

# PLANTES MÉDICINALES DES JARDINS

## Anti-inflammatoire, antiseptique, adoucissant...

Affections broncho-pulmonaires, toux d'irritation.  
Asthme, rhinites allergiques.

Inflammation des muqueuses digestives et buccales : gastrite, colites, gingivites.

Piqûres d'insectes, allergies cutanées.

Irritations et affections de la peau.

 Cataplasme, teinture mère, sirop....



Le Plantain

Plantago lanceolata

## Purifiante générale de l'organisme...

Troubles hépatobiliaires, calculs biliaires.  
Taux élevé de cholestérol. Constipation.  
Maladies de peau : acné, eczémas.  
Calculs urinaires, rétention d'eau, œdèmes,  
insuffisance rénale, obésité.

 Tisane, teinture mère, salade....



Le Pissenlit

Taraxum officinalis

## La Camomille



Anthemis nobilis

## Digestive, adoucissante...

Troubles digestifs : ballonnements, digestion lente,  
colites spasmodiques.

Migraines hépatiques, nausées et vomissements.

Irritations oculaires.

Mal de gorge, hygiène buccale.

Crevasses, gerçures.

 Tisane, hydrolat, pommade....

## La Lavande vraie



Lavandula angustifolia

## Calmante, antiseptique...

Stress et nervosité, troubles du  
sommeil.

Migraine, troubles digestifs, colites spasmodiques.

Nettoyage des plaies, piqûres d'insectes.

Hygiène buccale.

Problèmes circulatoires.

 Huile essentielle, tisane, bain....

## Le Thym



Thymus vulgaris

## Expectorante, antiseptique...

Affections des voies  
respiratoires, bronchites,  
toux.

Troubles digestifs. Infections  
urinaires.

Affections buccales, maux de  
gorge.

Nettoyage des plaies.

 Tisane, huile essentielle....

## L'Ortie



Urtica dioica

## Revitalisante, anti-allergique, diurétique...

Rhumatismes chroniques.

Problèmes urinaires et de prostate.

Carence en fer.

Fatigue chronique, convalescence.

Surcharge métabolique.

Allergies saisonnières.

 Tisane, teinture mère, gélule....

## La Menthe Poivrée



Menta piperata

## Digestive, anti-douleur et stimulante...

Troubles digestifs : digestion lente, flatulences,  
mauvaise haleine, paresse de la vésicule  
biliaire.

Rhume, maux de tête, fatigue générale.

Douleurs musculaires et rhumatismales.

 Tisane, huile essentielle, hydrolat....

## Cicatrisante, antiseptique, anti-inflammatoire...

Inflammations des muqueuses digestives,  
ulcères gastriques, colites.

Douleurs menstruelles, aménorrhée.

Insuffisance veineuse, hémorroïdes.

Troubles hépatobiliaires.

Irritations et affections de la peau.

 Macérat huileux, teinture mère....



Le Souci

Calendula officinalis

## Digestive, antiseptique, stimulante hormonale...

Troubles digestifs : Ballonnements, flatulences...

Transpiration nocturne.


Bouffées de chaleur de la ménopause.

Fatigue chronique, convalescence.

Infections respiratoires : Rhumes, bronchites,

Aphtes, gingivite, maux de gorge.

Douleurs rhumatismales.

 Tisane, bain de bouche, vin....

## La Sauge



Salvia officinalis



# PRÉPARATIONS MÉDICINALES À BASE DE PLANTES

Tisanes & lotions



## LES PRÉPARATIONS AQUEUSES

Elles consistent à diluer les substances actives dites hydro-solubles des plantes dans l'eau pour bénéficier de leurs bienfaits. On peut réaliser **une infusion, une décoction, ou une macération** en fonction de la partie de la plante utilisée.

**Tisanes** : Facile à préparer et à consommer, elles sont propices au drainage de l'organisme.

**Lotions** : Pénètre rapidement et en profondeur dans l'organisme sans nécessiter un contact prolongé avec la peau.

## LES MACÉRÂTS GLYCÉRINÉS

Moins efficace que l'éthanol en terme d'extraction et de conservation, la **glycérine, liquide comestible au goût sucré**, a l'avantage de pouvoir être **consommée par tous**.

**Gemmothérapie** : Utilise les plantes au plus fort de leur potentialité, **au stade de bourgeons, jeunes pousses ou jeunes écorces**. L'extraction se fait dans un mélange de glycérine, d'eau et d'alcool pour préserver au mieux les principes actifs.



Gemmothérapie

Hydrolats & huiles essentielles



## LES EXTRAITS DE PLANTES AROMATIQUES

On peut extraire les composés aromatiques de certaines plantes par **expression des zestes frais d'agrumes, ou par distillation à la vapeur d'eau des sommités fleuries, feuilles ou fruits de la plante**. On obtient ainsi deux produits : l'huile essentielle, et l'hydrolat (ou « eau florale »). On peut les **utiliser en usage interne ou externe, en cosmétique et en olfactothérapie**.

**Essences et huiles essentielles** : Très concentrées en molécules actives, elles sont très efficaces mais elles doivent être **utilisées avec précaution** : en dilution et pour des périodes courtes. Beaucoup sont proscrites chez les enfants et les femmes enceintes.

**Hydrolats** : Ils contiennent à peu de choses près les mêmes molécules que les huiles essentielles, mais en moins grande quantité. C'est une **forme très assimilable et beaucoup plus douce**, utilisable par tous.



Sirops, bonbons & miels



## LES PRÉPARATIONS SUCRÉES

La forte proportion de sucre dans ces préparations permet d'obtenir un goût agréable et une meilleure conservation. Ce sont des formes ludiques, sans alcool, **particulièrement adaptées pour soigner les enfants**.

## LES EXTRAITS HYDRO-ALCOOLIQUES

L'alcool pur (éthanol) **facilite l'extraction de certains principes actifs** et grâce à ses qualités de conservateur, il **permet de fixer les propriétés des plantes durant des années**.

**Teintures mères et alcoolatures** : Macérations de plantes fraîches dans de l'alcool selon des dosages précis, ces extraits hydro-alcooliques, une fois en flacon, sont **prêts à l'emploi et facilement transportables**. Ils peuvent s'incorporer à d'autres préparations à raison de quelques gouttes.

**Vins et vinaigre** : Issues de traditions ancestrales, les recettes de vins et vinaigres médicinaux ont l'avantage d'être **goûteuses et ludiques**.



Teintures & Vins

Baumes & Crèmes



## LES PRÉPARATIONS À BASE D'HUILE

Naturellement **riches en principes actifs nourrissants**, les huiles végétales sont utilisées pures ou comme support de macération depuis des millénaires.

**Baumes, pommades et onguent** : Mélanges de cire d'abeille et de macérât huileux, ils sont très gras et **permettent de délivrer les principes actifs de la plante en surface, dans la durée**.

**Crèmes** : Emulsion d'une base aqueuse (souvent un hydrolat) avec une base huileuse, le tout stabilisé par une cire, la crème **pénètre plus facilement**. Elle est idéale pour nourrir et reconstruire la peau.

## LA PLANTE EN POUDRE

La poudre de plante séchée à l'avantage de **contenir la totalité des principes actifs de la plante**. Elle peut être incorporée facilement à diverses préparations, pour **un usage interne ou externe**. Elle se conserve moins bien que la plante entière.

**Gélules** : Facilement transportable, la gélule libère les principes actifs de la poudre directement dans l'estomac, dans un milieu très acide.



Gélules