

FORMATION DE CUEILLEUR
SOUS L'EGIDE DE L'AEMN
(ACADEMIE EUROPEENNE DE MEDECINES
NATURELLES)

COURS DIRIGE PAR ALAIN TARDIF

FORMES GALENIQUES, PLANTES MEDICINALES, PLANTES
COMESTIBLES, PLANTES AROMATIQUES, CHAMPIGNONS

SOMMAIRE

FORMATION DE CUEILLEUR

1) Les formes galéniques :

Les différentes sortes de préparations faisables de manière artisanale :

Le séchage (infusions et décoctions), les gélules, les macérations hydro alcooliques, les macérations glycerinées, les macérations huileuses, les vins et liqueurs médicinaux, les sirops.

2) Les plantes médicinales : 6 h le 25 et le 26 mars 2026

Monographies de 150 plantes médicinales courantes

3) Les plantes comestibles : 9 h le 31 mars, le 1^{er} avril et le 2 avril 2026

Monographies de 150 plantes comestibles courantes.

4) Les plantes aromatiques : 3 h le 3 avril 2026

Les plantes à huiles essentielles. Le matériel de distillation. Les hydrolats.

5) Les champignons : 6 h : le 7 et 8 avril 2026

La biologie des champignons, toxicologie, monographies de 15 champignons médicinaux.

FORMATION DE CUEILLEUR

Introduction :

L'activité de cueillette est devenue de plus en plus à la mode, mais peut aussi constituer pour certains une source de revenu complémentaire. Pour cela, il faut évidemment très bien connaître la botanique et la mycologie, au moins connaître les plantes et les champignons que nous ramassons. Les confusions sont souvent très graves, en mycologie, mais encore plus en botanique, tant il existe de plantes dangereuses ou mortelles.

Il s'agit donc de bien connaître ce qu'on ramasse. C'est pourquoi ce cours est d'ailleurs assorti de plusieurs stages botaniques, qui permettent de bien reconnaître un certain nombre de plantes sur le terrain.

Ces stages permettent également de connaître les usages et modes d'emploi de ces plantes et champignons, pour la cuisine ou pour la santé.

Le cours théorique va vous permettre de connaître les modes de préparation des plantes en phytothérapie, ce qu'on appelle la galénique, ainsi que les manières de les employer en cuisine.

Ainsi, nous allons aborder les principales formes galéniques, les plantes médicinales courantes, les meilleures plantes comestibles, les plantes aromatiques classiques et les champignons les plus courants.

Attention, si vous voulez distribuer en direct des plantes séchées, sachez que beaucoup d'entre elles sont formellement contre indiquées aux femmes enceintes.

Sachez par ailleurs que vous devrez respecter des règles de cueillette. Certaines cueillettes sont fortement réglementées, telles que le génépi dans les Alpes, par exemple. Vous devrez vous renseigner auprès des services de la préfecture du département où vous cueillez, pour savoir ce qui relève de la cueillette réglementée. Il est indispensable en tout cas de respecter la nature lorsqu'on cueille, et de ne pas piller les stations de plantes que l'on cueille.

A quoi pourront vous servir les plantes et champignons cueillis :

- À la cuisine, si vous êtes restaurateur par exemple, ou si vous travaillez dans l'agroalimentaire bio.
- Pour des labos de compléments alimentaires qui peuvent acheter votre cueillette, si vous la faites certifier en bio.

- À faire vos propres préparations pour un usage personnel ou familial.
- À proposer des plantes sèches en infusion, si elles sont libérées du monopole de la pharmacie, ou des liqueurs de plantes, ou des vins aux plantes (dans le respect de la réglementation sur les ventes d'alcool : étiquetage, etc.). **Attention, ne présentez pas non plus les plantes comme pouvant remplacer les médicaments. Vous feriez alors de la pratique illégale de la médecine, ce qui est puni par la loi.**

1) Les formes galéniques :

On appelle formes galéniques les différents modes de présentation sous lesquels on peut trouver les plantes médicinales. La liste des formes galéniques que nous exposons n'est pas exhaustive, mais répertorie cependant les formes galéniques les plus courantes aujourd'hui. Par ailleurs, les élixirs floraux sont traités dans un module à part, donc ne seront pas étudiés dans ce cours. Si vous voulez plus de précisions, vous pouvez vous procurer l'ouvrage du Dr Jean Michel Morel, traité pratique de phytothérapie, éditions Grancher.

a) Les infusions et les décoctions :

Pour ce type de préparation, il faut faire sécher la plante de manière à éviter toute dégradation de la matière végétale. Il n'est pas forcément utile ou mieux de réaliser une infusion ou une décoction de plantes fraîches. Certaines plantes sont plus actives fraîches, mais leurs principes actifs sont détruits au séchage ou à la cuisson. Donc elles ne présentent aucun intérêt en infusion ou en décoction.

Concernant le séchage, il existe un code de bonne fabrication proposé par l'OMS, que voici.

Lorsque les matières végétales médicinales sont préparées pour être utilisées à l'état sec, leur teneur en eau doit être réduite au minimum afin de limiter les dégâts dus aux moisissures et autres agents microbiens. On trouvera dans les pharmacopées ou autres monographies faisant autorité des indications sur la teneur en eau appropriée pour les diverses matières végétales médicinales.

Les plantes médicinales peuvent être séchées de plusieurs manières : à l'air libre (à l'abri de la lumière solaire directe); déposées en fines couches sur des claies, dans des locaux ou des bâtiments munis d'aérations grillagées; directement au soleil si cette méthode convient; dans des étuves sèches, des enceintes de séchage, des séchoirs solaires; près d'un feu (chaleur indirecte); au four; par lyophilisation; au four à micro-ondes; au moyen de dispositifs à infrarouges. Si possible, la température et l'humidité seront contrôlées de façon à éviter d'altérer les constituants chimiques actifs. La méthode et la température de séchage peuvent avoir une influence considérable sur la qualité des matières végétales médicinales obtenues. Par exemple, on préférera le séchage à l'ombre pour préserver la couleur des feuilles et des fleurs, et on choisira un séchage à

basse température dans le cas de matières contenant des substances volatiles. Les conditions de séchage devront être notées.

Dans le cas d'un séchage naturel à l'air libre, les matières végétales médicinales doivent être étalées en fines couches sur des claies et mélangées ou retournées fréquemment. Pour que l'air circule facilement, les claies doivent être disposées à une hauteur suffisante. On veillera à obtenir un séchage uniforme et à éviter ainsi le développement de moisissures.

Le séchage direct sur le sol est à éviter. S'il s'agit d'une surface en béton ou en ciment, on déposera les matières végétales médicinales sur une bâche, un drap ou autre pièce de toile. Le lieu de séchage sera protégé contre les insectes, rongeurs, oiseaux et autres nuisibles ainsi que contre le bétail et les animaux domestiques.

En cas de séchage à l'intérieur, la durée de séchage, la température, l'humidité et autres conditions devront être déterminées en fonction de la partie de la plante concernée (racine, feuille, tige, écorce, fleur, etc.) et de l'existence de constituants volatils tels que des huiles essentielles.

Si possible, la source de chaleur (feu) pour le séchage direct sera limitée au butane, au propane ou au gaz naturel et les températures seront inférieures à 60 °C⁶. Si on utilise d'autres moyens pour faire du feu, on évitera tout contact entre le combustible et la fumée et les matières végétales médicinales.

Le stockage des plantes sèches doit se faire à l'abri de toute humidité pour éviter les moisissures, les mites alimentaires ou encore la vrillette du tabac.

Concernant les infusions, la plante est sèche. On fait bouillir l'eau puis on coupe le feu et on laisse infuser la plante séchée dans l'eau bouillante. La durée d'infusion sera au minimum de 15 minutes, pour laisser les principes actifs passer progressivement dans l'eau de l'infusion.

Il faut faire remarquer que les tanins, qui sont de grosses molécules, sont libérés par la plante beaucoup plus lentement que les alcaloïdes, qui sont de petites molécules. Ainsi, un thé qui infuse sera d'autant moins nocif que la durée de macération sera plus longue, car le tanin sera libéré en plus grande quantité (ce tanin neutralise les effets de la théine, alcaloïde du thé). Par contre, un thé qui n'infuse que quelques dizaines de seconde, sera riche en théine et pauvre en tanin, et sera donc plus nocif pour l'organisme. Par ailleurs, les hétérosides, principes actifs de nombreuses plantes, sont beaucoup plus solubles et donc beaucoup plus actifs ou bio disponibles dans l'eau chaude que dans l'eau froide, d'où l'intérêt des infusions ou des décoctions.

L'idéal sera de conseiller à l'utilisateur de préparer son infusion la veille au soir et de laisser infuser toute la nuit. L'eau se charge alors de la quantité maximale de principes actifs, ce qui rend la préparation obtenue très efficace pour le but recherché. Bien sûr, ce type de préparation sera à boire froid au long de la journée, après filtration du liquide pour éliminer les parties de plante ayant infusé. Ce principe d'infusion est souvent considéré comme plus efficace en lune

descendante, phase favorable aux macérations.

Cette technique convient bien aux plantes entières non ligneuses, aux feuilles non ligneuses. Les infusions sont donc valables lorsqu'il s'agit de faire macérer des feuilles, des fleurs et des plantes herbacées séchées. Citons, parmi les exemples courants, la sauge, la menthe, la verveine, la fleur de lavande, la fleur de mauve, le thé.

On conseille en général de boire un demi à un litre d'infusion par jour.

La décoction est obtenue en faisant cuire les parties de la plante dans l'eau, jusqu'à ébullition. Après ébullition, on coupe le feu, on filtre et l'on peut boire. Ce procédé est plus efficace pour extraire les principes actifs d'une plante ligneuse ou d'un organe végétal ligneux. On l'utilisera pour les racines, les écorces, l'aubier ou deuxième écorce, les fruits ligneux, les aiguilles et les feuilles dures.

De même que pour les infusions, vous conseillerez de préparer les décoctions la veille au soir et de laisser reposer toute la nuit, sauf si la personne veut obtenir simplement une boisson chaude pour le petit déjeuner. Cependant, il est possible de laisser reposer la préparation dans un thermos, afin de conserver la température de la boisson.

Il est évidemment possible de préparer des décoctions avec les plantes traditionnellement employées en infusion. Cependant, les parties fragiles, telles la plupart des pétales de fleurs, peuvent ne pas supporter le traitement de choc thermique imposé par la décoction.

Parmi les exemples courants de plantes à décoction, citons l'aubier de tilleul, la feuille de romarin, d'oranger ou de sarriette, la graine de fenouil ou de carotte, la queue de cerise.

En tout, il existe près de 180 plantes libérées du monopole de la pharmacie, que vous pouvez proposer en tisane librement. En revanche, vous ne pourrez pas écrire d'allégations médicinales sur les boîtes d'infusions.

b) Les plantes en gélules ou en poudre :

Les plantes en gélules sont des préparations de plantes en poudre, soit lyophilisées, soit obtenue par cryogénie. Le cryobroyage nécessite une haute technologie, ce qui ne sera pas à votre portée. Pour votre consommation personnelle, vous devrez plutôt lyophiliser vos plantes et les réduire en poudre micronisée, pour les utiliser soit en poudre, soit en gélules.

Attention, vous ne pourrez pas proposer de produits en gélules ou en poudre comme complément alimentaire, uniquement si vous avez déclaré ces produits sur le site <https://compl-alim.beta.gouv.fr/accueil> (Il faut avoir un numéro siret pour cela).

Dans tous les cas, ces préparations présentent l'avantage de pouvoir doser de façon précise les prescriptions en phytothérapie (le dosage par gélule est au milligramme près).

Il existe actuellement trois types d'enveloppes :

- la gélatine animale, qui peut inquiéter le consommateur, notamment concernant l'origine de la gélatine. Le syndrome de la vache folle (encéphalopathie spongiforme bovine ou ESB) est encore dans toutes les mémoires. De plus, les musulmans pratiquants et surtout les juifs orthodoxes refusent les traitements contenant la gélatine de porc.
- la gélatine marine, qui est issue de poissons ou d'algues. Cette gélatine est mieux tolérée, mais certaines personnes font des allergies graves aux produits de la mer (œdèmes type de Quincke). Ce type d'allergie se manifeste par des gonflements accompagnés d'irritations, ce qui peut entraîner jusqu'à la mort par étouffement, par exemple.
- la cellulose végétale, est issue du bois, principalement, mais elle est souvent blanchie ou traitée avec des produits éminemment toxiques. Cette cellulose végétale peut entraîner des troubles digestifs, et notamment de l'estomac.

Il est cependant possible d'ouvrir le contenu des gélules et de le verser dans le verre d'eau. Par ailleurs, il existe des marques qui proposent les plantes en comprimés, ce qui est une bonne alternative à la gélule.

Faisons remarquer que les plantes en poudre peuvent être proposées telles quelles, sans recourir à la forme gélule.

Pour faire vos gélules, il existe des géluliers manuels qui permettent de faire 25 à 100 gélules en même temps. Vous pouvez en trouver de différentes marques sur internet assez facilement.

Vous pouvez aussi faire vos propres comprimés vous-même, car il existe des outils manuels dans le commerce (voir là aussi sur internet).

c) Les macérations hydro alcooliques :

La macération hydro alcoolique est particulièrement utile pour les plantes actives fraîches et non sèches. Ces plantes seront précisées dans nos monographies.

Les extraits sont obtenus par macération de plantes fraîches dans de l'alcool ou un mélange alcool/eau. Ces extraits permettent de libérer principalement les principes tels que des huiles essentielles et d'autres principes liposolubles. Les alcaloïdes, les amers, les sucres et les autres principes actifs hydrosolubles peuvent également être extraits et se retrouver dans ces préparations.

Pour réaliser de telles macérations, il est indispensable de disposer d'un alcool à 40° minimum. L'idéal sont les alcools pour fruits. Mais vous pouvez aussi utiliser

un rhum blanc, un calva, un alcool de prune, de poire, etc. ou même de l'alcool à 90° alimentaire.

Pour vous fournir en alcool à 90°, vous devrez aller en dehors de la France, et vous ne pourrez pas en acheter beaucoup, car c'est très réglementé. En France, l'usage, le commerce et la détention d'alcool à 90° est surveillé par les douanes.

Si vous utilisez l'alcool à 90° vous devrez couper pour moitié avec une eau de source ou une eau filtrée, de manière à ramener à 45°.

Vous pouvez faire macérer des feuilles, des tiges, des fleurs, des graines, des fruits, des racines, des rhizomes et des bourgeons, et même des champignons frais.

Le principe sera simple :

Dans un premier temps, utilisez des plantes en bon état de fraîcheur.

Ensuite, hachez les bien, de manière à ce que le solvant puisse bien pénétrer la matière végétale, et placez la matière végétale hachée, en la tassant bien, dans un bocal ou un flacon en verre, teinté de préférence.

Versez le solvant par-dessus jusqu'à couvrir la matière végétale.

Laissez reposer et macérer pendant 21 jours à l'abri de la lumière, surtout si le flacon n'est pas teinté, et à l'abri de toute source de chaleur.

Enfin, filtrez la macération obtenue et conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur. Vous pouvez en prendre une cuillère café ou 20 gouttes environ, chaque jour.

d) Les macérations glycinées de plantes :

Ces macérations permettent de réaliser des produits sans alcool résiduel au final.

Plusieurs solutions sont possibles :

- Soit vous partez de glycérine végétale pure (ou glycérol), pour démarrer sans alcool. A noter que le glycérol existe certifié bio.
- Soit vous partez de vinaigre de cidre ou de vin.
- Soit vous partez de vin rouge.

Pour la première solution, vous devrez hacher la plante à faire macérer, la placer dans un flacon en verre, couvrir de glycérol et laisser macérer 21 jours. Au bout de ce temps, vous ajoutez l'équivalent en volume d'eau pour diluer le glycérol, qui est une matière épaisse visqueuse. Puis vous filtrez.

Pour la deuxième solution, vous ferez macérer pendant quelques jours la plante dans le vinaigre, puis vous ferez une décoction de l'ensemble pour éliminer l'acidité du vinaigre.

Pour la troisième solution, vous devrez faire macérer la plante pendant quelques jours dans le vin rouge puis faire bouillir le tout pour éliminer l'alcool du vin.

On obtient ainsi des teintures mères sans alcool.

Vous pouvez faire macérer des feuilles, des tiges, des fleurs, des graines, des fruits, des racines, des rhizomes et des bourgeons, et même des champignons frais.

d) Les macérations huileuses :

Vous pouvez faire macérer des plantes dans une huile végétale, soit pour un usage externe (vivement conseillé), soit pour un usage en cuisine.

Le problème est que la macération huileuse des plantes se fait obligatoirement en anaérobie. Les huiles ne laissent pas passer l'oxygène. Et donc les plantes sont plongées dans un milieu dépourvu d'oxygène, propice au développement du botulisme, ce qui est extrêmement dangereux.

A moins de disposer du nécessaire pour stériliser parfaitement la préparation, nous vous recommandons d'utiliser les macérations huileuses uniquement par voie externe.

Cela vous permet de réaliser des huiles utilisables en cosmétique ou en soin traitant de la peau.

Les bases de macération les plus intéressantes sont l'huile d'olive ou l'huile de sésame, qui ne rancissent pas avec le temps. Il est préférable d'utiliser des huiles de qualité biologique, de première pression à froid pour le sésame.

Vous pouvez faire macérer des plantes à huile essentielle, pour en extraire ces matières aromatiques, afin d'appliquer ces huiles traitantes sur la peau. Elles auront alors les propriétés des huiles essentielles (voir les plantes aromatiques).

Mais certaines autres plantes peuvent aussi être macérées dans l'huile, ce que nous indiquerons dans nos monographies.

La technique de macération à l'huile exige d'utiliser des plantes dépourvues de quelque humidité que ce soit (rosée, eau de pluie, etc.). Sinon, les plantes peuvent pourrir. Si vous les ramassez et qu'elles sont un peu humides, alors laissez les sécher quelques heures dans un endroit sec et bien ventilé avant de les placer dans l'huile végétale.

Par ailleurs, nous conseillons de hacher les plantes avant de les placer dans l'huile, pour optimiser la macération.

Vous laisserez macérer au soleil ou au moins à la lumière du jour pendant 21 jours minimum. Puis vous filtrerez et vous mettrez la macération obtenue dans un flacon en verre teinté.

A stocker à l'abris de la lumière et de la chaleur.

e) Les vins et liqueurs médicinaux :

De nombreuses plantes peuvent être préparées sous formes de vins et de liqueurs, qui auront autant de vertus médicinales que d'usage apéritif ou digestif.

En ce qui concerne le vin, vous pouvez selon les cas utiliser du vin rouge, rosé ou blanc.

Pour une bouteille, vous ferez macérer environ une poignée de plante fraîche, et vous y ajouterez plus ou moins de sucre, selon que vous vouliez conserver longtemps ou pas votre préparation. Vous pouvez faire des mélanges de plantes si elles sont libérées du monopole de la pharmacie (par exemple des plantes aromatiques à usage alimentaire, nos monographies indiquant si la plante abordée est à usage alimentaire).

Vous pourrez aussi ajouter des écorces d'agrumes selon votre goût à ces macérations.

Pour une conservation longue, il faudra minimum 20 morceaux de sucre bio complet, ce qui fait environ 120 grammes de sucre en poudre (à choisir bio également).

Vous ferez macérer 21 jours au réfrigérateur. Ensuite, si vous voulez consommer le produit vous-même, dans un cadre familial, vous n'êtes pas obligé de filtrer.

Si vous souhaitez commercialiser la préparation, vous devrez filtrer le produit de manière à avoir une bonne qualité de présentation.

Concernant la confection de liqueurs de plantes, utilisez un alcool blanc pour fruits, à 40° environ, ou si vous le pouvez, un alcool à 90°.

Si vous partez d'un alcool pour fruit, les bouteilles faisant 1 litre, vous viderez un dixième de la bouteille environ, vous ajouterez une bonne poignée de la plante à faire macérer, puis vous ajouterez 20 à 40 morceaux de sucre, soit 120 à 240 grammes de sucre en poudre. Choisissez là aussi un sucre bio.

Ensuite, vous faites macérer pendant 40 jours. Si c'est pour un usage familial, vous n'êtes pas obligé de filtrer. Si c'est en vue d'une commercialisation, vous pouvez filtrer (attention à bien respecter la législation sur la vente d'alcools forts).

f) Les sirops de plantes :

Le sirop est une forme galénique intéressante, encore utilisée de nos jours pour le coquelicot par exemple, mais qui tend à revêtir un usage plutôt gastronomique que santé.

Comment procéder :

Le plus simple est de faire décocter la plante dans de l'eau de source, et d'ajouter pendant ébullition du sucre en poudre progressivement, en tournant la préparation.

Celle-ci au bout d'une certaine quantité de sucre en poudre, va épaissir.

Plus vous mettrez de sucre, plus ce sera épais, et plus vous pourrez conserver longtemps la préparation.

Une fois avoir fini l'ajout de sucre, vous stoppez le feu et vous laissez refroidir. Ensuite, vous filtrez la préparation, qui sera prête à l'emploi.

Attention, la dénomination de sirop impose un minimum de 55% de sucre dans la préparation.

Ainsi, pour avoir un litre de sirop, il faudra minimum environ 550 grammes de sucre.

En dessous de ce seuil, vous aurez une boisson édulcorée ou sucrée, mais pas un sirop.

Si vous voulez vendre vos préparations comme des sirops, il faudra respecter absolument ces proportions, sinon, la répression des fraudes pourra vous poser des problèmes d'ordre pénal.

2) **Les plantes médicinales :**

Dans les monographies suivantes, nous distinguons les plantes considérées comme alimentaires ou non alimentaires selon la législation. Mais parmi les plantes dites non alimentaires, nous en retrouvons qui sont tout de même comestibles et utilisables en cuisine.

Achillée Millefeuille (*Achillea Millefolium*) : Composées :

Partie employée : la sommité fleurie, les feuilles.

L'Achillée Millefeuille est connue pour ses vertus digestives (par voie interne) et cicatrisantes (par voie externe, les feuilles surtout). Mais elle possède aussi des vertus progestérone-like, ce qui la rend utile en cas de mastoses, kyste ovarien et fibrome. On la trouve surtout sous forme d'EPF ou en gélules.

Commune, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses.

Ail cultivé (*Allium sativum*) : Liliacée :

Partie employée : le bulbe.

L'ail est une plante dont les huiles essentielles soufrées permettent de combattre les infections bactériennes. Par ailleurs, vous l'emploierez dans les hypertensions, les parasitoses (vers intestinaux), les rétentions d'eau. Bon tonique par ailleurs, il combat aussi l'hypercholestérolémie et sera donc utile aux cardiaques.

Cultivé, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses.

Ail des ours (*Allium ursinum*) : Liliacée :

Partie employée : la feuille fraîche, le bulbe.

L'ail des ours est une plante dépurative qui tire son nom de la pratique qu'avaient les ours à consommer cet ail au sortir de l'hiver pour se drainer les reins. De fait, cet ail est un excellent draineur et protecteur rénal, à action diurétique et désintoxiquante. Cet ail favorise aussi l'élimination des métaux lourds, et notamment du mercure par les selles. Il agit en synergie avec la coriandre dans le drainage du mercure et de l'aluminium. Enfin, cet ail est hypocholestérolémiant, hypotenseur, protecteur vasculaire, et vermifuge.

Assez commune, peut être confondu avec le muguet ou la feuille de colchique, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses.

L'airelle ou canneberge (*Vaccinium Vitis Idaea*), vacciniées :

Partie employée : le bourgeon, le fruit.

Ce sous arbrisseau proche de la myrtille croît dans des zones tourbeuses en montagne et moyenne montagne. Le bourgeon de cette plante fournit un traitement anti-âge, notamment pour les femmes. Il agit notamment sur les tissus conjonctifs cutanés. Par ailleurs, ce traitement possède des propriétés œstrogène-like, ce qui le rend indiqué en cas de

bouffée de chaleur à la ménopause, mais contre indiqué en cas de mastose, kyste ovarien, fibrome, cancer hormonodépendant, etc. Ce bourgeon contribue également à chasser l'acide urique et l'urée, et de manière plus générale, il agit dans les cystites, les insuffisances rénales, les insuffisances glomérulaires (troubles de la filtration rénale), etc. On conseille ce bourgeon pour les seniors, les personnes atteintes de vieillissement cutané, mais aussi artériel, pulmonaire et rénal.

Le fruit est antioxydant, protecteur artériel et désinfectant urinaire.

Assez commune en zone humide de montagne, facile à reconnaître (peut cependant être confondue avec la busserole, qui n'est pas toxique, voir plus loin), plante alimentaire (fruit).

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, vins et liqueurs médicinaux (fruit), sirops (fruit).

Alchémille vulgaire (*Alchemilla vulgaris*) : Rosacées :

Partie employée : la plante entière.

Cette plante possède des principes actifs progestérone-like, ce qui la rend utile dans les troubles hormonaux engendrant mastoses, kystes ovariens ou fibromes. Elle possède aussi des vertus anti-cellulitiques.

Commune en montagne et moyenne montagne, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Alfalfa (*Medicago sativa*) : Papilionacées :

Partie employée : la feuille.

Il s'agit de la luzerne cultivée, plante commune dans les régions tempérées de la France et en Belgique. Cette plante est antianémique, reminéralisante, utile dans la ménopause, notamment en cas de bouffées de chaleur, les fatigues, les problèmes osseux.

Attention, elle contient une substance phyto œstrogène puissante, l'isoflavone, et à ce titre sera fortement contre indiquée chez les femmes qui développent des fibromes, des mastoses, des kystes aux ovaires, aux seins et à l'utérus, des cancers hormono dépendants.

Très commune, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Amande douce (*Prunus dulcis*), rosacées :

Partie employée : le bourgeon.

Le bourgeon de cet arbre est utile dans les troubles rénaux les plus divers, y compris en cas d'insuffisance rénale. C'est aussi un très bon fluidifiant sanguin, et donc utile en cas de troubles circulatoires artériels et cardiaques. De plus, ce bourgeon permet de réguler le taux de triglycérides et de cholestérol, ce qui le rend d'autant plus utile en cas de troubles cardiaques. Il est enfin utile comme équilibrant psychique, et dans les lithiases du canal cholédoque (vésicule biliaire).

Cultivée dans le Midi, assez facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Aneth (*Anethum graveolens*) : Ombellifères :

Partie employée : tiges feuillées et fleuries.

Cette plante connue des gastronomes est utilisée comme plante digestive et surtout antispasmodique. Elle se révèle efficace dans les ballonnements, qu'ils soient nerveux ou liés à d'autres raisons. Elle est également utile pour aider à drainer des métaux lourds et à limiter des intoxications par voie intestinale. En infusion, en hydrolat, en gélules, en HE ou en macération.

Cultivée, facile à reconnaître à l'odeur, plante alimentaire.

Usages : gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses.

Angélique (*Angelica sylvestris*) : Ombellifères :

Parties employées : la racine, la semence, parfois la tige.

Cette plante est assez commune dans les endroits humides et les bords de cours d'eau, où elle développe ses majestueuses ombelles de petites fleurs blanches et ses tiges creuses, glauques et épaisses. On l'emploie pour faciliter la digestion, pour combattre les ballonnements et les spasmes digestifs, mais aussi pour lutter contre les crises d'asthmes, comme antispasmodique.

Commune, assez facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses, sirops.

Arbre de Judée (*Cercis silic astrum*), césalpiniées :

Parties employées : la fleur, le bourgeon.

Le bourgeon de l'arbre de Judée est utile dans les cas d'athérosclérose et de thrombose, y compris au niveau de la rétine, ce qui rend ce traitement également utile pour les troubles de la vue.

Commun dans les régions méridionales ou cultivé, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycélinées, sirops.

Armoise vulgaire (*Artemisia vulgaris*) : Composées :

Partie employée : la plante entière.

L'armoise est une plante commune de nos contrées, réputée pour soulager tous les maux de la femme. Son nom vient de la Déesse Artémis. Elle contient des principes phyto oestrogéniques, et de ce fait est contre indiquée chez les femmes qui ont des mastoses, kystes et fibromes, ou des cancers hormonodépendants. Par ailleurs, c'est une plante puissamment abortive. On la recommande en cas de bouffées de chaleur et comme plante digestive et vermifuge. Cette plante contient aussi de l'artémisinine, qui est anti parasitaire.

Très commune, assez facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycélinées.

Arnica montana : Composées :

Partie employée : la plante entière, les capitules.

L'arnica est une plante caractéristique des montagnes, avec ses deux ou trois feuilles de la base, qui ressemblent vaguement aux feuilles de plantain, et son capitule de fleurs qui fait penser au capitule du souci, en plus gros et plus rougeâtre. Ses vertus contre les hématomes, les douleurs nerveuses et les douleurs liées aux entorses ou aux fractures sont bien connues. On l'emploie par voie externe, dans ces indications, sous forme de macération d'arnica dans de l'huile (huile d'arnica) et toujours sur des plaies fermées. Ne jamais mettre d'huile d'arnica sur une plaie ouverte. Par voie interne, l'arnica possède une relative toxicité.

Commune en montagne, cueillette parfois règlementée, assez facile à reconnaître (peut être confondu avec le doronic à grandes fleurs, qui n'est pas toxique), plante non alimentaire.

Usages : macérations huileuses.

Artichaut (*Cynara scolymus*) : Composées :

Partie employée : la feuille, la tige.

Si les bractées de la fleur (ce qu'on appelle les feuilles) sont comestibles et délicieuses, la feuille d'artichaut est particulièrement amère. Comme beaucoup d'amers, elle sera très efficace dans les problèmes hépatiques et biliaires, y compris dans les jaunisses.

On l'indique aussi comme diurétique, ce qui en fait un merveilleux dépuratif car il stimule à la fois le foie (donc la détoxification hépatique) et les reins (donc les éliminations rénales). On l'emploiera enfin dans les surcharges en cholestérol. Attention, bien qu'utile comme diurétique, elle est contre-indiquée en cas d'insuffisance rénale.

Cultivé, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, vins et liqueurs médicinaux.

Aspérule odorante (*Asperula odorata*) : Rubiacées :

Partie employée : la plante entière fleurie et séchée.

L'aspérule odorante est une plante très utile comme calmant doux, sans accoutumance. Par ailleurs, par ses coumarines, elle possède des propriétés fluidifiantes du sang. On la contre-indique chez les personnes déjà sous anticoagulant, ou chez les personnes à tendance hémophile.

Assez commune, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Aubépine (*Crataegus Oxyacantha*) : Rosacées :

Parties employées : sommités fleuries, feuilles, bourgeons, fruits.

Cet arbrisseau épineux nous donne en mai/juin des grappes de fleurs blanches aux propriétés régulatrices des nerfs et du rythme cardiaque. Elles s'avèrent très utiles aussi dans les insomnies et les anxiétés.

Commune, facile à reconnaître, plante alimentaire (surtout le fruit).

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Aulne glutineux (*Alnus glutinosa*) : Bétulacées :

Partie employée : le bourgeon, la feuille.

Cet arbre est utile surtout en gemmothérapie, pour les problèmes vasculaires cérébraux, ou bien pour la frigidité ou l'impuissance, un peu à l'image du ginkgo biloba. Dans les secondes indications, l'aulne est utile pour améliorer l'afflux de sang vers les parties génitales. On le conseille donc en gemmothérapie.

Commune, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Avoine cultivée (*Avena sativa*) : Graminées :

Partie employée : la partie aérienne entière, la graine.

L'avoine est une graminée bien connue pour ses vertus anti anémiques. Elle possède également un effet puissamment stimulant du système nerveux, utile pour la mémoire et en cas de déprime, et ce qui le rend utile également en cas d'accoutumance à un médicament psychotrope (témesta ou autres), au tabac, aux drogues et à l'alcool. C'est enfin un bon laxatif

Cultivée et commune, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Ballote fétide (*Ballota foetida*) : Labiées :

Partie employée : plante entière.

La ballote est une plante utile comme calmant, sans accoutumance. On la conseille surtout dans les cas d'insomnie de réveil.

Commune, pas facile à reconnaître (mais pas de confusions dangereuses), plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Bardane (*Arctium Lappa*) : Composées :

Partie employée : la racine fraîche.

La bardane doit s'employer fraîche (extrait de plantes fraîches, par exemple). Sèche, elle devient moins efficace. On l'utilise comme dépuratif du sang et de la

lymphe, et pour combattre les infections cutanées (acné, furonculose) et la plupart des autres maladies de peau. Il faut l'employer enfin lorsqu'il faut désintoxiquer un patient. C'est également un hypoglycémiant utile chez les diabétiques.

Commune, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses.

Berce (*Heracleum spondylium*) : Ombellifères :

Partie employée : la racine, les feuilles, le fruit.

La berce est une plante très commune, connue comme tonique sexuel et physique depuis longtemps. Son nom latin vient de Héraclès (ou Hercule), car on considérait déjà autrefois qu'elle pouvait rendre fort comme Hercule. De fait, elle semble augmenter le taux de testostérone dans le sang, et jouer ainsi un rôle anabolisant naturel. Attention, elle est photo sensibilisante (surtout par contact avec la peau) et hypertensive.

Commune, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Bleuet (*Centaurea Cyanus*) : Composées :

Partie employée : la fleur.

Le bleuet, plante relativement commune dans les champs non traités, produit une fleur d'un beau bleu, dont l'infusion sera utile pour les problèmes oculaires bénins (conjonctivite, fatigue oculaire, etc.). On peut aussi l'utiliser par voie externe sous forme d'eau de bleuet, en compresses.

Commune, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses, sirops.

Bouillon blanc (*Verbascum Thapsus*) : Verbascées :

Partie employée : la feuille et la fleur.

Le bouillon blanc est une plante commune en France. Ses fleurs jaunes et ses feuilles duveteuses sont employées comme expectorant dans l'asthme, la bronchite, la trachéite. Son action favorise le mouvement des cils vibratiles des muqueuses des bronches, capables de renouveler et de fluidifier le mucus

bronchique, d'où ses vertus mucolytiques. On l'emploie plus accessoirement dans les angines.

Commune, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Bouleau (*Betula alba* = *pendula* = *verrucosa*) : Bétulacées :

Parties employées : feuilles, écorce, bourgeons, sève.

Le bouleau est connu pour les propriétés dépuratives de sa sève. On emploiera aussi le bouleau dans les rhumatismes, la goutte, les œdèmes, les excès d'urée. Les bourgeons du bouleau s'utilisent en gemmothérapie dans la déprime et le surmenage, notamment chez les adolescents et les étudiants. C'est également un fluidifiant du sang, car il contient de l'acide salicylique.

Commune, facile à reconnaître, plante alimentaire (sève).

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées, sève.

Bourdaine (*Rhamnus frangula*) : Rhamnacées :

Partie employée : écorce desséchée de la branche de deux ans.

Cet arbuste buissonnant, commun en France, s'emploie dans les constipations. C'est un puissant laxatif.

Assez commune, pas facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées.

Bourrache (*Borrago officinalis*) : Borraginacées :

Parties employées : les fleurs, l'huile de la graine.

On emploie surtout l'huile de sa graine, contre les maladies de peau, les rides, le dessèchement de la peau. Riche en acides gras essentiels, cette huile convient aussi dans les maladies nerveuses et cardio-vasculaires. Attention, les feuilles de cette plante sont riches en alcaloïdes pyrrolizidiniques, toxiques pour le foie. On doit éviter de surconsommer les feuilles, et on ne peut pas les commercialiser.

Assez commune et cultivée, facile à reconnaître, plante alimentaire (fleurs).

Usages : macérations huileuses.

Bruyère (*Erica cinerea* et *Calluna vulgaris*) : Ericacées :

Partie employée : les sommités fleuries, le bourgeon.

Ces deux plantes très proches l'une de l'autre possèdent à peu près les mêmes propriétés : on les emploie dans les cystites, les infections de la vessie et de l'urètre, les lithiases urinaires.

Très commune, facile à reconnaître, plante alimentaire (utilisée dans des bières).

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycélinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Busserole (*Arctostaphylos Uva Ursi*) : Ericacées :

Partie utilisée : les feuilles.

Cette plante de montagne, qui est de la même famille que la bruyère, est très utile dans les infections urinaires et génitales, grâce à ses propriétés antibiotiques naturelles. Attention, elle est contre indiquée en cas d'insuffisance rénale.

Commune en montagne calcaire, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycélinées.

Camomille romaine (*Anthemis nobilis*) et camomille allemande (*Matricaria Chamomilla*) : Composées :

Partie utilisée : les sommités fleuries.

Ces deux types de camomilles, par leurs principes amers, seront employés dans les infections des voies digestives. Mais on les emploie aussi dans les crises migraineuses. La camomille romaine est également utile dans les infections cutanées (acné, furonculoses). Enfin, les camomilles peuvent être utilisées pour les congestions oculaires ou des sinus, souvent liées au foie. A noter que par voie externe, la camomille éclaircit la teinte des cheveux.

Commune et cultivée, facile à reconnaître mais peuvent être confondues avec d'autres matricaires sans utilité médicinale ou comestible, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycélinées, macérations huileuses, vins et liqueurs

médicinaux, sirops.

Capselle bourse à pasteur (*Capsella Bursa Pastoris*) : Crucifères :

Partie utilisée : la plante entière.

La bourse à pasteur est une plante très commune, qui fleurit d'avril à octobre, et qui produit de petits fruits triangulaires. Cette plante possède des propriétés antihémorragiques (riche en vitamine K) et astringentes. On la conseillera chez les femmes qui ont des règles trop abondantes, ainsi que chez les personnes qui ont des microhémorragies intestinales, des diarrhées ou de la dysenterie. Elle est contre indiquée en cas de thrombose.

Très commune, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées.

Carotte sauvage (*Daucus carotta*) : Ombellifères :

Partie utilisée : la racine, la graine (HE).

La carotte sauvage fournit une racine bien connue, riche en bêta carotène. Elle sera utile à l'entretien de la peau et pour la vue. C'est un bon cicatrisant. La graine est utile pour la peau mais aussi pour régénérer le foie. C'est la graine qu'on préparera en macération huileuse.

Très commune, peu facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées, macérations huileuses.

Cassis (*Ribes nigrum*) : Grossulariées :

Parties utilisées : la feuille, le bourgeon, le fruit.

Le cassis est connu, outre pour son fruit, pour ses propriétés antirhumatismales et dans les rétentions d'eau. Il s'emploie aussi dans les asthmes et les fatigues chroniques, notamment parce qu'il stimule les glandes surrénales productrices de corticoïdes naturels. Attention, il est contre indiqué en cas d'hypertension, car il stimule les surrénales et notamment la production d'adrénaline et d'aldostérone, deux hormones qui conduisent en excès à l'hypertension.

Cultivé, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées, macérations huileuses, vins et liqueurs

médicinaux, sirops.

Cèdre (*Cedrus libani*), abiétinées :

Partie employée : le bourgeon.

Le bourgeon de cèdre convient à toutes les affections cutanées, que cela soit des infections de type acné, des troubles de type eczémas, ou dans les prurits et autres irritations de la peau chez les personnes âgées. Il est utile également dans les irritations des muqueuses du tube digestif et des bronches. On peut enfin le conseiller pour drainer l'organisme en profondeur.

Cultivé, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Chardon Marie (*Silybum Marianum*) : Composées :

Partie employée : la feuille, la graine.

Le Chardon Marie est une grande plante épineuse, aux capitules (groupe de fleurs telles qu'on les observe chez le pissenlit ou la centaurée) violets et à la tige ailée et épineuse. On l'emploie surtout comme stimulant et régénérant hépatique, et dans toutes les lésions hépatiques dues à des substances chimiques, des drogues, de la chimiothérapie, l'alcool, etc. Le chardon marie est contre indiqué en cas de rétention d'eau et en cas d'hypertension.

Commun surtout au Sud de la Loire, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Charme (*Carpinus betulus*), bétulacées :

Partie employée : le bourgeon.

Ce bourgeon est particulièrement intéressant pour favoriser le taux de plaquettes dans le sang. Il intervient donc en cas de thrombopénie (insuffisance plaquettaire) et favorise les cicatrisations. Il limite donc les tendances hémorragiques et peut donc être conseillé aussi en cas de règles abondantes. En revanche, il est contre-indiqué chez les personnes déjà sous anticoagulant, ou chez les personnes sujettes aux thromboses. Ce sera par ailleurs un remarquable remède des sinus, mais aussi du foie, qui est souvent en relation avec les sinus, et enfin de l'urémie et de l'uricémie.

Commun, assez facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Châtaignier (*Castanea sativa*), cupulifères :

Partie employée : le bourgeon.

Le châtaignier en bourgeons est un remède excellent pour toutes les affections circulatoires, autant artérielles que veineuses. C'est notamment un grand draineur du système veineux, quelles que soient les affections concernées. On le conseillera aussi en cas d'œdèmes, rétention d'eau, cellulite, intoxication de l'organisme.

Commun, assez facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Chêne (*Quercus robur*), cupulifères :

Partie employée : le bourgeon.

Le bourgeon de chêne est un excellent tonique glandulaire et nerveux. En particulier, il possède des propriétés aphrodisiaques, autant chez les femmes (frigidité), que chez les hommes (stimule la production de testostérone). Il est par ailleurs, un stimulant de l'hypophyse, dont dépendent les principales autres glandes hormonales. On le conseillera par ailleurs pour améliorer l'état des gencives et en cas de parodontose. C'est par ailleurs un remède des personnes dénutries, fragilisées, au métabolisme ralenti, ou des personnes convalescentes.

Commun, assez facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Chiendent (*Agropyrum repens*) : Graminées :

Partie employée : le rhizome.

Cette graminée bien connue pour envahir les jardins, possède une tige souterraine, le rhizome, capable d'agir sur les calculs biliaires et urinaires. On l'emploie aussi comme diurétique et dans les infections urinaires, y compris en cas d'insuffisance rénale grave. Remarquons que ces propriétés diurétiques sont dues aux sels de potasse que contient la plante. Le chiendent est évidemment prisé par les chiens et les chats, car il dépure leurs reins, fragilisés par le régime carnivore riche en purines et en acide urique.

Commun, pas facile à reconnaître (mais pas de confusions dangereuses), plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées.

Chrysanthemum Parthenium (ou Partenelle) : Composées :

Parties employées : les capitules.

Cette plante, appelée aussi grande camomille, est une espèce voisine des matricaires. On l'emploie essentiellement dans les migraines, qu'elles soient liées à une déficience hépatique ou non.

Commune, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées.

Citronnier (Citrus medica variété limonum), rutacées :

Parties employées : le bourgeon, le fruit (voir aromatiques).

Le bourgeon du citronnier est un grand remède des troubles veineux, hépatiques et articulaire (chasse l'acide urique). Il favorise également l'équilibre psychique, notamment chez les insomniaques.

Cultivé, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées.

Ciste à gomme (Cistus ladaniferus) : Cistacées :

Parties employées : les feuilles.

Le ciste à gomme possède des feuilles qui produisent une substance gommeuse d'où l'on peut extraire une huile essentielle. Cette gomme, qu'on appelle labdanum, possède des propriétés hémostatiques cicatrisantes. Le ciste est également utile dans les cystites et autres infections urogénitales.

Peu commun et cultivé, présent dans le Midi, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées, macérations huileuses.

Consoude officinale (*Symphytum officinale*) : Borraginacées :

Partie employée : la feuille, la racine. Interdite par voie interne.

La consoude est très commune en France. Elle égaie, par ses grandes fleurs en cloche violettes ou blanches et par ses feuilles rêches en épée, les bords des cours d'eau, les fossés, les marécages et tous les endroits un peu humides. On l'emploie par voie externe en cataplasme ou en crème contre les plaies, les fractures, les fêlures, qu'elle aide à cicatriser en favorisant la régénération de la peau et des tissus. Elle est interdite par voie interne car elle contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques, très toxiques pour le foie.

Très commune, surtout en zones humides, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : macérations huileuses (usage externe uniquement).

Coquelicot (*Papaver Rhaeas*) : Papavéracées :

Partie employée : pétales.

Cette fleur est connue comme un émollient, qui calme les douleurs de la gorge et du tube digestif, en cas d'aphtes, d'angine, de douleurs buccodentaires, etc. C'est aussi un calmant léger, légèrement hypnotique. Il est suffisamment doux pour être utilisable chez les enfants en bas âge, notamment lors des premières poussées dentaires douloureuses. On l'emploie surtout en infusion ou sous forme de sirop. En infusion, il peut se prendre sous forme de gargarisme.

Très commune, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Cornouiller (*Cornus sanguinea*), cornacées :

Partie employée : le bourgeon.

Conformément à la théorie des signatures, cet arbre fournit un bourgeon très utile dans les problèmes circulatoires. Effectivement, en guise de signature, le feuillage de cet arbre rougit dès le mois de septembre. Au plan artériel, le cornouiller sanguin est un draineur, un protecteur des parois des vaisseaux sanguins et un anti-inflammatoire. C'est un tonique des artères utile également dans les artérites et l'athérosclérose. Le cornouiller est également utile au système veineux. Il favorise également l'hématopoïèse (élaboration des cellules sanguines au niveau de la moelle osseuse). Enfin, le cornouiller sanguin sera utile en cas d'hyperthyroïdie et de dysfonctions hormonales et glandulaires.

Très commun, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Cresson (*Nasturtium officinalis*) : Crucifères :

Partie employée : tiges feuillées et fleuries.

Cette plante consommée comme crudité est également médicinale. On peut conseiller le cresson pour sa richesse en fer et en vitamine C. Notons que le fer, ionisé ou complexé avec des molécules organiques non héminiques, s'assimile en présence de vitamine C. Par ailleurs, le cresson est un régulateur de l'activité thyroïdienne. Attention, si le cresson n'est pas bouilli ou pas macéré dans de l'alcool, on risque de contaminer l'utilisateur avec la douve du foie, parasite pouvant être véhiculé par le cresson cru et potentiellement mortel

Très commune, surtout en zones humides, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques.

Crithme marin (*Crithmum maritimum*) : Ombellifères :

Partie employée : plante entière.

Le crithme marin (ou christe marine) est une plante très commune sur les rochers du littoral. Son aspect charnu et parfaitement glabre est très caractéristique. On l'emploie pour sa richesse en iode et en potassium comme diurétique, comme stimulant de la thyroïde, mais aussi dans l'obésité, la rétention d'eau, la cellulite, les fatigues. Enfin, cette plante draine le foie.

Commune sur le littoral, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses.

Cyprès (*Cupressus sempervirens*) : Conifères :

Partie employée : les cônes.

Le cyprès, bien connu pour orner les cimetières de France et de Navarre, est utile par ses propriétés veinotoniques, donc dans les varices, jambes lourdes, hémorroïdes, troubles veineux. On peut aussi l'employer dans l'énurésie. Attention : le cyprès, en raison de la présence d'une substance œstrogène like, sera contre indiquée fortement chez la femme souffrant ou prédisposée à souffrir d'un fibrome, de mastoses, de kystes, etc., à l'ovaire, aux seins ou à l'utérus, ou même aux trompes utérines, ou encore en cas de cancer hormono-dépendant.

Très commun dans le Midi surtout, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, macérations huileuses.

Eglantier (*Rosa canina*) : Rosacées :

Partie employée : le fruit (cynorrhodon), les pétales de la fleur, le bourgeon.

Les pétales de rose ont une propriété adoucissante (notamment dans les douleurs de la gorge, les aphtes, les douleurs dentaires, etc.) et laxative. Elles ont aussi des propriétés antirides et cicatrisantes, par voie externe. Le cynorrhodon est riche en vitamine C, et sera utile dans les rhumes, les gripes, les maladies hivernales, les bronchites. On l'emploiera aussi et surtout comme vermifuge et dans les diarrhées (surtout infectieuses).

Le bourgeon du rosier sauvage est le remède majeur des problèmes ORL (angine, trachéite, etc.). Il fait merveille y compris chez les enfants, d'autant qu'il aide à renforcer également leur système immunitaire. On le conseille aussi dans les affections cutanées de nature inflammatoire (affections irritantes de la peau : furonculoses, eczémas, psoriasis, zona, etc.). Enfin, le rosier est utile pour améliorer la croissance osseuse chez les enfants. Comme on le voit, c'est un remède tout particulièrement utile avant l'âge de 15 ans.

Très commun, facile à reconnaître, plante alimentaire (pétales et fruits surtout).

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, vins et liqueurs médicinaux (fruits), sirops (fruits, pétales).

Épilobe à petites fleurs (*Epilobium parviflorum*) : Onagariées :

Partie employée : la plante entière.

L'épilobe est un spécifique de la prostate, qu'elle aide à désengorger. On la conseille donc en cas d'adénome de la prostate.

Très commun, assez facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées.

Erable champêtre (*Acer campestre*), acéracées :

Partie employée : Le bourgeon.

Principalement, l'érable champêtre est utile dans les calculs rénaux et biliaires,

ainsi que dans les troubles liés au cholestérol (surtout contre les dépôts de plaques d'athérome). On remarque un intérêt de ce traitement en cas de diabète dit gras, mais aussi comme antifongique (mycoses) et anti-infectieux. Enfin, il possède une action sur les céphalées accompagnées de vertiges.

Commun, assez facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées.

Eucalyptus globulus et radiata : Myrtacées :

Parties employées : la feuille.

L'eucalyptus donne des feuilles persistantes qui, avec l'âge, se chargent d'une huile essentielle, l'eucalyptol, aux vertus pectorales, anti-infectieuse des voies respiratoires. On emploie donc l'eucalyptus pour combattre les infections respiratoires et ORL. Notez également que les feuilles d'eucalyptus ont des propriétés hypoglycémiantes.

On considère que l'eucalyptus globulus sera surtout utile pour les infections ORL tandis que l'eucalyptus radiata sera utile pour les infections respiratoires profondes. En réalité, ils ont peu ou prou les mêmes propriétés.

Très commun, assez facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées, sirops.

Euphrase (Euphrasia officinalis) : Scrofulariacées :

Partie employée : la plante entière fleurie.

L'euphrase officinale est une plante commune en plaine et en montagne, jusqu'à haute altitude. C'est une plante de très petite taille, qui peut passer facilement inaperçue. Cette plante est très utile en cas de rhinite, surtout allergique, ainsi que pour toute la sphère oculaire (problèmes aux sinus, problèmes oculaires de toute sorte : glaucomes, prévention de la cataracte, larmoiements, conjonctivites, etc.).

Très commun, assez facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées.

Fenouil (Foeniculum vulgare) : Ombellifères :

Partie employée : le fruit ou graine, la racine.

Le fruit du fenouil est employé comme stimulant digestif, contre les ballonnements, et pour stimuler la production de lait chez la femme qui allaite son bébé. En revanche, la racine est fortement diurétique, et conseillée pour combattre la rétention d'eau, la cellulite et l'obésité. Remarquons cependant que chez certaines femmes, la racine de fenouil fait l'effet inverse.

Très commun dans le Midi et sur la façade atlantique, assez facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Fenugrec (*Trigonella Foenum Graecum*) : Papilionacées :

Partie employée : les graines (ou semences).

La graine de fenugrec était utilisée pour engraisser le bétail, depuis l'antiquité. Cette graine peut aussi être employée chez l'être humain, dans les troubles de la nutrition, l'anorexie, l'amaigrissement, le diabète, l'anémie. Attention, c'est un œstrogène like et donc doit être contre indiqué en cas de mastoses, kystes ovariens ou fibrome, ainsi qu'en cas de cancer hormonodépendant chez la femme.

Cultivé, pas facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Fève (*Vicia Faba*) : Papilionacées :

Partie employée : la plante entière, la graine.

La vesce fève est une plante aux propriétés dilatatrices des uretères. Cela aide à éliminer les calculs rénaux. On la conseille donc en adjonction d'un dissolvant des calculs rénaux, comme le chiendent, l'ononis ou l'aubier de tilleul, par exemple.

Cultivée, pas facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Ficus carica : Ficacées :

Partie employée : les feuilles, le latex, le bourgeon, le fruit.

Le Ficus carica est un stabilisant psychique comparable au millepertuis, mais sans aucun effet secondaire. On peut l'employer comme antidépresseur, en cas

d'insomnie, de nervosité, d'instabilité psychique (attention, cependant, cela ne règle pas les troubles maniacodépressifs qu'on appelle aussi troubles bipolaires). Le *Ficus carica* est également employé dans l'obésité, dans les troubles de l'appétit et comme protecteur stomacal. Son indication la plus remarquable est la boulimie.

Cultivé, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses (feuilles et latex), vins et liqueurs médicinaux (fruits), sirops (fruits).

Fragon ou petit houx (*Ruscus aculeatus*) : Liliacées :

Partie employée : le rhizome.

Cette plante est assez commune dans les bois en France. Elle ressemble à un petit buisson de 50 à 70 cm de hauteur, épineux, vert sombre. Les tiges aplaties portent parfois des fruits rouges globuleux, d'où son nom de petit houx. On emploie son rhizome surtout dans les troubles veineux (varices, jambes lourdes, hémorroïdes, œdèmes circulatoires). Les fruits, eux, sont toxiques.

Commun, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Framboisier (*Rubus Vitis Idae*) : Rosacées :

Partie employée : la feuille, le bourgeon, le fruit.

Le framboisier pousse à l'état sauvage en montagne, où il est très commun. Cette plante est très utile comme régulateur de l'activité des muscles lisses, et notamment est conseillée avant l'accouchement pour faciliter le travail de l'utérus.

Elle contient également des principes actifs qui agissent sur l'hypophyse, et notamment sur les hormones hypophysaires qui contrôlent l'activité des glandes sexuelles. A ce titre, la feuille ou le bourgeon de framboisier régule la balance œstrogène/progestérone, ce qui sera utile aussi bien en cas de ménopause, de kystes, mastoses, fibromes, troubles des règles (dysménorrhée), bouffées de chaleur, etc. Chez l'homme, le framboisier est un bon traitement des troubles de la prostate (adénome, etc.).

Commun en montagne et cultivé, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, vins et liqueurs médicinaux (fruits), sirops (fruits).

Frêne (*Fraxinus excelsior*) : Oléacées :

Partie employée : la feuille, le bourgeon.

Cet arbre de nos contrées est très utile comme antirhumatismal, dans la goutte, l'arthrose, la rétention d'eau. En gemmothérapie, on emploie le bourgeon dans les mêmes indications. Mais il est de plus anti inflammatoire, en stimulant les surrénales. Sous cette forme, il est contre indiqué en cas d'hypertension artérielle. On en prépare aussi une boisson pétillante, la frênette.

Commun, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques.

Fumeterre (*Fumaria officinalis*) : Fumariacées :

Partie employée : la partie aérienne fleurie.

La fumeterre, petite plante aux fleurs roses violacées, commune en France dans les champs et au bord des chemins, jouit d'une bonne réputation en phytothérapie. Elle entre dans la composition de l'infusion dite du centenaire. Censée donner la longévité, elle est surtout dépurative pour le foie et elle régule l'activité de la vésicule biliaire. Comme dépuratif, on l'emploie dans les maladies de la peau (eczéma). Ses propriétés légèrement hémolytiques la rendent contre indiquée chez les anémiques. On la conseillera sur sept à dix jours d'affilée. Au-delà, elle risque de provoquer de l'anémie.

Commun, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Galeopsis (*Galeopsis ochroleuca*) : Labiées :

Partie employée : la partie aérienne fleurie.

Le galeopsis (ou ortie royale) est un excellent antigrippal et pectoral. On la conseille donc en cas de grippe, d'infections ORL et d'infections pulmonaires.

Commun, pas facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Gattilier (*Vitex agnus castus*) : Verbénacées :

Partie employée : le fruit, le bourgeon.

Le fruit du vitex, qu'on a appelé le poivre des moines, en raison de sa saveur poivrée et de ses propriétés à modifier le désir sexuel chez l'homme, est aussi un excellent régulateur hypophysaire (un des seuls avec la Griffonia, le framboisier et le romarin). Par voie de conséquence, l'hypophyse ayant un rôle de chef d'orchestre des autres glandes hormonales, le fruit du Vitex entraîne la régulation hormonale de l'individu. On le conseille pour les femmes souffrant du syndrome prémenstruel et pour les femmes souffrant de tout type de troubles hormonaux, soit dus aux excès d'œstrogènes, soit dus aux excès de progestérones. En raison de son action hormonale, il est conseillé de le faire prendre en cures d'un mois, avec des interruptions de 15 jours à chaque fois.

Cultivé, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées.

Génépi (*Artemisia Mutellina*) : Composées :

Partie employée : la plante entière.

Le génépi, en dehors du fait qu'il est utilisé pour fabriquer un délicieux digestif du même nom, est avant tout une plante médicinale très utile comme antigrippal et comme stimulant immunitaire. Comme toutes les armoises, le génépi possède des effets phyto œstrogène like, contre-indiqués chez les femmes qui souffrent de mastoses, kystes ovariens ou fibromes, ou encore d'un cancer hormonodépendant.

Pas commun, présent en montagne, cueillette règlementée partout en France, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Le genévrier (*Juniperus communis*), cupressacées :

Partie employée : le bourgeon, le fruit.

Le genévrier est avant tout cité comme un véritable remontant physique, musculaire et cardiaque. On peut le conseiller pour toute convalescence. De plus, le genévrier draine l'acide urique et normalise le taux de cholestérol. Il sera utile dans toute affection musculaire et cardiaque. Enfin, le genévrier aide à dissoudre les calculs rénaux (surtout oxaliques et calciques). Cependant, le genévrier est contre indiqué en cas d'insuffisance rénale.

Commun, surtout sur terrain calcaire, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Gentiane jaune (*Gentiana lutea*) : gentianacées :

Partie employée : la racine.

Bien connue pour son alcool, la gentiane jaune est évidemment un bon digestif. Avant tout, la gentiane jaune est un amer stomachique, (c'est à dire qui stimule l'estomac), et un stimulant de la vésicule biliaire (le jaune et amer constitue la signature de la vésicule biliaire). Par ailleurs, elle contient des principes actifs comparables au millepertuis, et est donc un bon antidépresseur.

Commun en montagne, cueillette règlementée partout en France, voire interdite sur certains secteurs, facile à reconnaître, mais peut être confondue avec le vératre quand les plantes sont très jeunes (attention, confusion mortelle), plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Gui (*Viscum album*) : Loranthacées :

Partie employée : feuilles mondées et bourgeon. Attention, le fruit est toxique.

Le gui est une plante parasite connue de tout le monde. Il est très utilisé depuis des millénaires et on lui a prêté quantité de vertus, y compris magiques ou spirituelles. Symboliquement, il représente la capacité à accéder à la vie éternelle, raison pour laquelle on le fête à la Saint Jean d'Hiver. Aujourd'hui, au plan thérapeutique, on l'emploie surtout comme anticancéreux, mais aussi dans l'hypertension et les troubles cardio-vasculaires. Attention aux personnes ayant le cœur fragile, car c'est un puissant hypotenseur, et dans ce cas la personne peut décéder par arrêt cardiaque. Le gui est donc très délicat à employer. A noter que selon l'arbre parasité, le gui aura plus ou moins des propriétés hypotensives, plus ou moins anticancéreux, etc. Le gui de chêne (qui est très rare) est le plus anticancéreux. Existe aussi en préparation anthroposophique comme anticancéreux (en piqûres sous cutanées, notamment dans les cliniques anthroposophiques, en Allemagne, disponibles aussi en pharmacie en France : attention, l'acte des piqûres est réservé aux infirmières, **sur ordonnance médicale**).

Commun, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées.

Guimauve (*Althaea officinalis*) : Malvacées :

Partie employée : fleurs, rhizomes.

La guimauve est un excellent émollient de la gorge et du tube digestif. Elle peut être conseillée en cas d'ulcère digestif (œsophage, estomac) ou d'irritation intestinale. C'est aussi un excellent laxatif doux, sans accoutumance.

Commun, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) : Composées :

Parties employées : la plante entière fleurie.

L'hélichryse italienne est une plante méditerranéenne aux propriétés veinotoniques remarquables. Surnommée, herbe au curry, elle est utile en cas d'hématomes, coups, bleus, problèmes d'hémorroïdes, sensations de jambes lourdes, capillarites, varices, etc. Elle serait anticancéreuse, notamment en agissant sur les vaisseaux sanguins qui alimentent la tumeur, et en coupant ainsi les vivres de la tumeur en question.

Commun dans le Midi et sur la façade atlantique, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses.

Hêtre (*Fagus sylvatica*), cupulifères :

Parties employées : le bourgeon.

Le bourgeon du hêtre agit comme régulateur de l'immunité, notamment chez les terrains allergiques mais aussi en cas de faiblesse de la réponse immunitaire (en cas de taux de gammaglobulines faible). C'est donc surtout un remède utile dans les infections bactériennes, principalement. Il peut également intervenir en cas d'athéromatose, d'hypercholestérolémie, de fibrose respiratoire.

Commun, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Houblon (*Humulus lupulus*) : Cannabinacées :

Parties employées : inflorescences femelles.

Le houblon est utilisé dans l'anxiété, la nervosité, l'insomnie et l'hyperexcitation sexuelle. Mais on peut aussi l'utiliser dans les troubles de la ménopause. Attention cependant, le houblon contient une substance œstrogène like, et donc est contre indiqué chez les femmes souffrant de fibromes, de mastose, de kyste aux seins, à l'utérus ou aux ovaires. Le houblon aurait également des propriétés antitumorales et anti-infectieuses.

Commun, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées.

Laurier (*Laurus nobilis*) : Lauracées :

Partie employée : feuilles séchées.

Le laurier est un arbuste à feuilles aromatiques bien familier, à ne pas confondre avec le laurier rose, qui est très toxiques. Le laurier que nous utilisons est couramment nommé laurier sauce, en raison de son usage culinaire. Il est antiviral, digestif, anti-infectieux des voies digestives, antigrippal et vermifuge, très utile en cas de grippe intestinale et de gastroentérite infectieuse. En raison de ses propriétés antivirales, on l'emploie aussi sur les terrains à verrues infectieuses (verrues plantaires ou palmaires) par voie interne et/ou par voie externe.

Cultivé, facile à reconnaître (mais à ne pas confondre avec le laurier rose, extrêmement toxique), plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées.

Lavande (*Lavandula officinalis*) : Labiées :

Partie employée : sommités fleuries.

Les lavandes, quelque soit l'espèce ou la sous espèce concernée, sont utiles grâce à ses huiles essentielles, qui peuvent calmer, dans l'insomnie, et qui peuvent désinfecter les voies respiratoires et urinaires. On peut aussi employer son huile essentielle, correctement diluée dans de l'huile (voir cours d'aromathérapie), en application locale sur les zones (sauf si proche des yeux) et les herpès, ainsi que sur les brûlures, les piqûres d'insectes, les coupures, etc. Cette huile essentielle constitue un bon insectifuge, anti moustique et anti poux. On la considère enfin comme anticancéreuse. A noter que le lavandin, qui est le résultat d'une hybridation naturelle de deux espèces de lavandes, a des

propriétés semblables. Bien que ce soit controversé, il semble que la lavande soit œstrogène like. Des études ont montré qu'une surexposition de garçons à la lavande a entraîné un développement de la poitrine (hypermastie), qui généralement résulte de propriétés œstrogène-like.

Commun et cultivé dans le Midi, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, macérations huileuses, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Lierre grimpant (*Hedera helix*) : Hederacées :

Partie employée : feuilles, bourgeons.

Le lierre grimpant (ou rampant) est un excellent stimulant thyroïdien, mais aussi un stimulant immunitaire et un tonique respiratoire et ORL. En application externe, il est anti cellulitique. Il présente une petite toxicité, à employer avec précaution ou en dosages mesurés.

Commun, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, macérations huileuses.

Lilas (*Syringa vulgaris*) : Oléacées :

Partie employée : feuilles, bourgeons, fleurs.

Le lilas est un bon dilatateur des coronaires, qu'on peut employer aussi en cas d'angine de poitrine. La feuille est un excellent drainant du foie et de la rate.

Cultivé, facile à reconnaître, plante alimentaire (fleurs).

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, vins et liqueurs médicinaux (fleurs), sirops (fleurs).

Lotier corniculé (*Lotus corniculatus*) : papilionacées :

Partie employée : plante entière fleurie.

Le lotier est connu essentiellement comme plante calmante, sans accoutumance. Attention, il faut éviter de surdoser cette plante.

Très commun, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules.

Lycope d'Europe (*Lycopus europaeus*) : Labiées :

Partie employée : feuilles.

Cette plante proche de la sauge, qui est commune en milieu aquatique (marais, fossés, etc.) est un régulateur thyroïdien.

Très commun en zones humides, assez facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules.

Maïs cultivé (*Zea Mays*) : Graminées :

Partie employée : stigmates des fleurs femelles, radicules.

Les stigmates sont les longs filaments qui dépassent de l'épi de maïs. Ces filaments sont en fait les organes femelles qui recueillent le pollen, produit par la fleur mâle. Une fois le pollen réceptionné par la fleur femelle, il émet un prolongement cytoplasmique qui va féconder l'ovule, au cœur de l'épi femelle. Les stigmates sont employés comme diurétiques et comme hypotenseurs. Ils sont utiles dans la cellulite. Concernant les radicules, en gemmothérapie, on les indique comme réparateurs des tissus cardiaques et artériels, ainsi qu'en cas d'insuffisance coronarienne.

Cultivé, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Marjolaine (*Origanum Marjorana*) : Labiées :

Partie employée : feuilles, fleurs.

La marjolaine est une plante aromatique également connue sous le nom d'origan, très commune dans la nature. Elle possède des propriétés antiseptiques des voies digestives et des propriétés calmantes (sans accoutumance).

Commune, assez facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) : Hippocastanées :

Partie employée : fruit décortiqué, écorce, bourgeon (gemmothérapie).
Attention à ne pas surdoser.

Quelque soit la partie employée, cet arbre possède des vertus anti-hémorroïdaires reconnues. Par ailleurs, vous l'emploierez dans les varices et les jambes lourdes, accessoirement dans les troubles de la ménopause.

Cultivé, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Mauve (*Malva sylvestris*) : Malvacées :

Partie employée : fleurs.

La mauve est un excellent émollient de la gorge et du tube digestif (comparable à la guimauve). Elle peut être conseillée en cas d'aphtes, d'angines, d'irritation bucco dentaires, notamment chez les bébés lors des poussées dentaires, d'ulcère digestif (œsophage, estomac) ou d'irritation intestinale. C'est aussi un excellent laxatif doux, sans accoutumance.

Commune, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Mélilot (*Melilotus officinalis*) : Papilionacées :

Parties employées : sommités fleuries séchées.

Le mélilot est une plante herbacée rameuse, commune jusqu'aux portes de Paris. Ses longues grappes de fleurs blanches ou jaunes sont utilisées séchées pour leur teneur en coumarine, substance anticoagulante. Cette plante doit donc être prescrite chez les personnes atteintes de troubles cardio-vasculaires où chez ceux dont le sang a tendance à s'épaissir et à former des caillots. Le mélilot est très indiqué dans les varices, les jambes lourdes, les plaies variqueuses (pathologies fréquentes lorsque le sang s'épaissit). Enfin, le mélilot est un bon sédatif, à proposer dans les insomnies, l'angoisse et l'anxiété. Attention, à ne pas conseiller chez les hémophiles, les personnes déjà sous anticoagulant, et autres béta-bloquants.

Commun, assez facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Mélisse (*Melissa officinalis*) : Labiées :

Partie employée : tige fleurie, feuilles.

La mélisse est utile dans les troubles de la digestion, notamment intestinaux, et comme sédatif. On l'emploiera également dans les légers troubles émotionnels et comme anti inflammatoire. Enfin, on la conseille comme stimulant de la régénérescence nerveuse, car, effectivement, cette plante favorise le développement de cellules nerveuses à partir des cellules nerveuses souches contenues dans l'hippocampe du cerveau, partie du cerveau qui conditionne le comportement et la mémoire, qui est l'une des premières parties du cerveau qui est lésée lors de la maladie d'Alzheimer.

Cultivée, facile à reconnaître (elle peut être confondue avec la mélitte à feuilles de mélisse, mais sans danger), plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycélinées, macérations huileuses, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Menthe poivrée (*Mentha piperita*) : Labiées :

Partie employée : feuilles et grappes de fleurs.

La menthe est un stimulant bien connu. Elle possède des propriétés apéritives, digestives, anti-infectieuses des voies digestives. Elle constitue également un stimulant sexuel et cérébral. Enfin, on peut l'employer en HE comme analgésique (calmant des douleurs). Attention, certaines personnes sont hypersensibles à la menthe. Par ailleurs, bien que cela soit controversé, elle annulerait les effets de traitements homéopathiques. Par ailleurs, elle serait hypertensive. Les autres espèces de menthe sont également utilisables, surtout la menthe verte, la menthe aquatique (attention à la douve du foie) et la menthe à feuilles rondes.

Cultivée, assez facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycélinées, macérations huileuses, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Millepertuis (*Hypericum perforatum*) : Hypéricinées :

Partie employée : la sommité fleurie.

Le millepertuis est ainsi appelé car les feuilles, observées à la lumière,

apparaissent comme percées d'une multitude de trous. En fait, les feuilles contiennent de nombreuses glandes à huile essentielle. Les fleurs jaunes du millepertuis sont elles-mêmes couvertes de poils glanduleux, qui, au toucher, sécrètent une matière carmin foncé. Cette matière possède des propriétés utiles dans les brûlures et les piqûres d'insectes. Le millepertuis s'emploie donc surtout par voie externe, sous forme de macération de fleurs dans de l'huile. Par voie interne, le millepertuis est un stimulant, antidépresseur. Attention, c'est un puissant photo sensibilisant, et également, il peut annuler les effets de la pilule.

Commun, assez facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, macérations huileuses.

Mûrier (*Morus nigra*), moracées :

Parties employées : feuilles, baies, bourgeons.

Le bourgeon de mûrier est un excellent antidiabétique, surtout pour le diabète de type 2 (diabète dit gras). C'est également un excellent astringent, en cas de diarrhée.

Cultivé, surtout au sud de la Loire, assez facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, vins et liqueurs médicinaux (fruits), sirops (fruits).

Myrtille (*Vaccinium Myrtillus*) : Vacciniées :

Parties employées : feuilles, baies, bourgeons.

La myrtille est une plante vivace présente dans le nord et l'ouest de la France, ainsi que sur les massifs montagneux. Ses feuilles possèdent des propriétés antidiabétiques intéressantes. Selon des recherches japonaises, les feuilles de myrtille seraient également utiles contre le virus de l'hépatite C. Le fruit, quant à lui, est un bon protecteur vasculaire, grâce à ses tanins. De plus, riche en vitamine C et en provitamine A, il permet de lutter contre les infections et contre les troubles de la vision. Enfin, c'est un antiseptique de premier plan, à employer dans les gastro-entérites, les diarrhées, les gripes intestinales, les dysenteries.

Commun, surtout en montagne non calcaire, assez facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, vins et liqueurs médicinaux (fruits), sirops (fruits).

Noisetier (*Corylus avellana*), Cupulifères :

Partie employée : la feuille, le bourgeon.

Le noisetier (autrefois appelé coudrier) possède la propriété d'assouplir les tissus, notamment au niveau des poumons. On le conseille surtout dans les cas d'insuffisance pulmonaire, les emphysèmes, etc. En bourgeon, il améliore la circulation sanguine, notamment en régulant le taux de cholestérol et l'action plaquettaire (coagulation régulée), ce qui le rend utile aussi dans les cas de thrombose. Ses propriétés sur la circulation sanguine le rendent utile dans les troubles veineux et surtout les œdèmes des jambes. Le noisetier est par ailleurs un bon antianémique, car il favorise l'hématopoïèse, c'est à dire la maturation des cellules sanguines (globules rouges et blancs). Le noisetier agit par ailleurs dans les troubles hépatiques, également en cas de cirrhose, ainsi que dans les céphalées associées au foie. C'est de plus un excellent tonique nerveux, utile dans les états dépressifs ou neurasthéniques.

Commun et cultivé, assez facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Noyer (*Juglans regia*), Juglandacées :

Partie employée : la feuille, le bourgeon.

Le noyer est très utile comme antidiabétique et dépuratif de la peau. On l'indique aussi en cas d'infection cutanées, notamment en cas de furonculose. À noter que les furonculoses se développent préférentiellement sur les terrains diabétiques. Le bourgeon est utile également comme régulateur de la flore intestinale.

Cultivé, assez facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Olivier (*Olea Europaea*) : Oléacées :

Partie employée : la feuille, le bourgeon.

Cet arbre du midi de la France et du pourtour méditerranéen est très utile comme hypotenseur. De plus, il est diurétique, ce qui le rend utile en cas d'insuffisance rénale. On l'emploiera surtout dans l'hypertension et les maladies cardiovasculaires. Signalons également que la feuille est antidiabétique et antioxydante. Le bourgeon, lui, est hypocholestérolémiant, drainant articulaire et drainant du sang.

Cultivé, assez facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Onagre (*Oenothera biennis*) : Onagrariées :

Partie employée : huile de la graine.

L'onagre est une plante aux grandes fleurs jaunes, introduite en France il y a 200 ans. L'huile d'onagre, par sa richesse en acides gras essentiels, sera utilisée dans les maladies de peau, des nerfs et cardio-vasculaires. On l'utilise aussi dans les troubles hormonaux chez la femme, lorsqu'il y a insuffisance en progestérone (utile donc en cas de fibrome, mastose, kystes).

Commun, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations huileuses.

Ononis épineux (*Ononis spinosa*) : Papilionacées :

Partie employée : plante entière.

Cette plante courante dans les champs et les prés est utile contre les calculs rénaux, qu'elle aide à résorber.

Commun, assez facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Orme (*Ulmus campestris*), ulmacées :

Partie employée : bourgeon.

Le bourgeon de l'orme est surtout très utile pour toutes les affections cutanées, qu'elles soient dues à une intoxication cutanée ou à une infection. On le conseille donc dans les eczémas, l'acné, la furonculose, les éruptions de peau, le zona, l'herpès, etc. C'est aussi un grand draineur du sang.

Commun dans les régions calcaires, assez facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Ortie piquante (*Urtica dioica*) : Urticacées :

Partie employée : partie aérienne, fraîche surtout (feuilles et tiges), la racine.

L'ortie piquante possède de nombreuses propriétés médicinales. On l'indiquera dans la déminéralisation, les rhumatismes, la goutte, les chutes de cheveux, les ongles cassants. Ses vertus dépuratives et antianémiques sont précieuses. Enfin, on la recommande dans les chutes immunitaires et notamment dans le cancer. La racine, elle, est utile dans les troubles de prostate (adénome, etc.).

Commun, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, sirops.

Pâquerette (*Bellis perennis*) : composées ou astéracées :

Partie employée : la fleur.

La pâquerette, par voie orale, est considérée comme un anti grippal. On l'emploie cependant beaucoup plus par voie externe, en macération huileuse, comme raffermissant de la peau et comme tenseur du buste, chez la femme.

Très commune, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, macérations huileuses.

Pensée sauvage (*Viola tricolor*) : Violariées :

Partie employée : la plante fleurie.

La pensée sauvage est très commune dans les champs. On l'utilise comme dépuratif dans les maladies de peau et comme stimulant hépatique, ainsi que comme laxatif doux grâce à ses mucilages. Son acide salicylique la rend utile dans les rhumatismes. C'est également un excellent fluidifiant du sang, utile donc en cas de troubles vasculaires et de tendance à la phlébite ou à la thrombose. **Attention**, de ce fait, elle est contre-indiquée chez les personnes qui sont déjà sous anticoagulant ainsi que chez les hémophiles.

Commun, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, sirops (fleurs).

Petite centaurée (*Centaurium erythraea*) : Gentianacées :

Partie employée : la plante entière.

Cette plante est commune en plaine et moyenne montagne, dans les prairies humides notamment. Cette plante est principalement utile comme stimulant de la digestion et de la salivation, et notamment de l'estomac, avec des effets proches de la gentiane jaune dont elle est un proche parent. Attention, elle possède une saveur assez amère.

Assez commun, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Petite pervenche (*Vinca minor*) : Apocynacées :

Partie employée : la feuille.

La pervenche, aux fleurs bleu mauve profond, est commune dans les sous-bois frais où elle se développe en épais tapis de feuilles vert foncé luisant. Cette plante est utile surtout dans les troubles de la circulation cérébrale car elle agit comme vasodilatateur des vaisseaux sanguins de cerveau. Elle possède aussi des propriétés vasodilatatrices des coronaires. On l'indiquera donc chez les cardiaques, en prévention des infarctus. A noter que la feuille contient 100 mg de vitamine C pour 100 grammes de feuilles fraîches.

Commune, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Peuplier (*Populus nigra*), bétulacées :

Parties employées : le bourgeon.

Le bourgeon de peuplier est avant tout le grand remède des troubles artériels et cardiaques. C'est un hypo-coagulant, ce qui le rend utile en cas de thrombose, de troubles artériels, d'athéromatose, d'artérite des membres inférieurs. On peut le conseiller également dans les trachéites et les bronchites.

Commun, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Piloselle (*Hieracium pilosella*) : Composées :

Parties employées : la feuille, la plante entière.

La piloselle, dont le capitule ressemble à celui du pissenlit, est une plante essentiellement diurétique et amincissante.

Commune, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées.

Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) et Pin à crochet (*Pinus montana*) : Conifères :

Partie employée : bourgeons.

Les bourgeons du pin s'emploient aussi bien en gemmothérapie, en décoction ou en EPF, et aussi en huiles essentielles. Le bourgeon de pin s'utilise dans l'asthme et dans les fatigues chroniques ; il possède notamment la propriété de stimuler les surrénales, ce qui permet la production d'adrénaline (stimulant mais également hypertenseur) et de cortisol (anti inflammatoire). Sous les autres formes galéniques, le bourgeon du pin s'emploie aussi dans les crises d'asthme, mais également dans les bronchites, les maladies ORL et pulmonaires. Le pin à crochet est surtout un spécifique des os et des articulations, qu'il renforce.

Commun, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Pissenlit (*Taraxacum dens leonis*) : Composées :

Parties employées : la racine (fraîche ou sèche) et la feuille (fraîche), la fleur fraîche.

Le pissenlit, plante bien connue de tous, est une plante très bénéfique pour la sphère hépato-digestive. On l'emploiera dans les cures de détoxification, dans les problèmes hépatobiliaires, dans la constipation. C'est un bon régulateur du flux biliaire, dissolvant des calculs biliaires. Le pissenlit, comme son nom l'indique, est aussi un bon diurétique et donc également amincissant. Il favorise aussi la dissolution des calculs rénaux. Enfin, c'est un bon régulateur du taux de cholestérol sanguin.

Commun, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions, racines), gélules (racines),

macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, vins et liqueurs médicinaux (fleurs), sirops (fleurs).

Plantain (*Plantago major*) : Plantaginées :

Parties employées : la feuille fraîche.

Le plantain majeur est celui dont les feuilles sont très larges, ovales presque rondes. Par voie externe, le suc de la feuille de plantain constitue un bon remède pour les problèmes oculaires et les piqûres d'insecte. Par voie interne, on emploie le plantain dans les allergies (asthme, rhume des foins), mais aussi dans les toux et les bronchites. Il contient des principes actifs anti histaminiques, freinant ainsi la libération d'histamines responsables des réactions allergiques. Attention, les histamines sont nécessaires à la qualité de l'éveil chez une personne, donc ce traitement, s'il est donné seul, sera donné plutôt le soir. Ne sera efficace en gélules que sous forme cryobroyée, car cette plante est active essentiellement à l'état frais et sans avoir été chauffée. Effectivement, un de ses principes actifs, l'aucubine, est détruite à partir de 70°C. A noter que les plantains intermédiaires et lancéolés s'utilisent de la même manière.

Commun, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, vins et liqueurs médicinaux.

Platane (*Platanus orientalis*), platanacées :

Parties employées : le bourgeon.

Le bourgeon du platane est un spécifique de la peau, notamment les eczémas, l'acné et le vitiligo. Il posséderait une action au plan intestinal, et dans les troubles liés au paludisme.

Cultivé, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Poirier (*Pyrus communis*), rosacées :

Parties employées : le bourgeon.

Le bourgeon du poirier est un spécifique des reins et de la reminéralisation osseuse. Au plan rénal, il draine et favorise l'élimination des calculs rénaux.

Cultivé et çà et là à l'état sauvage, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Pommier (*Malus communis*), rosacées :

Parties employées : le bourgeon.

Le bourgeon du pommier est un bon laxatif, sans risque d'accoutumance et sans risque d'irritation colique. On peut aussi le conseiller en cas de bouffées de chaleur, avec de très bons résultats, sans qu'il soit véritablement œstrogène like. Cela sera utile aux femmes ménopausées qui ont par ailleurs des troubles de type mastose, kyste ovarien, fibrome ou cancer hormono dépendants.

Cultivé et çà et là à l'état sauvage, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycélinées.

Prêle (*Equisetum arvense*) : Equisétacées :

Partie employée : les tiges stériles.

La prêle est un végétal proche des fougères, qui produit des spores. Elle se développe surtout dans les prairies humides, les fossés, les bords de cours d'eau. Ses tiges articulées font penser à une colonne vertébrale, et tout comme pour le bambou, cela illustre la théorie des signatures, puisque la prêle est indiquée surtout comme reminéralisant, et contre l'arthrose et les problèmes osseux. Elle doit ses propriétés à sa grande richesse en silice.

Signalons également qu'elle a une propriété diurétique, ce qui la rend utile dans la rétention d'eau et même dans la cellulite.

Commun, assez facile à reconnaître (mais peut être confondue avec la prêle es boursiers et la prêle des bois, toutes eux toxiques), plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycélinées.

Radis noir (*Raphanus niger*) : Crucifères :

Partie employée : la racine.

Le radis noir est utile surtout comme stimulant draineur du foie et dans les affections respiratoires, où ses essences sulfurées jouent un rôle de désinfectant. Par ailleurs, c'est un hypothyroïdien.

Cultivé, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycélinées, sirops.

Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) : Papilionacées :

Partie employée : la racine.

La réglisse agit principalement sur les ulcères de l'estomac et sur la régulation du transit intestinal (aussi bien en cas de diarrhée que de constipation, y compris dans la maladie de Crohn). On peut aussi conseiller la réglisse en cas d'aphtes ou de douleurs bucco dentaires. C'est un anti diurétique. Elle sera contre indiquée chez les personnes souffrant d'hypertension. De plus, elle contient des œstrogènes, ce qui la rend également contre indiquée chez les femmes atteintes d'un fibrome, de mastose ou de kystes, à l'utérus, aux seins ou aux ovaires, ou de cancer hormonodépendant.

Cultivé surtout, pas facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Reine des prés (*Spiraea Ulmaria*) : Rosacées :

Partie employée : la sommité fleurie.

Cette plante commune de nos régions est caractéristique avec ses petites fleurs blanches et odorantes disposées en grappe dense perchée sur une tige raide. Elle pousse surtout dans les endroits un peu humides. Ses principales propriétés sont dues à un salicylate, lequel calme les rhumatismes, les douleurs articulaires, les crises de goutte. On la donne aussi comme diurétique et comme désinfiltrante, dans la cellulite, l'œdème, l'obésité, ainsi que comme fébrifuge, dans les fièvres et les maux de tête de type migraine ou céphalée. Attention, comme tout salicylate, elle fluidifie le sang et donc sera contre indiqué chez les hémophiles et les personnes déjà sous anticoagulant. D'après certains auteurs, au-dessus de 80°C, la reine des prés perdrait une partie de ses propriétés. Cependant, l'hydrolat est efficace. Or pour faire un hydrolat, il faut porter la plante à 100 ° environ dans la vapeur d'eau.

Commune en zones humides, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Rhodiole (*Rhodiola rosea*) : Crassulacées :

Partie employée : la plante entière.

Cette plante relativement grasse est relativement commune dans l'hémisphère nord, en zone tempérée froide. Elle est connue en Sibérie comme stimulant nerveux et musculaire. Elle y est consommée en tisane pour cet effet

principalement. Elle est également réputée pour améliorer la vigueur sexuelle et la mémoire. Certains la considèrent comme un adaptogène, modulant ses effets en fonction des besoins de l'organisme, ce qui lui confèrerait des vertus régulatrices générales de notre métabolisme.

Peu commun en France et uniquement en haute montagne (cueillette règlementée), pas facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Romarin (*Rosmarinus officinalis*) : Labiées :

Partie employée : les feuilles.

Le romarin est une plante ligneuse de quelques dizaines de centimètres de hauteur, à fleurs mauve pâle, en tube à deux lèvres. Il est tonique général, tonique musculaire et aphrodisiaque ; Il possède aussi une activité hépatostimulante très utile chez les alcooliques. Il se révèle régulateur du taux de cholestérol et du glucose sanguin, et enfin, stimulant équilibrant de l'activité hypophysaire (c'est-à-dire qu'il stimule de manière équilibrée toutes les activités de cette glande).

Commun ou cultivé, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Ronce (*Rubus fruticosus*) : Rosacées :

Partie employée : les feuilles, les bourgeons, fruits (mûres).

La ronce est très utile pour les troubles de la gorge, les aphtes, les enrouements, grâce à ses propriétés émollientes. Elle est également un excellent antidiabétique. En gemmothérapie, elle constitue un remède de la personne âgée, surtout au plan osseux et articulaire. Le fruit est riche en vitamine C et en vitamine A. C'est aussi un bon émollient pour la gorge.

Commune, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, vins et liqueurs médicinaux (fruits), sirops (fruits).

Roseau odorant (*Acorus calamus*): Acoracées :

Partie employée : la plante entière, le rhizome.

L'acore est une plante originaire surtout d'Asie, d'Inde, et d'Amérique du Nord. Elle s'est acclimatée en Europe, où elle reste rare. Son huile essentielle en excès serait cancérigène. Le rhizome en excès serait hallucinogène. Mais l'usage de la plante entière ne semble pas poser de problèmes. Elle peut être utilisée comme stimulant de l'estomac, et comme stimulant général. Elle est également insectifuge par voie externe (poux, puces, etc.).

Très peu commun, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, macérations huileuses.

Sablina rouge (*Spergularia rubra*) : Caryophyllacées :

Partie employée : la plante entière.

Cette plante qui pousse dans les sables répond bien à la théorie des signatures. Comme elle pousse dans les sables, elle est donc utile pour éliminer les calculs rénaux. À l'usage, cela se vérifie.

Peu commune, évitez d'en piller les stations, assez facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées.

Salicaire (*Lythrum salicaria*) : Lythrariées :

Partie employée : sommités fleuries.

Cette plante, qui fleurit en été pousse au bord des eaux. Elle produit des grappes de fleurs roses violacées remarquables. On l'emploie surtout dans les diarrhées, la maladie de Crohn accompagnée de diarrhées, la dysenterie. C'est un bon astringent.

Commune en zone humide, assez facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées.

Salsepareille (*Smilax aspera*) : Liliacées :

Partie employée : la racine ou la feuille.

La salsepareille est une plante épineuse rampante abondante et très envahissante dans le Midi, avec des feuilles en cœur à la base et de petits fruits rouges et luisants. Elle est dépurative et, à ce titre, est utile dans les maladies de la peau. On peut aussi l'employer dans les fibromes, kystes, mastoses, car elle contient une substance proche de la progestérone, de par ses effets physiologiques.

Très commune dans les maquis méditerranéens, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Sapin pectiné (*Abies pectinata*), abiétinées :

Partie employée : le bourgeon.

Autre remède spécifique des enfants, le bourgeon du sapin aide également à la croissance osseuse jusqu'au stade de l'adolescence. On le conseille dans tout type de trouble osseux, y compris les caries dentaires. Par ailleurs, le sapin pectiné est utile dans les allergies respiratoires. C'est enfin un bon antianémique, car en stimulant la moelle osseuse (ce qui est lié à son action sur les os en croissance d'ailleurs), il favorise l'érythropoïèse (élaboration des globules rouges).

Très commun en montagne, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Saponaire (*Saponaria officinalis*) : Caryophyllacées :

Partie employée : la sommité fleurie.

La saponaire est commune en France. On l'employait autrefois comme substitut de savon ; elle sert encore à fabriquer certains détergents ou shampoings écologiques. Ses fleurs roses en tube apparaissent en août et septembre. En phytothérapie, on utilise la saponaire comme dépuratif, et donc dans les maladies de peau, les eczémas, notamment, illustrant ainsi la théorie de la signature, puisque la fleur qui contient un agent moussant lavant de la peau constitue un dépuratif de la peau par voie interne.

Très commune, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Sarriette (*Satureja montana*) : Labiées :

Partie employée : sommités fleuries.

La sarriette est bien connue comme aphrodisiaque. Cet effet est lié au fait qu'elle augmente notamment le taux de testostérone et qu'elle améliore le fonctionnement de la prostate chez l'Homme. On l'emploie aussi dans les troubles digestifs (ballonnement, dyspepsie, infections digestives, etc.).

Très commune dans le Midi, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Sauge (*Salvia officinalis* et *Salvia sclarea*) : Labiées :

Partie employée : sommités fleuries.

La sauge est une plante dont il existe de nombreuses espèces aux propriétés voisines. La sauge officinale est utile par ses substances proches de l'œstrogène. On l'emploie dans les troubles de la ménopause, les bouffées de chaleur, la transpiration excessive, les règles irrégulières et douloureuses. Par contre, il ne faut jamais la proposer à une femme souffrant d'un fibrome, d'un kyste ou de mastoses, à l'utérus, aux ovaires ou aux seins, et encore moins en cas de cancer de l'un de ces organes. La sauge stimule aussi l'hypophyse, et par voie de conséquence, la thyroïde.

Assez commune dans le Midi (sauge sclarée) ou cultivée (sauge officinale), facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Saule blanc (*Salix alba*) : Salicacées :

Partie employée : l'écorce des jeunes branches.

Contenant des salicylates, le saule possède les mêmes propriétés que la reine des prés. En gélules ou en ampoules.

Commun en zone humide surtout, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses.

Seigle (*Secale cereale*), graminées :

Partie employée : les racines.

On utilise la racine du seigle. Ce traitement est surtout utile pour les affections hépatiques, y compris cirrhoses, hépatites, etc. C'est un bon protecteur de la cellule hépatique (les hépatocytes). Par ailleurs, le seigle est utilisé comme cicatrisant cutané et dans le psoriasis.

Cultivé, pas facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Séquoia (*Sequoia gigantea*), cupressacées :

Partie employée : le bourgeon.

Ce bourgeon est très utile pour les problèmes osseux chez la femme, et pour la tonicité sexuelle chez l'homme. Chez l'homme, ce traitement a un effet tonifiant anti- vieillissant. C'est aussi un équilibrant de la spermatogenèse, un stimulant immunitaire et un tonique intellectuel. Il a tendance à agir plutôt lentement mais de manière très profonde, sur le terrain dans son ensemble.

Cultivé, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Sorbier (*Sorbus domestica*), rosacées :

Partie employée : le bourgeon.

Le bourgeon du sorbier est principalement un remède des congestions veineuses et des fragilités veineuses. Mais on peut aussi le conseiller pour limiter les effets de la ménopause.

Assez commun, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Souci (*Calendula officinalis* et *Calendula arvensis*) : Composées :

Partie employée : les feuilles et la fleur.

Le souci est bien connu des jardiniers. Son capitule orange vif orne nombre de jardins des régions tempérées. Ses propriétés médicinales sont nombreuses. En particulier, on emploiera le souci dans les troubles digestifs et surtout dans les

colites infectieuses. Par voie externe, le souci, sous forme de crème, est un revitalisant et un anti-infectieux cutané.

Très commun dans le Midi (*Calendula arvensis*) ou cultivé (*Calendula officinalis*), facile à reconnaître, plante alimentaire (fleurs).

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses.

Sureau (*Sambucus nigra*) : Caprifoliacées :

Parties employées : fleurs et fruits.

Les fleurs odorantes du sureau, ombelles de fleurs blanc crème, sont fébrifuges et utiles contre le staphylocoque. Le fruit noir, qui apparaît en septembre octobre et qui est comestible, est riche en vitamine C et permet de combattre les maladies hivernales. Il est aussi un bon fluidifiant sanguin, à proposer aux cardiaques.

Très commun, assez facile à reconnaître (attention à la confusion avec le sureau yèble, qui est toxique), plante alimentaire (fleurs et fruits).

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Sisymbre (*Sisymbrium officinale*) : Crucifères :

Parties employées : parties aériennes fleuries.

Cette plante, de la même famille que le chou ou le radis, possède également des essences sulfurées qui lui donne cette saveur piquante caractéristique et des propriétés hypothyroïdiennes. Ces essences sont utiles comme anti infectieux respiratoires, mais aussi utile dans les troubles ORL, et notamment les angines. On appelait autrefois cette plante l'herbe au chantre, car elle était utilisée par les chanteurs pour éclaircir la voix.

Très commun, assez facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Tamaris (*Tamarix gallica*), tamaricacées :

Parties employées : bourgeons.

Le bourgeon du tamaris est un spécifique de l'hématopoïèse, et principalement de l'élaboration des globules rouges et des plaquettes. On l'indiquera donc en

cas d'anémie, d'autant qu'il améliore le métabolisme du fer, ainsi que de thrombopénie ou de tendance hémorragique. Il facilite la coagulation. Par ailleurs, ce bourgeon est utile en cas de mononucléose infectieuse.

Très commun dans les régions littorales, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Tanaisie (*Tanacetum vulgare*) : Composées :

Parties employées : fleurs, feuilles.

Cette plante assez odorante est parfois employée comme insectifuge par voie externe (puces, poux, etc.), mais aussi comme vermifuge. Attention, c'est une plante phyto œstrogène like, et donc contre-indiquée chez les femmes qui ont des mastoses, kystes ou fibromes, ou cancer hormono-dépendant.

Très commune, assez facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Thym (*Thymus vulgaris* et *Thymus serpyllum*) : Labiées :

Partie employée : la plante fleurie.

Le thym vulgaire, originaire du Midi, et le thym serpolet, des régions tempérées, ont des propriétés antiseptiques utiles dans les gastro-entérites, les gripes intestinales ainsi que les maladies pulmonaires et les angines. Attention, en aromathérapie, il existe des chémotypes de thym vulgaire, dont les propriétés sont assez dissemblables. Le chémotype est le type chimique dominant de l'huile essentielle. Il existe en aromathérapie des thymes à thymol, à carvacrol, à linalol, à thujanol, etc. Attention, en phyto, le thym est un poison du foie, alors que le thym à thujanol est un régénérant hépatique.

Très commune partout (thym serpolet) et dans le Midi ou cultivé (thym vulgaire), facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, macérations huileuses, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Tilleul (*Tilia europaea*) : Tiliacées :

Partie employée : la bractée, l'aubier (ou deuxième écorce du jeune tronc), le

bourgeon.

Le tilleul est un arbre commun en forêt, surtout en moyenne montagne et dans les régions tempérées froides. On utilise surtout l'aubier, ou deuxième écorce de l'arbre, ainsi que les bractées fleuries (fleurs et élément foliaire de la base du pédoncule de la fleur).

L'aubier de tilleul s'utilise en décoction ou en gélules comme dépuratif, stimulant hépato rénal, stimulant biliaire. Il combat également la goutte, les rhumatismes et les calculs biliaires et urinaires. Attention, il est déminéralisant, à la longue. Il faut le contre indiquer en cas d'arthrose. Ne confondez pas arthrose, dû à la déminéralisation et à la dégénérescence du cartilage, et l'arthrite ou les rhumatismes, liés à un encrassement articulaire, notamment par l'acide urique. Classiquement, on le conseille en cure de nettoyage de printemps, sur 20 jours en mars ou avril.

La bractée est connue comme calmant nerveux, mais chez certaines personnes, elle produit l'effet inverse.

Le bourgeon réunit les propriétés de l'aubier et de la bractée. Il est également calmant des douleurs de l'estomac.

Très commun partout, facile à reconnaître, plante alimentaire (bractée).

Usages : séchage (infusions et décoctions), macérations hydro alcooliques, macérations glycinées, vins et liqueurs médicinaux (bractées), sirops (bractées).

Tormentille (*Potentilla Tormentilla*) : Rosacées :

Partie employée : la plante entière fleurie.

La tormentille est une petite plante aux fleurs jaunes à quatre pétales, très commune dans les pelouses et l'orée des bois, sur les talus secs et dans les prés. Elle possède des propriétés astringentes, si bien qu'on l'emploiera dans les diarrhées. Une autre potentille possède les mêmes propriétés : *Potentilla anserina* (potentille ansérine ou argentine).

Très commun partout en zone humide surtout, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycinées.

Trèfle d'eau (*Menyanthes trifoliata*) : Gentianacées :

Partie employée : la feuille, la fleur.

Le trèfle d'eau est une plante aquatique de plaine et de moyenne montagne (en dessous de 1800 mètres). Elle est relativement rare dans de nombreuses régions excessivement drainées. Cette plante est principalement utilisée pour

ses vertus digestives et stimulantes de l'estomac.

Peu commun et exclusivement en zone humide (ne cueillez pas les rhizomes, pour préserver la plante, et cueillez une feuille sur trois), facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées.

Trèfle rouge (*Trifolium pratense*) : papilionacées :

Partie employée : la feuille, la fleur.

Le trèfle rouge est celui, très commun qui pousse dans nos champs et qui produit des grappes serrées de fleurs roses. C'est une plante très intéressante pour ses propriétés œstrogène like, qui le rend utile chez la femme ménopausée en cas de bouffées de chaleur. C'est d'ailleurs un très grand classique en diététique. On peut aussi l'employer comme anti anémique. Attention cependant, c'est fortement contre indiqué en cas de mastose, kystes ovariens, fibrome, cancer hormonaux dépendants.

Très commun, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées, sirops.

Tribulus terrestris : Zygophyllacées :

Partie employée : la plante entière.

Cette plante est un puissant tonique musculaire et sexuel. Elle est capable d'augmenter le taux de testostérone jusqu'à 30%, ce qui constitue un effet anabolisant notable. Les sportifs bulgares en prenaient autrefois et l'on dit que le célèbre perchiste Sergueï Bubka en consommait également. Il est en revanche contre-indiqué en cas d'hypertension artérielle.

Peu commun, présent dans le Midi, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées.

Valériane (*Valeriana officinalis*) : Valérianées :

Partie employée : la racine.

La valériane croit en mai dans les endroits humides et les fossés. Ses fleurs rosées en petit tube possèdent un éperon à la base, qui les prolonge en dessous

du pédoncule floral.

La racine de cette plante est un bon calmant nerveux, à employer dans les insomnies, l'anxiété, la nervosité, la déprime. Mais il ne faut pas l'employer sur une durée trop longue car elle peut engendrer un phénomène d'accoutumance.

Très commune, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées.

Verge d'or (*Solidago Virga aurea*) : Composées :

Partie employée : la plante fleurie.

Le solidago est une plante qui fait des grappes de capitules de fleurs jaunes, en forme de longues panicules. Cette plante commune en France est un bon diurétique, si bien qu'on l'emploiera dans la rétention d'eau et dans l'hypertension.

Commune, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées.

Vergerette du Canada (*Conyza canadensis*) : Composées :

Partie employée : tiges feuillées et fleuries.

Cette plante importée du Canada en 1655 s'est depuis répandue jusqu'au cœur de Paris. Ses propriétés antirhumatismales sont à employer dans toutes les maladies articulaires. C'est, de plus, un antihémorragique, bon cicatrisant. Elle sera contre indiquée en cas de tendance aux thromboses ou de phlébite, car elle risque de favoriser la formation de caillots sanguins. En EPF, en gélules ou en ampoules.

Très commune, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées.

Verveine officinale (*Verbena officinalis*) : Verbénacées :

Partie employée : tiges feuillées et fleuries.

Cette plante extrêmement commune est utilisée comme plante calmante et digestive, anti spasmodique. Elle est de plus régulatrice du rythme cardiaque, par action sur le système neurovégétatif. C'est également une plante qui calme

la thyroïde. La verveine officinale fournit une huile essentielle extrêmement chère.

Très commune, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Vigne rouge (*Vitis vinifera*) : Ampélidées :

Partie employée : feuilles et bourgeons.

La feuille de vigne est surtout utile dans les problèmes veineux, grâce à ses pigments rouges, des anthocyanes, qui sont des substances veinotoniques de premier choix. Mais on peut aussi l'employer en prévention des accidents de la microcirculation sanguine (capillarites, risques d'éclatement de vaisseaux sanguins). Le bourgeon sera par ailleurs un grand anti inflammatoire, utile en cas d'inflammations intestinales, y compris dans le syndrome du colon irritable et les intolérances alimentaires, ou d'inflammations articulaires. On peut le donner comme régulateur des inflammations liées aux maladies auto immunes.

Très commune et cultivée, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées.

Violette à éperon (*Viola calcarata*) : Violariées :

Partie employée : fleurs.

Cette violette de montagne développe un parfum incomparable et, de plus, possède des propriétés antigrippales très intéressantes.

Commune en haute montagne uniquement, facile à reconnaître, plante alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycérinées, vins et liqueurs médicinaux, sirops.

Viorne Lantane (*Viburnum Lantana*) : Caprifoliacées :

Partie employée : feuilles, bourgeons.

Le viburnum se révèle un excellent antiasthmatique Il agit également dans les allergies cutanées (eczémas, érythèmes) et semblerait contenir une substance, la viburnine, qui aurait des effets épilatoires naturels définitifs, en agissant sur la destruction des bulbes pileux. A noter que le bourgeon est un hypothyroïdien.

Commun, surtout en moyenne montagne calcaire, facile à reconnaître, plante non alimentaire.

Usages : séchage (infusions et décoctions), gélules, macérations hydro alcooliques, macérations glycerinées, macérations huileuses.

Remarque utile :

Pour connaître les plantes autorisées dans les compléments alimentaires et qui peuvent donc être cueillis pour les laboratoires de compléments alimentaires, vous pouvez consulter le site gouvernemental <https://compl-alim.beta.gouv.fr/accueil> à la rubrique recherche ingrédients.

3) Les plantes comestibles :

La plupart du temps, les plantes comestibles sont également médicinales. Certaines de ces plantes doivent être ramassés en prenant les précautions de ne pas les cueillir dans des zones polluées. Certaines d'entre elles peuvent accumuler les nitrates ou d'autres polluants.

Par ailleurs, par sécurité, si vous voulez manger crue votre récolte, lavez vos cueillettes avec de l'eau vinaigrée au vinaigre blanc. Vous éviterez ainsi toute contamination avec des parasites tels que la douve du mouton ou du chevreuil, ou encore l'échinococcose du renard.

Si vous cuisez les plantes, là vous ne risquez rien de ce point de vue.

Achillée herba rota (Achillea herba rota) : Composées :

Partie employée : la plante entière.

L'armoise herba rota est une plante de montagne rare, et donc à cueillir avec grande parcimonie. Elle développe un parfum comparable à celui du génépi. On peut en faire une liqueur, à raison de 20 brins pour un litre d'alcool à 45°.

Rare, à cueillir avec parcimonie, pour un usage strictement personnel, assez facile à reconnaître, en été.

Usages : en liqueur.

Ail des ours (*Allium ursinum*) : Liliacée :

Partie employée : la feuille fraîche, la fleur.

La feuille d'ail des ours est délicieuse en pesto, à consommer rapidement avec confection. Vous pouvez aussi la découper en lanières et en mettre dans des entrées de crudités. Vous pouvez vous en servir pour les passer sous la peau d'un poulet, pour faire cuire le poulet façon académicien.

La fleur peut être ajoutée de manière décorative dans une salade de crudités ou des entrées chaudes.

Assez commune, peut être confondu avec le muguet ou la feuille de colchique, au printemps.

Usages : en condiment, en entrée, sur des toasts. On peut faire un vinaigre aromatisé avec ces types d'ail.

Ail rose (*Allium roseum*) et ail triquètre (*Allium triquetrum*) : Liliacée :

Partie employée : la feuille fraîche, la fleur.

Ces deux espèces d'ail possèdent des fleurs piquantes décoratives, qu'on peut ajouter aux salades ou utiliser en décoration de toasts, de tartines ou de côûtes grillées par exemple.

La feuille d'ail triquètre est comestible, mais on la cueillera avec modération. Dans le Midi elle est rare, alors qu'elle est invasive en Bretagne et dans le Pays Basque.

Commune dans le Midi (ail rose), rare dans le Midi (ail triquètre), peut être confondu avec le muguet ou la feuille de colchique, au printemps.

Usages : en condiment, en entrée, sur des toasts. On peut faire un vinaigre aromatisé avec ces types d'ail.

Ail ciboulette (*Allium schoenoprasum*) : Liliacée :

Partie employée : la tige fraîche, la fleur.

Cette espèce d'ail est très piquante. Vous pouvez employer ses inflorescences violettes dans des entrées de crudités. Les tiges fraîches peuvent être employées comme la ciboulette cultivée, hachée, ajoutée à une omelette par exemple.

Commune en montagne, en zone humide, pas de confusion possible.

Usages : en condiment, en entrée, sur des toasts. On peut faire un vinaigre aromatisé avec ces types d'ail, en été.

Airelle ou canneberge (*Vaccinium Vitis Idaea*), vacciniées :

Partie employée : le fruit.

L'airelle produit un fruit rouge de la taille de la myrtille. Ce fruit acide sera de préférence consommé séché ou cuit en purée ou en compote. La purée d'airelle accompagne à merveille une viande grasse comme le canard, ou une volaille maigre et goûteuse comme la dinde ou la pintade. C'est une préparation qui peut aller aussi avec des fromages ou des gibiers.

Assez commune en zone humide de montagne, facile à reconnaître (peut cependant être confondue avec la busserole, qui n'est pas toxique, voir plus loin), en été.

Usages : en compote ou en purée, séchée, pourquoi pas utilisé à la place des raisins secs dans un couscous ou dans des cakes.

Alfalfa (*Medicago sativa*) : Papilionacées :

Partie employée : la graine germée.

La graine germée d'alfalfa est un grand classique des entrées de crudités. C'est surtout à ce moment là du repas qu'on la consommera.

Très commune, facile à reconnaître, toute l'année.

Usages : en crudité.

Alliaire officinal (*Alliaria officinalis*) : Crucifères :

Partie employée : la graine, le fruit jeune, l'inflorescence en bouton, les jeunes feuilles.

Avec les jeunes feuilles, vous pouvez faire un pesto qui n'aura rien à envier à celui d'ail des ours.

La graine est piquante, tout comme le fruit, et peuvent servir d'aromate ou de condiment, un peu comme la moutarde, pour des entrées de crudités par exemple.

L'inflorescence en bouton peut se consommer crue, ayant une saveur qui rappelle le chou rouge, ou cuite comme des mini brocolis.

Très commune, facile à reconnaître, au printemps (fin mars en plaine à mi-mai en montagne).

Usages : en crudité surtout, sous forme de pesto, vous pouvez aromatiser un vinaigre avec les graines ou le fruit de cette plante.

Angélique (*Angelica sylvestris*) : Ombellifères :

Parties employées : la semence et la tige.

L'angélique est bien connue pour les bâtons d'angélique confite, qui ne sont ni plus ni moins que la tige encore tendre de la plante, que l'on cuira dans le sucre pour la confire. Vous pouvez aussi en faire une purée, un sirop ou une liqueur. La graine est également aromatique, et peut être moulue pour en ajouter un peu en guise d'aromate, surtout dans des desserts ou des compotes.

Commune, assez facile à reconnaître, au printemps (tiges) en été (semences).

Usages : en desserts, en confiture ou compote, en liqueurs, dans des vins blancs aromatisés, ou encore en sirops.

Arbre de Judée (*Cercis silic astrum*), césalpiniées :

Parties employées : la fleur.

La fleur rose vif de l'arbre de Judée est une fleur comestible décorative, qu'on peut ajouter dans des salades.

Commun dans les régions méridionales ou cultivé, facile à reconnaître, au printemps.

Usages : ajoutée en décoration comestible dans des entrées de crudités ou des entrées chaudes.

Artichaut (*Cynara scolymus*) : Composées :

Partie employée : la feuille, la tige.

La feuille macérée en liqueur donne ce qu'on appelle en Italie le Cynar, une liqueur apéritive amère, un peu comparable à la gentiane.

Cultivé, facile à reconnaître, au printemps et en été.

Usages : en liqueur.

Asperge sauvage (*Asparagus sp*) : Liliacées :

Partie employée : le turion.

La pousse d'asperge sauvage se cuisine exactement comme nos asperges vertes cultivées. Elle en est d'ailleurs très proche.

Assez commun, surtout en région sablonneuse, facile à reconnaître, en mars et avril.

Usages : en entrée ou en soupes. Peut aussi accompagner des plats de résistance.

Aspérule odorante (*Asperula odorata*) : Rubiacées :

Partie employée : la plante entière fleurie et séchée.

L'aspérule odorante est utilisée séchée pour aromatiser des crèmes dessert, en lieu et place de la vanille. Mais vous pouvez aussi faire ce qu'on appelle le vin de mai. Pour cela, il faut un litre de vin blanc, 8 brins d'aspérule séchée, des écorces d'agrumes et 120 grammes de sucre. Vous faites macérer le tout dans le vin blanc pendant 21 jours et vous filtrez. Vous obtenez un apéritif délicieux, connu en Alsace sous le nom de Mai getrank.

Assez commune, facile à reconnaître, au printemps.

Usages : vins apéritifs, liqueurs, crèmes desserts.

Aubépine (*Crataegus Oxyacantha*) : Rosacées :

Parties employées : fruits.

Les fruits de l'aubépine, qu'on appelle des cenelles, peuvent être séchés et réduits en poudre. La farine obtenue peut être ajoutée à des gâteaux, dans des pâtes à cake, etc. On peut aussi faire de la purée ou des confitures avec ces fruits un peu farineux.

Commune, facile à reconnaître, en fin d'été (fruits).

Usages : réduit en farine pour ajouter à des préparations pour des gâteaux, des pains spéciaux, en compote ou en purée sinon.

Bardane (*Arctium Lappa*) : Composées :

Partie employée : la racine fraîche.

La racine de bardane est très consommée au Japon. Elle est comestible cuite ou crue, et peut se préparer comme la racine de salsifis ou de scorsonère, dont elle partage la saveur artichaut. Attention, pour ramasser cette racine, il faut le faire avant montée en fleur, de février à avril (en mai en montagne). C'est une racine très profonde, pas évidente à ramasser en entier.

Commune, facile à reconnaître, à la fin de l'hiver et au printemps.

Usages : cuite dans des potées, des plats de résistance mijotés, ou crue en entrée. Vous pouvez aussi la mariner au vinaigre, soit cure, soit à peine blanchie.

Berce (*Heracleum spondylium*) : Ombellifères :

Partie employée : les jeunes inflorescences, les jeunes feuilles, les graines.

Les jeunes feuilles de berce possèdent une odeur qui rappelle l'écorce de mandarine. Les jeunes inflorescences, comme les jeunes feuilles, sont délicieuses cuites, soit poêlées, soit en beignets, soit en soupe, soit dans des quiches ou dans des potées. La graine est piquante et peut servir comme aromate dans des entrées de crudités ou des plats cuisinés.

Commune, facile à reconnaître, au printemps et en automne (jeunes feuilles), au printemps (jeunes inflorescences), en été (graines).

Usages : soupes, tartes salées, plats cuisinés. Les graines servent d'aromate.

Bleuet (*Centaurea Cyanus*) : Composées :

Partie employée : la fleur.

On emploie surtout les languettes bleues du bleuet, surtout pour aromatiser un dessert, par exemple un gâteau de semoule ou du riz au lait.

Commune, facile à reconnaître, en été.

Usages : en dessert dans des crèmes et des préparations type riz au lait.

Bourrache (*Borrago officinalis*) : Borraginacées :

Parties employées : les fleurs.

La fleur de bourrache possède une subtile saveur iodée proche de la saveur des huîtres. Elle peut servir à titre de décoration comestible, mais peut aussi s'accorder avec des fruits de mer crus.

Assez commune et cultivée, facile à reconnaître, au printemps.

Usages : en entrée, sur des toasts, avec des fruits de mer crus, ou pour décorer un velouté, une soupe. On peut faire un vinaigre aromatisé avec ces fleurs.

Bruyère (*Erica cinerea* et *Calluna vulgaris*) : Ericacées :

Partie employée : les sommités fleuries, le bourgeon.

En Ecosse, on aromatisait certaines bières avec les fleurs de bruyère. De nos jours, il existe encore des bières à la bruyère.

Très commune, facile à reconnaître, été et début d'automne

Usages : pour confectionner des bières.

Calament à grandes fleurs (*calamintha grandiflora*) ; labiées :

Partie employée : les jeunes feuilles avant floraison.

Le calament à grandes fleurs développe un arôme incomparable, appelant un peu la menthe en beaucoup plus subtil. Vous pouvez vous en servir surtout pour parfumer une crème dessert ou en faire une liqueur.

Peu commune, surtout dans les régions de montagne calcaire, pas facile à reconnaître, printemps.

Usages : pour aromatiser des crèmes desserts ou en faire des liqueurs.

Camomille ananas (*Matricaria discoidea*) : Composées :

Partie utilisée : les sommités fleuries.

Cette espèce de camomille produit des capitules à fleurs toutes en tube vert jaune, sans languettes blanches. Ecrasés sous les doigts, ces capitules dégagent un subtil parfum d'ananas. C'est une fleur délicieuse dans des crèmes dessert, mais aussi en sirop ou en liqueur. Vous pouvez aussi l'ajouter crue dans une salade de fruits.

Commune et cultivée, facile à reconnaître, au printemps, en été et début d'automne.

Usages : dans des desserts, des liqueurs et des vins apéritifs, en sirop.

Cardamine des prés (*Cardamine pratensis*) : Crucifères :

Partie utilisée : la feuilles, la fleur, le bouton floral, la graine.

La cardamine des prés est une plante de milieux humides. Si on la consomme crue, il vaut mieux la consommer après lavage à l'eau vinaigrée. Cette plante contient des essences sulfurées, qui lui donnent une saveur proche de la moutarde. Les fleurs, boutons floraux et jeunes feuilles peuvent se consommer

dans une salade, une entrée de crudités. La graine peut être condimentaire comme la graine de moutarde.

Très commune, facile à reconnaître, au printemps.

Usages : dans des entrées de crudités surtout, la graine en macération dans du vinaigre ou de l'huile.

Cardamine hirsute (cardamine hirsuta) : crucifères :

Partie utilisée : la partie aérienne fleurie.

Cette petite cardamine vient au début du printemps et fournit une rosette des feuilles comestibles en salade.

Très commune, facile à reconnaître, au printemps.

Usages : dans des entrées de crudités surtout.

Carotte sauvage (Daucus carotta) : Ombellifères :

Partie utilisée : la racine, la graine.

La carotte sauvage fournit une racine bien connue, qui est comestible. Comme c'est une plante bisannuelle, il faut la ramasser à la fin de la première année, ou au printemps de la seconde année, avant montée de la tige florale. Cela suppose de bien connaître le pied de carotte sauvage avant montée en fleur.

La racine est épaisse généralement comme un doigt ou un peu plus gros, et de couleur blanc crème, finement aromatique. Elle est tendre quand elle est ramassée à temps, et peut être épluchée et ajoutée dans des potées.

La graine, quand elle est encore tendre, est très aromatique, et peut servir à parfumer des plats cuisinés ou même des entrées de crudités.

Très commune, peu facile à reconnaître, fin d'automne, hiver et printemps.

Usages : Cuite dans des plats cuisinés ou mijotés (racine), comme aromate (graine).

Cassis (Ribes nigrum) : Grossulariées :

Parties utilisées : le fruit.

Le fruit du cassis est évidemment connu pour préparer des sirops, des liqueurs, des vins apéritifs. Mais vous pouvez aussi en faire une purée ou une compote pour accompagner fromages ou viandes goûteuses, ou encore dans des desserts (tartes au cassis par exemple).

Cultivé, facile à reconnaître, en été.

Usages : en desserts, en compotes ou purées, dans des liqueurs, des sirops.

Chardon Marie (*Silybum Marianum*) : Composées :

Partie employée : la jeune feuille.

Le Chardon Marie étant très épineuse, on ne consommera que les côtes des jeunes feuilles avant qu'elles ne soient piquantes, un peu comme on consomme de côtes de blette ou de cardon. Ces côtes seront évidemment cuites et accompagneront des plats cuisinés en guise de légumes sauvages.

Commun surtout au Sud de la Loire, facile à reconnaître, au printemps.

Usages : cuites en guise de légume sauvage.

Châtaignier (*Castanea sativa*), cupulifères :

Partie employée : le fruit.

La châtaigne a souvent été considérée comme le pain du pauvre. Aujourd'hui, elle est particulièrement recherchée, pour ses propriétés énergétiques, riche en féculent, et goûteuses à la fois.

On peut la cuisiner soit dans des plats salés, soit dans des desserts. On en fait même des liqueurs.

Sous forme de farine, elle se prête à des préparations de gâteaux, de crêpes, de pain, ou des soupes, comme liant épaississant.

Sous forme de fruit entier, on peut la cuisiner grillée à la poêle, mais aussi dans des plats de résistance, où elle peut remplacer la pomme de terre. Elle accompagne aisément les fruits de mer cuits, les volailles grasses ou maigres, les viandes et les gibiers, ainsi que des champignons comme le cèpe.

On peut en faire un dessert sous forme de confit dit de marron (rien à voir avec le marron d'Inde, qui est toxique). Il suffit de peler les deux couches de peau de la châtaigne (la seconde se pèle bien après cuisson à l'eau), puis on recuit les châtaignes épluchées dans un peu d'eau et du sucre. Plus vous mettez de sucre, plus vous ferez une crème de marron. Sans sucre, vous obtenez une purée de marron.

Commun, assez facile à reconnaître, en automne.

Usages : dans tout type de plats mijotés, des soupes, en farine pour faire des crêpes, des gâteaux, du pain, sous forme de crème de marron, et même en liqueur.

Chêne (*Quercus robur*), cupulifères :

Partie employée : le fruit.

Le gland du chêne a pu être consommé réduit en farine, sous forme de bouillie. Les glands des chênes méditerranéens seraient plus sucrés et moins âpres, moins amers.

Commun, assez facile à reconnaître, à la fin de l'été.

Usages : sous forme de farine, en bouillies.

Chicorée (*Cichorium intybus*) : composées :

Partie employée : feuilles jeunes, inflorescences, racine.

La chicorée à l'état sauvage fournit des jeunes feuilles comestibles. Il faut les ramasser avant que la plante ne monte, sinon, cela devient assez amer. En été, les inflorescences bleues peuvent être employées comme décoration comestible dans les entrées de crudités. Bien sûr, la racine peut être torréfiée pour en faire une boisson de petit déjeuner.

Très commune, pas facile à reconnaître avant montée de la plante, printemps (jeunes feuilles) et été (fleurs).

Usages : fleurs ou jeunes feuilles en entrées de crudités.

Coquelicot (*Papaver Rhæas*) : Papavéracées :

Partie employée : pétales, feuilles jeunes, jeunes pistils, graines.

Le coquelicot étant une espèce de pavot, la graine sera utilisée de la même manière, notamment pour des desserts tels la tarte aux pommes, le strudel, etc. Le jeune pistil peut se consommer cru avec des crudités. La jeune feuille peut être cuite ou consommée crue en salade. Les pétales de fleurs peuvent servir pour faire un sirop délicieux ou en dessert, comme décoration sucrée.

Très commune, facile à reconnaître, fin du printemps et été.

Usages : graines et fleurs en dessert, fleurs en sirop, jeunes feuilles et pistil crus en crudité, ou cuit.

Cornouiller mâle (*Cornus mas*), cornacées :

Partie employée : le fruit.

Le fruit du cornouiller mâle est rouge, à ne pas confondre avec celui du cornouiller sanguin, qui est toxique.

Avec le fruit du cornouiller mâle, on peut confectionner de délicieuses confitures.

Très commun, facile à reconnaître (mais les confusions avec les fruits rouges toxiques sont possibles), en automne.

Usages : en purée ou confiture, en gelée ou en liqueur.

Cresson (*Nasturtium officinalis*) : Crucifères :

Partie employée : tiges feuillées et fleuries.

Cette plante pousse dans des zones humides potentiellement contaminées par la douve du foie, parasite pouvant être mortel. Il faut vraiment bien laver les plants de cresson, de préférence à l'eau vinaigrée, avant de le consommer. Vous pouvez aussi cuire le cresson, ce qui tue obligatoirement les éventuelles larves de la douve.

Cru, il peut entrer dans des plats de crudités. Sinon, cuisiez le en soupe.

Très commune, surtout en zones humides, facile à reconnaître, au printemps.

Usages : entrées de crudités, soupes.

Crithme marin (*Crithmum maritimum*) : Ombellifères :

Partie employée : plante entière.

Le crithme marin est aussi appelé fenouil de mer. Il est de saveur très agréable lorsqu'il est bien jeune et frais. C'est une plante dite succulente, riche en eau, un peu salée et iodée, juteuse et croquante. Vous pouvez en consommer les jeunes feuilles, les jeunes tiges, crues ou cuites. Cuites, elles sont délicieuses en sauce blanche, accompagnant par exemple un poisson ou des noix de saint Jacques. Mais vous pouvez aussi les cuire à la poêle ou dans un gratin.

Commune sur le littoral, facile à reconnaître, toute l'année.

Usages : cru en entrée de crudités, cuites à la poêle, en sauce blanche, dans des plats cuisinés.

Eglantier (*Rosa canina*) : Rosacées :

Partie employée : le fruit (cynorrhodon), les pétales de la fleur.

Les pétales de rose sont utilisables en dessert, pour donner un parfum délicat. Avec les fruits (cynorrhodon), vous pouvez faire des confitures délicieuses, mais il faudra éliminer au chinois tous les poils irritants qui s'y trouvent à l'intérieur.

Très commun, facile à reconnaître, au printemps (mai juin) pour les fleurs, après les premières gelées pour les fruits.

Usages : en confiture ou purée pour les fruits, en gelée, ou dans des desserts pour les pétales de fleurs.

Egopode (*Aegopodium podagraria*) : Ombellifères :

Partie employée : la jeune feuille.

Cette plante, appelée aussi herbe au goutteux (car utile pour drainer les articulations), a été cultivée autrefois comme un légume. Mais son usage s'est un peu perdu. Et pourtant, c'est une plante absolument délicieuse, qu'on peut cueillir dès le début du printemps jusqu'au mois de mai. On ramassera les jeunes feuilles, qui sont reconnaissables à leurs folioles disposées en éventail, deux fois divisées. Les feuilles à ramasser doivent être vert clair luisant. Elles peuvent être consommées crues hachées dans des entrées de crudités, ou alors dans des potées ou à la vapeur avec d'autres légumes.

Très commun, facile à reconnaître, au printemps (avril à mai).

Usages : crues en salades ou cuites dans des potées ou des légumes vapeur, éventuellement poêlées.

Épiaire des bois (*Stachys sylvatica*) : Lamiacées :

Parties employées : extrémités fleuries.

Cette plante est familière des bois humides ou des zones humides en général. Les jeunes extrémités fleuries de l'épiaire crue ont une saveur qui rappelle le cèpe. On les consomme surtout en crudité.

Commun, facile à reconnaître, de mai à juillet.

Usages : à consommer crue dans des salades.

Épilobe en épi (*Epilobium spicatum* ou *angustifolium*) : Onagrariées :

Partie employée : les fleurs, boutons floraux et feuilles.

Les feuilles d'épilobe en épi séchées peuvent servir de succédané de thé. Les boutons floraux et les fleurs peuvent être ajoutés à des entrées de crudités. On peut aussi faire mariner les boutons floraux dans de l'huile ou du vinaigre. Dans l'huile, il faudra utiliser la préparation le jour même, pour éviter les risques de botulisme.

Très commun, assez facile à reconnaître, en été.

Usages : surtout dans les crudités et en marinade, pour les boutons floraux et

les fleurs.

Épinard sauvage (*Chenopodium bonus henricus*) : chénopodiacée :

Partie employée : la jeune tige feuillée.

L'épinard sauvage a été vanté par Henri IV lui-même, tant ce légume sauvage est délicieux. Il faut le ramasser lorsque l'épi de fleurs possède des stigmates encore blancs, et que les feuilles sont jeunes et dressées, de couleur vert clair. A ce stade, les feuilles sont fortement poudreuses, de manière très caractéristique, et les tiges sont encore relativement tendres. Cueillies plus tard, les feuilles deviennent amères. Cependant, les repousses d'été peuvent également être comestibles.

Vous pouvez cuisiner ce légume sauvage comme des épinards, en omelette, en légume cuit, en tarte, en soupe, dans des potées ou des plats mijotés.

Très commun en montagne surtout, assez facile à reconnaître, au printemps et en été.

Usages : cuit comme des épinards, en tarte, en soupe, en potée, dans des plats cuisinés salés.

Fenouil (*Foeniculum vulgare*) : Ombellifères :

Partie employée : le fruit ou graine, la jeune feuille et la jeune tige.

Le fruit du fenouil est utilisable comme aromate digestif, soit cru avec des crudités, soit cuit avec des plats de poisson par exemple.

La jeune feuille et la jeune tige, encore juteuse, peuvent servir à faire du poisson au fenouil, absolument délicieux. Vous pouvez aussi en consommer cru dans les crudités.

Avec les graines, vous pouvez confectionner une liqueur anisée. Il en faut trois bonnes poignées pour un litre d'alcool blanc, et ajouter du sucre (environ 120 grammes), puis laisser macérer 21 jours.

Très commun dans le Midi et sur la façade atlantique, assez facile à reconnaître, au printemps (feuilles et tiges), en été et en automne (graines).

Usages : en liqueur (graines), cuit avec du poisson (feuilles et tiges), avec des crudités (graines, feuilles, tiges). Vous pouvez également aromatiser un vinaigre avec cette plante.

Ficus carica : Ficacées :

Partie employée : le fruit.

Le figuier a souvent tendance à repousser à l'état semi sauvage. Vous pouvez

alors cueillir les figues fraîches en été, pour les cuisiner, les consommer telles que ou les faire sécher.

Cultivé, facile à reconnaître, fin de l'été.

Usages : en compotes, dans des tartes, en confiture, pour aller avec des fromages par exemple, crus entre les repas, dans des plats de type tagine, ou encore à sécher.

Figuier de Barbarie (*Opuntia ficus-indica*) : Cactées :

Partie employée : le fruit.

Le figuier de barbarie produit un fruit qu'il n'est pas facile de ramasser, à cause de ses aiguilles de petite taille et très nombreuses. Il est vraiment préférable de le ramasser avec des gants en latex, et ensuite de les rouler sous la semelle ou dans un papier journal pour en enlever toutes les aiguilles.

C'est un fruit juteux, succulent, qui sera surtout consommé cru entre les repas. Le fruit est mûr quand il est plus ou moins rouge foncé.

Cultivé, facile à reconnaître, fin de l'été et automne.

Usages : cru surtout, entre les repas.

Fragon ou petit houx (*Ruscus aculeatus*) : Liliacées :

Partie employée : le turion.

Cette plante produit des jeunes tiges ressemblant à des asperges, qu'on appelle turion. A ce stage, la tige est tendre et non piquante. On peut la cuisiner comme des asperges et la servir avec une sauce vinaigrette ou une sauce blanche. C'est un peu amer, comparé aux vraies asperges.

Commun, facile à reconnaître, avril mai.

Usages : à cuire comme des asperges.

Framboisier (*Rubus Idaeus*) : Rosacées :

Partie employée : le fruit.

Le framboisier pousse à l'état sauvage en montagne, où il est très commun. Son fruit possède presque les mêmes qualités gastronomiques que les cultivars du commerce. Vous pouvez en faire des confitures, des liqueurs, des sirops, ou les consommer tout simplement crus en collation de 17h. La framboise sauvage fera merveille en tarte ou dans des desserts où elle sera cuite (charlotte aux framboises sauvages, conversations aux framboises sauvages, etc.)

Commun en montagne et cultivé, facile à reconnaître, en août.

Usages : en liqueur, en sirop, en dessert sous forme de compote ou intégrée dans des tartes ou des pâtisseries.

Frêne (*Fraxinus excelsior*) : Oléacées :

Partie employée : la jeune feuille.

La jeune feuille permet de préparer une boisson pétillante, la frênette.

En voici une recette simple pour préparer de la frênette, une boisson légèrement alcoolisée (moins de 1,2 % d'alcool) et pétillante :

Ingrédients (pour 20 litres de boisson) :

25 ml d'extrait de frênette
4 kg de sucre
5 litres d'eau chaude
1 litre d'eau tiède
100 g de levure de boulanger fraîche

Préparation :

1. Faire fondre le sucre dans 5 litres d'eau chaude.
2. Délayer le flacon de frênette dans 1 litre d'eau tiède.
3. Verser les deux préparations dans un fût ou un seau de fermentation désinfecté et compléter avec de l'eau froide.
4. Délayer la levure de boulanger fraîche dans un peu d'eau tiède (pas plus de 30 °C).
5. Verser la levure délayée dans le fût ou le seau de fermentation et brasser énergiquement.
6. Fermer le fût ou le seau de fermentation muni d'un barboteur ou d'une bonde de fermentation et laisser fermenter pendant 24 heures à 20 °C.
7. Après 24 heures, remplir les bouteilles munies de bouchons mécaniques, boucher et laisser fermenter une quinzaine de jours à 20 °C.
8. Placer les bouteilles dans un endroit frais pendant un mois pour l'affinage, puis les mettre au réfrigérateur avant de déguster.

Commun, facile à reconnaître, avril en plaine, mai en montagne.

Usages : en boisson pétillante.

Gaillet gratteron (*Galium aparine*) : rubiacées :

Partie employée : jeunes pousses, graines.

Cette plante extrêmement commune produit des jeunes pousses en mars et avril, qu'on peut consommer cuites comme des asperges ou crues dans une entrée de crudités. Les graines possèdent une saveur qui rappellent le cacao, lointain cousin des gaillets. On peut torrifier, ou tout simplement griller à peine à la poêle, les graines mûres de gaillet pour obtenir une boisson de petit déjeuner.

Commun, facile à reconnaître, avril en plaine, mai en montagne.

Usages : en boisson de petit déjeuner (graine torrifiée), en crudités (jeunes pousses).

Génépi (*Artemisia Mutellina*) : Composées :

Partie employée : la plante entière.

Le génépi sert à faire la fameuse liqueur du même nom. Prenez 40 brins de génépi frais, placez-les dans un litre environ d'alcool blanc à 40°, mettez-y 40 morceaux de sucre bio, laissez macérer 40 jours. La liqueur est alors prête. Vous pouvez filtrer, mais ce n'est pas indispensable.

Avec un brin de génépi, vous pouvez parfumer une crème dessert ou une crème anglaise.

Pas commun, présent en montagne, cueillette règlementée partout en France, facile à reconnaître, de mi-juillet à mi-août.

Usages : en liqueur ou pour parfumer des crèmes dessert.

Le genévrier (*Juniperus communis*), cupressacées :

Partie employée : le fruit.

Le fruit du genévrier est un excellent aromate digestif, qui servira pour des préparations cuisinées. La choucroute est bien évidemment la préparation la plus célèbre qui utilise la baie de genièvre. Mais cette baie peut aussi aromatiser d'autres plats cuisinés gras, et favorisera ainsi leur digestion. Par ailleurs, vous pouvez réaliser un alcool de macération de baies de genièvre, en plaçant deux ou trois poignées de baies dans un litre d'alcool blanc. Vous laisserez macérer 40 jours minimum.

Attention, la récolte de cette baie est rendue difficile du fait des aiguilles nombreuses du genévrier commun. Vous pouvez vous faciliter la vie en utilisant un peigne pour faire cette récolte, mais vous abimerez les jeunes branches. Vous pouvez aussi les faire tomber en secouant un peu les branches, au-dessus d'un drap par exemple, et les baies tomberont tout simplement. Les baies doivent être récoltées quand elles sont bleues très foncé, voire noires. Celles qui sont vertes ou violet clair ne sont pas mûres et donc pas utilisables. Notez que les baies de genièvre mettent deux à trois ans pour mûrir.

Commun, surtout sur terrain calcaire, facile à reconnaître, surtout en automne et en hiver.

Usages : en alcool, ou comme aromate dans des plats cuisinés, surtout avec des viandes grasses.

Gentiane jaune (*Gentiana lutea*) : gentianacées :

Partie employée : la racine.

Attention, la cueillette est souvent règlementée, ou interdite sur certains secteurs, pour protéger les exploitations destinées à fabriquer les alcools de gentiane. Renseignez vous absolument avant de pouvoir cueillir les racines. C'est à partir de ces racines qu'on réalise la liqueur de gentiane. Il faut y ajouter 240 grammes de sucre environ pour un litre d'alcool blanc, et y laisser macérer environ deux bonnes poignées de rhizomes frais de gentiane jaune.

Commun en montagne, cueillette règlementée partout en France, facile à reconnaître, mais peut être confondue avec le vératre quand les plantes sont très jeunes (attention, confusion mortelle), de mars à mai.

Usages : en liqueur uniquement.

Guimauve (*Althaea officinalis*) : Malvacées :

Partie employée : fleurs, feuilles, rhizomes.

Les bâtons de guimauve peuvent servir à confectionner les fameux bonbons à la guimauve. Les feuilles sont comestibles poêlées comme des légumes sauvages.

Commun ou cultivé, facile à reconnaître, été.

Usages : s'emploie pour faire surtout de la confiserie.

Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) : Composées :

Parties employées : les capitules de fleurs.

L'hélichryse italienne est surnommée l'herbe au curry car son arôme rappelle le curry. Sa cousine l'hélichryse stoechade possède les mêmes qualités culinaires. Vous pouvez vous servir des capitules de fleurs pour aromatiser du riz ou des sauces, pour leur donner une tonalité indienne.

Commun dans le Midi et sur la façade atlantique, facile à reconnaître, de mai à août.

Usages : On l'emploie pour faire des sauces asiatiques ou pour parfumer du riz.

Hêtre (*Fagus sylvatica*), cupulifères :

Parties employées : la graine.

La graine du hêtre est appelée faine. C'est une graine huileuse agréable, qu'on peut décortiquer pour les ajouter à des entrées de crudités.

Commun, facile à reconnaître, septembre octobre.

Usages : dans des entrées de crudités.

Houblon (*Humulus lupulus*) : Cannabinacées :

Parties employées : jeunes pousses.

Les jeunes pousses de houblon sont tendres et consommables comme des asperges. On les cuira et on les servira avec une sauce blanche ou une vinaigrette.

Commun, facile à reconnaître, printemps.

Usages : à cuire et servir comme des asperges.

Lamier pourpre (*Lamium purpureum*) : Lamiacées :

Parties employées : jeunes pousses fleuries.

Les jeunes extrémités fleuries de lamier pourpre cru ont une saveur qui rappelle le champignon de Paris, ou même le cèpe. On les consomme surtout en crudité.

Très commun, facile à reconnaître, début du printemps.

Usages : à consommer cru dans des salades.

Laser de France (*Laserpitium gallicum*) : Ombellifères :

Parties employées : jeunes feuilles.

Cette plante étant rare, vous n'en ramasserez qu'une feuille sur dix, et de préférence une à deux feuilles par plant, pour préserver l'espèce. C'est une plante absolument savoureuse, dont le parfum rappelle un peu le céleri rave, en plus subtil. Les jeunes feuilles peuvent être cuisinées à la poêle comme des légumes, ou encore en tarte, dans des gratins ou des soufflés. Vous pouvez

aussi les sécher, les réduire en poudre et vous en servir comme aromate.

Rare, assez facile à reconnaître, printemps.

Usages : à cuire dans des plats de résistance, à utiliser comme un aromate dans des plats de résistance.

Lavande (*Lavandula officinalis*) : Labiées :

Partie employée : sommités fleuries.

Vous pouvez utiliser deux espèces de lavandes : la lavande vraie, qui pousse sur terrain calcaire, et la lavande papillon, qui croit dans le midi sur terrain siliceux (Estérel, massif des Maures, Roussillon). Les inflorescences de ces deux lavandes peuvent servir à aromatiser un dessert, notamment une crème anglaise ou une crème aux œufs. Vous pouvez aussi en faire un sirop ou une liqueur très fine.

Commun et cultivé dans le Midi, facile à reconnaître, mai à juin pour la lavande papillon, juin à juillet pour la lavande vraie.

Usages : en dessert dans des crèmes, ou alors pour faire des sirops ou des liqueurs.

Lierre terrestre (*glechoma hederacea*) : Labiées :

Partie employée : sommités fleuries.

Vous pouvez utiliser le lierre terrestre uniquement à titre personnel, car cette plante est interdite à la vente en complément alimentaire. Les extrémités des inflorescences sont utilisables crues dans une entrée de crudités.

Très commun, facile à reconnaître, mars à avril.

Usages : en entrée de crudités.

Lilas (*Syringa vulgaris*) : Oléacées :

Partie employée : fleurs.

La fleur de lilas est comestible en sirop surtout. On peut en faire une pâte façon pâte de fruit également.

Cultivé, facile à reconnaître, avril en plaine et mai en montagne.

Usages : surtout pour faire des sirops.

Mâche sauvage (*Valerianella olitoria*) : Valérianacées :

Partie employée : rosettes de feuilles.

Cette plante produit une rosette de feuilles qui ressemblent beaucoup à la mâche cultivée. On peut la consommer de la même manière, en la lavant bien à l'eau vinaigrée de préférence.

Commun, facile à reconnaître, mars et avril.

Usages : surtout en salades de crudités.

Marguerite (*Leucanthemum vulgare*) : Composées :

Partie employée : fleurs.

La fleur de marguerite est comestible. Cuite, elle rappelle la saveur du cœur d'artichaut. On peut l'employer aussi comme fleur décorative dans des entrées de crudités.

Commune, facile à reconnaître, mai à septembre.

Usages : cuite entière pour parfumer une soupe, ou crue dans des entrées de crudités.

Marjolaine (*Origanum Marjorana*) : Labiées :

Partie employée : feuilles, fleurs.

La marjolaine ou origan est un aromate très populaire, que vous pouvez faire sécher, à ajouter à des quiches, des tartes salées ou des plats cuisinés, des omelettes ou des grillades. Fraîche et hachée, la marjolaine parfumerait des entrées de crudités. Vous la ramasserez avant floraison, mais les fleurs séchées peuvent aussi être utilisées comme aromates.

Commune, assez facile à reconnaître, avril mai avant floraison, fleurs en été.

Usages : comme aromate frais pour des entrées de crudités ou comme aromate sec pour des plats cuisinés, des grillades, des tartes salées.

Mauve (*Malva sylvestris*) : Malvacées :

Partie employée : feuilles, fruits.

La feuille de mauve est délicieuse poêlée, frite à la poêle ou dans un bain d'huile. Vous pouvez aussi en faire des beignets salés. Si vous faites frire les feuilles

dans un bain d'huile, alors égouttez les sur un papier absorbant et servez-les en guise d'apéritif croustillant.

Les fruits de mauve sont comestibles crus.

Commune, facile à reconnaître, avril à septembre.

Usages : soit frites en guise d'apéritif, soit en accompagnement d'un plat de résistance. Les fruits peuvent être ajoutés dans des crudités.

Mélilot (*Melilotus officinalis*) : Papilionacées :

Parties employées : sommités fleuries séchées.

On dit parfois : fourrez un poulet ordinaire de mélilot séché, vous en ferez un poulet fermier. C'est dire à quel point cette plante séchée peut changer le parfum d'une viande.

Vous pouvez aussi utiliser le mélilot dans des crèmes dessert, comme succédané de la vanille. Le terme de mélilot vient de miel et de lotus. Cela montre à quel point cette plante adoucit et aromatise agréablement tout plat cuisiner.

Le mélilot peut servir pour confectionner des vins apéritifs, de la même manière que l'aspérule odorante. Ils ont des propriétés aromatiques très voisines. Vous pouvez aussi en faire une liqueur délicieuse.

Commun, assez facile à reconnaître, en été.

Usages : permet d'améliorer la saveur d'une viande, ou de parfumer délicatement un dessert, une crème anglaise ou autre crème. Utilisable pour faire un vin blanc apéritif parfumé ou pour faire des liqueurs.

Mélisse (*Melissa officinalis*) : Labiées :

Partie employée : tige fleurie, feuilles.

Le parfum citronné de la mélisse permet de réaliser des plats à saveur citronnelle proche des saveurs asiatiques. Mais vous pouvez aussi utiliser la mélisse pour des desserts, ou tout simplement quelques feuilles fraîches dans un cocktail de jus de fruit ou une salade de fruits.

Cette plante aromatique servira également pour faire des liqueurs absolument délicieuses.

Cultivée, facile à reconnaître (elle peut être confondue avec la mélitte à feuilles de mélisse, mais sans danger), au printemps.

Usages : pour confectionner des plats cuisinés à tonalité asiatique, avec du poulet ou des crevettes par exemple. Pour réaliser aussi des crèmes dessert ou des liqueurs.

Menthe poivrée (*Mentha piperita*) : Labiées :

Partie employée : feuilles et grappes de fleurs.

La menthe poivrée sera très intéressante pour des entrées de crudités bien fraîches, des salades vertes, mais aussi à cuisiner dans certains plats avec de l'agneau, à l'anglaise.

Vous pouvez également bien évidemment utiliser la menthe verte dans des desserts avec le chocolat noir, ou dans des compotes de fruits rouges ou d'abricot, ou encore dans des crèmes aux œufs ou des crèmes anglaises.

La menthe poivrée se prête bien à la réalisation de sirops et de liqueurs.

Les autres espèces de menthe sont également utilisables, surtout la menthe verte, la menthe aquatique (attention à la douve du foie, de préférence utiliser cette menthe cuite et non crue) et la menthe à feuilles rondes.

Cultivée, assez facile à reconnaître, printemps et été.

Usages : aussi bien dans des entrées de crudités fraîches, des plats d'agneau à l'anglaise, dans des desserts au chocolat ou des compotes de fruits. Vous pouvez aussi en faire des sirops et des liqueurs.

Mouron des oiseaux (*Stellaria intermedia*) : caryophyllacées :

Parties employées : parties aériennes

Le mouron des oiseaux ou mouron blanc est une plante très précoce, qui apparaît déjà au mois de février. Durant les hivers doux, elle peut même persister tout l'hiver. Riche en vitamine C, on peut en faire une bonne salade en guise d'entrée.

Très commune, facile à reconnaître, de l'automne au printemps.

Usages : surtout en salade de crudités.

Myrtille (*Vaccinium Myrtillus*) : Vacciniées :

Parties employées : baies.

La myrtille est un fruit utilisable aussi bien cuit dans des tartes aux fruits, que dans des gâteaux ou des cakes, ou encore en purée ou en compote. La purée de myrtille peut accompagner des gibiers ou des viandes grasses (canard notamment), ou encore des daubes ou autres viandes en sauce.

Vous pouvez préparer des crèmes anglaises avec une poignée de myrtilles à cuire dedans, ce qui donnera une couleur originale à votre préparation.

La myrtille des marais est une espèce voisine qui pousse en montagne et qui est utilisable de la même manière.

Commun, surtout en montagne non calcaire, assez facile à reconnaître, en été,

surtout en août.

Usages : en pâtisserie ou dans des crèmes desserts, mais aussi sous forme de purée en accompagnement de plats de résistance à base de viande.

Noisetier (*Corylus avellana*), Cupulifères :

Partie employée : la graine.

Le noisetier sauvage produit d'excellentes graines huileuses, qui n'ont souvent rien à envier aux noisettes du commerce. Vous les emploierez soit dans des entrées de crudités, soit dans des desserts, des cakes notamment.

Commun et cultivé, assez facile à reconnaître, été et début d'automne.

Usages : en entrée de crudités ou dans des desserts, en pâtisserie.

Noyer (*Juglans regia*), Juglandacées :

Partie employée : la graine, la noix verte.

La noix est une graine utilisable comme la noisette. Mais vous pouvez aussi utiliser l'enveloppe verte de la noix pour faire du vin de noix.

Le vin de noix est une boisson artisanale traditionnelle, un apéritif fait à partir de noix vertes macérées dans du vin, souvent avec des épices et du sucre. La recette varie selon les régions et les préférences.

Voici une recette de base pour faire du vin de noix :

Ingrédients :

35 à 40 noix vertes
350 g de sucre de canne bio
½ bâton de cannelle
2 éclats de macis
4 clous de girofle
3 à 4 litres de vin rouge
33 cl à 1 litre d'eau-de-vie

Préparation :

1. Laver les noix. Les concasser grossièrement en leur donnant un léger coup de marteau.
2. Mettre les noix dans une bonbonne en verre ou une grande jarre.
3. Ajouter le sucre et les épices (cannelle, macis, clous de girofle) et la vanille, si vous le souhaitez.
4. Verser le vin et l'eau-de-vie par-dessus.

5. Boucher et laisser macérer 40 jours à 4 mois minimum, en agitant la bonbonne tous les jours. Exposer la bonbonne au soleil pendant 2 ou 3 heures les jours de grand soleil, puis la rentrer.
6. Filtrer le vin de noix et le mettre en bouteilles.
7. Boucher hermétiquement et étiqueter.
8. Conserver au frais, à l'abri de la lumière et des variations atmosphériques. Il est conseillé d'attendre Noël, voire la Saint-Jean suivante, pour laisser le vin vieillir.

Le vin de noix peut être consommé frais à l'apéritif.

Cultivé, assez facile à reconnaître, été (noix verte) et début d'automne.

Usages : en entrée de crudités ou en pâtisserie, pour la graine, et en vin pour la noix verte.

Onagre (*Oenothera biennis*) : Onagrariées :

Partie employée : huile de la graine, racine.

Si on connaît surtout l'huile de la graine, on connaît moins l'usage de sa racine, dont la saveur rappelle le jambon.

La graine produit une huile qu'il n'est pas facile à extraire. Il faut l'extraire à froid pour en garder ses propriétés diététiques et culinaires.

La racine peut être cuite et consommée comme un légume.

Commun, facile à reconnaître, en été.

Usages : comme légume sauvage.

Ornithogalle des Pyrénées (*Ornithogallum pyrenaicum*) : liliacées :

Partie employée : turions.

Cette plante, lorsqu'elle est jeune, développe des pousses florales comparables et utilisables comme des asperges.

Assez commun, facile à reconnaître, au printemps.

Usages : comme légume sauvage, en lieu et place des asperges.

Ortie piquante (*Urtica dioica*) : Urticacées :

Partie employée : partie aérienne, fraîche surtout (feuilles terminales et jeunes tiges).

L'ortie piquante se prête à un nombre incalculable de préparations culinaires. Vous pouvez la faire sécher pour l'utiliser de manière aromatique, sur une viande blanche ou un poisson à griller, ou encore dans une quiche ou un soufflé au fromage.

Fraîche, vous l'emploieriez pour faire la fameuse soupe d'orties, qui est la soupe de printemps typique.

Vous pouvez aussi confectionner un pesto, de la même manière que pour l'ail des ours, mais qui sera aussi à consommer dans les deux jours qui suivent (sinon risque de botulisme).

L'ortie peut être consommée fraîche comme des épinards, ou dans des plats mijotés, des potées, etc.

On en fait également des gelées délicieuses ou des sirops.

Commun, facile à reconnaître, fin d'hiver, printemps et automne.

Usages : l'ortie peut servir dans des soupes, des pestos ou des plats cuisinés très variés, soit séchée et employée comme aromate, soit fraîche et cuisinée comme des épinards.

Panais sauvage (*Pastinaca sativa*) : Ombellifères :

Partie employée : la jeune pousse, la fleur, la racine.

Les jeunes pousses et les fleurs peuvent être consommées crues dans des entrées de crudités, ou cuites dans des potées ou des plats mijotés. La racine se cuisine en légume pour accompagner des plats de résistance.

Commune, assez facile à reconnaître, printemps pour les jeunes pousses et les fleurs, hiver pour les racines.

Usages : en entrée (jeunes pousses et fleurs), en plat de résistance (racine).

Pâquerette (*Bellis perennis*) : composées ou astéracées :

Partie employée : la fleur, la feuille.

La fleur de pâquerette est comestible crue, à ajouter à des crudités par exemple. Il en va de même pour la feuille.

Très commune, facile à reconnaître, printemps et automne.

Usages : surtout en crudité.

Pensée sauvage (*Viola tricolor*) : Violariées :

Partie employée : la plante fleurie.

La pensée sauvage possède des propriétés épaississantes, qui peuvent être utilisées pour épaissir une soupe ou une sauce.

Commun, facile à reconnaître, printemps surtout.

Usages : dans des soupes ou des sauces.

Pimprenelle (*Poterium sanguisorba*) : Rosacées :

Partie employée : la jeune feuille.

Les jeunes feuilles de pimprenelle ont une saveur de concombre, qui les rendent utiles dans une entrée de crudités. Vous pouvez aussi en mettre dans une vinaigrette, comme aromate. Enfin, dans de l'eau en carafe, les feuilles hachées rendront l'eau de boisson plus désaltérantes.

Commun, peu facile à reconnaître (peut être confondue avec des feuilles de papilionacées ou d'ombellifères toxiques), printemps surtout.

Usages : pour rendre l'eau plus rafraîchissante, et pour ajouter dans des crudités ou une vinaigrette.

Pin parasol (*Pinus pinea*) et Pin à crochet (*Pinus montana*) : Conifères :

Partie employée : graines.

Les graines du pin parasol sont les fameux pignons de pin, délicieux dans des entrées de crudité ou utilisables en pâtisserie orientale ou méditerranéenne. Mais vous pouvez aussi utiliser les graines du pin à crochet également.

Commun, facile à reconnaître, en été.

Usages : dans des entrées de crudités ou en pâtisserie.

Pissenlit (*Taraxacum dens leonis*) : Composées :

Parties employées : la racine (fraîche ou sèche) et la feuille (fraîche), la fleur fraîche.

Dans le pissenlit, tout est utilisable ou presque :

- On torréfie la racine séchée pour en faire un succédané de café.
- La fleur sert à faire le vin de pissenlit ou la gelée de pissenlit, appelée à tort le miel de pissenlit.
- Le bouton floral peut être macéré dans de l'huile (à utiliser rapidement) ou dans du vinaigre, comme des câpres. Puis la préparation peut être ajoutée à une entrée de crudités.

- La feuille est comestible crue dans des entrées de crudités, avec noix et petits lardons, ou cuite en omelette.

Commun, facile à reconnaître, printemps surtout.

Usages : La racine torréfiée s'utilise en boisson de petit déjeuner. La fleur permet de faire une gelée ou un vin de pissenlit. Les boutons floraux et les feuilles crues s'utilisent en entrée. Les feuilles peuvent aussi être cuites.

Plantain (*Plantago coronopus, major, lanceolata et intermedia*) : Plantaginées :

Parties employées : la feuille fraîche, l'épi avant floraison.

Les quatre plantains cités peuvent être utilisés pour leurs feuilles, que l'on cuira plutôt, notamment en tarte ou dans des potées ou autres plats mijotés. Les épis du plantain lancéolé, quand ils sont encore noirs, ont la saveur du champignon de paris cru, et peuvent être ajoutés à des plats de crudités.

Commun, facile à reconnaître, printemps en plaine, été en montagne.

Usages : la feuille sera surtout cuite. Seul l'épi du plantain lancéolé est vraiment comestible cru.

Pommier (*Malus communis*), rosacées :

Parties employées : le fruit.

Le fruit du pommier sauvage est généralement très acide. C'est une petite pomme souvent de couleur jaune ou vert jaune, et qui ne peut être consommée que cuite, avec notamment une viande grasse comme l'agneau ou le canard, ou une volaille maigre goûteuse comme la pintade, ou encore des gibiers.

Cultivé et çà et là à l'état sauvage, facile à reconnaître, septembre octobre.

Usages : fruit à cuire impérativement, car trop acide et âpre lorsqu'il est cru.

Porcelle (*Hypochaeris radicata*), composées :

Parties employées : la jeune feuille, la racine.

La porcelle ressemble un peu à du pissenlit, mais avec des feuilles plus étalées et velues, ce qui n'est pas le cas des feuilles du pissenlit. Les jeunes feuilles sont comestibles, jamais amères. La racine peut être torréfiée comme la chicorée, pour en faire une boisson de petit déjeuner.

Commun, assez facile à reconnaître, mai à juin (feuilles), automne ou hiver

(racines).

Usages : les jeunes feuilles en salade, ou même cuites, ou la racine, torréfiée.

Pourpier (*Portulaca oleracea*), portulacées :

Parties employées : la partie aérienne.

Le pourpier sauvage est une plante succulente à tiges et feuilles grasses. Elle est riche en oméga 3. C'est une plante très savoureuse en salade de crudités, et facile à nettoyer.

Cultivé et çà et là à l'état sauvage, facile à reconnaître, avril à septembre.

Usages : partie aérienne à consommer cru en salade.

Primevère (*Primula grandiflora* et *Primula officinalis*), primulacées :

Parties employées : la feuilles jeune, la fleur.

Les feuilles de primevère sont délicieuses cuites quand elles sont jeunes. Elles dégagent une saveur qui peut rappeler les épinards. La fleur peut être macérée dans de l'eau, pour en faire une boisson parfumée rafraîchissante.

Commun, facile à reconnaître, mars et avril, mai en montagne.

Usages : jeunes feuilles à cuire, fleurs.

Reine des prés (*Spiraea Ulmaria*) : Rosacées :

Partie employée : les fleurs.

La fleur de reine des prés est extrêmement aromatique. Vous pouvez l'employer pour parfumer une sauce accompagnant un plat de résistance, ou même une crème dessert.

Vous pouvez également réaliser un sirop de reine des prés, une liqueur ou même un vin de reine des prés, plutôt avec du vin rouge.

Commune en zones humides, facile à reconnaître, en été.

Usages : Pour parfumer une sauce ans un plat de résistance ou une crème dessert (crème aux œufs, crème anglaise, etc.). Pour en faire un sirop, une liqueur ou un vin rouge à la reine des prés.

Romarin (*Rosmarinus officinalis*) : Labiées :

Partie employée : les feuilles et les fleurs.

La feuille de romarin parfumerait tout plat mijoté ou toute grillade. La fleur de romarin est délicieusement sucrée, et peut parfumer un dessert, ou servir comme décoration sucrée comestible.

Vous pouvez aussi parfumer une confiture ou une compote de pêche ou d'abricot avec quelques feuilles de romarin.

Enfin, vous pouvez en faire un sirop, qu'il faudra bien sucrer pour atténuer l'amertume de la feuille. Les fleurs peuvent aussi être préparées en sirop ou confites.

Commun ou cultivé, facile à reconnaître, toute l'année pour les feuilles, printemps pour les fleurs.

Usages : La feuille est utilisable surtout dans des plats mijotés, dans certaines compotes. La fleur est utilisable en dessert.

Ronce (*Rubus fruticosus*) : Rosacées :

Partie employée : les fruits (mûres).

Les mûres sont délicieuses nature, en collation de 17h, mais vous pouvez aussi les cuire pour en faire des compotes, des confitures ou des tartes.

Vous pouvez réaliser un vin de mûres en faisant macérer trois ou quatre poignées de mûres dans du vin rouge. Avec la même quantité pour un litre d'alcool blanc et 120 grammes de sucre, vous pouvez en faire une excellente liqueur de mûres.

Commune, facile à reconnaître, août à septembre.

Usages : en confiture, en compote, en pâtisserie, en liqueur ou vin de mûres.

Salicorne (*salicornia europaea*) : Amaranthacées :

Partie employée : la tige.

Cette plante de bord de mer produit des tiges charnues gorgées d'oligo-éléments, salées et iodées. Vous pouvez les confire dans du vinaigre ou alors la couper fraîche pour l'ajouter à des entrées de crudités.

Très commune en bord de mer, facile à reconnaître, printemps et été.

Usages : en entrée ou au vinaigre.

Salsepareille (*Smilax aspera*) : Liliacées :

Partie employée : la jeune pousse, le fruit.

En Italie, le fruit est utilisé pour faire des liqueurs ou des confitures. On consommera la jeune pousse cuite en quiche par exemple.

Très commune dans les maquis méditerranéens, facile à reconnaître, printemps pour les jeunes pousses, automne pour les fruits.

Usages : en confiture (fruits), cuites en tarte ou en tourte (jeunes pousses).

Salsifis des champs (*Tragopogon arvensis*) : Composées :

Partie employée : la jeune pousse, la fleur, la racine.

Les jeunes pousses et les fleurs peuvent être consommées crues dans des entrées de crudités. La racine se cuisine en légume pour accompagner des plats de résistance.

Très commune, facile à reconnaître, printemps ou été pour les jeunes pousses et les fleurs, hiver pour les racines.

Usages : en entrée (jeunes pousses et fleurs), en plat de résistance (racine).

Sarriette (*Satureja montana*) : Labiées :

Partie employée : sommités fleuries, feuilles.

La sarriette est surtout utilisable comme aromate pour des grillades et dans des plats mijotés.

Très commune dans le Midi, facile à reconnaître, automne.

Usages : dans des plats de résistance grillés ou mijotés.

Sauge (*Salvia officinalis*) : Labiées :

Partie employée : sommités fleuries.

La sauge est une plante aromatique que vous pouvez employer séchée réduite en poudre pour en faire des sauces, accompagnant des viandes, des gibiers, des volailles, des grillades. On utilise surtout la feuille.

Assez commune dans le Midi (sauge sclérée) ou cultivée (sauge officinale), facile à reconnaître, toute l'année.

Usages : Dans des plats de résistance comme aromate (grillades et plats mijotés).

Silène enflé (*Silene inflata*) : caryophyllacées :

Partie employée : jeunes sommités avant floraison.

Cette plante développe une saveur typique de petit pois cru. Vous pouvez en ajouter dans vos salades de crudités. Vous pouvez aussi en faire un pesto.

Commune, assez facile à reconnaître, printemps en plaine et moyenne montagne, été en montagne.

Usages : dans les entrées de crudités.

Sorbier (*Sorbus domestica*), rosacées :

Partie employée : le fruit.

Le fruit du sorbier peut être consommé bien mûr ou même un peu blet. On le préparera essentiellement en compotes.

Assez commun, facile à reconnaître, automne.

Usages : en compote surtout.

Souci (*Calendula officinalis* et *Calendula arvensis*) : Composées :

Partie employée : les languettes des fleurs.

Les languettes orange du souci peuvent servir de succédané du safran, pour colorer du riz par exemple. Il faut quand même en mettre pas mal pour que ce soit efficace.

Très commun dans le Midi (*Calendula arvensis*) ou cultivé (*Calendula officinalis*), facile à reconnaître, printemps surtout.

Usages : pour colorer des plats de résistance surtout, ou du riz.

Sureau noir (*Sambucus nigra*) : Caprifoliacées :

Parties employées : fleurs et fruits.

Les fleurs odorantes du sureau sont délicieuses en beignet ou en tartes. Elles peuvent aussi parfumer une crème dessert.

Vous pouvez aussi confectionner un délicieux vin de sureau. Dans du vin rouge,

vous en faites un porto, dans du rosé, un côteau du Layon et dans du vin blanc, un muscat. En fait la fleur de sureau adoucit considérablement les vins. Petit truc également, stockez des pommes sur des fleurs de sureau fraîches, et vous leur donner une saveur rappelant l'ananas.

Très commun, assez facile à reconnaître (attention à la confusion avec le sureau yèble, qui est toxique), printemps (fleurs) et automne (fruits).

Usages : en dessert surtout, ou pour parfumer des vins et en faire de délicieux apéritifs.

Sureau à grappes (*Sambucus racemosa*) : Caprifoliacées :

Parties employées : le fruit.

Le fruit du sureau à grappes, mûr, est de couleur rouge foncé ou écarlate foncé. Il faut le cuire longtemps et en éliminant les pépins, de manière à éliminer les saponines, qui peuvent donner la nausée, en fragilisant notamment la barrière intestinale. Bien cuits, les fruits donnent une confiture très agréable pour le petit déjeuner ou pour accompagner les fromages.

Très commun en montagne, assez facile à reconnaître, en août surtout.

Usages : pour faire des confitures.

Sisymbre (*Sisymbrium officinale*) : Crucifères :

Parties employées : parties aériennes fleuries.

Le sisymbre a la fâcheuse manie de pousser dans des endroits pollués, des décombres, etc. Il faut donc la ramasser là où il n'y a pas de pollutions, que ce soit par les urines ou déjections canines ou autres.

Les feuilles et les petites fleurs jaunes de cette plante sont riches en essences sulfurées proches de la moutarde. Elles permettent d'agrémenter ou de rehausser une entrée de crudités.

Très commun, assez facile à reconnaître, d'avril à septembre.

Usages : surtout condimentaire, pour les entrées.

Tanaisie (*Tanacetum vulgare*) : Composées :

Parties employées : fleurs, feuilles.

Les feuilles de tanaisie sont très aromatiques. Elles peuvent servir pour confectionner des vins rouges aux plantes ou des liqueurs, à bien sucrer pour atténuer la saveur un peu forte de la plante.

Très commune, assez facile à reconnaître, en été surtout.

Usages : Aromate pour les vins et les liqueurs.

Thym (*Thymus vulgaris* et *Thymus serpyllum*) : Labiées :

Partie employée : la plante fleurie.

Le thym vulgaire et le thym serpolet sont deux aromates très agréables et bien connus pour tous les plats en potée ou mijotés, mais aussi à la poêle, sur des grillades, dans des tartes salées ou pour aromatiser une vinaigrette.

Les fleurs de serpolet sont intéressantes à ajouter dans une salade de crudités ou dans des plats comme précédemment indiqués.

Vous pouvez aussi confectionner un bon sirop au thym.

Les fleurs peuvent être ajoutées dans une crème dessert, mais avec parcimonie, car leur saveur est assez puissante.

Très commune partout (thym serpolet) et dans le Midi ou cultivé (thym vulgaire), facile à reconnaître, presque toute l'année pour les feuilles, au printemps et en été pour les fleurs.

Usages : plutôt pour des préparations salées cuisinées. En dessert avec grande parcimonie, et plutôt les fleurs.

Tilleul (*Tilia europaea*) : Tiliacées :

Partie employée : la bractée, la jeune feuille.

La jeune feuille de tilleul, encore vert clair, est délicieuse crue, riche en mucilages, très adoucissante. On peut l'ajouter dans une entrée de crudités.

La bractée peut servir à faire un bon sirop, mais vous pouvez aussi fourrez une volaille, un poulet par exemple, avec les bractées de tilleul fraîches ou séchées. Cela apporte une saveur délicate à la volaille.

Très commun partout, facile à reconnaître, en avril mai (jeunes feuilles) et en juin (bractée).

Usages : la feuille jeune crue en salade, la bractée en sirop ou pour parfumer une volaille.

Verveine officinale (*Verbena officinalis*) : Verbénacées :

Partie employée : la fleur.

La fleur de verveine est petite, donc il faut être patient pour la ramasser. Elle offre une saveur délicate, pour parfumer une crème dessert.

Très commune, facile à reconnaître, en été.

Usages : dans des crèmes dessert surtout.

Vigne rouge (*Vitis vinifera*) : Ampélidées :

Partie employée : jeune feuille.

La jeune feuille de vigne est comestible marinée à l'huile comme font les Grecs, ou alors cuite dans un plat de type tarte aux légumes.

Très commune et cultivée, facile à reconnaître, au printemps.

Usages : préparée façon feuille de vigne roulée à la grecque ou cuite.

Violette à éperon (*Viola calcarata*) : Violariées :

Partie employée : fleurs.

Cette violette possède un parfum très prononcé de violette. Vous pouvez la préparer au sucre, comme les fameux bonbons toulousains. Mais aussi l'utiliser pour parfumer une crème dessert ou une crème anglaise, ou encore pour parfumer un vin rouge ou en faire une liqueur.

Commune en haute montagne uniquement, facile à reconnaître, en été.

Usages : dans des desserts ou en confiserie, en liqueur ou pour des vins apéritifs à la violette.

4) Les plantes aromatiques :

a) Le matériel de distillation :

Dans la cuve de distillation, on place des plantes coupées grossièrement et fraîches, mais pas humide, de manière à ne pas altérer le rendement en huiles essentielles. La cuve en question comprend deux étages. A l'étage du dessus, on place les plantes bien tassées dans la cuve. La vapeur d'eau vient par-dessous, et parvient à l'étage du dessus, simplement séparée du dessous par une grille. Les plantes ainsi se chargent de vapeur d'eau. Cette vapeur passe ensuite dans la cuve de refroidissement, composée d'un serpentín baignant dans de l'eau froide. Ici la vapeur se condense alors, et le liquide obtenu parvient à un vase florentin, qui permet de séparer l'huile essentielle, surnageant sur de l'eau florale ou hydrolat.



Une unité de fabrication d'HE chez Abiessence

Sur la photo ci-dessus, on distingue en arrière-plan la cuve de distillation, et en avant plan, la cuve de condensation, tous deux en inox. A noter que l'inox n'est pas attaqué par les huiles essentielles, contrairement au cuivre par exemple. Les alambics en cuivre ne sont donc pas utilisés pour fabriquer des huiles essentielles de qualité thérapeutique.

L'huile essentielle alors obtenue est stockée dans un flacon d'aluminium revêtu intérieurement de verre. Cette vitrification étant neutre, elle ne réagit pas avec les huiles essentielles. L'huile essentielle obtenue est alors laissée au repos, pour la rendre plus mature en quelque sorte, pendant quelques mois, ce qui laisse le temps nécessaire à des réarrangements moléculaires, nécessaires pour améliorer la qualité thérapeutique de bon nombre d'huiles essentielles.

Le rendement en HE est variable selon les plantes distillées, ce qui détermine le prix de l'huile essentielle. Rappelons qu'il faut environ 200 kg de lavandin pour obtenir 1 litre d'HE de lavandin, et 5 tonnes de pétales de rose de Damas pour obtenir 1 litre d'HE de rose de Damas.

Les agrumes donnent des essences, appelées abusivement huiles essentielles, par pressage des peaux ou zeste, et non pas par distillation.

Il existe enfin une technique dite d'enfleurage, qui consiste à tremper une matière de plante dans de l'huile, avant de le presser, parfois avec un solvant chimique (d'où la préférence pour le bio dans ce cas notamment). On obtient alors une absolue. Ce procédé toujours cher est utilisé pour le jasmin et la violette.

Il existe du matériel semi professionnel ou familial, qui permet de distiller des

plantes à huile essentielle.

Certains kits de distillation sont en cuivre et nécessitent un entretien rigoureux, le cuivre pouvant être attaqué par certaines huiles essentielles. D'autres sont en inox, et seront plus recommandables. Un kit valable coûtera autour de 600 euros, et aura une contenance de 120 litres : voir sur <https://www.polsinelli.it/fr/distillateur-de-120-litres-P4508.htm?mid=4444&qQT=1>

Avec un tel kit, vous pouvez réaliser 120 litres d'hydrolat facilement, et extraire entre 15 ml et 300 ml d'HE selon les rendements, pour les HE les moins chères. Pour les HE les plus chères, il faut pouvoir distiller une tonne minimum de matières fraîches.

Rappelons quelques rendements d'HE :

100 kg de lavande pour obtenir 500 à 850 g d'huile essentielle de lavande.

100 kg de romarin pour 1,5 kg d'HE.

1 tonne de millepertuis pour 200 à 500 gr d'HE.

100 kg de sauge sclérée pour 100 gr d'HE.

5 à 6 tonnes de pétales de rose de Damas pour 1 kg d'HE !

Ce sont ces différences de rendement qui expliquent les différences de prix des HE.

En revanche, pour les hydrolats, 1 kilo de plante donnera 1 litre d'hydrolat, quelque soit la plante.

b) Comment prendre les huiles essentielles :

Précisons, en tout premier lieu, qu'il faut impérativement veiller à ne pas surdoser les prescriptions en huiles essentielles. Toute surdose peut provoquer des brûlures des muqueuses digestives ou respiratoires du patient. De plus, des effets secondaires sont toujours possibles. Ainsi, l'huile essentielle d'hysop officinale peut provoquer des crises d'épilepsie. Les huiles essentielles d'hysop, de cèdre, de sauge officinale et de saffran, sont interdites à la vente en magasin diététique. Elles sont réservées à la pharmacie.

Rappelons qu'il convient de diluer l'huile essentielle prescrite **dans de l'alcool ou de l'huile**, à raison de 6 grammes maximum pour 125 millilitres d'excipient (huile ou alcool). C'est donc ainsi qu'il faut conseiller l'emploi interne ou externe des huiles essentielles. Surtout, ne les conseillez jamais pures sur du pain ou du sucre. De même, ne conseillez pas d'en mettre pure dans l'eau du bain car **les huiles essentielles ne se diluent pas dans l'eau**. Il se forme un film d'huile essentielle à la surface de l'eau et ce film peut irriter fortement l'épiderme de la personne qui entrera dans l'eau du bain.

Attention donc, les huiles essentielles ne peuvent pas être diluées dans de l'eau, car elle ne s'y mélange pas.

Attention :

Il faut éviter de donner des huiles essentielles aux très jeunes enfants, car leurs muqueuses sont trop fragiles pour supporter ces préparations. De même, il ne faut pas diffuser d'huiles essentielles dans la chambre à coucher d'un nourrisson, car cela peut irriter ses voies respiratoires, ou d'une femme enceinte, car cela peut avoir des effets hormonaux, voire abortifs.

Les dosages pour un adulte sont d'une à deux gouttes d'huile essentielle pure **par voie externe** ou alors une cuillère à soupe d'huile végétale avec 5 à 10 gouttes d'huile essentielle en dilution, toujours par voie externe.

c) Les plantes à huiles essentielles :

Il existe bon nombre de plantes aromatiques capables de produire des huiles essentielles. Toutes ces plantes peuvent être mises à macérer dans une huile végétale, pour un usage externe.

Attention, certaines plantes sont très dangereuses sous forme d'HE, notamment le thuya, la menthe pouliot, l'hyssope officinal, la sauge officinale, la rue odorante, qui sont très fortement neurotoxiques, et certaines très abortives. Il ne faudra surtout pas les distiller.

Il vaut mieux se contenter des plantes suivantes :

Angelica sylvestris, Angélique, ombellifères :

Partie distillée : graine ou racine.

Rendement indicatif : 400 à 800 gr d' HE pour 100 kg de racines ou bien 1 à 2 kg d'HE pour 100 kg de graines.

Cette graine fournit une huile essentielle également très aromatique qui possède des vertus digestives et antispasmodiques. On la conseille de préférence en usage externe en massage localisé (zone estomac intestins) pour stimuler la digestion, en cas de manque d'appétit, digestion difficile, spasmes de l'estomac ou des intestins ou encore ballonnements. Attention, elle est fortement œstrogène like.

Anthemis nobilis, camomille romaine, composées :

Partie distillée : plante entière, capitules.

Rendement indicatif : 120 kg de fleurs pour obtenir entre 100 et 200 ml d'Huile Essentielle de Camomille romaine

L'huile essentielle de cette plante est un excellent anti-infectieux cutané (acné,

furonculose) et de plus agit également dans les troubles digestifs, ballonnements, etc. On peut l'employer localement par voie externe, ou diluée dans une cuillère café d'huile d'olive par voie interne.

Cistus ladaniferum, ciste ladanifère, cistacées :

Partie distillée : feuilles

Rendement indicatif : vingt grammes d'huile essentielle pour cent kilos de plante

L'huile essentielle de ciste est surtout désinfectante des voies urinaires et génitales, par voie interne. Elle est également utile comme cicatrisant. Dans ce dernier cas, à employer diluée dans un peu d'huile d'amande douce ou de sésame, sur la cicatrice à faire disparaître ou à atténuer.

Coriandrum sativum, coriandre cultivée, ombellifère :

Partie distillée : semence, plante entière

Rendement indicatif : la distillation des graines a un rendement de 3 à 4 kilo d'HE 100 kg de graines. Le rendement pour les feuilles semble supérieur.

L'huile essentielle de coriandre est intéressante comme antiputride, principalement. C'est surtout un bon stimulant de l'appétit, mais elle est également antispasmodique, grâce au linalol qu'elle contient. Elle est enfin bactéricide et fongicide.

Cupressus sempervirens, cyprès, cupressacées :

Parties distillées : cônes, rameaux

Rendement indicatif : pour les cônes, 200 g à 1 kilo pour 100 kilo de cônes, et pour les rameaux, 400 g à 1 kilo pour 100 kg de rameau.

Bon veinotonique, notamment en application locale diluée dans de l'huile (par exemple d'arnica), l'huile essentielle de cyprès s'avère par ailleurs un œstrogène like. Il s'agit donc d'être prudent en cas de troubles hormonaux chez la femme.

Helichrysum italicum, hélichryse italienne, composées :

Partie distillée : capitules

Rendement indicatif : 120 kg de sommités fleuries pour 100 g d'HE ;

L'huile essentielle d'hélichryse est l'une des plus efficace en ce qui concerne les bleus, les troubles veineux de tout ordre (attention cependant à ne pas masser

en cas de phlébite ou de varice ; dans ces cas, juste appliquer par voie externe sans masser), mais aussi les capillarites, la couperose, les hémorroïdes. Elle s'avère également utile par voie externe dans les contusions et les hématomes, même anciens ou importants. Certains lui attribuent des propriétés anticancéreuses. On peut l'appliquer pur sur la peau, sans aucun risque.

Hyssopus decumbens, hysope officinal, labiées :

Partie distillée : plante entière

Rendement indicatif : Pour 100 kg de plantes, environ 150 à 900 g d'HE ;

L'hysope couché (*Hyssopus decumbens*) a des propriétés respiratoires, utiles chez les asthmatiques notamment.

Inula graveolens, inule odorante, composées :

Partie distillée : plante entière, capitules

Rendement indicatif : pour 100 kg de plante, on aura 1,25 grammes d'HE.

Cette huile essentielle très aromatique est très utile chez les asthmatiques et en cas de rhinite allergique (rhume des foins). On peut l'employer en inhalation ou encore en friction pure sur la zone poumons. Elle n'est pas irritante, mais... très chère.

Juniperus communis, genévrier commun, cupressacées :

Partie employée : fruit

Rendement indicatif : pour 100 kg de baies, on aura 800 g à 2 kilo d'HE.

L'huile essentielle de genévrier ne doit pas être utilisée en cas d'insuffisance rénale (risque d'irritation de l'endothélium rénal). Cependant, on l'emploiera dans les infections urogénitales, par voie interne (à diluer impérativement), et par voie externe pour soulager les douleurs musculaires et articulaires.

Lavandula angustifolia, stoechas et aspic, lavande et lavandin, labiée :

Partie distillée : fleurs tout juste fanées

Rendement indicatif : pour la *lavandula angustifolia*, rendement de 500 à 850 g d'HE pour 100 kilo, pour la lavande aspic, rendement de 600 g à 1 kg pour 100 kilo de plante, et pour le lavandin, 1,5 à 2 kilo pour 100 kilo de plantes.

Les différentes espèces de lavandes et le lavandin fournissent des huiles essentielles non irritantes, que l'on peut utiliser pur sur la peau. Le lavandin est

un hybride naturel de deux espèces de lavandes. On considère le lavandin comme moins puissant, mais cela est inexact. Toutes ces huiles essentielles possèdent des propriétés équilibrantes du psychisme, relaxantes et désinfectantes des voies respiratoires et de la peau. Elles sont également antifongiques. Le lavandin est très intéressant comme insectifuge. Un bémol, elles sont œstrogènes like.

Lentiscus pistachia, lentisque pistachier :

Partie distillée : feuilles

Rendement indicatif : pour 100 kilo de plantes, on aura 15 grammes d'HE.

Cette huile essentielle est un excellent veinotonique et cicatrisant. On peut la conseiller dans les mêmes indications que l'hélichryse italienne.

Levisticum officinalis, livèche officinale, ombellifère :

Partie distillée : plante entière ou racine

Rendement indicatif : autour de 500 gammes d'HE pour 100 kg de plante fraîche.

On emploiera cette huile essentielle en cas d'intoxication hépatique, en massage localisé diluée dans une huile végétale, par exemple d'olive. A noter l'odeur un peu particulière, qui rappelle l'odeur du bouillon cube Maggi.

Matricaria Chamomilla, Camomille matricaire, composées :

Partie distillée : capitule

Rendement indicatif : pour 100 kg de plante, on obtient 300 à 800 grammes d'HE.

Cette huile essentielle sera employée dans les maladies infectieuses digestives (colites infectieuses par exemple).

Melissa officinalis, mélisse, labiée :

Partie distillée : feuilles

Rendement indicatif : autour de 15 grammes pour 100 kg d'HE. Cela fait partie des rendements les plus faibles.

Cette huile essentielle est l'une des plus chères du marché. Elle possède des vertus antivirales et digestives, notamment comme anti-inflammatoire digestif et comme stimulant biliaire. C'est également un bon sédatif du système nerveux

et un stimulant bronchique.

Mentha piperita, menthe poivrée, labiée :

Partie distillée : fleurs et feuilles

Rendement indicatif : entre 200 grammes et 2 kg d'HE pour 100 kg de plantes.

Huile essentielle « froide », elle possède un effet anti-inflammatoire en cas de migraine, mais elle est également digestive, anti-infectieuse des voies digestives, et plus ou moins stimulante aphrodisiaque. Il convient d'être prudent car elle peut générer une augmentation de la tension artérielle. Elle s'avère également assez agressive (sensation de froid intense) et conviendra surtout diluée ou en diffusion d'arôme (sans excès toutefois).

Origanum marjorana, marjolaine, labiées :

Partie distillée : plante entière

Rendement indicatif : entre 200 et 500 grammes pour 100 kg de plantes.

Cette huile essentielle est l'une des plus anti-infectieuses. On la conseillera dans toute infection digestive, respiratoire, cutanée et urogénitale. Elle est à la fois antibactérienne, antivirale et antiparasitaire. Par ailleurs, l'origan majorana ou marjolaine est une huile essentielle corrosive, mais aussi comme calmant du système nerveux central.

Pinus sylvestris, pin sylvestre, abiétinées :

Partie distillée : aiguilles et bourgeon

Rendement indicatif : de 100 à 800 grammes pour 100 kg de plante.

L'huile essentielle de pin sylvestre est un grand classique des troubles respiratoires et des allergies de type asthme et rhume des foins. Cependant, de par sa teneur en limonène, certaines personnes peuvent y être allergiques. A noter que cette huile essentielle est également un stimulant surrénalien, qu'il suffit d'appliquer diluée localement, dans le dos, en massage. Contre-indiquée en cas d'hypertension.

Rosmarinus officinalis, romarin, labiée :

Partie distillée : feuilles

Rendement indicatif : 1,5 à 2 kg pour 100 kg de plante, quel que soit le chémotype.

L'huile essentielle de romarin possède surtout trois chémotypes à bien connaître. Le romarin à 1-8 cinéole est surtout utile pour les voies hépatobiliaires, comme équilibrant hormonal et notamment hypophysaire, et comme stimulant général et sexuel, tandis que le romarin à camphre est utile pour les troubles et inflammations musculo-tendineuses et pour la récupération musculaire (en cas de crampes notamment). Mais attention, le romarin à camphre est un « poison » du foie... Donc il s'agit de ne pas se tromper de chémotype. Enfin, le romarin à verbénone (attention au système nerveux) est le plus utile pour la digestion et la sphère hépatique, mais aussi utile pour les troubles de la peau liés au foie. Dans les trois cas, on préférera l'usage externe dilué.

Satureia montana, sarriette des montagnes, labiée :

Partie distillée : feuilles

Rendement indicatif : entre 180 et 800 grammes pour 100 kg de plantes.

Bon stimulant musculaire et sexuel, excellent antifongique et anti infectieuse digestive, cette huile essentielle s'avère par ailleurs très irritante, et donc doit être impérativement diluée et réservée à l'usage externe.

Salvia Sclarea, sauge sclarée, labiée :

Partie distillée : plante entière

Rendement indicatif : autour de 100 grammes pour 100 kg de plante fraîche.

Cette huile essentielle est œstrogène like, et sera donc fortement contre indiquée chez les femmes souffrant de fibrome, de mastose, de kyste au sein, aux ovaires, à l'utérus. En revanche, elle est utile dans les bouffées de chaleur, ou encore en application locale pour développer les seins. De plus, la sauge sclarée est utile comme anti-transpirant.

Thymus vulgaris, thym vulgaire, labiée :

Partie distillée : plante entière

Rendement indicatif : si la plante est fraîche, entre 150 à 1000 grammes pour 100 kg de plante, et si la plante est sèche, entre 1,7 kg et 2 kg pour 100 kg de plante.

Les huiles essentielles de thym sont à employer dans toutes les infections, car c'est un antiseptique majeur. A noter que de nombreux chémotypes de thym existent et ont des propriétés variables selon les chémotypes. Ainsi, les thym à thymol ou à carvacrol seront les plus antiseptiques, mais seront également très agressifs. Le thym à linalol est le plus doux, à vertus antispasmodiques, mais

cependant à diluer tout de même, et à réserver à l'usage externe. Le thym à thujanol est le seul thym qui soit régénérant hépatique (tandis que les autres thym sont hépatotoxiques).

d) Les hydrolats :

Comme nous l'avons déjà dit, les rendements en hydrolat sont de 1 litre d'hydrolat pour 1 kg de plante fraîche ou sèche.

Vous procéderez avec le même matériel que pour les HE. En fait, lorsqu'on distille une plante à HE, on obtient d'une part l'hydrolat, et d'autre part l'HE, qui généralement surnage à la surface de l'hydrolat.

Pour les plantes qui ne produisent pas d'HE, on n'aura donc que de l'hydrolat.

Vous pouvez préparer en hydrolat, toutes les plantes à huile essentielle, mais aussi les plantes suivantes :

- Bleuet
- Calendula
- Cassis feuilles
- Reine des prés
- Tilleul

Toutes les autres plantes citées comme médicinales peuvent en théorie donner de l'hydrolat.

Sachez cependant que les hydrolats sont fragiles, et nécessitent souvent une conservation au frais.

5) Les champignons :

Pour bien connaître les champignons, nous vous invitons à participer à des sorties mycologiques sur le terrain, auprès de la [société mycologique de France](#). Vous trouverez dans chaque région de France une association qui organise de telles sorties en forêt.

a) La biologie des champignons :

a-1) le cycle de reproduction des champignons (voir aussi en annexe 4) :

A partir d'une spore produite par un carpophore, se développe un mycélium dit primaire. Les cellules de ce mycélium, d'un point de vue génétique, ne possèdent que la moitié des chromosomes qui caractérisent le champignon (cellules dites haploïdes). Ce mycélium primaire ne peut donc pas produire de carpophore. Il lui faut rencontrer un autre mycélium primaire de la même espèce. Deux mycéliums primaires peuvent fusionner en se fécondant. Les cellules obtenues possèdent alors chaque chromosome en deux exemplaires (cellules dites

diploïdes). Ces cellules forment le mycélium secondaire, qui lui est fertile et peut produire le carpophore. Dans les parties fertiles de celui-ci (lamelles ou autres types), les cellules subissent la méiose, division cellulaire au cours de laquelle le stock de chromosome est divisé par deux (voir cours de biologie cellulaire, niveau 2). À l'issue de cette méiose se forment à nouveau les spores, qui sont donc des cellules haploïdes et qui pourront redonner du mycélium primaire.

a-2) les modes trophiques des champignons :

Les champignons sont des organismes vivants non chlorophylliens, rattachés classiquement au règne végétal, quoiqu'aujourd'hui, de nombreux biologistes leur attribuent un règne à part entière. Étant dépourvus de chlorophylle, les champignons ne peuvent fabriquer les hydrates de carbone (glucides) par la photosynthèse. Aussi, le champignon doit trouver des hydrates de carbone dans son milieu environnant. Selon les espèces, trois stratégies ont été développées.

Les champignons peuvent se nourrir par la décomposition de l'humus, riche en matières organiques à partir desquelles ils peuvent fabriquer les glucides et les acides aminés nécessaires à leur développement. Ces espèces sont dites saprophytes. Elles poussent soit sur le sol riche en humus, dans les prés, ou également sur le bois mort, les cônes de pin tombés à terre, etc.

D'autres espèces vont puiser leur nourriture au détriment d'un végétal vivant ou même d'un animal. Ce sont les espèces parasites. Le mycélium de ces parasites peut envahir l'hôte malheureux (en général, un arbre) jusqu'à sa mort. Les espèces qui poussent sur les troncs, les branches ou les feuilles d'arbres vivants sont parasites.

Les morilles sont également souvent parasites, mais elles pompent les nutriments à partir des racines des hôtes parasités. Elles peuvent aussi se comporter en saprophyte, en tirant les sucres de fruits en décomposition (pommes ou abricots notamment).

Certaines espèces parasitent les larves d'insectes. C'est le cas des espèces de cordyceps, dont nous verrons les propriétés médicinales dans la suite du cours.

La plupart des espèces sont symbiotes. Elles apportent des antibiotiques aux végétaux avec lesquelles elles sont liées, et ceux-ci leur apportent les glucides qu'elles ne savent pas synthétiser. C'est cet échange gagnant-gagnant qu'on appelle la symbiose, contrairement au parasitisme, où le parasite gagne sur le dos du parasité. En règle générale, les symbioses concernent des champignons et des arbres ou arbustes. Les champignons produisent des manchons de mycélium qui entourent les racelles des arbres. Ces manchons sont appelés mycorhizes. C'est à ce niveau que se produisent les échanges de nutriments.

Dans le cas des espèces saprophytes et symbiotes, les mycéliums puisent les oligo-éléments et sel minéraux dans les sols. Comme le réseau de mycélium est très développé, si le sol est contaminé par des métaux lourds ou d'autres produits toxiques, on le retrouve inévitablement dans les mycéliums puis les carpophores. D'où l'intérêt de connaître la provenance des champignons. Si

ceux-ci proviennent de zones proches de sites industrialisés ou de grandes cultures intensives, le risque de pollution par les métaux lourds et les pesticides et dioxines est sûr et certain. Il en va de même concernant la pollution par le césium 137 (Tchernobyl et autres sources radioactives). Les garanties d'origine ou les certifications en bio existent. Donc, il ne faut pas non plus tirer un trait définitif sur la consommation de champignons.

b) Toxicologie :

On appelle mycétisme l'ensemble des intoxications par consommation de champignons supérieurs. C'est-à-dire des champignons qui synthétisent et stockent des molécules (endotoxines) toxiques pour l'homme et d'autres animaux (zoo-toxines) par ingestion. Ces molécules toxiques sont essentiellement des alcaloïdes.

Notons cependant que certains champignons inférieurs se révèlent très toxiques. Nous signalerons notamment l'ergotisme, dû à l'ergot de seigle, qui provoquait au Moyen-âge ce qu'on appelait le mal des ardents ou le feu de Saint Antoine. Cette intoxication était souvent mortelle, s'achevant généralement par une gangrène aboutissant à la mort de la personne intoxiquée. Cette intoxication se manifestait aussi par de nombreuses hallucinations, dont le responsable est l'acide lysergique, plus connu sous le nom de LSD.

Il nous faut aborder ici les différents types de syndromes, qui caractérisent les intoxications aux champignons. On les classe en fonction de leur durée d'incubation. Cette durée peut être supérieure à six heures, ce qui en général est synonyme de pronostic défavorable. La durée d'incubation peut être inférieure à deux heures, et dans ce cas-là, le pronostic est généralement favorable (sauf exceptions). En voici un classement mis à jour, selon Wikipedia.

b-1) Les syndromes à incubation longue (> à six heures) :

- le syndrome phalloïdien :

Les responsables de ce syndrome sont l'amanite phalloïde, l'amanite vireuse, l'amanite printanière, les lépiotes de petite taille (notamment *Lepiota helveola*) et les galères.

Tous ces champignons contiennent les mêmes poisons, c'est-à-dire principalement des amanitines et des phalloïdines.

Préalablement, la durée d'incubation moyenne est de 10 à 12 heures. Pendant cette durée, les premières lésions hépatiques et digestives s'installent. Cette phase est donc, certes asymptomatique, mais tout à fait active. Ensuite, se produisent trois phases :

- **Phase d'attaque digestive** (jour 1), caractérisée par des troubles digestifs importants (diarrhées, vomissements, douleurs abdominales, etc.). On note aussi une déshydratation importante, pouvant être

accompagnée d'une baisse du volume sanguin et d'une insuffisance rénale. Cette dernière peut provoquer un décès précoce au 3^e ou 4^e jour.

- **Phase de rémission clinique** (jour 2) régression des symptômes entre la 36^e et la 48^e heure, masquant le début de l'insuffisance hépatocellulaire (élévation insidieuse mais considérable des transaminases, qui culminera au 5^e jour)
- **Phase d'atteinte hépatique** (jour 3-4) : hépatite clinique avec hépatomégalie et ictère, auxquels s'associent parfois à partir du 4-5^e jour, insuffisance rénale aiguë, hémorragie digestive, encéphalopathie hépatique, et hypoglycémie.

Les formes graves d'intoxication évoluent soit vers la guérison en 4 à 8 semaines, soit vers le décès dès le 6^e jour, plus généralement dans la deuxième semaine.

- le syndrome orellanien :

Les responsables sont les cortinaires de couleur rouille, rouge ou jaune, et notamment le cortinaire des montagnes (*Cortinarius orellanus*) et le cortinaire resplendissant.

L'intoxication peut se déclencher plusieurs jours après ingestion, ce qui rend difficile l'identification de la cause de l'intoxication. Le poison responsable est l'orellanine.

Les premiers symptômes sont une soif intense et une polyurie, ce qui entraîne une déshydratation. Ensuite, peut survenir une atteinte rénale souvent irréversible, débouchant sur une insuffisance rénale grave, parfois rapidement mortelle.

- le syndrome gyromitrien :

Le responsable est le gyromitre « dit » comestible. Le poison qu'elle contient est la gyromitrine, substance toxique volatile. C'est pourquoi après séchage au soleil, le gyromitre peut être consommé, la substance toxique s'étant volatilisée. Mais les gyromitres frais sont extrêmement toxiques, même une fois cuites. Un autre composant, le Monométhylhydrazine, est aussi retrouvé dans les carburants de fusées et responsable de maladies professionnelles. C'est également un composant volatile, éliminé au séchage ou au chauffage à l'air libre (donc ne pas mettre de couvercle sur la casserole dans ce cas-là).

Ce syndrome apparaît entre 6 et 8 heures en moyenne. Parfois la durée d'incubation n'est que de deux heures. Deux phases ensuite apparaissent, tout d'abord une violente gastro-entérite, puis au 2^{ème} ou au 3^{ème} jour, une phase hépatorénale grave (notamment ictère avec insuffisance hépatique grave), pouvant déboucher sur le coma et la mort.

Précisons que la gyromitrine n'est pas totalement éliminée après séchage. Selon des analyses rapportées par Didier Michelot, on peut en retrouver encore entre 3 et 106 mg par kilo de champignon sec. Comme la quantité de gyromitrine

peut varier selon les échantillons, selon la nature du terrain et la climatologie, on déconseillera fortement de consommer ce champignon.

- le syndrome résinoïdien sévère (ou entolomien) :

Trois responsables peuvent être identifiés : l'entolome livide, le clitocybe de l'olivier (grosse espèce orangée poussant en touffes, surtout dans le Midi) et le tricholome tigré. Les intoxications provoquées peuvent parfois être très graves.

Les toxines sont proches de substances de type résines végétales (sesquiterpènes, etc.). Elles provoquent une gastro-entérite sévère avec diarrhées persistantes, puis une déshydratation accompagnée de crampes importantes. L'individu intoxiqué peut subir une prostration pouvant durer jusqu'à six jours.

- autres syndromes sévères :

On trouve dans cette catégorie des champignons dont la liste n'est pas limitative et qui sont, dans certaines conditions, soit non toxiques, soit très toxiques et parfois mortels : le paxille enroulé, l'amanite ovoïde variété proxima, les lépiotes proches de lépiote déguenillée (*macrolepiota venenata*).

En ce qui concerne le paxille enroulé, celui-ci est mortel cru ou mal cuit. Il est responsable d'un syndrome souvent appelé syndrome paxillien. Ce syndrome débute par une à trois heures d'incubation. Ensuite se produit une gastro-entérite, puis dans les cas graves, une hémolyse, une tendance vers l'insuffisance hépatique et rénale. La mort peut survenir dans ces cas-là.

Une autre espèce est sur la sellette depuis quelques temps, puisqu'elle a provoqué des intoxications mortelles surtout dans le Sud-Ouest. Il s'agit du tricholome équestre, pourtant consommé depuis des siècles. Il semble que ce champignon provoque une myolyse ou destruction des cellules musculaires, avec fonte musculaire plus ou moins importante. Ainsi, le consommateur trop régulier de ce champignon peut être victime d'une destruction musculaire trop importante, avec relargage dans le sang de protéines musculaires pouvant entraîner un blocage rénal. C'est cette dernière phase qui semblerait mortelle, par grave insuffisance rénale. Certains mycologues estiment que c'est une espèce voisine de ce tricholome, *Tricholoma lutea*, qui serait responsable de cas mortels.

Certaines espèces comestibles peuvent devenir toxiques dans certains cas, mais cela peut être dû à la présence de polluants dangereux (voir cours sur les polluants, en nutrithérapie) ou à de mauvaises méthodes de conservation (voir plus loin).

b-2) Les syndromes à incubation courte (d'une demi-heure à deux heures) :

- le syndrome résinoïdien léger :

Les principaux responsables de ce syndrome sont surtout le bolet Satan, la clavaire jolie, l'agaric jaunissant, l'amanite jonquille, la pezize vésiculeuse, le bolet châtain, l'agaric radican, la vesse-de-loup trop âgée (glèba foncée). En règle générale, la personne intoxiquée en est quitte pour une bonne indigestion environ une à deux heures après le repas. Les symptômes disparaissent généralement après vomissement ou une diarrhée durant les heures ou la journée qui suivent. Quelques unes de ces espèces peuvent être tolérées par certaines personnes.

On peut rattacher à ce groupe la russule émétique ou le Lactaire à toison, non toxiques, mais ayant un goût poivré très piquant à brûlant, qui peuvent irriter très fortement le tube digestif.

- le syndrome panthérinien ou muscarien :

L'amanite panthère et l'amanite tue-mouche sont les principaux responsables. Ces champignons contiennent des poisons psychotoniques et parfois hallucinogènes. Dans certains cas, l'issue d'une intoxication à l'amanite panthère peut être mortelle.

Ce syndrome débute entre **30 minutes à 3 heures** après ingestion de l'Amanite panthère (*Amanita pantherina* et quelques autres espèces affines), par une agitation euphorique puis anxieuse avec délire et hallucinations. Parfois aussi une ataxie (troubles de coordination des mouvements dus au système nerveux), mydriase (dilatation de la pupille), des paresthésies et des tremblements pouvant aller jusqu'au coma convulsif, précèdent la phase de dépression avec prostration et somnolence. Parfois, à ce stade, lorsque l'intoxication est due à l'amanite panthère, le patient peut décéder. Les troubles régressent en 8 à 24 heures.

Les toxines sont : l'acide iboténique, activateur du glutamate, semble responsable de la phase d'excitation, et son dérivé, le muscimol, de la phase dépressive. D'autres substances isolées sont encore à l'étude.

- le syndrome sudorien ou muscarinien :

Les responsables principaux sont les clitocybes blancs et les inocybes.

On appelle également ce syndrome **cholinergique**. Ce syndrome, dû à la muscarine (qui tire son nom de l'Amanite tue-mouche, bien que ce champignon en contienne trop peu pour provoquer ce syndrome), est caractérisé par la contraction des muscles lisses, l'hypersécrétion des glandes exocrines (sueur, salive, larmes...), **moins de 2 heures** après ingestion. Aux troubles digestifs habituels s'ajoutent des crampes abdominales, des sueurs profuses, larmolements et rhinorrhées (sécrétions nasales abondantes), des troubles cardiovasculaires (bradycardie, hypotension) et un myosis (pupille à diamètre plus étroit que la normale). Ils régressent spontanément en 2-3 heures.

- le syndrome coprinien (ou effet antabuse) :

Le responsable est le coprin noir d'encre, qui provoque une réaction d'allergie croisée avec l'alcool, même plusieurs jours après consommation du champignon. Dans certains cas, ce qu'on appelle effet antabuse, peut être très violent.

Une **demi-heure** après chaque prise d'alcool (entre 0,05 et 1 g/l) et **dans les 3 à 5 jours** qui suivent la consommation du Coprin noir d'encre (*Coprinus atramentarius*), survient un malaise avec bouffées de chaleur, maux de tête, érythrose cutanée, sueur, tachycardie, hypotension, et parfois des vertiges, nausées et vomissements. Les symptômes régressent en quelques heures sans qu'un traitement soit généralement nécessaire.

- le syndrome narcotinique (effets hallucinogènes) :

Les responsables sont des champignons de petite taille, souvent coprophiles, classés comme champignons hallucinogènes. Le plus connu est le psilocybe semi lancéolé. Mais on y retrouve aussi des panéoles, des strophaires, des inocybes, des plutées, ainsi que, semblerait-il, le mycène pur, très commun dans les bois de feuillus.

Les champignons en cause sont classés comme stupéfiants et dont la possession et le transport sont passibles de sanctions pénales (arrêté du 22 février 1990).

Le syndrome **narcotinique** (ou **psilocybie**) est causé par des dérivés indoles, nommés psilocybine et psilocine, agissant sur les récepteurs sérotoninergiques. Les effets, qui évoquent ceux du LSD et varient considérablement selon le contexte, commencent **une demi-heure** après ingestion, par une euphorie et une exacerbation des sensations visuelles, auditives et tactiles, avec hallucinations, perturbation de la notion de temps et d'espace, ainsi que des troubles de l'humeur et du cours de la pensée.

Ils peuvent être accompagnés d'angoisse, de panique, et de confusion mentale. Sur le plan somatique, des nausées et vomissements, des céphalées, des vertiges et une mydriase (pupille à diamètre anormalement large) ne sont pas rares.

Du fait de leur puissant caractère hallucinogène, les champignons à psilocybine peuvent causer des accidents psychiatriques graves et durables, parfois dès la première prise. On parle alors de syndrome post-hallucinatoire persistant, à savoir angoisses, phobies, état confusionnel, dépression voire bouffées délirantes aiguës.

b-3) Autres syndromes :

- le syndrome hémolytique :

De nombreuses espèces contiennent des hémolysines thermolabiles (Amanite vaginée et Amanite rougissante, le bolet à pied rouge, le bolet blafard, ainsi que les Helvelles et les morilles) : lorsqu'elles sont consommées crues ou insuffisamment cuites elles provoquent des intoxications qui peuvent aller jusqu'à une insuffisance rénale avec anurie et hospitalisation. Pour se prémunir de telles intoxications, il faut bien cuire ces champignons (attention au

crudivorisme, dans ce cas-là).

- le syndrome d'intolérance :

Certains champignons comestibles ne sont pas tolérés par tout le monde. Mentionnons le cas du pied bleu (*Lepista nuda*) et du clitocybe nébuleux, qui peuvent provoquer chez ces personnes-là de petites indigestions.

Pour finir, rappelons que les champignons consommés peu frais peuvent aussi être cause d'intoxication, notamment par les ptomaines, qui sont des produits de décomposition des champignons. Ce genre d'intoxication, bénigne, se manifeste par des nausées ou de petits troubles digestifs (diarrhée, parfois vomissement). Parmi les principales espèces en cause, citons la collybie à pied en fuseau (*Collybia fusipes*) ainsi que les armillaires. Ces champignons sont comestibles à condition d'être bien frais, n'ayant subi ni le gel, ni la sécheresse.

c) Monographies de 15 champignons médicinaux français :

Agaric des champs, rosé des prés (*Agaricus campestris*) :

Bon comestible

Très commun dans les prés, le rosé des prés, se présente avec un chapeau blanc pouvant rosir au toucher ou à la cassure, un pied blanc muni d'un anneau, et des lamelles rose pâle, dont la couleur devient rose vif puis violacé avec l'âge. Les spores sont de couleur foncée. C'est un champignon proche du champignon de Paris

Vendu en jus ou en macération sous le nom d'agaric, il est utile en cas d'allergies respiratoires (asthme, rhumes des foies). Il contiendrait des principes actifs anti histaminiques, ce qui limite ainsi la réaction allergique. Le champignon de Paris semblerait posséder les mêmes propriétés.

Amadouvier (*Fomes fomentarius*) :

Non toxique mais non mangeable

Ce polypore est très commun sur feuillu dans l'hémisphère Nord. Il contient un principe actif, le fomentarol, qui semble avoir des propriétés anticancéreuses. C'est par ailleurs un champignon qui possède des propriétés antihémorragiques, aussi bien en usage externe qu'interne. Il est également antiseptique, utile pour les infections digestives, notamment.

Armillaire couleur de miel, naratake (*Armillaria mellea*) :

Considéré aujourd'hui comme indigeste

L'armillaire couleur de miel est une espèce qui croît en touffes sur bois ou

proche de souches, ou dans un humus riche. Son carpophore possède un anneau bien marqué, souvent coloré de jaune miel. Tout le champignon prend une teinte couleur miel, sans aucune teinte jaune citron ni orange. Le chapeau est souvent recouvert de petites mèches qui disparaissent avec l'âge. Les lamelles sont blanc sale.

Ce champignon est utilisé traditionnellement en Chine et au Japon comme anti épileptique, ou dans les troubles de type vertige, ou encore les neurasthénies. Il possède par ailleurs des propriétés antibactériennes assez puissantes. On peut le trouver en gélules

Cèpe (*Boletus edulis*) :

Bon comestible

Champignon très commun dans l'hémisphère nord tempéré et continental, il se présente avec un pied pâle, souvent renflé, un chapeau à cuticule d'un beau marron (généralement couleur marron glacé), et des pores blancs au départ, et jaunissant avec l'âge. La chair est blanche immuable.

Excellent comestible, le cèpe est très riche en sélénium et germanium, ainsi qu'en vitamines du groupe B. Cela en fait un bon équilibrant nerveux, antioxydant et stimulant immunitaire. Il s'avère également aphrodisiaque dans bon nombre de cas. C'est enfin un bon protecteur vasculaire, ce qui découle des propriétés anti oxydantes.

Coriolus ou kawaratake (*Coriolus versicolor*) :

Comestible en décoction

Ce champignon très commun dans l'hémisphère nord se développe sur des souches, du bois mort. Il se présente avec un chapeau en lame étalée à partir de son support. Sous le chapeau, les pores sont de couleur blanche. La cuticule du chapeau est zonée de manière plus ou moins concentrique, de zones claires et de zones plus foncée, dans les teintes marron, bistre ou grises.

Cette espèce commune est traditionnellement employée au Japon comme anticancéreux et digestif. Il s'avère utile dans les cancers digestifs et pulmonaires, ainsi que dans les troubles infectieux digestifs et pulmonaires. On peut le conseiller aussi comme un bon anti diarrhéique, ou encore comme un protecteur de la barrière intestinale, ce qui le rend intéressant à employer en cas d'allergies alimentaires. On peut l'employer enfin en cas de polypes ou de diverticules au plan intestinal, ou encore dans la maladie de Crohn, pour renforcer le terrain intestinal. Il semble ne plus être autorisé dans les compléments alimentaires.

Flammule veloutée, enokitake (*Flammulina velutipes*) :

Bon comestible

Ce champignon qui vient tard en automne ou même en hiver, pousse généralement sur des souches. Son pied, au départ orangé clair, puis brunâtre, est finement velouté. Les lamelles sont de couleur crème et le chapeau est d'un bel orangé, souvent assez visqueux, surtout par temps humide. On le trouve dans tous l'hémisphère nord.

C'est un bon comestible, cultivé et consommé comme tel au Japon. Sa consommation permet de protéger l'organisme contre le cancer, comme l'a prouvé une étude sur 174505 habitants de la région de Nagano, au Japon. Il possède notamment une forte activité dans les cancers hormonodépendants chez la femme, car il a une action inhibitrice sur les œstrogènes. Par ailleurs, il possède une activité antivirale et limite également la libération d'histamines, notamment en limitant l'activité des globules blancs de type basophile et vraisemblablement éosinophile, qui sont les responsables de la libération d'histamine.

Héricium (*Hericium erinaceus*) :

Comestible (rare cependant à l'état sauvage)

Le héricium est un champignon plutôt rare mais cultivable. Il est de la famille des hydnicées (avec surface fertile à aiguillons). Il croît sur du bois mort. Il possède une couleur crème, et une allure assez étrange, en crinière (d'où le nom anglosaxon : Lion's mane, qui veut dire crinière de lion).

Espèce peu commune mais cultivée, elle se révèle être un excellent reconstituteur des tissus nerveux, utile donc en cas de dégénérescence nerveuse (sclérose en plaque, maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer). On pourra donner ce champignon en synergie avec un autre stimulant cérébral, l'algue klamath. Par ailleurs, on peut le conseiller pour favoriser la protection ou la régénération de la rétine, qui est aussi un tissu nerveux.

Lactaire délicieux (*Lactarius deliciosus*) :

Comestible

Cette espèce de lactaire est de couleur orange avec une chair orange carotte et un lait orange dès la cassure. Avec la vétusté ou le froid, ce champignon peut verdir plus ou moins. Comme la plupart des lactaires, ses lamelles sont décurrentes, et le chapeau prend une forme d'entonnoir avec l'âge.

Comestible moins réputé que son nom le laisse entendre, le lactaire délicieux contient des lectines, substances anticancéreuses. C'est également un bon draineur rénal.

Lactaire poivré (*Lactarius piperatus*) :

Comestible séché ou en saumure

Le lactaire poivré se présente comme un gros champignon blanc crème, à lamelles décurrentes et à chapeau plus ou moins en entonnoir. Le pied est court et épais. La chair est dure, cassante et de saveur âcre. Un lait blanc abondant s'écoule à la cassure. Ce champignon est très commun dans les bois, et n'est comestible qu'après séchage ou en saumure (pour éliminer la saveur âcre).

Le lactaire poivré était utilisé par les bûcherons jurassiens contre la blennorragie et autres maladies urogénitales. De manière générale, cette espèce est très utile au plan rénal (cystites, maladies urogénitales, etc.). C'est un excellent anti infectieux urinaire. Cette espèce posséderait également une action anti oxydante.

Maitake (Grifola frondosa) :

Bon comestible

Cette espèce de polypore comestible croît dans les forêts de feuillus tempérées de l'Europe au Japon. Il se présente comme un champignon possédant un pied commun et de nombreuses ramifications en forme de frondes de couleur gris foncé, munies de pores blancs quasiment non visible, si bien qu'on a l'impression que la surface inférieure du chapeau est parfaitement lisse.

Excellent comestible, ce champignon stimule le système immunitaire, régule le métabolisme des sucres et du cholestérol, régule la tension, tonifie le système nerveux et possède des vertus amincissantes. Il est réputé plus actif que le shiitake, mais en réalité, les actions de ces deux espèces sont assez voisines. Attention, en cas d'éruption cutané, il faut arrêter le traitement. Cela arrive environ pour un cas sur 10 000 selon certaines études.

Pied bleu (Lepista nuda) :

Bon comestible

Espèce très commune dans les bois tempérés ou continentaux de l'hémisphère nord, ce champignon possède un pied de couleur bleu lilas, des lamelles de même couleur, immuable avec l'âge, et un chapeau plus ou moins mamelonné bleu lilas teinté plus ou moins de couleur chamois roux. On le trouve souvent en rond de sorcière dans les bois en automne jusque tard dans la saison. *Lepista sordidus* est une espèce voisine plus grêle, qui pousse dans les prés, les pelouses, également tard dans la saison.

Cet excellent comestible est surtout très utile comme antimycosique, notamment au plan intestinal. Il est très efficace dans les candidoses. Il a un effet par ailleurs laxatif. On peut le trouver en gélules, mais il est peu commercialisé encore actuellement.

Pleurote (Pleurotus Eryngii, Pleurotus ostreatus, Pleurotus cornucopiae) :

Bons comestibles

Ces trois pleurotes ont des lamelles pâles. Le pleurote du panicaut (Pleurotus Eryngii) est un parasite des panicauts, sortes de chardons qu'on peut trouver dans les prés ou les dunes. Son chapeau est gris et peu excentré, contrairement aux deux autres pleurotes. Le pied et les lamelles de tous ces pleurotes sont blancs. A noter que le pleurote du panicaut est peu fréquent à l'état sauvage, mais il est facilement cultivable.

On peut employer les trois pleurotes qui sont d'excellents comestibles (respectivement : du panicaut, en huître, corne d'abondance). Ces pleurotes sont tous hypoglycémisants, hypocholestérolémisants et régulateurs de la tension artérielle. On les conseille en cas de terrain cardiovasculaire et pancréatique. A noter que les pleurotes contiennent de la vitamine C.

Polypore du bouleau (Piptoporus betulinus) :

Non toxique mais pas mangeable

Cette espèce est très commune dans les forêts de l'hémisphère Nord. Il croît sur le bouleau, qu'il parasite et qu'il tue. Il continue à se développer sur le tronc de bouleau mort. Son usage est très ancien car on l'a retrouvé en poudre et en morceaux dans un sac de cuir porté par Ötzi, l'homme des glaces retrouvé en Autriche dans un glacier dans les années 90. Cet homme en parfait état de conservation devait utiliser le polypore du bouleau pour ses infections digestives, ses parasitoses, et sans doute pour cicatriser des plaies. Les études récentes ont démontré les propriétés anti infectieuses digestives de cette espèce, mais aussi ont montré de probables propriétés anti tumorales (étude de 2011, sur des cellules cancéreuses in vitro, à confirmer selon les auteurs).

Polypore soufré (Laetiporus sulphureus) :

Comestible

Le polypore soufré est un gros champignon commun dans l'hémisphère Nord, en région tempérée. Il croît sur tronc de feuillus, qu'il parasite et tue. Il continue à se développer sur les troncs morts. Ce champignon est très prisé aux Etats-Unis, car il possède une indéniable saveur de blanc de poulet. Il est d'ailleurs délicieux, émincé et cuisiné à la poêle, comme des aiguillettes de poulet. Au plan médicinal, il se révèle précieux comme anti infectieux des voies digestives. Il possède des propriétés antibactériennes et antimycosiques intestinales. Par ailleurs, c'est un antioxydant, utile dans une stratégie de lutte anti cancer. Il contient de la laetirobine, qui possède une activité antimittotique, et qui favorise la destruction des cellules cancéreuses, ce qui a été prouvé par deux études sur les effets in vitro de cette substance sur des cellules tumorales (études faites en 2008 et en 2010).

Reishi (*Ganoderma lucidum*) :

Non toxique mais pas mangeable

Le reishi est un champignon commun dans les forêts de l'hémisphère nord. C'est un polypore muni d'un pied assez long et relativement grêle, et d'un chapeau excentré. Tout le champignon est de consistance dure élastique, et sa chair est brune et un peu amère. La surface du champignon est de couleur rouge hépatique, et comme laquée, brillante, excepté les pores, qui sont blanches, pouvant roussir au toucher.

Ce champignon est un spécifique du foie et des maladies virales liées au foie. On la conseillera volontiers dans les cas d'hépatites virales. C'est également un excellent immunostimulant et un bon antiviral en général. Plus d'un millier d'études lui ont été consacrées en Chine, au Japon et en Californie, confirmant en particulier les propriétés antivirales de ce champignon.