁻⁹

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

Privilégier les artichauts, asperge, aubergine, carotte, cassis, céleri, cerfeuil, cerise, cresson, fraise, groseille, haricot vert, laitue, myrtille, orange, orge, pamplemousse, persil pomme, pomme de terre, prune, radis noir, raisin dans l'alimentation³

DIARRHÉE

Infusions :

- 5 à 10 g de **romarin** pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 min, boire 200 à 400 ml /jour.⁸
- Une cuillère à café de feuilles sèches de **menthe poivrée** pour une tasse d'eau bouillante. Boire après ou entre les repas.²
- 10 à 15 g de **joubarbe** pour un litre d'eau bouillante. Infuser 10 mn. Boire une tasse toutes les trois heures.
- Une cuillère à soupe de **plantain** pour ¼ de litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Boire 2 tasses loin des repas.
- Une cuillère à soupe de fleurs de **souci** dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 min. Prendre 1 tasse avant les repas.¹
- 20g de feuilles et fleurs de **sauge** pour un litre d'eau bouillante. Infuser 10 min. Boire 3 tasses par jour.²⁻⁵
- 15g de **cannelle** par litre d'eau bouillante, une tasse à chaque repas.²

Décoctions :

- 50g de feuilles et/ou de racines d'**ortie** pour un litre d'eau bouillir 2 à 3 minutes. Infuser 20 min. Boire à volonté.¹
- Une poignée de pelure d'**oignon** pour un litre d'eau. Laisser bouillir 10 min, boire ½ litre par jour.³
- 50 g de feuilles sèches de feuilles de **ronce** dans un litre d'eau. Faire bouillir 2 min, infuser 10 min, passer dans un linge fin. Prendre 4 tasses par jour avec du miel.⁵⁻¹

Sirops :

- 2 à 5 gouttes d'huile essentielle de **romarin**, de **cannelle** ou de **menthe poivrée** diluées dans du miel puis dans un peu d'eau. Prendre 2 à 3 fois par jour.² on peut également mettre l'huile essentielle sur un sucre.
- Sur 250g de feuilles fraîches d'**ortie**, verser ½ litre d'eau bouillante; laisser infuser 12 heures, filtrer et ajouter 500g de sucre. Prendre 4 à 5 cuillères à soupe par jour entre les repas.⁵

Cataplasme :

- Application de 2 à 4 feuilles de **chou** sur tout l'abdomen y compris la région du foie.³

DIARRHÉE (suite)Alimentation :

- Boire du suc de **joubarbe**. Ajouter des feuilles de **joubarbe** épluchées et coupées dans les salades et crudités.⁶ Elles sont très rafraichissantes dans les salades de fruits.⁶
- Utiliser les feuilles fraîches de **menthe poivrée** dans les salades, ou dans les crudités, les plats et les desserts. Les feuilles sèches en condiment.
- Manger des jeunes feuilles de **plantain** en salade ou ajouter aux crudités. Les feuilles plus âgées peuvent être cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes.⁷⁻⁶⁻⁹
- Ajouter des feuilles fraîches ou sèches de **romarin** comme condiment sur les salades, les crudités ou dans les plats.
- Les fleurs et boutons floraux de **souci** crus, ajoutés aux salades et aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les fleurs cuites à la vapeur et servi avec un jus de citron et de l'huile d'olive.¹⁻⁶⁻⁹
- Utiliser les feuilles fraîches ou sèches de **sauge** dans les salades, dans les crudités, les plats et les desserts.
- Utiliser les feuilles fraîches d'**orties** ciselées dans les salades, ou dans les crudités, (si on craint de se piquer, faire blanchir quelques secondes au préalable, les orties ainsi préparées ne piquent absolument plus) ou cuites à la façon des épinards, ou dans les plats, les soupes¹ et les gâteaux. Les jeunes pousses cuites et servies à la vinaigrette.⁵
- Manger de l'**oignon** cuit.³
- Les très jeunes pousses, les jeunes feuilles et les bourgeons de **ronce** peuvent être mangés crus tel quel ou dans aux salades et crudités, mis dans les soupes et les jardinières de légumes. Les très jeunes pousses peuvent être cuites à la vapeur et servies comme des asperges⁹ ou cuites en omelette.⁶
Manger des mûres cuites ou crues.³
- Tartines de **cannelle** (H.Leclerc): des tranches de pain de mie grillées, beurrées et saupoudrées de **cannelle** lorsqu'elles sont encore bien chaudes.²
- Citronnade reminéralisante : mettre un jus de **citron** dans ½ verre d'eau sucrée au miel ou non.
- Ajouter de l'**ail** dans les salades et les plats, cru de préférence.
- Tartinade d'**ail** : le soir haché deux gousses d'**ail** avec quelques branches de persil et quelques gouttes d'huile d'**olive**. Le lendemain matin mettre sur une tartine pour le petit déjeuner.²
- soupe de **chou** cuit longuement dans de l'eau avec un peu de sel. Mixer ou non.³

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

Manger des **carottes**, du **riz**, des **pommes**, des **cassis**, des **myrtilles** etc.³

DERMATOSE

Dans le cas de dermatose, il convient de combiner traitement interne et externe.

EXTERNE

Cataplasmes :

- De feuilles fraîches de **joubarbe** pilées. ¹
- De feuilles fraîches froissées de **chou**.³
- De feuilles fraîches de **mauve** froissées ou pilées. ¹

Applications:

- Appliquer du jus de **chou**.³
- Le suc des fleurs de **souci**, en lotion, en bain ou en compresses.¹
- 20 gouttes d'huile essentielle d'**origan** diluées dans 30 g d'huile d'**olive**, en application 3 à 4 fois par jour. ⁵
- 10g d'huile essentielle de **lavande** pour 100g d'huile d'**olive**, en application. ⁸
- Huile de **lavande** : dans un bocal en verre transparent, mettre 1 litre d'huile d'**olive** et 100g de fleurs de **lavande**. Placer pendant 3 jours ce bocal au soleil. Le 4^e jour, passer à travers une compresse de gaze en exprimant, jeter les fleurs qui ont macéré et remettre 100 g de nouvelles fleurs (fraîches ou sèches). Recommencer la même opération 4 ou 5 fois, en ajoutant à chaque fois 100g de fleurs « neuves ». ⁵
- 30 g de fleurs de **lavande** dans ½ litre d'huile d'**olive**, chauffé au bain marie pendant 2h puis macéré une nuit. Passer à travers un linge et utiliser en onctions. ²
- Décoction de 100g de **sauge** par litre d'eau, bouillir 10 min, utiliser comme lotion ou en compresse. ⁵⁻²
- Appliquer des feuilles fraîches froissées ou du suc de **plantain**. ¹⁻⁵
- Appliquer du jus de **citron**. ³

Compresses :

- Décoction de 2 poignées de fleurs de **souci** pour un litre d'eau, bouillir 10 min, infuser 10 min. en compresses. ¹
- Décoction de 30 à 40 g de fleurs et feuilles de **pâquerette** pour un litre d'eau, bouillir 2 à 3 min, infuser 10 min. en compresses. ⁵⁻¹

DERMATOSE (suite)Lavage :

- Avec une décoction de 60g d'**achillée millefeuille** par litre d'eau, bouillir 2 à 3 min, infuser 10 min.⁵⁻¹

INTERNE

Infusion:

- Une cuillère à soupe de fleurs de **souci** dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 min. Prendre une tasse avant les repas.¹

Décoctions:

- 30g de fleurs et feuilles de **souci** pour un litre d'eau, bouillir. Laisser refroidir. Prendre 5 tasses par jour.¹
- Faire tremper à froid pendant 2 heures, dans un litre d'eau, 30 g de feuilles et racine de **pissenlit**. Chauffer ensuite à feu doux, et tout juste avant l'ébullition, retirer du feu. Boire 3 tasses par jour, ¼ avant les repas.⁵

Alimentation :

- Les fleurs et boutons floraux crus de **pâquerette** ou de **souci**, ajoutés aux salades et aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les fleurs cuites à la vapeur et servi avec un jus de citron et de l'huile d'olive, les feuilles cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes.¹⁻⁶⁻⁹
- Manger des feuilles, fleurs et boutons floraux crus de **pissenlit**, en salade et mêlés aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les feuilles cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes. Les racines cuites à l'eau et cuisinées comme des salsifis.⁹
- Extraire le jus des fleurs de **souci** pour obtenir 20cl (un verre), boire avant chaque repas.
- Manger du **chou** cru à l'étouffée, boire du jus de **chou**.³

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

*On peut également utiliser de l'huile d'**amande douce**.*³

*Les dermatoses ayant souvent pour origine un engorgement hépatique, il peut être intéressant d'ajouter à son alimentation des **asperges**, du **radis noir**, du **resson**, des **oranges**, des **pommes**, du **raisin**.*³

DOULEUR RHUMATISMALE

Dans le cas de douleur rhumatismale, il convient de combiner traitement interne et externe.

EXTERNE

Cataplasmes :

- De 3 ou 4 épaisseurs de feuilles fraîches froissées ou cuites dans du vin blanc de **chou**, couvrir d'un linge, renouveler 3 fois par jour.³
- De feuilles fraîches de **menthe poivrée**, ou d'**origan** froissées ou pilées.⁵
- Feuilles de **thym** chauffées, mises dans une gaze et appliquées chaudement sur les parties atteintes de rhumatismes.²

Applications:

- Huile de **menthe poivrée** : faire macérer une poignée de feuilles dans un litre d'huile d'olive, au soleil, pendant 2 mois, dans un bocal recouvert d'un linge ou d'un papier percé de petits trous. Agiter de temps à autre. Puis passer et exprimer à travers un linge fin. Conserver en flacons bien bouchés. Utiliser en onction ou en friction en cas de douleur.⁵
- frictionner avec de l'huile essentielle de **menthe poivrée** diluée dans de l'huile d'**olive**.
- 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de **romarin** diluées dans de l'huile d'olive, 3 à 4 fois par jour en friction.²
- Frictionner les parties douloureuses avec un **citron** partagé en deux.⁵
- Frictionner avec du vinaigre d'**ail** : 30g d'ail râpé macéré 10 jours dans ½ litre de vinaigre de cidre.²⁻⁵
- Frictionner avec 60 g d'**ail** : broyé avec 250g d'huile d'**olive**.⁵

Compresses :

- Décoction de 2 poignées de fleurs de **souci** pour un litre d'eau, bouillir 10 min, infuser 10 min. en compresses.¹
- Décoction de 30 à 40 g de fleurs et feuilles de **pâquerette** pour un litre d'eau, bouillir 2 à 3 min, infuser 10 min. en compresses.⁵⁻¹

DOULEUR RHUMATISMALE (suite)

INTERNE

Infusions:

- Une cuillère à soupe de fleurs de **souci** dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 min. Prendre 1 tasse avant les repas.¹
- 5 à 10 g de **romarin** pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 min, boire 200 à 400 ml /jour.⁴
- 30g de sommités fleuries d'**achillée millefeuille** par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn. Boire 3 tasses par jour entre les repas.¹⁻⁵
- Une cuillère à soupe de feuilles sèches d'**origan** pour 1/4 d'eau bouillante. Infuser 10min. Boire après chaque repas.²⁻⁵
- 1 cuillère à soupe de fleurs et feuilles de **pâquerette** pour ¼ de litre d'eau bouillante. Prendre 2 à 3 tasses par jour loin des repas.⁵⁻¹

Décoctions:

- 30g de fleurs et feuilles de **souci** pour un litre d'eau, bouillir. Laisser refroidir. Prendre 5 tasses par jour.¹
- 20 à 35 g d'écorce sèche et concassée de **saule** pour un litre d'eau. Bouillir 5 min, infuser 10 min. boire 2 ou 3 tasses pas jour.¹
- Faire tremper à froid pendant 2 heures, dans un litre d'eau, 30 g de feuilles et racine de **pissenlit**. Chauffer ensuite à feu doux, et tout juste avant l'ébullition, retirer du feu. Boire 3 tasses par jour, ¼ avant les repas.⁵
- 3 **oignons** coupés non épluchés dans 1 litre d'eau. Bouillir 15 min. Un verre au lever et au coucher.²
- 50g de feuilles et/ou de racines d'**ortie** pour un litre d'eau bouillir 2 à 3 minutes. Infuser 20 min. Boire à volonté.¹

Sirops :

- 2 à 5 gouttes d'huile essentielle d'**origan** dans une cuillère à soupe de miel, dilué dans un peu d'eau. On peut aussi mettre l'huile essentielle sur un sucre. Prendre 4 fois par jour.
- 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de **romarin** diluées dans du miel puis dans un peu d'eau, ou mise sur un sucre. Prendre 2 à 3 fois par jour.²

DOULEUR RHUMATISMALE (suite et fin)

Alimentation :

- Les fleurs et les feuilles fraîches ou sèches de **romarin** et d'**origan** peuvent être ajoutées comme condiment sur les salades, les crudités ou dans les plats.
- Les fleurs et boutons floraux crus de **pâquerette** ou de **souci**, ajoutés aux salades et aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les fleurs cuites à la vapeur et servi avec un jus de citron et de l'huile d'olive, les feuilles cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes.¹⁻⁶⁻⁹
- Manger des feuilles, fleurs et boutons floraux crus de **pissenlit**, en salade et mêlés aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les feuilles cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes. Les racines cuites à l'eau et cuisinées comme des salsifis.⁹
- Extraire le jus des fleurs de **souci** pour obtenir 20cl (un verre), boire avant chaque repas.
- L'écorce séchée et pulvérisée de **saule** peut être ajoutée aux pains et aux gâteaux. Les jeunes pousses, les chatons et les jeunes feuilles peuvent être mangés tel quel, joints aux salades et crudités, ou cuits.⁶
- Utiliser les feuilles fraîches ciselées d'**ortie** dans les salades, ou dans les crudités, ou cuites à la façon des épinards, ou dans les plats, les soupes¹ et les gâteaux. Les jeunes pousses cuites et servies à la vinaigrette.⁵
- Manger du **chou** ou boire 1 à 2 verres par jour de jus de **chou**.¹
- Les fleurs et les feuilles crues d'**achillée millefeuille** peuvent être ajoutées hachés dans les crudités, les salades et les plats.

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

On peut utiliser la **reine des prés** (*Filipendula ulmaria*) en infusion, mettre des fleurs et/ou des feuilles ciselées sur les crudités et salades. La **vergerette du canada** (*Conyza canadensis*), une plante des friches, très abondante, peut être aussi utilisée comme antirhumatismal⁸ sous forme d'infusion ou consommée comme un légume cru ou cuit.

DOULEUR MENSTRUELLE

Infusions :

- 1 cuillère à soupe de feuilles et/ou chatons de **saule** pour ¼ d'eau bouillante, infuser 10 min. Prendre 3 tasses par avant ou entre les repas.¹
- une cuillère à café de feuilles sèches de **menthe poivrée** pour une tasse d'eau bouillante. Boire après ou entre les repas.¹
- 30g de sommités fleuries d'**achillée millefeuille** par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn. Boire 3 tasses par jour entre les repas.¹⁻⁵
- 15g de **cannelle** par litre d'eau bouillante, une tasse à chaque repas.²
- une cuillère à soupe de feuilles sèches d'**origan** pour 1/4 d'eau bouillante. Infuser 10min. Boire après chaque repas.¹⁻⁵
- 20 à 30g de **thym** pour un litre d'eau bouillante. Couvrir, infuser 10min. Boire 3 à 4 tasses par jour sucré avec du miel⁵⁻¹
- 20g de feuilles et fleurs de **sauge** pour un litre d'eau bouillante. Infuser 10min. Boire 3 tasses par jour.¹
- 5 à 10 g de **romarin** pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 min, boire 200 à 400 ml /jour.⁸
- Une cuillère à soupe de fleurs de **souci** dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 10 min. Prendre 1 tasse avant les repas.¹

Décoctions :

- 50g de feuilles et/ou de racines d'**ortie** pour un litre d'eau bouillir 2 à 3 minutes. Infuser 20 min. Boire à volonté.¹
- 30g de fleurs et feuilles de **souci** pour un litre d'eau, bouillir. Laisser refroidir. Prendre 5 tasses par jour.¹

Sirops :

- 2 à 5 gouttes d'huile essentielle de **cannelle**, de **thym**, de **menthe poivrée**, ou d'**origan** dans du miel puis dilué avec un peu d'eau, ou sur un sucre.²
- 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de **romarin** diluées dans du miel puis dans un peu d'eau. Prendre 2 à 3 fois par jour.²

DOULEUR MENSTRUELLE (suite)Alimentation :

- Les fleurs et boutons floraux crus de **souci**, ajoutés aux salades et aux crudités. Préparer les boutons floraux comme les cornichons, conservés dans du vinaigre. Cuisiner les fleurs cuites à la vapeur et servies avec un jus de **citron** et de l'huile d'**olive**.¹⁻⁶⁻⁹
- Extraire le jus des fleurs de **souci** pour obtenir 20cl (un verre), boire avant chaque repas.¹
- Utiliser les feuilles fraîches ou sèches de **menthe poivrée**, de **romarin** ou de **sauge** dans les salades, ou dans les crudités, les plats et les desserts.
- Les fleurs et les feuilles crues de **menthe poivrée** peuvent être ajoutées hachés dans les crudités, les salades, les plats et les desserts.
- Les fleurs et les feuilles crues d'**achillée millefeuille** peuvent être ajoutées hachés dans les crudités, les salades et les plats.
- Tartines de **cannelle** (H.Leclerc): des tranches de pain de mie grillées, beurrées et saupoudrées de **cannelle** lorsqu'elles sont encore bien chaudes.²
- Utiliser les fleurs et les feuilles fraîches d'**origan** dans les salades, dans les crudités et les plats.
- Utiliser les feuilles fraîches d'**ortie**, ciselées dans les salades, ou dans les crudités, ou cuites à la façon des épinards, ou dans les plats, les soupes¹ et les gâteaux. Les jeunes pousses cuites et servies à la vinaigrette⁵
- Utiliser les fleurs et les feuilles de **thym** dans les salades, dans les crudités et les plats.

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

La **vergerette du canada** (*Conyza canadensis*), une plante des friches, très abondante, peut être aussi utilisée¹ sous forme d'infusion ou consommée comme un légume cru ou cuit.

En cas d'absence de règles on peut utiliser une apiacée tel que le **persil**, l'**angélique**, l'**anis**, le **fenouil**...¹

ETAT GRIPPAL

Infusions :

- 1 cuillère à soupe de feuilles et/ou chatons de **saule** pour $\frac{1}{4}$ d'eau bouillante, infuser 10 min. Prendre 3 tasses par avant ou entre les repas. ¹
- 15g de **cannelle** par litre d'eau bouillante, une tasse à chaque repas. ²
- 20 à 30g de **thym** pour un litre d'eau bouillante. Couvrir, infuser 10min. Boire 3 à 4 tasses par jour sucré avec du miel. ⁵⁻¹
- 5 à 10 g de **romarin** pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 min, boire 200 à 400 ml /jour. ⁸
- 30g de fleurs de **lavande** par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, prendre 3 tasses par jour entre les repas. ⁵
- Une cuillère a soupe de fleurs et feuilles de **souci** pour un $\frac{1}{4}$ de litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10min. Prendre 4 tasses par jour, loin des repas. ⁵

Macération :

- 2 **oignons** émincés dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau, boire un verre entre les repas et un au coucher pendant 15 jours. ³

Décoctions :

- : 20 à 35 g d'écorce sèche et concassée de **saule** pour un litre d'eau. Bouillir 5 min, infuser 10 min. boire 2 ou 3 tasses pas jour. ¹
- une poignée de fleurs et/ou de feuilles et/ou de racine de **mauve** pour un litre d'eau, bouillir et infuser 10 min. boire à volonté. ¹⁻⁴
- Faire bouillir 2 à 3 min un fragment de **cannelle** et un clou de **girofle** dans 250 ml d'eau, laisser infuser 20 min, passer à l'étamine, ajouter $\frac{1}{2}$ **citron** pressé et 1 cuillère à soupe de miel, boire sans attendre. ²

Sirops :

- 2 à 5 gouttes d'huile essentielle de **cannelle**, de **lavande** et/ou de **thym** dans du miel puis dilué avec un peu d'eau, ou sur un sucre. ²
- 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de **romarin** diluées dans du miel puis dans un peu d'eau. Prendre 2 à 3 fois par jour. ²

ETAT GRIPPAL (suite)

Alimentation :

- Mettre de l'**ail** dans les salades et les plats, cru de préférence.
- Tartinade d'**ail** : le soir haché deux gousses d'**ail** avec quelques branches de persil et quelques gouttes d'huile d'olive. Le lendemain matin mettre sur une tartine pour le petit déjeuner.²
- Les fleurs et boutons floraux crus de **souci**, ajoutés aux salades et aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les fleurs cuites à la vapeur et servi avec un jus de **citron** et de l'huile d'**olive**.¹⁻⁶⁻⁹
- Extraire le jus des fleurs de **souci** pour obtenir 20cl (un verre), boire avant chaque repas.⁵
- Utiliser les feuilles fraîches ou sèches de **thym**, et/ou de **romarin** dans les salades, ou dans les crudités, les plats et les desserts.
- Les fleurs fraîches ou sèches de **lavande** peuvent être ajoutées comme condiment dans les crudités, les salades, les plats et les desserts.
- Tartines de **cannelle** (H.Leclerc): des tranches de pain de mie grillées, beurrées et saupoudrées de **cannelle** lorsqu'elles sont encore bien chaudes.²
- L'écorce séchée et pulvérisée de **saule** peut être ajoutée aux pains et aux gâteaux. Les jeunes pousses, les chatons et les jeunes feuilles peuvent être mangés tel quel, joints aux salades et crudités, ou cuits.⁶
- Utiliser les fleurs et/ou les feuilles de **mauve** en salade, ou dans les crudités¹. Cuire et accommoder les feuilles comme des épinards⁴ ou en soupe.
- Utiliser du **citron** en jus pur à boire. Les zestes dans les salades, crudités, plats, desserts.
- Citronnade : mettre un jus de **citron** dans ½ verre d'eau sucrée au miel ou non ²
- Boire un à deux verres par jour de jus de **chou**.

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

Utiliser l'huile essentielle de **girofle** comme celle de la **cannelle**. Ajouter des clous de **girofle** dans les plats, ou dans une décoction vineuse (Hypocras : vin médicinal sucré au miel dans lequel on aura fait décocter des clous de **girofle**, de la **cannelle** et du **gingembre**)

FIEVRE

Infusions :

- 5 à 10 g de **romarin** pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 min, boire 200 à 400 ml /jour.⁸
- 20g de feuilles et fleurs de **sauge** pour un litre d'eau bouillante. Infuser 10min. Boire 3 tasses par jour.²
- Pour les fièvres intermittentes, 30g de sommités fleuries d'**achillée millefeuille** par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn. Boire 3 tasses par jour entre les repas.¹

Décoctions :

- : 20 à 35 g d'écorce sèche et concassée de **saule** pour un litre d'eau. Bouillir 5 min, infuser 10 min. boire 2 ou 3 tasses pas jour.¹

Sirops :

- 3 gouttes d'huile essentielle de **citron** dans une cuillère à soupe de miel étendu avec un peu d'eau, ou mises sur un sucre.
- 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de **romarin** diluées dans du miel puis dans un peu d'eau. Prendre 2 à 3 fois par jour.²

Alimentation :

- Prendre une gousse d'**ail** le matin et le soir en tartinade, dans les salades et les plats, cru de préférence. Si on n'aime pas le goût on peut avaler l'**ail** coupé en morceaux comme des cachets
Tartinade d'**ail** : le soir haché deux gousses d'**ail** avec quelques branches de persil et quelques gouttes d'huile d'olive. Le lendemain matin mettre sur une tartine pour le petit déjeuner.²
- Utiliser les feuilles fraîches ou sèches de **romarin** dans les salades, ou dans les crudités, les plats et les desserts.
- L'écorce séchée et pulvérisée de **saule** peut être ajoutée aux pains et aux gâteaux. Les jeunes pousses, les chatons et les jeunes feuilles peuvent être mangés tel quel, joints aux salades et crudités, ou cuits.⁶
- Utiliser du **citron** en jus pur à boire. Les zestes dans les salades, crudités, plats, desserts.
Citronnade : mettre un jus de **citron** dans ½ verre d'eau sucrée au miel ou non.²
- Les fleurs et les feuilles crues d'**achillée millefeuille** peuvent être ajoutées hachés dans les crudités, les salades et les plats.

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

On peut remplacer le **saule** par la **reine des près**. Le docteur Jean VALNET préconise également les décoctions de racines d'**artichaut**, d'écorce de **frêne**, de feuilles d'**eucalyptus**, de **verveine**.

FOULURE ENTORSE

Dans le cas d'une foulure ou d'une entorse, il convient de compléter le traitement externe ici proposé par un traitement interne de la douleur (cf. fiche).

EXTERNE

Cataplasmes :

- De 3 ou 4 épaisseurs de feuilles fraîches froissées de **chou**, couvrir de coton et faire un bandage moyennement serré, renouveler matin et soir ³
- De feuilles fraîches de **menthe poivrée**, froissées ou pilées, maintenu par un bandage. ⁵

Applications:

- Huile de **menthe poivrée** : faire macérer une poignée de feuilles dans un litre d'huile d'olive, au soleil, pendant 2 mois, dans un bocal recouvert d'un linge ou d'un papier percé de petits trous. Agiter de temps à autre. Puis passer et exprimer à travers un linge fin. Conserver en flacons bien bouchés. Utiliser en onction ou en friction en cas de douleur ⁵
- frictionner avec de l'huile essentielle de **menthe poivrée** diluée dans de l'huile d'**olive**.
- Huile d'**achillée millefeuille**: 10g d'huile essentielle dans 100 g d'huile d'**olive**, en application locale ²

On peut aussi préparer cette huile en versant un litre d'huile d'**olive** dans un pot en verre rempli de sommités fleuries d'**achillée millefeuille**, puis en laissant macérer un mois au soleil.

Compresses :

- Décoction de 2 poignées de fleurs de **souci** pour un litre d'eau, bouillir 10 min, infuser 10 min. en compresses. ¹
- Décoction de 30 à 40 g de fleurs et feuilles de **pâquerette** pour un litre d'eau, bouillir 2 à 3 min, infuser 10 min. en compresses. ⁵⁻¹

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

On peut remplacer les fleurs de **souci** par la racine d'**arnica** qu'on préparera alors en décoction pour mettre sur une compresse, réduite en purée pour une application en cataplasme ou macéré dans de l'huile d'**olive** pour l'utiliser en onguent.

GASTRITE

Infusions :

- 5 à 10 g de **romarin** pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 min, boire 200 à 400 ml /jour.⁸
- Une cuillère à café de feuilles sèches de **menthe** pour une tasse d'eau bouillante. Boire après ou entre les repas.²
- 50 g de **lierre terrestre** par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, prendre 3 tasses par jour entre les repas²⁻⁴⁻⁵
- 1 cuillère à soupe de fleurs et feuilles de **pâquerette** pour ¼ de litre d'eau bouillante. Prendre 2 à 3 tasses par jour loin des repas.⁵⁻¹
- 20g de fleurs de **lavande** par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, prendre 3 tasses par jour entre les repas²⁻⁵
- Une cuillère à soupe de feuilles de **plantain** pour ¼ de litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Boire 2 tasses loin des repas.⁵⁻⁸
- 30g de sommités fleuries d'**achillée millefeuille** par litre d'eau bouillante, infuser 10 mn. Boire 3 tasses par jour entre les repas.¹⁻⁵
- Une cuillère à soupe de feuilles d'**origan** pour 1/4 d'eau bouillante. Infuser 10min. Boire après chaque repas.²⁻⁵

Décoctions :

- 30g de fleurs et feuilles de **souci** pour un litre d'eau, bouillir. Laisser refroidir. Prendre 5 tasses par jour.¹
- 50g de feuilles et/ou de racines d'**ortie** pour un litre d'eau bouillir 2 à 3 minutes. Infuser 20 min. Boire à volonté.¹
- Une poignée de fleurs et/ou de feuilles et/ou de racine de **mauve** pour un litre d'eau, bouillir et infuser 10 min. boire à volonté.¹⁻⁴

Sirops :

- 2 à 5 gouttes d'huile essentielle de **lavande** dans du miel, dilué ou non dans un peu d'eau, ou sur un sucre. 2 à 3 fois par jour.⁵
- 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de **romarin** diluées dans du miel puis dans un peu d'eau. Prendre 2 à 3 fois par jour.² on peut également mettre l'huile essentielle sur un sucre.

GASTRITE (suite)

- Sur 250 g de feuilles fraîches d'**ortie**, verser ½ litre d'eau bouillante, laisser infuser 12 h, filtrer et ajouter 500g de sucre. Prendre 4 à 5 cuillères à soupe par jour entre les repas.⁵

Alimentation :

- Boire du jus de **citron** pur ou étendu d'eau, sucré ou non.³
- Utiliser les feuilles fraîches de **menthe** dans les salades, ou dans les crudités, les plats et les desserts. Les feuilles sèches en condiment.
- Les jeunes feuilles de **plantain** font d'excellentes salades, les hampes. Les feuilles développées peuvent être cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes.⁷⁻⁶⁻⁹
- Les feuilles fraîches ou sèches de **romarin** peuvent être ajoutées comme condiment sur les salades, les crudités ou dans les plats.
- Utiliser les fleurs et les feuilles de **lierre terrestre** comme condiment dans les plats, salades, crudités et desserts.
- Les fleurs et boutons floraux crus de **souci** ou de **pâquerette**, ajoutés aux salades et aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les fleurs cuites à la vapeur et servi avec un jus de citron et de l'huile d'olive.¹⁻⁶⁻⁹
- Utiliser des fleurs et des feuilles de **lavande** comme condiment dans les plats, salades, crudités et desserts.
- : Les fleurs et les feuilles crues d'**achillée millefeuille** peuvent être ajoutées hachés dans les crudités, les salades et les plats.
- Utiliser les fleurs et les feuilles fraîches ou sèches d'**origan** dans les salades, dans les crudités et les plats.
- Utiliser les feuilles fraîches ou sèches d'**ortie**, ciselées dans les salades, ou dans les crudités, cuites à la façon des épinards, ou dans les plats, les soupes¹ et les gâteaux. Les jeunes pousses cuites et servies à la vinaigrette⁵⁻¹
- Utiliser les fleurs et/ou les feuilles de **mauve** en salade, ou dans les crudités¹. Cuire et accommoder les feuilles comme des épinards⁴ ou en soupe.
- manger 2 à 3 cuillères à soupe de **choucroute** crue, par jour, en hors d'œuvre³

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

Privilégier la **carotte**, la **pomme de terre**, le **fenouil**, le **coing**, la **figue**, la **laitue**, la **pomme**, dans l'alimentation³

MAUX DE GORGE

Gargarismes :

- Décoction de 30 g de feuilles de **ronce** et 20 g de feuilles de **mauve** dans 1 litre d'eau bouillir jusqu'à réduction de moitié, filtré avec un linge. Ajouter 2 cuillères à soupe de miel. ¹
- Jus d'un **citron** dans un verre d'eau tiède. ³
- Suc de **joubarde** étendu avec de l'eau, avec du miel. ⁴
- Décoction de 100g de **sauge** par litre d'eau, bouillir 10 min. ⁵⁻²
- Les bourgeons de **ronce** récoltés au printemps, placés dans un flacon exposé au soleil, laissent s'écouler un suc sirupeux qu'on utilise en gargarisme et en collutoire. ¹
- Infusion de 15 à 60 g de **romarin** par litre d'eau bouillante. infuser 10 min. ⁴

Infusions :

- 1 cuillère à café de **romarin** par tasse d'eau bouillante, infusé 10 mn une tasse avant ou après chaque repas. Boire nature ou sucré avec du miel. ²
- 1 cuillère à soupe de feuilles de **plantain** pour ¼ de litre d'eau, infusé 10 mn. Boire deux tasses loin des repas.
- 20g de fleurs de **lavande** par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, prendre 3 tasses par jour entre les repas. ²⁻⁵

Décoctions :

- 40g de feuilles de **ronce**, bouillir 2 mn, infuser 10 mn, filtrer avec un linge une tasse 3 fois par jour. ¹ Boire nature ou sucré avec du miel.
- 30g de feuilles de **thym**, bouillir 2 à 3 secondes, infuser 10 mn. 3 à 4 tasses par jour entre les repas. Boire nature ou sucré avec du miel.
- de 30g à 50g de feuilles de **mauve** dans un litre d'eau froide, porter à ébullition, bouillir 2 min, infuser 10 ¹⁻⁵

Sirop :

- Mettre 7 gouttes d'Huile Essentielle de **thym**⁸, de **citron**, de **romarin**, ou de **lavande** dans une cuillère à soupe de miel liquide. Prendre le matin pendant 5 jours.

MAUX DE GORGE (suite)Alimentation :

- Manger 50 g minimum de pétales de fleurs de **mauve**⁴⁻¹, croquées tel quelles ou mises dans une salade verte, des crudités, un yaourt, une compote ou une salade de fruit.
- Ajouter une cuillère à café de **thym** séché dans l'assiette (après cuisson) sur les soupes, les plats...Ou mâcher du **thym**²
- Manger des **mûres sauvages**, du **citron**, du **chou**.
- 50g minimum de feuilles de **mauve** finement ciselées dans la salade et les crudités.
- Soupe de **plantain** : 50g de jeunes feuilles et/ou de racine de **plantain**, cuit avec une pomme de terre dans 1 litre d'eau, saler, mixer.
- Les jeunes feuilles de **plantain** font d'excellente salade. Les feuilles peuvent être cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes.⁷⁻⁶⁻⁹

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

La **sarriette** peut être utilisée comme le **thym**. L'huile essentielle de **giroflie** peut remplacer ou être employé pour moitié avec celle du **thym**.

On peut utiliser les pétales de fleurs de **coquelicot**¹ comme celles de la **mauve**, manger du **cassis**, de la **figue**³, du **cèleri**, du **navet**.³

On peut réaliser un sirop en saupoudrant du sucre sur des rondelles de **navet** et boire une cuillère à soupe du jus obtenu avant chaque repas.²

NETTOYAGE DES PLAIES

On peut nettoyer la plaie à l'eau simplement, mais si la plaie est très sale ou infectée, on peut joindre un produit détersif et/ou antiseptique.

Décoctions :

- 100g de **saug**e par litre d'eau, bouillir 10 min, utiliser comme lotion. ⁵⁻²
- 100g d'écorce de **saule** dans un litre d'eau .Laisser macérer ¼ d'heure, bouillir 10 min, utiliser en lavage. ⁵
- Une poignée de **romarin** par litre d'eau. Bouillir 10 min. pour le lavage. ⁵
- 30 g de fleurs de **lavande** dans un litre d'eau froide, porter à ébullition, bouillir 10 min
- 60 g d'**achillée millefeuille** par litre d'eau, bouillir 2 à 3 mn, infuser 10 mn, en lavage et comme hémostatique. ⁵
- 25 g de feuilles de **ronce** dans un litre d'eau .Bouillir 10 min, infuser autant, utiliser en lavage et comme hémostatique. ⁵
- 30 g à 50g de feuilles de **mauve** dans un litre d'eau froide, porter à ébullition, bouillir 2 min, infuser 10. ¹⁻⁵
- 30 g de fleurs de **lierre terrestre** dans un litre d'eau froide, porter à ébullition, bouillir 10 min.

Infusion :

- 20 à 30g de **thym** pour un litre d'eau bouillante. Couvrir, infuser 10min. ¹⁻⁸

Macération :

- Vinaigre d'**ail** : 30 g d'ail râpé macéré 10 jours dans ½ litre de vinaigre. A utiliser pour le nettoyage désinfection des plaies. ²

Lotion :

- Un jus de **citron** dans un litre d'eau ³
- Nettoyer la plaie à l'aide de suc de **joubarbe** ⁴
- Déterger les plaies ulcérées avec du suc de **lierre terrestre** ⁴

NETTOYAGE DES YEUX

On peut nettoyer les yeux à l'eau simplement, mais si les yeux sont sales ou irrités, on peut réaliser le lavage avec les préparations suivantes :

Lavages :

- faire macérer 40 à 50 g de feuilles de **plantain** dans un litre d'eau pendant la nuit. Le matin, faire bouillir pas plus d'une minute et laisser refroidir. A utiliser le jour même en lavage oculaire.⁵
- 50 g de tiges, feuilles, et boutons floraux de **pissenlit** pour un litre d'eau, bouillir deux minutes, infuser 10 min et laisser refroidir. En lavage oculaire.³
- De 30 g à 50g de feuilles de **mauve** dans un litre d'eau froide, porter à ébullition, bouillir 2 min, infuser 10.¹⁻⁵

Lotions :

- Mettre une ou deux gouttes de jus de **citron** dans les yeux.³
- Pour les yeux irrités, larmoyants et rouges, mettre quelques gouttes de jus de **chou** fraîchement exprimé le soir au coucher.⁴

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

*En cas d'inflammation oculaire, le docteur Jean VALNET préconise l'application de cataplasme de pétales de **coquelicot** sur les yeux.¹*

*On peut également réaliser un lavage oculaire avec une infusion de **camomille**.*

*Pour enlever un corps étranger, on peut utiliser une graine de **grémil** (*Lithospermum officinalis*) qu'on glissera sous la paupière. La sécrétion lacrymale fera alors apparaître une substance mucilagineuse qui enrobera le corps étranger et éliminera l'ensemble.*

PIQÛRE D'INSECTE

Dans le cas d'une piqûre d'insecte, il convient dans un premier temps d'enlever le dard si il est toujours en place, puis de compléter le traitement externe ici proposé par un traitement interne de la douleur si nécessaire (cf. fiche).

EXTERNE

Cataplasmes :

- Fleurs fraîches de **souci** pilées sur la piqûre, maintenir avec une compresse et un bandage⁵
- Feuilles fraîches de **plantain**, de **joubarbe** ou de **sauge** écrasées ou pilées, maintenues par une compresse et bandage.¹⁻²

Applications:

- Frictionner avec des feuilles fraîches froissées ou du suc de **plantain**⁸⁻⁵, de **sauge**⁻² ou de **chou**.³
- Frictionner avec des fleurs de **lavande**.⁵
- Frictionner avec de l'**ail** après avoir enlevé le dard.²
- Frictionner avec un mélange moitié huile essentielle de **lavande** moitié alcool.
- Appliquer de l'huile essentielle de **citron** ou de **cannelle** diluée à 10 % dans de l'huile d'**olive**.
- 50 gouttes d'huile essentielle de **thym** diluées dans 10g d'huile d'**olive**. En application sur la piqûre.²
- Frictionner avec une tranche de **citron**³ ou avec du jus d'**oignon**.²
- Exprimer le suc de feuilles de **mauve** pour soulager les piqûres de guêpes.¹

Prévention :

- l'huile essentielle de **menthe poivrée** éloigne les moustiques.

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

*On peut aussi frotter avec des feuilles de **bardane**, de **poireau** ou de **mélisse**. Faire des cataplasmes de **persil**, de **cerfeuil**, ou de feuilles de **cassis** écrasées dans du vin blanc.¹*

RHINITE

Inhalations:

- 50g de feuilles ou 5 gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée** dans un litre d'eau bouillante, mettre dans un bol, respirer au dessus en couvrant la tête d'un linge.²
- Mettre quelques gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée** ou de **thym** sur un mouchoir.²
- Respirer en couvrant la tête d'un linge au dessus d'un bol d'eau bouillante additionné d'une cuillère à soupe de **thym** ou de 5 gouttes d'huile essentielle de **thym**.

Lavage :

- Aspirer par les narines le jus d'un **citron** d'abord entenu d'eau, et ensuite pur.⁵

Infusion:

- Une cuillère à café de feuilles sèches de **menthe poivrée** pour une tasse d'eau bouillante. Boire après ou entre les repas.²⁻⁵

Décoction:

- Une poignée de fleurs et/ou de feuilles et/ou de racine de **mauve** pour un litre d'eau, bouillir et infuser 10 min. boire à volonté.¹⁻⁴

Sirop :

- 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de **thym** ou de **menthe poivrée** sur un sucre ou dans une cuillère à soupe de miel, dilué dans un peu d'eau, 3 fois par jour.²

Alimentation :

- Utiliser les feuilles et les fleurs fraîches ou sèches de **thym**, et/ou de **menthe poivrée**, dans les salades, dans les crudités, les plats et les desserts.
- Utiliser les fleurs et/ou les feuilles de **mauve** en salade, ou dans les crudités¹. Cuire et accommoder les feuilles comme des épinards⁴ ou en soupe
- Boire de la citronnade : 1 jus de **citron** dans ½ verre d'eau, sucré au miel ou non.³
- Mettre de l'**ail** dans les salades et les plats, cru de préférence.
Tartinade d'ail : le soir haché deux gousses d'ail avec quelques branches de persil et quelques gouttes d'huile d'olive. Le lendemain matin mettre sur une tartine pour le petit déjeuner.²

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

Les fleurs de **guimauve** et de **coquelicot** peuvent être utilisées comme celles de la mauve.

L'huile essentielle de **niaouli** peut être utilisée comme l'huile essentielle de **menthe poivrée** pour soulager les rhinites et les sinusites.

TOUX

Cataplasme :

- 3 à 4 épaisseurs de feuilles de **chou** appliquées sur la poitrine, au moins pendant 4 heures.³

Inhalations:

- 50g de feuilles ou 5 gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée** dans un litre d'eau bouillante, mettre dans un bol, respirer au dessus en couvrant la tête d'un linge²
- Mettre quelques gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée** ou de **thym** sur un mouchoir.²
- Respirer en couvrant la tête d'un linge au dessus d'un bol d'eau bouillante additionné d'une cuillère à soupe de **thym** ou de 5 gouttes d'huile essentielle de thym.

Infusions:

- 20g de feuilles et fleurs de **sauge** pour un litre d'eau bouillante. Infuser 10min. Boire 3 tasses par jour.²
- 20 à 30g de **thym** pour un litre d'eau bouillante. Couvrir, infuser 10min. Boire 3 à 4 tasses par jour sucré avec du miel⁵
- 1 cuillère à café de **lavande** par tasse d'eau bouillante, infuser 10 minutes, prendre 3 tasses par jour entre les repas²
- 5 à 10 g de **romarin** pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 min, boire 200 à 400 ml /jour.⁸
- une cuillère à café de feuilles sèches de **menthe poivrée** pour une tasse d'eau bouillante. Boire après ou entre les repas.²⁻⁵
- 25 à 30 g de **lierre terrestre** par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, prendre 3 tasses par jour entre les repas²⁻⁴⁻⁵
- 1 cuillère à soupe de fleurs et feuilles de **pâquerette** ou de feuilles de **plantain** pour ¼ de litre d'eau bouillante. Infuser 10 min. Prendre 2 à 3 tasses par jour loin des repas.⁵⁻¹
- une cuillère à soupe de feuilles sèches d'**origan** pour 1/4 d'eau bouillante. Infuser 10min. Boire après chaque repas.²⁻⁵

Décoction:

- 4 cuillères à soupe de **thym** pour un litre d'eau. Bouillir jusqu'à réduction de moitié. Sucre avec du miel. Prendre une cuillère à soupe toutes les deux heures et aux moments des quintes de toux.⁵

Macération :

- Un **oignon** haché, macéré quelques heures dans de l'eau chaude, boire le matin à jeun avec quelques gouttes de citron.

TOUX (suite)

- 60 g de feuilles de **chou** cuites 1 heure dans ½ litre d'eau, boire salée ou sucrée avec du miel.
- une poignée de fleurs et/ou de feuilles et/ou de racine de **mauve** pour un litre d'eau, bouillir et infuser 10 min. boire à volonté.¹⁻⁴

Sirops :

- Mettre du jus de **chou** rouge cru, avec la moitié de son poids en miel. Cuire à feu doux jusqu'à consistance d'un sirop.⁵
- 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de **thym**, ou de **romarin**, ou de **lavande**, ou de **menthe poivrée**, ou d'**origan**, dans une cuillère à soupe de miel, dilué dans un peu d'eau. 3 fois par jour.²
- Ebouillanter 100g de **lierre terrestre** avec 250g d'eau, couvrir et laisser macérer 10 heures. Passer en exprimant. Ajouter un poids égal en sucre et faire bouillir jusqu'à obtention d'un sirop. Conserver en flacons bien bouchés. 1 cuillère à soupe 3 à 4 fois par jour.⁵

Alimentation :

- Utiliser les feuilles et les fleurs fraîches ou sèches de **thym**, de **lavande**, de **sauge**, de **romarin**, de **menthe poivrée**, d'**origan**, dans les salades, dans les crudités, les plats et les desserts.
- Utiliser 40 à 80 g de fleurs et les feuilles de **lierre terrestre** comme condiment dans les plats, salades, crudités et desserts. Peut remplacer le persil dans le beurre persillé. Le **lierre terrestre** se marie très bien avec le chocolat
- Manger Les fleurs et boutons floraux de **pâquerette**, crus, ajoutés aux salades et aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les fleurs cuites à la vapeur et servi avec un jus de citron et de l'huile d'olive, les feuilles cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes.⁹
- Les jeunes feuilles de **plantain** font d'excellente salade, elles peuvent être cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes.⁷⁻⁶⁻⁹
- Utiliser les fleurs et/ou les feuilles de **mauve** en salade, ou dans les crudités¹. Cuire et accommoder les feuilles comme des épinards⁴ ou en soupe
- boire 1 à 2 verres par jour de jus de **chou**³
- boire de la citronnade : 1 jus de **citron** dans ½ verre d'eau, sucré au miel.³
- Mettre de l'**oignon** dans les salades, les crudités et les plats, cru de préférence, ou macéré quelques heures dans l'huile d'olive.³

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

Les fleurs de guimauve et de coquelicot peuvent être utilisées comme celles de la mauve.

On manger tel quel ou en faire des infusions : les fleurs de violette, sureau, et bourrache, les bourgeons de sapin.

TROUBLE DIGESTIF

Infusions :

- 5 à 10 g de **romarin** pour un litre d'eau bouillante, infuser 15 min, boire 200 à 400 ml /jour.⁸
- Verser le soir de l'eau bouillante sur 3 **citrons** coupés, et boire le lendemain, à jeun.³
- Une cuillère à café de feuilles sèches de **menthe poivrée** pour une tasse d'eau bouillante. Boire après ou entre les repas.²
- 50 g de **lierre terrestre** par litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, prendre 3 tasses par jour entre les repas.²⁻⁴⁻⁵
- 20g de feuilles et fleurs de **sauge** pour un litre d'eau bouillante. Infuser 10min. Boire 3 tasses par jour avant les repas.²⁻⁴
- 15g de **cannelle** par litre d'eau bouillante, une tasse à chaque repas.²
- Une cuillère à soupe de feuilles sèches d'**origan** pour 1/4 d'eau bouillante. Infuser 10min. Boire après chaque repas.²⁻⁵
- 20 à 30g de **thym** pour un litre d'eau bouillante. Couvrir, infuser 10min. Boire 3 à 4 tasses par jour sucré avec du miel.⁵

Décoctions :

- Faire tremper à froid pendant 2 heures, dans un litre d'eau, 30 g de feuilles et racine de **pissenlit**. Chauffer ensuite à feu doux, et tout juste avant l'ébullition, retirer du feu. Boire 3 tasses par jour, ¼ avant les repas.⁵
- 50g de feuilles et/ou de racines d'**ortie** pour un litre d'eau bouillir 2 à 3 minutes. Infuser 20 min. Boire à volonté.¹

Sirop :

- 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de **romarin** ou de **cannelle** diluées dans du miel puis dans un peu d'eau. Prendre 2 à 3 fois par jour.² on peut également mettre l'huile essentielle sur un sucre.

Alimentation :

- Boire du jus de **citron** pur ou étendu d'eau.³ Mettre des zestes dans les salades, crudités, plats, desserts.
- Utiliser les feuilles fraîches de **menthe** et/ou de **sauge** dans les salades, ou dans les crudités, les plats et les desserts. Les feuilles sèches en condiment.

TROUBLE DIGESTIF (suite)

- Utiliser 50g de feuilles fraîches de **lierre terrestre** dans les salades, ou dans les crudités, les plats et les desserts.¹
- Un **oignon** haché, macéré quelques heures dans de l'eau chaude, boire le matin à jeun avec quelques gouttes de **citron**.³
- Les feuilles, fleurs et boutons floraux de **pissenlit**, crus, en salade et mêlés aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les feuilles cuites en potée, cuisinées comme des épinards, ajoutées dans les soupes et les jardinières de légumes. Les racines cuites à l'eau et cuisinées comme des salsifis.⁹
- Les feuilles fraîches ou sèches de **romarin** et/ou d'**origan** peuvent être ajoutées comme condiment sur les salades, les crudités ou dans les plats.
- Utiliser les feuilles fraîches d'**ortie** ciselées dans les salades, ou dans les crudités, ou cuites à la façon des épinards, ou dans les plats, les soupes¹ et les gâteaux. Les jeunes pousses cuites et servies à la vinaigrette.⁵
- Ajouter de l'**ail** dans les salades et les plats, cru de préférence.²
- Ajouter de la **cannelle** dans les plats et desserts. Tartines de **cannelle** (H.Leclerc): des tranches de pain de mie grillées, beurrées et saupoudrées de cannelle lorsqu'elles sont encore bien chaudes.²
- Utiliser les fleurs et/ou les feuilles de **mauve** en salade, ou dans les crudités¹. Cuire et accommoder les feuilles comme des épinards⁴ ou en soupe.
- manger de la **choucroute**, crue de préférence.³

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

Manger des **coings** et/ou des **framboises**.³

VOMISSEMENT

En cas de vomissements répétés, un diagnostic médical est recommandé.

Infusions :

- Verser le soir de l'eau bouillante sur 3 **citrons** coupés, et boire le lendemain, à jeun.³
- Une cuillère à café de feuilles sèches de **menthe** pour une tasse d'eau bouillante. Boire après ou entre les repas.²
- Une cuillère à soupe de feuilles sèches d'**origan** pour 1/4 d'eau bouillante. Infuser 10min. Boire après chaque repas.²⁻⁵

Sirops :

- 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de **menthe** diluées dans du miel puis dans un peu d'eau. Prendre 2 à 3 fois par jour.² on peut également mettre l'huile essentielle sur un sucre.

Jus :

- Extraire le jus des fleurs de **souci** pour obtenir 20cl (un verre), boire avant chaque repas.¹

Alimentation :

- Boire du jus de **citron** pur ou étendu d'eau, sucré au miel ou non.³ Mettre des zestes dans les salades, crudités, plats, desserts.
- Utiliser les feuilles fraîches de **menthe** dans les salades, ou dans les crudités, les plats et les desserts. Les feuilles sèches en condiment.
- Les feuilles fraîches ou sèches d'**origan** peuvent être ajoutées comme condiment sur les salades, les crudités ou dans les plats.
- Les fleurs et boutons floraux de **souci**, crus, ajoutés aux salades et aux crudités. Les boutons floraux conservés dans du vinaigre comme les cornichons. Les fleurs cuites à la vapeur et servi avec un jus de **citron** et de l'huile d'**olive**.¹⁻⁶⁻⁹

Quelques autres plantes indiquées pour cette pathologie :

Utiliser de la noix de **muscade**, en décoction ou en condiment dans les plats.

Ajouter de l'**aneth** et/ou de l'**estragon** dans les crudités et salades.

Préparer des infusions de **primevère** ou de **mélisse**.¹

VI. Composition de la trousse de secours végétale

La trousse de secours végétale devra comporter :

- 1) **Des instruments** : **Compresses, pansements, bandages, ruban adhésif, ciseaux, gants, etc.**
- 2) **Des excipients** : **huile d'olive, miel.**
- 3) **Des plantes** :

Le contenu végétal de la trousse ici proposée peut être :

- En stock
- Disponible à l'officine
- Disponible dans la nature

Certaines plantes nécessitent cependant une préparation (séchage, extraction d'huile essentielles, on favorisera donc un approvisionnement à l'officine), ou d'être disponible fraîche (notamment pour les préparations culinaires). Cela demande du temps, pour l'approvisionnement, pour la cueillette et/ou pour la préparation.

Il semble donc judicieux d'avoir en stock dans la trousse végétale d'urgence des produits non périssables, déjà prêts pour un emploi immédiat.

La trousse sera donc composée, outre les instruments et excipients cités ci-dessus de :

- **Plantes séchées** :

Ail, achillée millefeuille, cannelle de Chine, lavande, lierre terrestre, mauve, menthe poivrée, origan, ortie, romarin, ronce, saule, sauge, souci, thym.

- **Huiles essentielles** :

Achillée millefeuille, cannelle de chine, citron, lavande, menthe poivrée, origan, romarin, thym.

Il sera utile d'y joindre **les fiches par pathologies et les fiches plantes** jointes à ce dossier ainsi que **la liste des plantes pouvant être récoltées ou approvisionnées fraîches** (ci après)

TROUSSE DE SECOURS VEGETALE

Liste des plantes approvisionnées fraîches

AIL
ACHILLEE MILLEFEUILLE
CHOU
CITRON
JOUBARDE
LAVANDE
LIERRE TERRESTRE
MAUVE
MENTHE POIVREE
OIGNON
ORIGAN
ORTIE
PAQUERETTE
PISSENLIT
PLANTAIN
ROMARIN
RONCE
SAULE
SAUGE
SOUCI
THYM

VII. Conclusion

La trousse de secours présentée ici démontre qu'on peut sans problème se passer de produits allopathiques pour l'usage qui doit en être fait dans ce cadre.

Dans un souci de simplification et d'accessibilité pour le grand public, cette liste de plantes et de préparations est restreinte.

Cependant, elle n'est pas exhaustive et beaucoup d'autres plantes et d'autres préparations peuvent convenir pour soulager les pathologies inventoriées.

Chacun, s'il le souhaite, peut, sur les conseils de son phytothérapeute, adapter sa propre trousse de secours végétale en fonction de ses besoins.

VIII. Index

Liste des pathologies -----plantes recommandées-----pagnations

Page	Pathologie	Huiles essentielles	Plantes sèches	Plantes fraîches
34	BRÛLURE	Romarin, lavande	Souci, romarin, lavande	Joubarbe, chou, souci, romarin, lavande, pâquerette
36	CEPHALEE	Lavande, menthe, romarin	Menthe, lavande, romarin, saule	Citron, chou, saule, joubarbe, menthe, lavande, romarin,
38	CONSTIPATION		Romarin, mauve	Chou, pissenlit, mauve, plantain
39	CONTUSION	Lavande, achillée, menthe	Souci, achillée	Pâquerette, souci, chou, achillée, plantain, sauge
41	COUPURE	Lavande, romarin	Achillée, ronce, sauge, thym, lavande, romarin	Achillée, ronce, sauge, thym, lavande, romarin, souci, plantain, joubarbe
42	CREVASSE ENGELURE	Lavande, citron	Souci, lavande	Souci, lavande, chou, joubarbe, oignon, citron, achillée
43	CRISE DE FOIE	Menthe, romarin	Romarin, menthe, lierre terrestre, souci, pissenlit	Romarin, menthe, lierre terrestre, souci, pissenlit, citron, pâquerette
45	DIARRHEE	Cannelle, romarin, menthe	Romarin, menthe, souci, sauge, cannelle, ortie, ronce	Romarin, menthe, joubarbe, plantain, souci, sauge, ortie, oignon, ronce ,chou, citron, ail
47	DERMATOSE	Origan, lavande	Lavande, sauge, souci, pâquerette, achillée	Joubarbe, chou, mauve, souci, lavande, sauge, plantain, citron, pâquerette, achillée
49	DOULEUR RHUMATISMALE	Menthe, romarin, origan	Menthe, ail, souci, romarin, saule, achillée, origan, pissenlit, ortie, thym	Chou, menthe, origan, thym, citron, ail, souci, pâquerette, romarin, saule, achillée, pissenlit, oignon, ortie

Page	Pathologie	Huiles essentielles	Plantes sèches	Plantes fraîches
52	DOULEUR MENSTRUELLE	Cannelle, thym, menthe, origan, romarin	Saule, menthe, achillée, origan, thym, sauge, romarin, souci, ortie, cannelle	Saule, menthe, ortie, achillée, origan, thym, sauge, romarin, souci
54	ETAT GRIPPAL	Cannelle, thym, romarin, lavande	Saule, cannelle, thym, romarin, lavande, souci, mauve	Saule, thym, romarin, lavande, souci, ail, mauve, oignon, citron
56	FIEVRE	Citron, romarin	Romarin, saule, sauge, achillée	Romarin, saule, ail, sauge, achillée, citron
57	FOULURE ENTORSE	Menthe, achillée	Menthe, souci, pâquerette, achillée	Menthe, souci, chou, pâquerette, achillée
58	GASTRITE	Lavande, romarin	Romarin, menthe, lavande, achillée, origan, souci, ortie, mauve, pâquerette	Romarin, menthe, lavande, achillée, origan, souci, ortie, mauve, lierre terrestre, pâquerette, plantain, citron, chou
60	MAUX DE GORGE	Citron, romarin, lavande, thym	Ronce, mauve, sauge, romarin, lavande, thym	Ronce, mauve, citron, joubarbe, sauge, romarin, lavande, thym, plantain, chou
62	NETTOYAGE DES PLAIES		Sauge, saule, romarin, achillée, ronce, mauve, thym	Sauge, saule, romarin, achillée, ronce, citron, mauve, thym, lierre terrestre, ail, joubarbe
63	NETTOYAGE DES YEUX		Mauve, plantain	Plantain, mauve, pissenlit, citron, chou
64	PIQÛRE D'INSECTE	Lavande, citron, thym, cannelle, menthe	Lavande	Souci, mauve, joubarbe, sauge, chou, lavande, citron, ail
65	RHINITE	Menthe, thym	Menthe, thym, mauve	Menthe, thym, mauve, citron, ail
66	TOUX	Menthe, thym, lavande, romarin, origan	Menthe, thym, sauge, lavande, romarin, lierre terrestre, origan, mauve	Chou, menthe, thym, sauge, lavande, romarin, lierre terrestre, pâquerette, plantain, origan, mauve, citron
68	TROUBLE DIGESTIF	Romarin, cannelle	romarin, menthe, sauge, cannelle, origan, thym, pissenlit, ortie	romarin, menthe, citron, sauge, lierre terrestre, origan, chou, thym, pissenlit, ortie, oignon, mauve.
70	VOMISSEMENT	menthe	menthe, origan	citron, menthe, origan, souci

Liste des plantes-----pathologies traitées----- paginations

page	plante	Pathologies traitées	HE	Plante sèche	Plante fraîche
8	ACHILLEE MILLEFEUILLE	contusion, nettoyage des plaies, coupure, dermatose, gastrite, fièvre, douleur rhumatismale, douleur menstruelle.	X	X	X
9	AIL	piqûre d'insecte, état grippal, trouble digestif, diarrhée, rhinite, nettoyage des plaies, douleur rhumatismale.		X	X
10	CANNELLE DE CHINE	piqûre d'insecte, état grippal, trouble digestif, diarrhée, douleur menstruelle.	X	X	
11	CHOU	piqûre d'insecte, bronchite, gastrite, décongestionnant des yeux, brûlure, état grippal, foulure, entorse, trouble digestif, angine, céphalée, constipation, contusion, dermatose, crevasse, engelure.			X
12	CITRON	piqûre d'insecte, nettoyant des yeux, état grippal, trouble digestif, angine, céphalée, dermatose, crevasse, engelure, fièvre, diarrhée, vomissement, crise de foie, gastrite.	X		X
13	JOUBARBE	piqûre d'insecte, nettoyant des plaies, angine, céphalée, dermatose, crevasse, engelure, coupure, brûlure, diarrhées.			X
14	LAVANDE VRAIE	piqûre d'insecte, nettoyant des plaies, angine, céphalée, dermatose, crevasse, engelure, coupure, brûlure, état grippal, gastrite, bronchite, contusion.	X	X	X
15	LIERRE TERRESTRE	bronchite, trouble digestif, gastrite, crise de foie, nettoyage des plaies.		X	X
16	MAUVE SYLVESTRE	bronchite, angine, rhinite, constipation, état grippal, dermatose, piqûre d'insectes, gastrite, nettoyage des yeux, nettoyage des plaies.		X	X
17	MENTHE POIVREE	céphalée, bronchite, vomissement, foulure, entorse, diarrhée, gastrite, crise de foie, rhinite, contusion, douleur rhumatismale, trouble digestif, douleur menstruelle.	X	X	X

page	plante	Pathologies traitées	HE	Plante sèche	Plante fraîche
18	OIGNON	piqûre d'insecte, état grippal, trouble digestif, diarrhée, rhinite, douleur rhumatismale, bronchite, crevasses, engelure, céphalée coupure, brûlure.			X
19	OLIVE (huile)	constipation, crise de foie, dermatose, comme excipient dans les liniments et les émulsions.			X
20	ORIGAN	trouble digestif, gastrite, bronchite, douleur rhumatismale, douleur menstruelle, constipation, dermatose.	X	X	X
21	ORTIE	coupure, douleur rhumatismale, gastrite, trouble digestif, diarrhée, douleur menstruelle.		X	X
22	PÂQUERETTE	contusion, bronchite, foulure, entorse, douleur rhumatismale, brûlure, dermatose, crise de foie.		X	X
23	PISSENLIT	crise de foie, dermatose, constipation trouble digestif, douleur rhumatismale.		X	X
24	PLANTAIN MAJEUR	angine, dermatose, bronchite, coupure, nettoyage des yeux, diarrhées, piqûre d'insecte, gastrite.		X	X
25	ROMARIN	bronchite, coupure, diarrhée, gastrite, céphalée, douleur rhumatismale, trouble digestif, crise de foie, état grippal, nettoyage des plaies, brûlure, angine, fièvre.	X	X	X
26	RONCE	angine, diarrhée, coupure, nettoyage des plaies, constipation.		X	X
27	SAUGE	bronchite, fièvre, diarrhée, angine, nettoyage de plaies, coupure, dermatose, piqûre d'insecte, trouble digestif, douleur menstruelle.		X	X
28	SAULE BLANC	céphalée, fièvre, douleur rhumatismale, état grippal, nettoyage des plaies, douleur menstruelle.		X	X
29	SOUCI	douleur rhumatismale, brûlure, dermatose, crise de foie, coupure, crevasse, engelure, gastrite, état grippal, vomissement, piqûre d'insectes, douleur menstruelle.		X	X
30	THYM	Bronchite, trouble digestif, état grippal, angine, coupure, douleur rhumatismale, dermatose, piqûre d'insecte, douleur menstruelle.	X	X	X

IX. Bibliographie

Références bibliographiques :

1 - La phytothérapie - Dr J. VALNET

Le Livre de Poche. 9eme édition. 1985

2 – L’aromathérapie- Dr J. VALNET

Le Livre de Poche. 10eme édition. 2001

3 - Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales - Dr J. VALNET

Le Livre de Poche. 2001

4 -Traité pratique et raisonné de l’emploi des plantes médicinales indigènes - F.J CAZIN

Edition Labé. 1850

5 - Secret d’une herboriste M.A MULLOT

Edition du Dauphin. 2007

6 - Le régal végétal Dr F. COUPLAN

Edition du sang de la Terre. 2009

7 - Guide nutritionnel des plantes Dr FCOUPLAN

Delachaux et Niestlé. 1998

Références internet :

7 - Telabotanica tela-botanica.org

8 - Hippocratus hippocratus.com/

9 - Association Savoureuses Plantes Sauvages mauvaisesherbres.org/

10 - Encyclopédie libre source photos et descriptions <http://fr.wikipedia.org/>

Crédits photos :

- Wikipedia creatives commons

- Photos personnelles de l’auteur