

PLANTES MÉDICINALES SAUVAGES

GUIDE DE SURVIE



QUE L'ON PEUT CUEILLIR PARTOUT EN FRANCE

10 plantes médicinales sauvages pour l'autonomie familiale

Introduction : Se soigner en cas de crise sans pharmacie

En situation de crise ou d'urgence, il peut arriver que les médicaments manquent et que les pharmacies soient fermées. Que faire si un pépin majeur survient et que vous devez soigner votre famille avec les moyens du bord ? La bonne nouvelle, c'est que la nature nous offre une **pharmacie verte** à portée de main. Partout autour de nous poussent des plantes sauvages aux vertus médicinales prouvées, souvent méconnues du grand public. Apprendre à les reconnaître et à les utiliser, c'est gagner en autonomie et en sérénité : vous saurez subvenir aux petits problèmes de santé même lorsque le système médical fait défaut.

Peu de gens le réalisent, mais **nos « mauvaises herbes » regorgent de bienfaits.**

Ce savoir ancestral, longtemps délaissé, redevient précieux dans un monde incertain. Inutile d'être un *survivaliste extrême* pour s'y intéresser : identifier quelques plantes médicinales communes et connaître leurs usages permet déjà de se sentir préparé. Imaginez le soulagement de pouvoir calmer une fièvre d'enfant avec une simple infusion de fleurs sauvages, ou de soigner une petite blessure grâce à une feuille cueillie dans le jardin. Ces gestes simples, issus de la phytothérapie traditionnelle, peuvent faire la différence en cas de pénurie.

Dans cet e-book, nous vous présentons **10 plantes médicinales sauvages, efficaces et faciles à trouver en France et en Europe.**

Ce sont des espèces communes, qui poussent dans les jardins, les prés, le long des chemins... Vous les avez sûrement déjà croisées sans savoir qu'elles pouvaient vous soigner. Pour chaque plante, vous découvrirez comment la reconnaître, quelles sont ses propriétés

thérapeutiques principales, et comment l'utiliser en pratique (préparation en tisane, baume, etc.). Nous avons choisi des *remèdes de grand-mère* éprouvés, soutenus par l'expérience populaire et souvent confirmés par la science. Toutes ces informations sont vérifiables et sourcées – rien n'est inventé – afin de vous fournir un guide fiable et accessible.

Important : Les conseils donnés ici s'adressent à un public débutant et concernent des affections bénignes. En cas de problème grave, l'avis d'un professionnel de santé reste indispensable. Veillez également à correctement identifier chaque plante (en cas de doute, abstenez-vous) et à respecter les précautions d'emploi éventuelles. Cela dit, ces 10 plantes sont réputées sûres et sans danger dans un usage traditionnel modéré. Elles constituent une trousse de secours naturelle que chacun peut constituer à moindre frais, pour gagner en indépendance sanitaire et en confiance en l'avenir. **Si le système venait à s'écrouler, vous saurez toujours cueillir ces alliées vertes pour soigner votre famille.**

Passons sans plus tarder à nos 10 incontournables...

1. L'Ortie dioïque – L'incontournable revitalisante



Tout le monde connaît l'ortie pour son contact urticant... mais saviez-vous que cette « mauvaise herbe » est une championne de la médecine naturelle ?

L'ortie dioïque (*Urtica dioica*) pousse partout : jardins en friche, bords de chemins, terrains vagues.

Facile à reconnaître, elle atteint jusqu'à 1,5 m de haut et se couvre de poils urticants.

Ses feuilles vert foncé sont ovales, dentelées, opposées sur la tige. Si vous vous y frottez, gare à la démangeaison !

Une fois séchée ou cuite, toutefois, elle ne pique plus du tout.

Propriétés médicinales : utilisée depuis l'Antiquité, l'ortie est un *tonique* aux multiples vertus. Ses feuilles sont riches en minéraux et vitamines (calcium, fer, magnésium, silicium, etc.), ce qui en fait un excellent **reminéralisant en cas de fatigue ou d'anémie**.

C'est aussi une **plante dépurative et diurétique** : elle augmente le volume des urines et aide à drainer les reins et les voies urinaires.

On la recommande ainsi pour favoriser l'élimination en cas d'infection urinaire ou de calculs rénaux, et pour « *nettoyer le sang* ». Ses effets anti-inflammatoires sont également exploités pour soulager les douleurs articulaires de l'arthrose ou des rhumatismes.

En usage externe, sa richesse en chlorophylle et en silice aide à calmer les peaux à problèmes (eczéma, acné) et à fortifier les cheveux et ongles cassants.

Traditionnellement, l'ortie était un **remède polyvalent** : on l'a employée contre la fièvre, les allergies (rhume des foins), les saignements de nez, ou encore pour stimuler l'appétit et la digestion.

Sa teneur en histamine et en formiate, qui causent la brûlure au toucher, a même été mise à profit autrefois en friction sur la peau pour soulager les douleurs lombaires (méthode dite de l'urtication).

Aujourd'hui, sans aller jusque-là, on peut profiter de ses bienfaits facilement.

Utilisations pratiques : en interne, la façon la plus simple de consommer l'ortie est **en infusion** des feuilles séchées. Une cuillère à

soupe par tasse, infusée 10 minutes, donne une tisane verte au goût herbacé.

Buvez-en 1 à 3 tasses par jour en cure de quelques semaines pour vous reminéraliser en cas de fatigue ou pour atténuer des douleurs articulaires.

L'ortie est également délicieuse en soupe (avec ses jeunes pousses du printemps, riches en protéines) : un aliment-remède qui replace du vert dans l'assiette.

En usage externe, on peut préparer une **lotion capillaire** fortifiante en faisant bouillir une poignée d'orties dans de l'eau vinaigrée, ou simplement se rincer les cheveux avec une infusion d'ortie pour lutter contre les pellicules et stimuler la pousse.

Sur la peau, une compresse d'infusion d'ortie ou quelques gouttes de jus frais d'ortie appliquées avec précaution peuvent calmer une piqûre d'insecte ou accélérer la cicatrisation d'une petite plaie (grâce à ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes légères).

Le saviez-vous ? L'ortie est si nutritive qu'on l'utilisait autrefois comme fourrage pour les animaux. En cas de disette, elle peut même dépanner en cuisine (pesto d'ortie, quiche aux orties...).

C'est véritablement une plante « aux 1000 vertus » dont il serait dommage de se priver.

Lors de vos cueillettes, munissez-vous de gants pour la récolter sans vous piquer, et faites-la sécher à l'ombre pour vos réserves.

Vous aurez ainsi sous la main une **plante médicinale multi-usage** pour renforcer votre autonomie en toute saison.

2. Le Pissenlit – Dépuratif du foie et des reins



Qui n'a jamais soufflé sur les akènes du pissenlit enfant ?

Cette fleur jaune solaire, le *Taraxacum officinale*, égaye nos pelouses et prairies du printemps à l'automne.

Considéré comme envahissant par les amateurs de gazon parfait, le pissenlit (aussi appelé « dent-de-lion » ou ironiquement « pisse-au-lit ») est en réalité un **trésor de la phytothérapie familiale**.

Facile à identifier, il forme une rosette de feuilles profondément dentelées, et donne des fleurs jaune vif solitaires sur un pédoncule creux. En fin de floraison apparaissent les fameux pompons blancs de graines qui s'envolent au vent.

Propriétés médicinales : le pissenlit est reconnu d'abord pour ses **vertus diurétiques puissantes** – d'où son nom populaire de *pisse-au-lit* ! Une infusion de feuilles de pissenlit augmente significativement l'élimination d'eau par les reins.

On l'utilise ainsi pour *nettoyer* l'organisme : en cas d'infection urinaire (pour « laver » la vessie), de petits calculs rénaux, ou simplement pour éliminer un excès de toxines.

Parallèlement, le pissenlit est **l'allié du foie et de la digestion** : sa racine est cholérétique et cholagogue, c'est-à-dire qu'elle stimule la production de bile par le foie et facilite son évacuation.

Cela aide à digérer les repas lourds et à décongestionner un foie paresseux. Traditionnellement, on dit du pissenlit qu'il *ouvre l'appétit* (plante apéritive amère) et qu'il « purifie le sang ».

En tout cas, il peut soulager les lenteurs digestives, les ballonnements et la constipation légère.

Le pissenlit a d'autres atouts : **anti-inflammatoire léger et riche en antioxydants**, il contient des flavonoïdes, des vitamines (A, B, C, K) et minéraux qui en font un reconstituant intéressant en cure de printemps. On lui prête des effets bénéfiques sur la peau (peau terne, acné) via l'amélioration du travail du foie.

D'ailleurs, dans le passé, une cure de pissenlit était recommandée pour « *avoir un teint frais* ».

Ses jeunes feuilles sont comestibles en salade (légèrement amères, mais excellentes pour la santé), ce qui permet de bénéficier de ses nutriments au quotidien.

Utilisations pratiques : pour profiter des effets dépuratifs du pissenlit, préparez une **infusion de feuilles**.

Récoltez-les de préférence au printemps (jeunes et tendres). Faites sécher et infusez une cuillère à soupe de feuilles par tasse d'eau chaude pendant 5–10 min.

Buvez une tasse avant les repas pour stimuler l'appétit et la digestion, ou entre les repas pour l'effet diurétique (attention, l'effet est réel !). Pour une action plus ciblée sur le foie, c'est la **racine de pissenlit** qu'on utilise.

Déterrez des racines de plantes de plus de 2 ans (à l'automne de préférence lorsqu'elles sont concentrées en principes actifs), lavez-les, coupez-les en morceaux et faites-en une décoction (10 min d'ébullition).

Une tasse matin et soir pendant quelques jours aide en cas de lenteur digestive ou d'excès alimentaire ponctuel.

La racine torréfiée a même servi de succédané de café en temps de guerre : on peut encore la griller au four, la moudre et la boire comme un café sans caféine, au goût de caramel amer.

En usage externe, le suc laiteux qui se dégage de la tige de pissenlit quand on la casse était utilisé traditionnellement pour atténuer les verrues et les cors (application quotidienne du latex caustique).

C'est un remède de bonne fameuse, quoique la chélidoine soit plus efficace pour cela.

On peut également appliquer une compresse d'infusion de pissenlit sur les yeux irrités ou fatigués : ses propriétés anti-inflammatoires apaiseront les rougeurs.

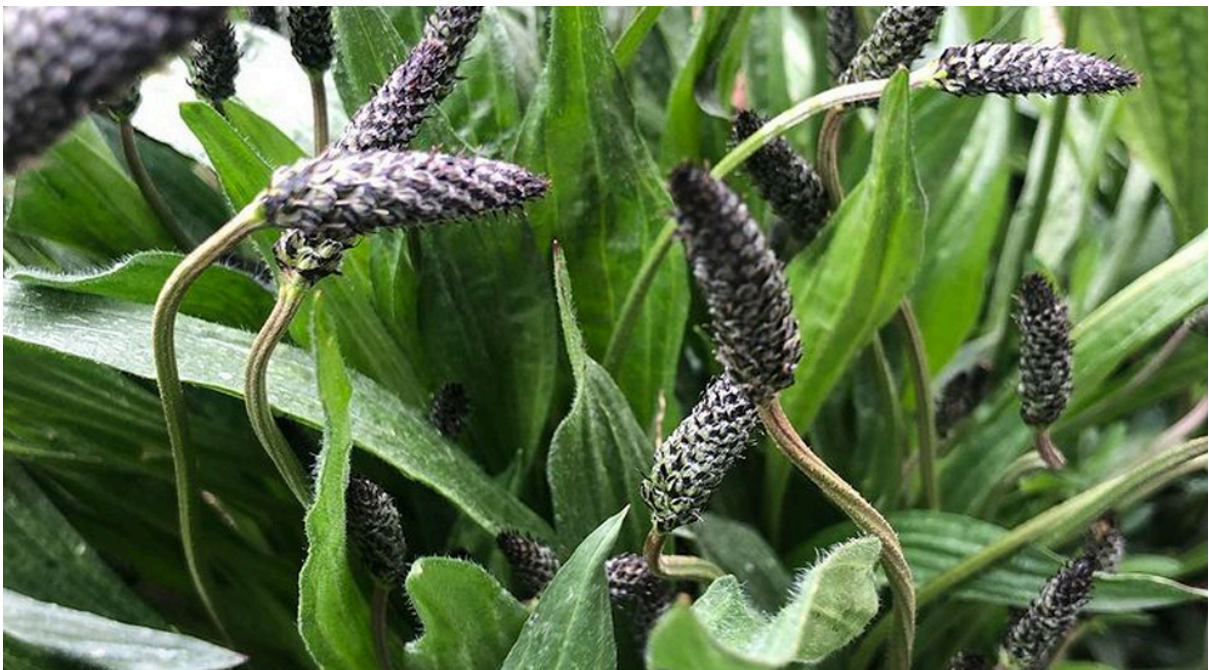
Le petit plus : Le pissenlit est un symbole de résilience – il pousse même dans les fissures du trottoir !

Pour votre autonomie, pensez à en récolter quelques graines lorsque ses aigrettes blanches apparaissent, et semez-les dans un coin de jardin.

Vous aurez ainsi votre « pharmacie jaune » à domicile. Et en cuisine, essayez le **vin de fleurs de pissenlit** (le fameux *dandelion wine* anglo-saxon) : au-delà d'être un breuvage original, il était considéré comme un tonique général chez les anciens.

Une manière sympathique de joindre l'utile à l'agréable !

3. Le Plantain – Pansement naturel et antihistaminique



Le plantain (*Plantago major* ou *Plantago lanceolata*) est cette petite plante discrète qui tapisse les chemins piétinés et les pelouses.

Vous l'avez forcément vue sous vos pieds : ses feuilles en rosette plaquées au sol, nervurées en long, restent vertes presque toute l'année, et ses inflorescences en épis élançés libèrent du pollen au vent.

Très répandu en Europe, le plantain lancéolé (à feuilles étroites) et le plantain majeur (à larges feuilles ovales) ont les mêmes usages.

C'est un **remède sauvage de premier secours** qu'on surnomme parfois « *l'herbe à cinq coutures* » ou « *herbe à la plaie* », et pour cause : il fait des merveilles sur les piqûres et les blessures.

Propriétés médicinales : le plantain est avant tout **anti-inflammatoire, apaisant et cicatrisant**.

Ses feuilles contiennent des mucilages adoucissants, des tanins astringents (resserrant les tissus) et des composés antibactériens et antihistaminiques.

En application locale, une feuille de plantain froissée sur une piqûre de moustique ou d'ortie calme la démangeaison en quelques minutes : c'est un antihistaminique naturel efficace contre les allergies cutanées (urticaire, piqûres).

De même, posée sur une petite coupure ou éraflure, la feuille fraîche aide à arrêter le saignement (par son effet astringent) et à désinfecter la plaie (propriétés antibiotiques).

On comprend pourquoi les soldats romains l'emportaient comme pansement d'urgence sur le champ de bataille !

En usage interne, le plantain est **un excellent remède des voies respiratoires et ORL**.

Il possède des vertus antitussives et expectorantes : il adoucit les muqueuses irritées et aide à calmer la toux sèche.

On le recommande en cas de toux irritative, de pharyngite, de laryngite ou même d'asthme allergique, car il a une composante antihistaminique qui peut soulager l'inflammation allergique des bronches.

Ses feuilles riches en pectine et mucilage calment aussi les maux de gorge.

Par ailleurs, le plantain a montré des effets bénéfiques sur les conjonctivites allergiques (yeux rouges qui démangent) en usage

oculaire sous forme de collyre ou de compresse, grâce à ses propriétés anti-allergiques et anti-infectieuses.

Enfin, c'est également un **dépuratif léger et diurétique**, utile pour éliminer l'acide urique (donc en cas de goutte par exemple, bien que son effet soit modeste).

Utilisations pratiques : le réflexe à avoir lors d'une sortie nature, c'est **plantain sur piqûre**.

Si un insecte vous pique ou si vous vous frottez aux orties, cherchez une feuille de plantain, rincez-la si possible, puis froissez-la entre vos doigts (ou mâchez-la légèrement si vous êtes en pleine nature sans eau) et appliquez-la directement sur la piqûre.

Maintenez quelques minutes.

La douleur et l'enflure diminuent rapidement, grâce à l'effet apaisant et anti-inflammatoire de la feuille.

Pour une petite plaie ou coupure, on peut faire de même : le plantain désinfecte et accélère la cicatrisation (il était appelé « *herbe aux charpentiers* » pour sa capacité à soigner les coupures des artisans).

On peut maintenir la feuille en place avec un bandage improvisé et la changer toutes les 2 heures.

En interne, préparez une **infusion de plantain** (feuilles séchées, 1 cuillère à soupe par tasse).

Vous pouvez en boire 2 à 3 tasses par jour en cas de toux, de rhume des foins ou de bronchite.

Son goût est assez neutre, un peu herbacé, qu'on peut agrémenter d'une cuillère de miel pour renforcer l'effet sur la gorge.

En synergie anti-toux, le plantain se marie bien avec le thym et la mauve.

Pour les yeux irrités par une allergie, faites infuser du plantain, laissez refroidir, et utilisez l'infusion en compresse stérile sur les paupières

fermées pendant 5 minutes (cela calme les conjonctivites allergiques ou les yeux rougis).

En bain de bouche, l'infusion concentrée de plantain aide aussi aux gingivites et aphtes, grâce à ses tanins astringents qui resserrent les tissus enflammés.

Le saviez-vous ? Le plantain est si commun qu'on le qualifie parfois d'*herbe aux cinq coutures* en référence aux cinq nervures de ses feuilles, ou encore de « *ped de l'homme blanc* » par les Amérindiens, car il a suivi les colons européens en poussant sur leurs pas. Autre usage insolite : ses graines mucilagineuses, quand elles sont mouillées, deviennent gluantes – on peut s'en servir comme colle d'appoint ou pour attraper de petits insectes. Mais avant tout, reprenez bien ses usages médicaux : le plantain est une **véritable trousse de secours végétale**, toujours disponible sous vos pieds en cas de besoin.

4. Le Sureau noir – Antiviral des refroidissements



Le sureau noir (*Sambucus nigra*) est un arbuste sauvage que l'on trouve fréquemment en lisière de bois, dans les haies champêtres et même dans les terrains vagues.

En été, il se fait remarquer par ses grandes **ombelles de fleurs blanches crémeuses** au parfum sucré, et à la fin de l'été par ses **grappes de baies noires violacées**.

Attention à bien l'identifier : le sureau noir atteint 3 à 5 m de haut, a une écorce claire crevassée, des feuilles opposées composées de 5 à 7 folioles ovales et dentées, et ses baies noires tombantes sont comestibles (alors que le sureau hièble, plus petit, a des baies toxiques dressées vers le haut).

Le sureau noir est considéré comme *la pharmacie du pauvre* depuis des siècles.

Propriétés médicinales : les fleurs et les fruits du sureau sont **les alliés des affections hivernales**.

Les fleurs de sureau, en infusion, sont sudorifiques et fébrifuges : elles font transpirer et aident à faire tomber la fièvre lors d'un coup de froid.

L'OMS reconnaît d'ailleurs officiellement l'usage traditionnel des fleurs de sureau pour traiter les états grippaux et les refroidissements en provoquant la sudation.

Une tisane bien chaude de fleurs de sureau prise au coucher aide à **soulager un rhume, une angine ou une grippe débutante** : elle favorise l'élimination des toxines par la transpiration et stimule les défenses immunitaires.

Les fleurs ont aussi une action expectorante douce, utile en cas de toux et bronchite (elles fluidifient les sécrétions bronchiques).

Quant aux baies de sureau (sombres, presque noires à maturité), elles sont riches en vitamines (C notamment) et en composés antioxydants.

Sirop de baies de sureau et autres préparations à base de fruits de sureau ont démontré une efficacité à réduire la durée et l'intensité des symptômes de la grippe et du rhume.

Des études indiquent que l'extrait de sureau noir a des propriétés antivirales, notamment contre les virus grippaux, en empêchant leur réplication.

Ainsi, c'est un remède de choix pour soutenir l'organisme lors d'infections respiratoires virales. On l'emploie aussi en prévention (cure de sirop de sureau en automne) pour booster l'immunité naturelle.

Par ailleurs, le sureau est légèrement diurétique et dépuratif : *l'eau de sureau* était autrefois utilisée comme remède de printemps pour « nettoyer le sang ».

Les **autres usages** traditionnels du sureau noir incluent l'effet laxatif doux des baies (utile en cas de constipation passagère – attention toutefois, consommées crues en grande quantité elles peuvent provoquer des nausées).

En usage externe, une décoction de fleurs de sureau appliquée en compresse apaise les irritations des yeux et de la peau (propriétés émoullientes et anti-inflammatoires).

On faisait des bains de bouche au sureau contre les gingivites.

Utilisations pratiques : les **fleurs de sureau** se récoltent en mai-juin lorsqu'elles sont bien épanouies et odorantes. Faites-les sécher pour vos réserves.

En cas de fièvre ou de syndrome grippal, infusez 1 à 2 cuillères à soupe de fleurs séchées par tasse d'eau bouillante, couvrez (pour ne pas perdre les principes volatils) et laissez infuser 10 minutes. Buvez bien chaud, éventuellement sucré au miel.

Ce **groggs de sureau** aide à transpirer et à faire tomber la fièvre. Il agit bien en association avec le tilleul et la menthe (autres sudorifiques).

Pour un rhume avec nez bouché, vous pouvez également inhaler la vapeur d'une infusion de fleurs de sureau : cela décongestionne en douceur.

Les **baies de sureau** se cueillent en fin d'été (août-septembre) lorsqu'elles sont presque noires et bien molles.

Ne les consommez jamais vertes ou crues en grande quantité : elles contiennent de la sambucine, qui est mal tolérée (d'où vomissements possibles).

En revanche, cuites ou séchées, elles sont sans danger. La recette traditionnelle est le **sirop de sureau noir** : faites bouillir les baies avec un peu d'eau, filtrez le jus et ajoutez-y du sucre (environ 700 g par litre de jus) puis recuisez pour obtenir un sirop.

Pris à raison d'une cuillère à soupe 2–3 fois par jour, ce sirop est un excellent *coktail* vitaminé et antiviral contre les coups de froid.

On peut aussi préparer une teinture (alcoolature) de baies de sureau : 15 gouttes matin et soir en prévention des maladies hivernales.

Les baies se transforment également en délicieuses gelées et confitures, alliant l'utile à l'agréable.

Le saviez-vous ? Le sureau était considéré comme un arbre magique dans le folklore européen. On disait qu'il hébergeait des esprits protecteurs : planter un sureau près de la maison protégeait du mal. De fait, il protège surtout des *petits maux* ! Ayez au jardin un sureau noir si vous le pouvez : au printemps il nourrira les abeilles avec ses fleurs, à l'été les oiseaux avec ses baies, et toute l'année il pourra vous soigner. Les campagnes le surnommaient la « *panacée des paysans* », preuve qu'il rendait bien des services autrefois.

5. L'Achillée millefeuille – L'herbe aux coupures polyvalente



L'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) est une élégante plante des champs reconnaissable à ses **feuilles finement découpées en nombreux segments**, qui lui donnent l'aspect de mille petites feuilles (d'où son nom).

En été, elle porte des **ombelles de petites fleurs blanches ou rosées** à l'odeur aromatique proche de la camomille. On la trouve dans les prés secs, les talus, en pleine campagne comme en ville sur les friches. Dans le langage des herboristes, c'est *la maîtresse du sang* – une plante réputée pour arrêter les saignements et guérir les plaies.

Propriétés médicinales : l'achillée est **hémostatique et cicatrisante** : appliquée sur une blessure, elle aide à stopper le saignement et à réparer les tissus.

Cela en a fait le « plante du soldat » par excellence : selon la légende, Achille soignait les plaies de ses guerriers avec cette herbe (d'où le nom Achillea).

Cette vertu est due à ses composants astringents (qui resserrent les vaisseaux sanguins) et antiseptiques naturels. En usage interne, l'achillée est également **anti-inflammatoire et fébrifuge** : elle aide à faire baisser la fièvre et à calmer les inflammations internes.

C'est une plante amère qui stimule la digestion (propriétés apéritives et antispasmodiques).

Elle se révèle très utile pour soulager les **troubles digestifs** comme les ballonnements et les crampes d'estomac.

Ses effets antispasmodiques s'étendent au **soulagement des règles douloureuses** : elle calme les crampes utérines et aide à réguler les menstruations irrégulières ou trop abondantes (on la dit emménagogue).

Au rayon articulations, l'achillée possède des vertus anti-rhumatismales légères grâce à son action anti-inflammatoire : en tisane, elle peut atténuer les douleurs arthritiques ou les courbatures.

C'est donc une plante assez polyvalente.

On l'a utilisée contre les maux de tête (effet vasodilatateur possible), les hémorroïdes saignantes (grâce à l'effet vasoconstricteur local), les diarrhées modérées (par ses tanins).

L'achillée est aussi légèrement sédative : elle aide à **apaiser le système nerveux** et était parfois donnée le soir pour favoriser le sommeil, surtout si les insomnies étaient liées à des douleurs ou à la fièvre.

Utilisations pratiques : en usage externe, pensez à **l'achillée pour les bobos**.

Si vous vous coupez ou éraflurez en pleine nature, cherchez de l'achillée.

Idéalement, rincez la plante, puis broyez quelques feuilles et fleurs entre vos doigts pour en faire une masse humide (ou mâchez-la légèrement si nécessaire) : appliquez directement cette *panacée du champ de bataille* sur la plaie propre.

Elle va aider à coaguler le sang et prévenir l'infection.

De même, en cas de saignement de nez, vous pouvez rouler une feuille propre d'achillée et la placer en tampon dans la narine : cela aide à stopper l'hémorragie nasale.

En compresse, une infusion concentrée d'achillée posée sur une plaie, une varice, un hématome ou une zone d'inflammation cutanée (eczéma suintant, par exemple) apportera ses bienfaits cicatrisants et décongestionnants.

En usage interne, l'achillée se prend le plus souvent **en infusion**. Une à deux cuillères à café de plante séchée (sommités fleuries et feuilles) par tasse, à laisser infuser 10 minutes.

Son goût est amer : n'hésitez pas à sucrer avec du miel ou à mélanger avec de la menthe ou du tilleul.

Pour faciliter la digestion ou en cas de règles douloureuses, buvez une tasse après le repas, 2 à 3 fois par jour durant la période concernée.

En cas d'état grippal avec fièvre, une infusion bien chaude d'achillée prise au lit peut aider à transpirer et à faire baisser la température (effet fébrifuge).

Certaines personnes l'utilisent en teinture-mère (extrait alcoolique) – 20 gouttes trois fois par jour – pour un effet plus concentré sur les douleurs menstruelles ou digestives.

On peut aussi réaliser une huile infusée d'achillée (macération des sommités fleuries dans de l'huile tiède pendant quelques heures) : cette huile de couleur bleu-vert, riche en chamazulène anti-inflammatoire,

s'applique en massage sur les articulations douloureuses ou les muscles endoloris.

Le saviez-vous ? L'achillée millefeuille a une histoire fascinante. On a retrouvé des traces d'achillée dans des tombes néandertaliennes datant de 60 000 ans, preuve que ses vertus étaient déjà appréciées à la préhistoire ! Au Moyen Âge, on l'appelait *herbe du soldat* ou *herbe de la saigne-nez*. Les Highlanders d'Écosse en faisaient un onguent pour soigner les blessures, et pendant la Première Guerre mondiale, chaque soldat français avait de la teinture d'achillée dans sa trousse de secours. Plante sacrée de la Saint-Jean, elle était censée chasser le mauvais œil lorsqu'on en accrochait un bouquet au-dessus de la porte. S'il ne fallait retenir qu'une chose : **l'achillée est la plante de la « première urgence » pour les saignements et les inflammations**, un indispensable en situation d'autonomie.

6. La Camomille matricaire – Sédatrice digestive et apaisante



Des fleurs de camomille en pleine floraison, à pétales blancs et cœur jaune. La camomille matricaire est prisée pour ses propriétés calmantes sur le système nerveux et digestif.

Ah, la camomille !

Rien que son nom évoque l'infusion du soir de nos grands-mères. La camomille matricaire (*Matricaria recutita*), dite camomille allemande, est une petite annuelle des friches et des champs.

Facile à trouver en été dans les terrains sablonneux ou au bord des routes ensoleillées, elle se repère à ses **petites fleurs en capitules blanc et jaune** semblables à de petites marguerites (2–3 cm de diamètre), exhalant un parfum doux et pomme.

Le cœur jaune des fleurs est bombé et creux en dessous (critère d'identification de la matricaire). Ses feuilles sont très fines, divisées en lobes étroits.

Il existe aussi la camomille romaine (*Chamaemelum nobile*), vivace, au parfum plus amer, qu'on trouve plutôt cultivée. Leurs usages médicaux sont proches.

Propriétés médicinales : la camomille est **une plante sédative douce et digestives**.

On la consomme surtout en infusion pour **calmer le système nerveux** : elle réduit l'anxiété, l'irritabilité et favorise le sommeil.

C'est le remède classique des soirées difficiles ou des *coups de stress*. En parallèle, elle agit sur l'appareil digestif en apaisant les spasmes et en facilitant la digestion.

Une tasse de camomille après le repas aide à soulager les ballonnements, l'aérophagie, les crampes d'estomac et les coliques (y compris chez le nourrisson, à qui on peut en donner de petites cuillères).

Elle est ainsi recommandée contre les gastrites, l'indigestion, les coliques infantiles, grâce à ses propriétés antispasmodiques et anti-inflammatoires sur la muqueuse digestive.

La camomille possède également des **vertus anti-inflammatoires générales et antiallergiques**.

Elle contient du chamazulène et de l'alpha-bisabolol, composés qui calment les réactions inflammatoires et allergiques.

Cela la rend utile en cas de rhume des foins ou d'asthme allergique léger : une cure de camomille peut atténuer les symptômes (éternuements, irritation).

En usage externe, c'est une alliée de la peau : ses fleurs appliquées en compresse ou incorporées dans des pommades aident à soigner l'eczéma, les démangeaisons, les irritations cutanées et même les inflammations oculaires (compresses de tisane sur les yeux irrités).

On l'utilise en lotion pour nettoyer les petites plaies ou les gerçures, car elle est antiseptique et adoucissante.

Et détail connu des blondes : la camomille éclaircit légèrement les cheveux et leur donne de jolis reflets dorés, sans doute un effet secondaire de ses composants flavonoïdes – de nombreux shampooings *éclaircissants* en contiennent !

Utilisations pratiques : la manière classique est l'**infusion de camomille**.

Utilisez 1 cuillère à café de fleurs séchées (ou une grosse pincée de fleurs fraîches) par tasse d'eau frémissante.

Laissez infuser 5 à 10 minutes, couvrez pour garder les substances volatiles, puis filtrez.

Buvez une tasse le soir avant le coucher pour un effet relaxant et somnifère léger.

En cas de troubles digestifs, 2 à 3 tasses par jour après les repas suffisent généralement à calmer les douleurs et spasmes.

La camomille a un goût doux-amer agréable, qui peut être relevé d'une touche de miel.

Pour les bébés souffrant de coliques ou de pleurs du soir, on peut donner une cuillère à café d'infusion tiédie de camomille, répété

plusieurs fois, c'est sans danger à doses modérées (bien vérifier l'identification de la plante et ne pas sucrer au miel avant 1 an).

En usage externe, préparez une infusion concentrée, laissez refroidir, puis appliquez en **compresse** sur les yeux irrités (conjonctivite allergique) pendant 5 minutes, ou sur les zones d'eczéma et de démangeaisons de la peau.

On trouve aussi l'huile essentielle de camomille matricaire, d'un bleu profond (due au chamazulène) : quelques gouttes diluées dans une huile végétale font des merveilles en massage sur une peau eczémateuse ou sur le ventre crispé d'un bébé (toujours bien diluer et utiliser en petite quantité, l'HE de camomille étant puissante et coûteuse).

Le saviez-vous ? La camomille est l'une des rares infusions considérées comme **inoffensives même pour les enfants en bas âge**. Cette réputation de douceur ne doit pas faire oublier son efficacité : « une petite fleur aux mille vertus » dit-on. Dans l'Antiquité égyptienne, elle était dédiée au dieu Râ pour soigner les fièvres. Son nom latin *Matricaria* vient de *matrix* (utérus) car elle était utilisée pour les problèmes féminins et pour calmer les mères (et leurs bébés). Enfin, notez qu'une infusion de camomille ajoutée à l'eau du bain est un vieux truc pour **calmer les irritations cutanées** et favoriser l'endormissement des tout-petits. Une plante bienveillante à intégrer sans hésiter à votre arsenal d'autonomie !

7. La Reine-des-Prés – L'aspirine végétale anti-douleur



Voici la plante qui a donné son nom à l'aspirine : la reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*), autrefois nommée *Spirée ulmaire*. Cette grande plante des zones humides (prairies marécageuses, bords de rivières) peut atteindre 1,5 m.

Magnifique en été, elle arbore des **sommets de fleurs crème en panicules mousseuses**, au parfum d'amande/foin caractéristique. Ses feuilles vert foncé sont pennées (composées de folioles dentelées), avec de grandes folioles entremêlées de plus petites. Recherchez-la en juin-juillet près des fossés humides : difficile de la manquer avec son allure de « reine » des prés fleuris.

Propriétés médicinales : la reine-des-prés est surtout connue comme **anti-douleur et anti-fièvre naturel**.

Ses fleurs contiennent des dérivés salicylés (acide salicylique et salicylate de méthyle) qui sont à l'origine de l'aspirine de synthèse.

Elle en possède les effets bénéfiques sans les inconvénients gastriques (car elle apporte en plus des tanins protecteurs).

Ainsi, la reine-des-prés est **analgésique et anti-inflammatoire** : elle soulage les douleurs, notamment les maux de tête, les douleurs articulaires (rhumatismes, arthrite) et musculaires, ainsi que les états grippaux avec courbatures.

C'est aussi un **fébrifuge** : elle aide à faire baisser la fièvre et à combattre les infections en induisant une légère sudation.

En cas de gros rhume ou de syndrome grippal, elle agit de façon similaire à l'aspirine pour améliorer l'état général (sans la toxicité sur l'estomac, car paradoxalement elle a aussi une action antiacide légère).

Par ailleurs, la reine-des-prés est **diurétique et dépurative** : elle favorise l'élimination rénale de l'eau et de l'acide urique.

On l'utilise ainsi en tisane pour les problèmes de goutte, d'œdèmes légers ou d'infections urinaires (en complément, car elle a une faible action antiseptique urinaire et anti-inflammatoire sur les voies urinaires).

Elle fait partie des plantes *détox* du printemps, aidant à éliminer les déchets métaboliques.

Son action antispasmodique sur les muscles lui permet aussi d'être utile contre les crampes et les douleurs d'origine nerveuse.

Utilisations pratiques : la partie utilisée est **la sommité fleurie**.

Cueillez les fleurs par une journée sèche (elles moisissent sinon) et faites-les sécher rapidement en couche mince, car elles sont riches en humidité.

En cas de migraine, de fièvre ou de douleurs articulaires, préparez une **infusion de reine-des-prés** : environ 2 cuillères à café de fleurs sèches par tasse d'eau bouillante, infusées 10 min.

Buvez 2 à 3 tasses par jour. Vous ressentirez un soulagement des maux de tête ou des courbatures grâce à l'effet salicylique (comparable à un léger aspirine naturel).

Pour les rhumatismes chroniques, on peut faire des cures de 3 semaines d'infusion, éventuellement en mélange avec d'autres plantes anti-inflammatoires (comme l'ortie ou la feuille de cassis).

La reine-des-prés se prend aussi **en décoction** pour extraire un peu plus les salicylates (faire frémir 5 min, puis infuser 10 min).

Attention : si vous êtes allergique à l'aspirine (salicylates), par prudence évitez la reine-des-prés, car elle en contient des précurseurs.

De même, ne l'associez pas à un traitement anticoagulant sans avis médical (risque d'augmenter l'effet fluidifiant du sang). Mais pour une personne sans contre-indication, c'est un remède sûr.

En usage externe, on peut appliquer une compresse de décoction de reine-des-prés sur une articulation douloureuse ou enflée : cela réduit l'inflammation locale.

Il existe aussi des **macérâts huileux** de reine-des-prés (fleurs infusées dans de l'huile) à utiliser en massage contre les douleurs musculaires ou articulaires.

Le saviez-vous ? Le nom « aspirine » vient en partie de *Spirée* (nom vernaculaire de la reine-des-prés). C'est le chimiste allemand Hoffmann chez Bayer qui, en 1897, a synthétisé l'acide acétylsalicylique en s'inspirant des composants de la reine-des-prés (et du saule). Il rendit ainsi hommage à cette plante en incorporant « spir » dans le nom du médicament. Heureusement, la reine-des-prés n'a pas disparu malgré le succès mondial de l'aspirine : on peut encore la contempler dans les prairies et bénéficier de ses vertus en tisane. Les druides celtiques la considéraient comme l'une des plus sacrées avec le gui et la verveine. Elle portait bonheur aux jeunes mariés quand on l'intégrait à leur

bouquet. Aujourd'hui, c'est surtout de *bien-être* dont elle est synonyme, en soulageant nos douleurs de manière naturelle.

8. La Mauve sylvestre – Adoucissante des voies respiratoires



La mauve (*Malva sylvestris*), ou grande mauve, est une plante sauvage commune qu'on trouve au bord des chemins, dans les décombres et les champs.

Facile à repérer en été, elle porte de jolies **fleurs violettes rosées striées de pourpre**, en forme de larges calices évasés. Ses feuilles sont arrondies, découpées en lobes peu profonds, d'un vert tendre.

Cette plante, parente de la guimauve, est connue depuis l'Antiquité pour son pouvoir adoucissant. "*Malva*" vient du latin *mollire* (ramollir) : la mauve ramollit et apaise tout ce qui est irrité.

Propriétés médicinales : la mauve est **riche en mucilages**, des substances végétales qui gonflent au contact de l'eau et forment un gel visqueux.

Ce mucilage confère à la plante ses **propriétés émoullientes et adoucissantes** sur les muqueuses irritées.

Concrètement, la mauve **calme la toux** et les maux de gorge en cas de bronchite ou de pharyngite, surtout s'il s'agit d'une toux sèche, irritative et allergique.

Elle agit comme un sirop adoucissant naturel en tapissant la gorge.

On la retrouve d'ailleurs dans la fameuse "tisane des 4 fleurs" contre la toux, aux côtés du tussilage, du coquelicot et de la guimauve.

La mauve est aussi **légèrement anti-inflammatoire** : elle contient des anthocyanes antioxydants et apaise les inflammations des voies respiratoires et digestives.

Ensuite, la mauve a un effet **laxatif doux** grâce à ses mucilages. Elle peut être utilisée en cas de petite constipation, notamment chez les personnes fragiles (enfants, personnes âgées) car elle est non irritante et très bien tolérée.

En fait, elle régule le transit : elle aide à ramollir les selles trop dures (constipation) tout en calmant les muqueuses intestinales enflammées (colites).

C'est une plante de la sphère ORL, respiratoire et digestive à la fois.

En usage externe, la mauve est **apaisante pour la peau**.

En décoction ou cataplasme, elle calme les irritations, les gerçures, les crevasses, les piqûres d'insectes et même les yeux secs ou enflammés. Son mucilage forme une couche protectrice sur la peau ou la conjonctive de l'œil, ce qui soulage l'irritation.

On peut faire des bains de siège à la mauve pour les hémorroïdes inflammatoires également.

Utilisations pratiques : en interne, préparez une **infusion de mauve**. Comptez une bonne pincée de fleurs (et de feuilles éventuellement) par tasse d'eau frémissante.

Infusez 10 minutes. L'infusion aura une couleur légèrement bleutée (due aux anthocyanes).

Buvez-la tiède ou froide, car les mucilages sont encore plus efficaces à basse température : pour la toux et la gorge, n'hésitez pas à faire des **gargarismes** avec cette infusion refroidie, cela tapisse bien la gorge.

En cas de toux nocturne, une tasse de mauve avec du miel avant le coucher peut calmer les quintes.

Pour la constipation, buvez une tasse le soir, et encore le matin à jeun si nécessaire : son effet laxatif doux se manifesterait sans douleur.

En externe, faites une **décoction de mauve** (faire bouillir 2 cuillères à soupe de plante dans 250 ml d'eau pendant 5 minutes, puis filtrer).

Utilisez-la en lotion sur la peau irritée, en compresses sur les yeux fatigués ou en bain de bouche contre les aphtes et gingivites.

Pour un furoncle ou un abcès naissant, vous pouvez aussi appliquer une cataplasme de feuilles de mauve cuites (le classique cataplasme *émollient* pour "mûrir" l'abcès et calmer la douleur).

Notons que la mauve est **très sûre d'emploi** : aucune toxicité, aucune contre-indication connue.

Elle peut être donnée aux jeunes enfants, aux femmes enceintes, aux personnes âgées sans problème.

Juste un détail : ses fleurs peuvent donner une couleur bleutée aux préparations, qui vire au brun si on y ajoute du citron (changement de pH). Cela n'altère en rien ses propriétés.

Le saviez-vous ? La mauve était un légume dans l'Antiquité : on consommait ses feuilles cuites comme des épinards pour réguler le transit. Aujourd'hui encore, dans certaines cuisines locales, les jeunes feuilles de mauve se mangent en salade ou en potage. Une plante qui nourrit et qui soigne ! Pour votre pharmacie autonome, faites sécher un bouquet de mauves en été – elles conservent bien leurs propriétés en séchant. Et si vous en avez beaucoup près de chez vous, sachez que les fleurs de mauve donnent une teinte mauve/bleue aux tissus en

teinture végétale... *De quoi voir la vie en mauve, de l'armoire à pharmacie à la garde-robe !*

9. Le Millepertuis – Antidépresseur et huile de secours



Le millepertuis perforé (*Hypericum perforatum*) est une plante de lumière : on le voit en été le long des routes ensoleillées, dans les prés secs, arbore ses **petites fleurs jaunes étoilées** aux pétales criblés de points noirs (d'où le nom *millepertuis*, mille trous).

Si on écrase ses boutons floraux entre les doigts, il en sort un jus rouge sang (l'hypéricine). C'est une plante robuste, haute de 30 à 60 cm, à tiges dressées et feuilles opposées parsemées de petites ponctuations translucides (visible à contre-jour).

Aussi appelé *herbe de la Saint-Jean* (car en fleur à la Saint-Jean fin juin), le millepertuis est un **remède majeur** aussi bien en usage externe qu'interne, à manier toutefois avec quelques précautions.

Propriétés médicinales : le millepertuis est célèbre comme **antidépresseur naturel**.

Pris par voie orale, il traite les états dépressifs légers à modérés, l'anxiété et les troubles de l'humeur sur des périodes de quelques semaines.

Son efficacité sur la dépression a été confirmée par de nombreuses études : il augmente la disponibilité de certains neurotransmetteurs du bonheur (sérotonine, noradrénaline) et agit de manière comparable aux antidépresseurs chimiques dans les formes légères de déprime.

C'est donc un *allié moral* précieux en cas de coup de blues prolongé, de **stress chronique et d'insomnie liée à l'anxiété**.

Toutefois, il faut savoir qu'il interagit avec de nombreux médicaments en les rendant moins efficaces (pilule contraceptive, anticoagulants, antiviraux, etc.) : prudence donc, et on évite de l'associer à un autre antidépresseur.

En usage autonome, hors médicaments, il peut rendre de fiers services pour surmonter une période difficile.

En usage externe, le millepertuis est **cicatrisant, anti-inflammatoire et antalgique**.

L'*huile rouge de millepertuis* obtenue par macération des fleurs est un vieux remède paysan pour soigner les brûlures, les coups de soleil, les plaies et les douleurs nerveuses.

Appliquée sur une brûlure superficielle, elle soulage la douleur et accélère la régénération de la peau (effet cicatrisant prouvé).

Sur une plaie, elle aide à la désinfection et à la fermeture (grâce à des composés antibactériens et astringents).

Sur les douleurs musculaires ou articulaires, elle réduit l'inflammation locale.

Elle est particulièrement réputée pour *les douleurs nerveuses* : sciatiques, névralgies, zona – en massage local, l'huile de millepertuis apaise les élancements nerveux. On l'utilise aussi sur les contusions et élongations musculaires.

Le millepertuis a d'autres usages plus méconnus : anti-infectieux léger (antiseptique), antiviral (en laboratoire il inhibe certains virus, d'où des recherches en cours), et même antioxydant.

Traditionnellement, il était pris en tisane pour les gastrites et ulcères d'estomac (effet anti-inflammatoire interne), ou en gargarisme pour les inflammations de la bouche et de la gorge. C'est vraiment une plante aux multiples facettes.

Utilisations pratiques : pour son **effet antidépresseur**, le millepertuis se prend **par voie orale sur plusieurs semaines**. Le plus simple est la forme de gélules ou comprimés dosés en extrait standardisé (si on en a en stock dans son kit, sinon la teinture-mère).

À défaut, on peut faire des infusions de sommités fleuries séchées, mais il est difficile d'avoir le dosage thérapeutique optimal par tisane seule.

En infusion néanmoins (1 cuillère à café par tasse, 10 min d'infusion, 2 tasses/jour), il peut aider à calmer l'anxiété et à améliorer le sommeil grâce à son effet sédatif doux.

Les effets sur l'humeur se font sentir au bout de 10 à 15 jours de prise quotidienne environ.

Attention : le millepertuis rend la peau et les yeux plus sensibles au soleil (effet photosensibilisant dû à l'hypéricine) ; donc en cure interne, évitez l'exposition solaire intense pour ne pas risquer de coup de soleil ou d'éblouissement.

De même, en usage externe, ne vous exposez pas au soleil après avoir appliqué de l'huile de millepertuis sur la peau : couvrez la zone ou

attendez que l'huile ait bien pénétré et plusieurs heures se soient écoulées.

Pour préparer l'**huile de millepertuis** maison (macérat huileux), c'est simple : remplissez un bocal de fleurs fraîches de millepertuis (récoltées par beau temps, fin juin idéalement), couvrez d'une huile végétale (olive ou tournesol par ex.), fermez et laissez macérer 3 semaines au soleil.

L'huile va rougir progressivement.

Filtrez et conservez à l'abri de la lumière.

Cette huile rouge s'applique en douceur sur : **brûlures légères, coups de soleil, coupures, éraflures, douleurs articulaires, piqûres d'insectes, hémorroïdes douloureuses** (tampon d'ouate imbibé), etc.. C'est un must-have de la trousse à pharmacie naturelle.

En cas de douleur sciatique ou de lumbago, massez la zone 2 fois par jour avec cette huile : elle pénètre et soulage les nerfs enflammés. Pour les plaies, on peut aussi réaliser une teinture de millepertuis (dans de l'alcool) à utiliser en désinfectant.

Le saviez-vous ? Le millepertuis a longtemps eu la réputation de chasser les mauvais esprits et les mélancolies – c'est assez cohérent avec son usage actuel contre la dépression. Au Moyen Âge, on l'accrochait dans les maisons à la Saint-Jean pour éloigner le diable. On le nommait *chasse-diable*. Aujourd'hui, on sait qu'il "chasse" surtout la déprime. **Plante soleil** (fleurs jaunes, récolte au solstice d'été), elle apporte symboliquement la lumière dans l'obscurité de l'esprit. Profitez-en, mais avec respect : en raison de ses interactions médicamenteuses, mieux vaut l'utiliser seul, *en interruption de tout autre traitement*, lors d'une période d'autonomie contrainte. Et informez toujours un médecin si vous en prenez régulièrement, car c'est une plante puissante qui mérite considération.

10. Le Bouillon-blanc (Molène) – Pectoral des poumons



Le bouillon-blanc (*Verbascum thapsus*), aussi appelé molène, est ce grand **cierge végétal** que l'on voit sur les talus secs : une haute tige dressée pouvant atteindre 1 à 2 m, garnie de **fleurs jaunes** en épi serré sur le haut.

À la base, une rosette de **grosses feuilles duveteuses gris-vert** évoquant du velours ou des "oreilles d'âne". Il aime le plein soleil et les sols pauvres.

Cette plante bisannuelle offre ses fleurs la deuxième année, en été.

Jadis, on l'utilisait même comme torche (tige séchée imprégnée de suif) !

Mais surtout, c'est un **grand remède des voies respiratoires**, l'un des meilleurs pour adoucir les poumons.

Propriétés médicinales : le bouillon-blanc est **adouçissant, expectorant et anti-inflammatoire**.

Ses fleurs et ses feuilles contiennent des mucilages qui **calment les irritations** des muqueuses (dans la gorge, les bronches), des saponines qui aident à expulser le mucus (expectorant) et des composés anti-inflammatoires et antitussifs.

Il est donc tout indiqué en cas de **toux sèche, quinteuse, et de maux de gorge**.

Il apaise la toux irritative qui empêche de dormir, adoucit la gorge en cas de laryngite, et facilite l'évacuation des sécrétions dans les bronchites (effet expectorant modéré).

C'est une des plantes de la "tisane des quatre fleurs" pectorale traditionnelle.

Le bouillon-blanc a également un effet **antiallergique léger** : des flavonoïdes qu'il contient agissent comme antihistaminique, ce qui aide dans la composante allergique de certaines toux (toux asthmatiforme, coqueluche).

En plus de l'appareil respiratoire, la molène est **antispasmodique et anti-inflammatoire digestive**.

On l'a utilisée contre les colites (maux de ventre spasmodiques) et pour apaiser la muqueuse intestinale en cas de diarrhées ou d'irritation (grâce aux mucilages similaires à ceux de la mauve).

En usage externe, ses propriétés émollientes calment aussi les irritations de la peau : on peut appliquer des compresses de décoction sur de l'eczéma sec ou sur des hémorroïdes enflammées pour les adoucir.

Le bouillon-blanc figure aussi dans certaines préparations pour la vessie (il contribuerait au bon fonctionnement rénal, effet diurétique léger).

Utilisations pratiques : on utilise **les fleurs séchées** principalement (parfois les feuilles).

Attention, les fleurs de molène sont petites et nombreuses, la récolte est un peu fastidieuse : il faut revenir plusieurs jours de suite car toutes ne s'ouvrent pas en même temps. Une fois séchées, gardez-les au sec

(elles absorbent l'humidité facilement). Préparez une **infusion pectorale** : 1,5 à 2 g de fleurs (une cuillère à soupe environ) par tasse d'eau bouillante, infusez 10–15 min.

Astuce : filtrez à travers une mousseline fine (ou filtre à café) pour retirer les petits poils des fleurs qui pourraient irriter la gorge ; c'est un détail important pour profiter pleinement de son effet adoucissant.

Buvez 3 à 4 tasses par jour en cas de toux sèche rebelle ou de bronchite.

Vous pouvez sucrer avec du miel, et ajouter un peu de citron si la toux est grasse (pour fluidifier).

Les résultats se font vite sentir : gorge moins irritée, quintes moins violentes, toux plus rare, meilleur sommeil.

En complément, une inhalation de bouillon-blanc (en infusion dans un bol d'eau chaude, respirer la vapeur) peut aider à dégager le nez et les bronches.

Pour les maux de ventre spastiques, une infusion plus concentrée de feuilles (2 cuillères à café de feuilles par tasse en décoction légère) calme les coliques.

En usage externe, préparez une décoction (10 g de fleurs dans 300 ml d'eau, bouillir 5 min) et appliquez en compresse tiède sur les zones irritées de la peau, sur des dartres ou des gerçures : la peau sera adoucie.

En bain de bouche, cette décoction calme les aphtes et les inflammations buccales.

Et petite astuce de grand-mère : les **fleurs de bouillon-blanc macérées dans de l'huile** donnent un remède contre les otites et les douleurs d'oreille : quelques gouttes d'huile de fleurs de molène légèrement tiédie dans l'oreille, c'est un vieux remède pour soulager l'otite (souvent combiné avec de l'ail).

Des études ont d'ailleurs confirmé l'efficacité d'une préparation huileuse de ce genre pour diminuer la douleur des otites chez l'enfant.

Le saviez-vous ? Le bouillon-blanc doit son nom curieux au fait qu'on l'utilisait jadis pour « *faire bouillir le linge* » et le blanchir – ses feuilles duveteuses servaient de filtre et sa cendre de lessive. Mais ce qui nous intéresse, c'est son rôle de **sentinelle des poumons** : en latin *Verbascum* viendrait de « *verbe* » (mot) parce qu'il redonne de la voix (on l'utilise en cas d'extinction de voix). En pratique, l'Agence européenne du Médicament reconnaît l'usage traditionnel du bouillon-blanc pour soulager la gorge irritée et la toux associée au rhume. Plante sans danger, sans aucune contre-indication ni effet secondaire signalé, elle mérite une place de choix dans votre réserve. Seule précaution : éviter chez les enfants de moins de 12 ans par principe (manque d'études, bien que traditionnellement on en donnait aux plus jeunes). En autonomie, ne vous en privez pas pour vos petits et grands enrouements !

Après ce tour d'horizon de 10 plantes médicinales sauvages, vous voilà équipé d'une **pharmacie verte de base**. Du jardin à la forêt, ces simples sont là, gratuites, pour qui sait les reconnaître et les utiliser prudemment. Apprendre à s'en servir, c'est renouer avec des savoirs oubliés et se réapproprier une part de notre santé. Dans la section suivante, nous vous expliquons comment transformer ces plantes en **remèdes maison efficaces**.

Fabriquer ses propres remèdes à base de plantes

Connaître les plantes, c'est bien ; savoir en faire un remède utilisable, c'est mieux !

Heureusement, pas besoin d'appareils sophistiqués : nos ancêtres fabriquaient leurs préparations médicinales avec très peu de moyens.

Voici les principales **formes galéniques** et méthodes pour préparer vos remèdes maison à partir des plantes présentées (et des autres... la technique est souvent la même).

1. Infusions et décoctions (tisanes) – C'est la manière la plus simple d'utiliser les plantes.

L'**infusion** consiste à verser de l'eau bouillante sur la plante (feuilles, fleurs) et laisser infuser à couvert 5 à 15 minutes selon la plante.

On filtre et on boit chaud ou tiède.

C'est idéal pour extraire les principes actifs des parties tendres et aromatiques (fleurs de sureau, camomille, feuilles d'ortie, etc.).

Par exemple, une infusion de camomille ou de tilleul le soir pour se calmer, ou de fleurs de sureau pour faire transpirer en cas de fièvre.

La **décoction** s'applique aux parties dures (racines, écorces, graines) : on met la plante dans l'eau froide, on porte à ébullition et on fait bouillir doucement 5 à 30 minutes selon le cas, puis on laisse infuser hors feu.

Cela extrait mieux les principes des racines de pissenlit, de l'écorce de saule (aspirine naturelle) ou des graines de fenouil par exemple. Tisanes et décoctions se conservent mal : préparez-en la quantité juste pour une journée, pas plus.

Astuce : investissez dans une bonne passoire ou étamine pour filtrer (utile pour le bouillon-blanc afin de retirer ses poils irritants par ex).

Pensez aussi aux **gargarismes et bains de bouche** avec vos infusions : plante antiseptique comme le thym pour la gorge, sauge pour les aphtes, etc.

2. Macérations à froid – Certaines plantes perdent de leur efficacité en étant chauffées, notamment celles riches en mucilages (mauve, guimauve) ou très aromatiques.

La **macération à froid** consiste à laisser la plante tremper plusieurs heures dans de l'eau à température ambiante.

Par exemple, pour un sirop de mauve adoucissant, on peut faire macérer les fleurs dans de l'eau toute une nuit, puis filtrer.

On obtient un macérat qu'on peut boire tel quel (froid) ou légèrement réchauffer.

De même, l'ail des ours peut se macérer dans du vinaigre ou l'alcool pour en extraire doucement les principes actifs sans cuisson.

3. Teintures-mères (extraits hydro-alcooliques) – Il s'agit de faire macérer la plante dans de l'alcool afin d'en extraire et conserver les principes actifs sur le long terme.

On utilise de l'alcool alimentaire à 40°– 60° (alcool de fruits, vodka...). Placez la plante (fraîche ou sèche, coupée fin) dans un bocal, couvrez d'alcool (généralement 1 part de plante pour 5 parts d'alcool en volume).

Laissez macérer 2 à 3 semaines à l'abri de la lumière en remuant de temps en temps.

Filtrez, pressez bien la plante pour récupérer le liquide, puis stockez la teinture dans une bouteille en verre ambré.

Posologie courante : 10 à 25 gouttes dans un peu d'eau, 1 à 3 fois par jour selon la plante.

Avantages : une teinture se conserve des années et c'est très efficace (extrait concentré).

Exemples : teinture d'arnica (usage externe uniquement pour les bleus), teinture de valériane (sédatif), teinture de millepertuis (antidépresseur, attention interactions), teinture d'échinacée (immunostimulante). Veillez à étiqueter vos flacons (nom de la plante, date, alcool utilisé).

4. Macérats huileux et baumes – De nombreuses plantes s'expriment bien dans l'huile, pour un usage **cutané**.

Par exemple, le fameux macérat d'huile de millepertuis rouge pour les brûlures, l'huile de calendula (souci) pour les irritations, l'huile de lavande en massage relaxant, ou l'huile de pâquerette pour raffermir la peau.

La méthode : remplir un bocal de plante (fraîche flétrie ou sèche), couvrir d'huile (olive, tournesol, amande douce...), fermer.

Laisser macérer 2 à 4 semaines au soleil ou près d'une source de chaleur douce.

Filtrer à travers un linge.

On obtient une **huile médicinale**.

On peut l'utiliser telle quelle en friction ou bien en faire un **baume** en la mélangeant avec de la cire d'abeille.

Pour un petit pot de baume, faire fondre par bain-marie par ex. 100 ml de macérat huileux + 10 à 15 g de cire d'abeille râpée, éventuellement ajouter quelques gouttes d'huile essentielle pour parfumer/renforcer (HE de menthe dans un baume pectoral au plantain par ex.).

Couler dans un pot, laisser refroidir : ça durcit en onguent. Ces baumes se conservent plusieurs mois à l'abri de la chaleur.

5. Sirops – Les sirops associent le pouvoir des plantes et la conservation par le sucre.

Exemple classique : le sirop de sureau (fleurs ou baies).

Pour un sirop de baies de sureau : on fait éclater 1 kg de baies avec un peu d'eau à feu doux, on filtre le jus et on ajoute 1 kg de sucre, on chauffe pour dissoudre, éventuellement on ajoute du jus de citron (conservateur et aromatisant), puis on embouteille.

Ce sirop, pris à la cuillère, est un régal et un antigrippal efficace.

On peut faire de même avec le thym (sirops pectoraux), le coquelicot (sirop calmant de la toux).

Le sucre en forte concentration assure la conservation (tenir au frais après ouverture quand même).

Dose typique : 1 cuillère à soupe 2–3 fois/jour pour un adulte, 1 cuillère à café pour un enfant de plus de 2 ans, en évitant les <2 ans si présence de miel non cuit.

6. Cataplasmes et compresses – Un remède ultra-simple, sans transformation : utiliser la plante brute appliquée sur la peau.

On en a parlé avec le plantain (feuille froissée sur piqûre) ou l'achillée (sur plaie). De même, la feuille de chou écrasée en cataplasme traite les

inflammations articulaires, la pulpe d'aloès sur une brûlure calme instantanément, l'oignon coupé sur une piqûre de guêpe neutralise le venin.

Pensez-y en premier secours.

Pour augmenter l'efficacité, on peut râper, chauffer légèrement (cataplasme tiède de mauve ou de guimauve pour mûrir un abcès). Fixez avec un bandage, laissez agir 1 à 2 h et renouvelez.

7. Distillation et huiles essentielles : c'est plus complexe et nécessite un alambic – donc peu envisageable en mode débutant autonome, mais sachez que des plantes comme le thym, la lavande, la menthe permettent de produire des huiles essentielles puissantes aux multiples usages.

Si vous allez loin dans l'autonomie, apprendre à distiller vos plantes aromatiques peut être un plus.

Cependant, manipuler les huiles essentielles requiert des précautions (concentrées, parfois irritantes, pas toujours indiquées pour tous). Vous pouvez déjà utiliser l'**hydrolat** (eau aromatique résiduelle de la distillation) si vous en faites, qui est plus doux.

Conseils généraux de fabrication : Travaillez toujours avec du matériel propre (stérilisez les bocaux, les bouteilles à l'eau bouillante ou à l'alcool).

Étiquetez soigneusement vos préparations (nom de la plante, support, date, par ex. « *Teinture Propolis – alcool 60° – janv. 2025* »). Stockez à l'abri de la lumière et de la chaleur, idéalement dans des contenants en verre teinté.

Respectez les dosages recommandés : même naturelles, les plantes contiennent des actifs pouvant être puissants.

En cas de doute, commencez par de petites doses pour tester votre tolérance, surtout en usage interne.

Enfin, n'oubliez pas la **transmission de savoir** : impliquez votre famille dans ces préparations. Faire ensemble un sirop de plantes ou récolter des fleurs pour une tisane, c'est à la fois éducatif et rassurant.

Vos enfants, en grandissant, auront ces connaissances et ce réflexe d'utiliser les ressources naturelles – un atout pour leur futur.

Conclusion : Vers l'autonomie sereine

Au fil de ces pages, nous avons exploré quelques-unes des plantes médicinales sauvages les plus accessibles et utiles.

De l'ortie fortifiante à la camomille apaisante, en passant par le plantain multifonction ou le sureau antiviral, **la nature nous offre une trousse de secours complète, à ciel ouvert.**

Reconnecter avec ces remèdes simples, c'est non seulement prendre soin de sa santé de manière autonome, mais aussi retrouver une certaine tranquillité d'esprit face à l'avenir.

Notre persona initial – ce parent inquiet de ne pas pouvoir subvenir aux besoins de sa famille en cas de crise – peut ainsi gagner en confiance.

En apprenant à identifier ces plantes qui poussent près de chez lui et à en tirer des remèdes, il n'est plus complètement dépendant d'un système fragile.

Une pénurie de médicaments ? Il saura faire baisser la fièvre avec du sureau et calmer la toux avec du bouillon-blanc.

Une blessure en cas de chaos ? L'achillée et le plantain seront là pour stopper le saignement et prévenir l'infection.

Cette autonomie acquise petit à petit se traduira par moins de peur et plus de fierté : « *J'ai de quoi soigner les miens si besoin* ».

Bien sûr, cela ne dispense pas de la médecine moderne quand elle est accessible : nous ne vivons pas (encore) dans *Mad Max*. Mais avoir ces cordes à son arc est un véritable atout résilience.

80 % des remèdes du quotidien peuvent provenir des plantes pour les bobos sans gravité, c'est autant de stress en moins en cas de rupture de normalité.

Et même en temps ordinaires, utiliser les tisanes et baumes maison évite de recourir systématiquement aux pilules – un mode de vie plus sain et autosuffisant, aligné avec le souhait d'indépendance tranquille de nombreux parents.

En pratiquant, vous gagnerez en connaissance : n'hésitez pas à tenir un petit carnet d'herboriste, noter vos cueillettes, vos recettes, vos observations sur l'effet des plantes sur vous ou vos proches.

Ce savoir empirique vaut de l'or. Impliquez vos enfants, vos voisins peut-être : cela peut recréer du lien social positif autour d'un sujet utile, et constituer ce petit réseau d'entraide locale dont vous rêviez (échange de plantes, de conseils, de produits maison).

Pour terminer, rappelez-vous que la nature est généreuse mais qu'il faut la cueillir avec respect : ne prélevez que ce dont vous avez besoin, en veillant à laisser de quoi se reproduire (ne pas arracher les racines inutilement, ne pas tout récolter au même endroit).

En France, certaines plantes sont protégées par la loi – informez-vous localement.

Et de manière générale, **assurez-vous à 100 % de l'identification** avant usage : en cas de doute, abstenez-vous ou consultez un guide botanique.

Aucune plante de notre sélection n'a de sosie mortel, mais des confusions sont toujours possibles pour un œil non exercé.

En renouant avec ces **simples** que connaissaient nos grands-parents, vous faites un pas de plus vers l'autonomie et la sécurité de votre famille.

Vous aurez peut-être moins « *le nœud au ventre en écoutant les nouvelles* », parce que vous saurez que, quoi qu'il arrive, vous avez des ressources en vous et autour de vous pour faire face.

Chaque bocal de plante séchée sur votre étagère, chaque petit pot de pommade maison est un gage de **résilience apaisée** – celle que vous recherchez.

Sur ce, il ne reste qu'à vous souhaiter de belles cueillettes, de passionnantes découvertes et une excellente santé au naturel !

(N.B. : Les informations de cet ouvrage sont sourcées et vérifiées, mais ne remplacent pas un avis médical en cas de problème sérieux. En situation normale, consultez un professionnel de santé en cas de symptômes graves ou persistants. En situation de survie, fiez-vous à votre bon sens et prudence.)