

Comment faire votre propre pharmacie

ARCHIVES
INTERDITES



Comment Faire Votre Propre Pharmacie : Le Guide du Parent Prévoyant pour une Famille Sereine et Autonome

Introduction — De l'inquiétude à la sérénité

Votre **nouveau guide** pour créer une pharmacie naturelle à la maison

« Et si... ? » — des questions légitimes

Les rayons qui se vident, les annonces de coupures, les prix qui grimpent... Ces signaux fragilisent la confiance. Se demander « comment je prends soin des miens si ça coince ? » n'a rien d'alarmiste : c'est du **bon sens parental**. L'objectif de ce guide est de transformer cette inquiétude diffuse en **compétences concrètes** pour le soin du quotidien.

Notre cap : la résilience tranquille, version “santé”

Pas de bunker, pas d'élixirs miracles. Ici, on apprend à **identifier des plantes sûres**, à les **récolter**, les **préparer** et les **doser** correctement pour les petits maux courants (rhume léger, digestion, peau, sommeil, stress). Une **autonomie sereine**, en complément et non en opposition à la médecine.

Ce que vous allez trouver dans ce guide

- **Plantes de base** sélectionnées pour leur **sécurité**, leur **efficacité d'usage** et leur **disponibilité**.
- **Techniques claires** : tisanes/infusions, décoctions, sirops, macérats huileux, teintures et alternatives sans alcool (glycérinés).
- **Posologies par âge**, repères de durée, **signaux d'arrêt** et cas où **consulter**.
- **Procédures pas à pas** : récolte, séchage, conservation, hygiène, étiquetage.
- **Trousse de départ** : le matériel minimal et les ingrédients polyvalents.

Le cadre français en bref

En France, la **Pharmacopée**, sous l'égide de l'**ANSM**, répertorie les plantes à usage traditionnel. De nombreuses espèces sont **en vente libre**. Nous restons dans ce périmètre : des plantes **accessibles**, des préparations **domestiques**, des **dosages prudents**. Référez-vous aux textes en vigueur et, en cas de doute, demandez conseil.

Comment utiliser ce guide

Chaque fiche suit la même structure :

Identification fiable → **partie utilisée** → **récolte** (quand/comment) → **préparation** (pas à pas) → **posologie** (adultes/enfants) → **contre-indications** → **stockage** (durées, contenants).
Des **check-lists d'atelier** et des **récap' sécurité** vous aident à passer de la lecture à l'action.

Matériel minimal pour démarrer

- **Bocaux en verre** hermétiques, **étiquettes** et marqueur.
- **Passoire fine / filtre à café / étamine**, **casserole inox**, **balance** de cuisine.
- **Thermomètre** (liquides), **entonnoir**, flacons **opaques** compte-gouttes.
- **Alcool alimentaire 40°**, **glycérine végétale**, **miel** ou sucre pour sirops.

Esprit et méthode

- **Progressif** : commencez avec 3–4 plantes “pilier” (thym, camomille, calendula, menthe).
- **Propre et tracé** : hygiène, datation, étiquetage systématique.
- **Prudent** : dose juste, durées courtes, observation des effets.
- **Transmissible** : impliquez les enfants (récolte, étiquettes, jardin), partagez les gestes.

Ce **nouveau guide** est votre feuille de route pour bâtir, à la maison, une **pharmacie naturelle** simple, sûre et durable. Pas à pas, vous gagnerez en **autonomie**, en **confiance** et en **sérénité** — tout en restant ancré dans le **bon sens** et le **respect du cadre médical**.

Ce que ce Guide N'EST PAS et ce qu'il EST

Il est crucial de clarifier la portée de ce livre. Il ne s'agit **pas** d'un recueil de formules magiques, ni d'un substitut à une consultation médicale en cas de problème de santé grave ou d'urgence. L'automédication a ses limites, et le diagnostic d'un professionnel de santé reste indispensable. Ce n'est pas non plus un manuel de survie extrême.

Ce guide **est** un chemin balisé, une méthode simple, concrète et sécurisée pour acquérir une compétence essentielle. C'est un premier pas vers une plus grande autonomie, conçu pour réduire le stress latent et bâtir une confiance solide en vos propres capacités. Chaque chapitre est une étape pour transformer l'anxiété en action constructive et apaisante.

Partie 1 — Les fondations de votre pharmacie naturelle

Avant de préparer des remèdes, posez des bases sûres. Cette première partie installe **confiance, méthode et sécurité**. Objectif : faire disparaître la peur de « mal faire » pour ne garder que le plaisir d'apprendre — pas à pas, sans surcharge.

Chapitre 1 — Les règles d'or de l'herboriste familial

1) La sécurité d'abord : une plante à la fois

L'enthousiasme pousse à tout vouloir apprendre d'un coup. Ici, on fait l'inverse : **progressif et méthodique**.

La méthode en 4 étapes (toujours dans cet ordre)

1. **Identifier sans doute** la plante (voir les 5 points ci-dessous).
2. **Comprendre ses besoins** de culture (sol, exposition, eau) pour la cultiver sereinement.
3. **Maîtriser la récolte et le séchage** (stade, moment de la journée, geste).
4. **L'utiliser dans sa forme la plus simple : l'infusion.**

Tant que l'étape 4 n'est pas confortable, **on ne passe pas à la plante suivante**. Cette approche :

- évite la surcharge d'informations ;
- **réduit fortement** les risques d'erreur ;

- ancre les connaissances dans la durée.

Fil conducteur : « Je sais **reconnaître, récolter, sécher, infuser** — pour **cette** plante précise. »

2) Identifier sans se tromper : les 5 points de contrôle

La reconnaissance botanique est la **clef de la sécurité**. On ne consomme **jamais** si un doute subsiste.

Vérifiez **tous** les points ci-dessous (cumulatifs).

a) Aspect général

Regardez la **silhouette**, l'**attache des feuilles** (opposées, alternes), la **forme** et la **texture** du feuillage, la **structure** et la **couleur** des fleurs.

Ex. : la mélisse a des feuilles ovales nervurées, la sauge des feuilles plus épaisses et duveteuses.

b) Odeur

Froissez une feuille entre les doigts : beaucoup de médicinales ont une **odeur signature**.

Ex. : **mélisse** citronnée, **sauge** camphrée, **thym** aromatique sec.

c) Lieu de cueillette (habitat)

Une plante pousse typiquement dans un **milieu donné**.

Ex. : **thym** en sols secs calcaires ; **sureau** en zones plus **humides**. L'endroit doit **correspondre** à l'habitat attendu.

d) Saison & stade

Floraison et fructification ont un **calendrier précis**. La plante observée doit être au **bon stade** pour la saison.

e) Confirmation par sources

Comparez avec des **photos** et **descriptions détaillées** issues de ce guide ou d'une flore de référence.

Astuce : croisez **au moins deux sources** et vérifiez **deux fois** avant cueillette.

Règle d'or : **un seul doute = abstention**.

3) Mettre la méthode au service de la sérénité

Rituel simple pour chaque nouvelle plante

- **Avant** de sortir : relire la fiche (morphologie, odeur, habitat, saison).

- **Sur place** : faire la **checklist 5 points** dans l'ordre.
- **De retour** : noter lieu/date, conditions de récolte, observations (odeur, texture, état du site).
- **Premier usage** : rester sur l'**infusion** (forme la plus simple) et observer.

Mini-checklist « 30 secondes »

- Silhouette/feuilles/fleurs conformes ?
 - Odeur attendue ?
 - Habitat plausible ?
 - Stade/saison cohérents ?
 - Confirmation par images/texte ? → **OK / STOP**.
-

4) Récolte, séchage, infusion : l'enchaînement de base

- **Récolter** quand la plante est **au bon stade** (ex. sommités fleuries pour les aromatiques), par **temps sec**, en **milieu propre**.
- **Sécher** finement étalé, à l'**ombre**, dans un lieu **sec et aéré**, jusqu'à texture **cassante** au doigt.
- **Infuser** : commencer par la **préparation la plus simple**, pour **une seule plante** à la fois, afin d'identifier clairement ses effets.

But : construire des **réflexes sûrs** et reproductibles avant d'explorer d'autres formes (décoction, macérat, teinture).

5) Se donner des repères concrets

Fiche progrès (une plante = une page)

- Nom commun / **Nom latin** :
- Partie utilisée :

- Habitat observé :
- Saison / stade :
- Indices d'identification (3–5) :
- Notes de récolte/séchage :
- Première infusion : **date**, ressenti :
- Points à re-vérifier la prochaine fois :

Erreurs fréquentes à éviter

- Confondre « **ressemblance** » et **identité**.
 - Se contenter d'**une** photo au lieu de **plusieurs vues** (feuille, tige, fleur).
 - Oublier l'**habitat** et la **saison** dans l'identification.
 - Mélanger **plusieurs plantes** avant d'avoir **validé** chacune séparément.
-

6) Ce que cette approche vous garantit

- Une **sécurité élevée** (chaque geste validé avant de passer au suivant).
 - Des **connaissances solides** (mémorisation par pratique réelle).
 - Un **plaisir d'apprendre** sans se sentir dépassé.
 - La base la plus **fiable** pour la suite du guide (préparations, posologies, trousse familiale).
-

Cap sur la maîtrise : une plante, bien connue, **vaut mieux** que dix mal reconnues.
Avec ces règles d'or, vous posez les **fondations sûres** de votre pharmacie naturelle.

Le Guide du Cueilleur Responsable

Cueillir dans la nature est un privilège qui s'accompagne de responsabilités. Une cueillette éthique et sanitaire garantit à la fois votre sécurité et la pérennité des ressources naturelles.

- **Éviter les zones polluées** : Ne jamais cueillir au bord des routes très passantes, à

proximité de champs traités avec des pesticides, de zones industrielles ou de décharges. Les plantes peuvent accumuler les polluants présents dans le sol, l'air et l'eau.

- **Respecter la plante** : Ne jamais prélever la totalité d'une station de plantes sauvages. La règle communément admise est de ne pas récolter plus d'un tiers des individus présents, afin de permettre à la population de se régénérer.
- **Respecter la propriété** : S'assurer d'avoir l'autorisation de cueillir si l'on se trouve sur un terrain privé.
- **Protéger la biodiversité** : S'informer sur le statut des plantes locales. Certaines espèces peuvent être rares ou protégées ; leur cueillette est alors interdite.

Votre Matériel Essentiel (et Abordable)

Nul besoin d'investir dans un laboratoire sophistiqué. L'herboristerie familiale se pratique avec des outils simples, souvent déjà présents dans votre cuisine. L'accent doit être mis sur la propreté irréprochable du matériel.

- **Contenants** : Des bocaux en verre hermétiques, de préférence ambrés ou à conserver à l'abri de la lumière pour protéger les principes actifs de la dégradation. Les bocaux de récupération (confiture, conserves) sont parfaits.
- **Filtration** : Une passoire fine, une étamine (tissu à fromage) ou même des filtres à café non blanchis pour séparer les plantes des liquides.
- **Mesure** : Une petite balance de cuisine précise au gramme est utile pour respecter les dosages des recettes.
- **Préparation** : Un mortier avec un pilon est idéal pour broyer les graines ou les racines, mais le dos d'une cuillère robuste dans un bol solide peut dépanner. Un sécateur propre ou des ciseaux sont nécessaires pour la récolte.
- **Organisation** : Des étiquettes adhésives et un marqueur indélébile sont indispensables pour noter le nom de la plante, la partie utilisée et la date de préparation sur chaque bocal.
- **Hygiène** : Avant chaque préparation, il est crucial de stériliser les contenants et les ustensiles, soit en les ébouillantant pendant 10 minutes, soit en les nettoyant avec de l'alcool à 70°C.

Chapitre 2 — L'art des préparations simples et efficaces

Maîtriser quelques techniques de base, c'est acquérir la grammaire de l'herboristerie. Une fois ces règles intégrées, vous n'êtes plus prisonnier d'une recette : vous savez adapter, doser, ajuster. Vous n'apprenez pas seulement à faire un sirop de thym ; vous apprenez le « langage » de la transformation des plantes — et avec lui, la confiance qui

rend autonome.

L'infusion — la méthode douce

L'infusion convient aux parties tendres : fleurs, feuilles, sommités aromatiques. L'eau chaude agit comme un solvant modéré qui libère les composés volatils (huiles essentielles) et de nombreuses substances hydrosolubles sans les brutaliser.

Faites chauffer l'eau jusqu'au frémissement, autour de 85–95 °C. Évitez l'ébullition roulante, qui chasse les arômes les plus fragiles. Placez la plante dans la tasse ou la théière (comptez en repère simple 1 à 2 g de plante sèche — environ une cuillère à café rase — pour 250 ml d'eau ; avec de la plante fraîche, triplez la quantité). Versez l'eau frémissante, puis **couvrez immédiatement** : ce couvercle retient la vapeur et, avec elle, les fractions aromatiques. Laissez infuser 5 à 10 minutes selon la force souhaitée, filtrez, puis dégustez chaud ou tiède.

Deux détails font toute la différence : préchauffer la tasse (un rinçage à l'eau chaude suffit) pour éviter un refroidissement brutal, et adapter la durée à la plante — les aromatiques corsées (thym, romarin) supportent 7–10 minutes ; les fleurs délicates (tilleul, camomille) gagnent à rester vers 5–7 minutes. Si l'infusion vous paraît trop forte, allongez simplement avec un peu d'eau chaude plutôt que d'ajouter du sucre.

La décoction — la méthode puissante

Dès qu'il s'agit de parties denses et lignifiées (racines, écorces, graines dures), l'infusion devient insuffisante. La décoction apporte l'énergie nécessaire pour délier les parois cellulaires et extraire minéraux, tanins et autres constituants non volatils.

Commencez par réduire la plante en morceaux : hacher ou concasser multiplie la surface de contact. Placez-la **à froid** dans une casserole en inox avec la quantité d'eau requise, couvrez, puis montez doucement en température jusqu'à un léger bouillonnement. Baissez le feu et laissez frémir, en général 10 à 20 minutes ; pour des racines très dures (pissenlit, bardane), on peut pousser jusqu'à 30–45 minutes. Coupez le feu, gardez couvert encore quelques minutes pour laisser les solides se déposer, puis filtrez en pressant bien le marc afin de récupérer le liquide emprisonné.

Là aussi, la douceur et la constance priment : un frémissement régulier extrait mieux qu'une grosse ébullition qui évapore et concentre sans raison. Pensez à partir à froid (et non à jeter la plante dans l'eau bouillante) : cette montée progressive améliore l'extraction des composés internes.

Choisir la bonne technique

Le choix est simple : parties tendres → infusion ; parties dures → décoction. En cas de

mélange de plantes, on prépare séparément (décoction pour les racines, infusion pour les fleurs/feuilles), puis on combine les liquides. Cette approche évite de surcuire les fragiles et de sous-extraire les coriaces.

Matériel, hygiène, conservation

Une bouilloire ou une petite casserole, une théière ou une carafe résistante à la chaleur, une passoire fine (ou un filtre à café) suffisent. Travaillez toujours proprement : contenants lavés et rincés, mains propres, eau potable. Les infusions et décoctions se consomment idéalement dans les 24 heures ; au réfrigérateur, comptez 48 heures au maximum, dans un bocal couvert et étiqueté (plante, quantité, date).

Sécurité et bon sens

Commencez modeste, observez vos réactions, et restez sur **une seule plante** tant que vous découvrez la technique. Les préparations végétales complètent mais ne remplacent pas un avis médical. En cas de traitement en cours, de pathologie chronique, de grossesse/allaitement, ou de symptômes persistants, demandez conseil à un professionnel de santé.

En maîtrisant infusion et décoction, vous tenez déjà deux clés majeures. Les chapitres suivants élargiront l'arsenal (macérats huileux, sirops, teintures), mais la rigueur apprise ici — température maîtrisée, temps juste, hygiène et observation — restera votre meilleure garantie d'efficacité et de sécurité.

Chapitre 2 — Macérat huileux, baume et sirop

Trois bases simples pour soigner la peau et adoucir les préparations.

Macérat huileux (huile infusée)

Un macérat huileux est une huile végétale qui a extrait les composés **liposolubles** d'une plante.

On l'utilise pour des soins apaisants, cicatrisants ou adoucissants selon la plante choisie.

La règle numéro un est la **plante parfaitement sèche** pour éviter

moisissures et rancissement.

Remplissez un bocal propre et sec de plante sèche sans tasser.

Couvrez entièrement avec une huile de qualité (olive, tournesol désodorisée, amande douce, jojoba).

Chassez les bulles en appuyant doucement et vérifiez qu'aucun végétal ne dépasse.

Fermez le bocal et placez-le en lumière douce ou au chaud **3 à 6 semaines** en secouant chaque jour.

Ou optez pour un **bain-marie doux** en maintenant l'huile **sous 50 °C** pendant **2 à 4 heures**.

Filtrez à l'étamine, pressez bien le marc, laissez éventuellement décanter une nuit.

Transvasez en bouteille **ambrée**, étiquetez (plante, huile, date) et stockez à l'abri chaleur et lumière.

Comptez **6 à 12 mois** de conservation, prolongés par **0,3–0,5 %** de vitamine E.

Jetez en cas d'odeur rance, de trouble persistant ou de filaments.

Faites toujours un essai sur une petite zone de peau.

N'appliquez pas sur plaie profonde.

Le **millepertuis** est photosensibilisant : pas d'exposition au soleil après application.

Baume (onguent)

Un baume est un macérat **solidifié** avec de la cire d'abeille.

La cire apporte tenue et crée un film protecteur sur la peau.

Visez **15–20 %** de cire pour **80–85 %** de macérat pour une texture universelle.

Faites fondre au **bain-marie** en remuant jusqu'à homogénéité.

Coulez immédiatement dans de petits pots propres et secs puis laissez figer.

Plus de cire donne un baume plus ferme, moins de cire plus fondant.

Étiquetez et conservez à l'abri de la chaleur.

La durée de vie suit celle du macérat de départ.

Évitez les huiles essentielles chez la femme enceinte et l'enfant sans avis professionnel.

Sirop

Un sirop stabilise une préparation aqueuse et en **adoucit** le goût.

Il est idéal pour une infusion ou une décoction au palais difficile.

Réalisez d'abord une **infusion ou décoction concentrée** en doublant la plante.

Filtrez finement puis pesez le liquide.

Ajoutez un poids **égal** de sucre ou de miel (**1:1** en poids).

Chauffez **doucement** en remuant jusqu'à dissolution complète.

Évitez l'ébullition, et avec le miel restez **sous 60 °C** pour préserver ses enzymes.

Versez **à chaud** en bouteilles stérilisées, fermez et étiquetez.

Conservez au réfrigérateur après ouverture.

Un sirop **1:1** tient généralement **3 à 4 semaines** au frais.

Pour prolonger, montez à **1,5–2 parts de sucre** pour **1 part de liquide**, au prix d'un sirop plus sucré.

Ajoutez **1 c. à s. de jus de citron pour 500 ml** pour acidifier légèrement et

aider la conservation.

Dose repère adulte : **1 c. à soupe.**

Dose repère enfant : **1 c. à café.**

Stoppez et jetez en cas de bulles, de pétillant ou d'odeur de fermentation.

Ne donnez **jamais** de sirop au miel aux **enfants de moins d'un an.**

Travaillez proprement, notez vos recettes et dates, et testez toujours à petite échelle avant de produire en grande quantité.

Chapitre 3 — Sécher et conserver vos trésors végétaux

Une belle récolte peut être gâchée par un mauvais séchage.

Cette étape protège la qualité et la force de vos plantes pour les mois à venir.

Le but est simple : garder les actifs et éviter l'humidité.

Les règles d'or du séchage

Séchez toujours **au sec, à l'abri de la lumière, et avec de l'air qui circule.**

La lumière directe et la chaleur forte abîment les huiles essentielles et les pigments.

L'humidité favorise les moisissures.

Cherchez un endroit propre, sombre, ventilé, sans courant d'air froid.

Deux méthodes simples

En bouquets suspendus : idéal pour les tiges comme lavande, thym, menthe.

Faites de **petits** bouquets, pas serrés.

Suspendez **tête en bas** pour que l'air passe bien et que les arômes restent dans feuilles et

fleurs.

Sur claies ou tissus : parfait pour les fleurs (camomille, souci) et les grandes feuilles.

Étalez en **une seule couche** sur une claie, une moustiquaire tendue, ou un drap propre.

Évitez les tas épais qui gardent l'humidité.

Température et durée

Le séchage doit rester **doux**.

Visez **20 à 40 °C**.

En dessous, c'est trop lent et le risque de moisissure augmente.

Au-dessus de **40–45 °C**, la plante « cuit » et perd des composés utiles.

La durée varie de **quelques jours à deux semaines** selon la plante, son humidité et la pièce.

Le test final est clair : une **feuille ou une fleur** doit être **cassante** et s'émietter entre les doigts.

Une **tige** doit **casser net**, pas se plier.

Bien conserver après séchage

Quand c'est sec, passez à la conservation **tout de suite**.

Rangez les plantes dans des **bocaux en verre hermétiques** ou dans des **sachets kraft épais**.

Gardez-les à **l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité**.

Laissez **feuilles et fleurs entières** le plus longtemps possible.

Ne réduisez en poudre **qu'au moment d'utiliser**, pour limiter l'oxydation.

Fermez toujours bien après chaque prise.

Étiqueter sans oublier

Notez sur chaque contenant : **nom de la plante**, **partie récoltée** (feuilles, fleurs, racines...), **date de récolte**.

Cette rigueur vous permet de suivre la fraîcheur et d'éviter les confusions.

Durées indicatives

Feuilles et fleurs bien séchées se gardent **environ un an**.

Racines et écorces, plus denses, se gardent **jusqu'à deux ou trois ans**.

Fiez-vous à vos sens : couleur passée, parfum faible, goût « plat » = efficacité réduite.

Dans ce cas, **compostez** et remplacez par une nouvelle récolte.

À éviter, absolument

- Sécher **au soleil direct** ou près d'une source chaude.
 - Empiler en **couches épaisses**.
 - Ranger des plantes **encore tièdes ou souples**.
-

Petite routine de contrôle

Vérifiez vos pots **une fois par mois**.

Secouez doucement, sentez, regardez s'il y a des taches ou un voile d'humidité.

Au moindre doute, sortez la plante, refaites un séchage court, ou jetez.

Mieux vaut perdre un bocal que ruiner tout le stock.

En suivant ces gestes simples, vous gardez des plantes **sèches, propres et puissantes**.

Elles seront prêtes pour vos infusions, décoctions, macérats et sirops tout au long de l'année.

Partie 2 — Les 12 piliers de votre pharmacie au jardin

Cette partie est le cœur pratique du guide.

Chaque chapitre présente **une plante pilier**.

Elles ont été choisies pour leur **polyvalence**, leur **facilité** en France, et leur **sécurité** d'emploi familial.

La structure est **toujours la même** pour que vous retrouviez l'info vite, même en urgence.

Nous commençons par des **herbes culinaires** connues.

Nous allons ensuite vers des **fleurs de jardin** courantes.

Nous finissons par des “**mauvaises herbes**” utiles que l'on ignore souvent.

Ce parcours élargit votre regard et renforce votre **sentiment de compétence**.

Chapitre 4 — Thym (*Thymus vulgaris*)

Le gardien de l'hiver.

L'antiseptique de nos grands-mères.

Carte d'identité

Noms : Thym commun, Thym des jardins, Farigoule.

Nom latin : *Thymus vulgaris*.

Famille : Lamiacées.

Reconnaissance et confusions possibles

Le thym est un petit **sous-arbrisseau vivace** de 15 à 30 cm.

Il forme des touffes **denses et buissonnantes**.

La base des tiges est **ligneuse** (dure comme du bois).

Les feuilles sont **toutes petites** (4 à 12 mm), **étroites**, avec les bords un peu **enroulés**.

Elles sont **vert-gris** dessus, **plus claires et duveteuses** dessous.

Si vous froissez la plante, l'odeur est **forte et typique**.

Les fleurs sont **petites, rose pâle à lilas**, en **épis** au sommet, de **mai à juillet**.

Ne pas confondre avec le **serpolet** (*Thymus serpyllum*).

Le serpolet est **rampant** et tapissant.

Le thym commun est **plus dressé**.

Les deux ont des **usages proches** et ne sont **pas toxiques**.

Culture et cueillette faciles

Le thym aime le **plein soleil** et les **sols pauvres et drainés**.

Il déteste l'**excès d'eau**, qui fait pourrir les racines.

En pot, mettez une couche de **graviers** ou **billes d'argile** au fond.

Arrosez **peu** : seulement quand la terre est **bien sèche**.

C'est une **plante facile**, parfaite pour débuter.

On récolte **toute l'année** pour l'usage frais.

Pour le **séchage**, visez **juste avant** ou **au début de la floraison** (souvent en juin).

Récoltez en **fin de matinée**, par **temps sec**, quand la rosée a **disparu**.

Coupez **5 à 6 cm** d'extrémité de rameaux au **sécateur**.

Parties utilisées et conservation

On utilise les **feuilles** et les **sommités fleuries**.

Faites de **petits bouquets** et suspendez **tête en bas** dans un lieu **sec, sombre, aéré**.

Quand c'est sec, **effeuillez** et gardez **feuilles et fleurs** en **bocal hermétique**.

Propriétés et usages familiaux

Le thym est **antiseptique** grâce au **thymol** et au **carvacrol**.

Il aide les **voies respiratoires** en hiver.

Il est **expectorant** et **antitussif**.

Il est aussi **digestif** et **antispasmodique** pour les ballonnements.

Nos recettes inratables

Infusion hivernale (simple).

Mettez **1 à 2 g** de thym séché (**≈ 1 c. à café**) pour **250 ml** d'eau frémissante.

Couvrez **tout de suite** et laissez **5 à 10 min**.

Filtrez et buvez **2 à 3 tasses** par jour.

Ajoutez **miel** si la gorge est irritée.

Sirop de thym (toux).

Faites frémir **100 g** de thym dans **1 L** d'eau **15 min** à couvert.

Filtrez en **pressant** bien.

Pesez le liquide et ajoutez le **même poids** en **miel** ou **sucre**.

Chauffez **doucement** jusqu'à dissolution.

Mettez en **bouteille** stérilisée.

Prenez **1 c. à café**, **3 à 4 fois** par jour.

Précautions d'emploi

Chez l'**adulte**, en tisane et en cuisine, le thym est **très sûr** aux doses usuelles.

Évitez les **hautes doses** et l'usage **prolongé** (plus de 3 mois) sans avis, surtout si vous avez un **foie fragile**.

Chez l'**enfant**, la tisane est **possible** en petite quantité.

Les **sirops maison** sont en général **bien tolérés**.

En **grossesse** et **allaitement**, l'usage **culinaire** est **OK**.

L'usage **médicinal à forte dose** est **déconseillé** sans avis médical.

Si vous prenez des **anticoagulants** ou des **anti-plaquettaires**, demandez **conseil**.

Évitez en cas d'**allergie** aux **Lamiacées** (menthe, sauge, etc.).

En cas de **symptômes qui durent** ou **s'aggravent**, consultez.

Avec le thym, vous tenez un **classique** : facile à cultiver, simple à reconnaître, utile tout l'hiver.

Commencez par l'infusion.

Ajoutez le sirop si la toux s'invite.

Notez vos essais.

Vous monterez en confiance à chaque récolte.

Chapitre 5 — Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*)

La caresse qui apaise les nerfs et les ventres noués.

Carte d'identité

Nom commun : camomille romaine, camomille noble.

Nom latin : *Chamaemelum nobile* (syn. *Anthemis nobilis*).

Famille : Astéracées.

Reconnaissance et confusions

C'est une petite vivace **tapissante** de 10 à 30 cm.

Les tiges sont d'abord couchées, puis se redressent.

Les feuilles sont **finement découpées**, légères, **vert clair**.

Elles sentent la **pomme** quand on les froisse.

Les fleurs sont des **petites marguerites** : pétales blancs, cœur jaune et bombé.
Chaque fleur est portée par une **tige fine**.

À ne pas confondre avec la **camomille allemande** ou matricaire (*Matricaria recutita*).
La matricaire est **plus haute** et **annuelle**.
Son cœur de fleur est **creux** quand on le coupe.
Chez la romaine, il est **plein**.

Méfiez-vous des **fausses camomilles** (genre *Anthemis*).
Certaines sentent **mauvais**.
Si ça ne sent **pas la pomme**, ce n'est **pas** de la romaine.

Culture et cueillette faciles

La camomille romaine aime le **plein soleil** et les sols **légers et drainés**.
Elle pousse en bordure, en rocaille, ou en **pot**.

Choisissez un pot d'au moins **30 cm** de large pour qu'elle s'étale.
Arrosez **peu**.
Évitez les sols gorgés d'eau.

On récolte les **capitules** (les fleurs) **en pleine floraison**, de **juin à septembre**.
Cueillez par **temps sec**, plutôt **en milieu de journée**.
Pincez sous la fleur avec les doigts ou coupez aux ciseaux.

Parties utilisées et conservation

On utilise les **fleurs** séchées.
Étalez-les en **fine couche** sur une claie ou un tissu.

Séchez dans un lieu **sec, aéré, sombre**.
Elles sèchent **vite**.

Une fois bien sèches, rangez en **bocal hermétique**, à l'abri de la lumière.
Notez **nom** et **date**.

Propriétés et usages familiaux

La camomille romaine **calme** le système nerveux.
Elle aide en cas de **nervosité, agitation, anxiété**, et favorise le **sommeil**.

Elle est **antispasmodique**.
Elle soulage les **spasmes digestifs**, les **ballonnements**, les **crampes** et les **règles douloureuses**.

C'est aussi un **tonique amer**.

Elle stimule une **digestion lente** et peut relancer l'**appétit**.

En usage externe, elle est **anti-inflammatoire légère**.

En **compresse**, elle apaise les **yeux** et les **irritations de peau**.

Recettes simples

Infusion du soir.

Mettez **5 à 10 fleurs** séchées par tasse.

Versez de l'eau **frémissante**, **couvrez**, laissez **5 à 10 minutes**.

Filtrez et buvez **le soir** pour préparer le sommeil.

Huile de massage apaisante.

Remplissez un bocal de **fleurs sèches**.

Couvrez d'**huile d'amande douce** (ou d'olive).

Laissez **3 semaines** à la lumière douce (méthode solaire) en secouant parfois.

Filtrez.

Massez le **ventre** en cas de coliques ou le **plexus** en cas d'anxiété.

Précautions d'emploi

Chez l'**adulte**, la camomille romaine est **très sûre** aux doses usuelles.

À dose forte, l'infusion devient **amère** et peut donner des **nausées**.

Chez l'**enfant**, c'est une plante **de choix** pour l'agitation et le coucher.

Pour l'**huile essentielle**, certaines sources l'autorisent dès **3 mois à très faible dose** (1 goutte dans 19 gouttes d'huile végétale) en massage.

Faites-le **uniquement sur avis d'un professionnel**, surtout chez le nourrisson.

En **grossesse** et **allaitement**, la tisane est **généralement bien tolérée**.

Par précaution, évitez l'usage **médicinal à forte dose** sans avis médical.

Attention en cas d'**allergie** aux **Astéracées** (marguerite, arnica, souci, pissenlit).

En cas de **symptômes qui durent** ou s'**aggravent**, **consultez**.

Chapitre 6 — La mélisse (*Melissa officinalis*)

Le baume citronné pour un cœur léger et un esprit tranquille.

Carte d'identité

Nom commun : mélisse officinale, mélisse citronnelle, piment des abeilles.

Nom latin : *Melissa officinalis*.

Famille : Lamiacées.

Reconnaissance et confusions possibles

La mélisse est une plante vivace herbacée qui forme des touffes denses.

Elle atteint en général 60 à 80 cm de hauteur.

Ses tiges sont **carrées**, comme souvent chez les menthes.

Ses feuilles sont **opposées**, ovales, en forme de cœur, gaufrées et dentelées.

Elles sont d'un vert vif et sentent **fortement le citron** quand on les froisse.

Les fleurs sont petites, blanches ou rosées.

Elles apparaissent l'été à l'aisselle des feuilles.

On peut la confondre avec l'**ortie**.

De loin, avant floraison, les feuilles se ressemblent.

Mais l'ortie **pique**, ses feuilles sont plus allongées, et **ne sentent pas le citron**.

On peut aussi la confondre avec la **cataire** (*Nepeta cataria*).

La cataire a un port proche, mais ses feuilles sont plus **grisâtres**.

Son odeur est **mentholée**, pas citronnée.

Culture et cueillette faciles

La mélisse pousse très facilement au jardin et en pot.

Elle aime la plupart des sols, avec une préférence pour les terres **riches et fraîches**.

Elle accepte le **soleil** comme la **mi-ombre**.

Elle est **envahissante** par ses rhizomes et ses semis.

En pot, choisissez un grand contenant et un substrat drainant.

Au jardin, posez une **barrière anti-rhizomes** si vous voulez la contenir.

On récolte les **feuilles** et les **sommités fleuries**.

La cueillette s'étale de **mai à octobre**.

Pour le séchage, cueillez **juste avant la floraison**.

C'est le moment où les principes actifs sont les plus concentrés.

Coupez les tiges supérieures au sécateur.

Parties utilisées et conservation

On utilise surtout les **feuilles**, fraîches ou séchées.

Les feuilles **fraîches** sont beaucoup plus parfumées.

La mélisse perd vite son arôme au séchage.

Pour sécher, faites de **petits bouquets** et suspendez-les dans un lieu **sec, aéré et sombre**.

Quand c'est bien sec, conservez en **bocal hermétique**, à l'abri de la lumière.

Astuce utile : congelez des feuilles **ciselées** dans des bacs à glaçons.

Cette méthode garde bien le parfum.

Propriétés et usages familiaux

La mélisse agit à la fois sur le **système nerveux** et le **système digestif**.

Elle est **calmante** et **sédative légère**.

Elle aide en cas de stress, d'irritabilité, d'anxiété et de troubles du sommeil d'origine nerveuse.

Elle est **digestive** et **antispasmodique**.

Elle soulage ballonnements, crampes d'estomac, coliques, surtout quand le stress aggrave les symptômes.

En usage local, elle est traditionnellement **antivirale** pour aider lors des poussées d'**herpès labial**.

Recettes simples

Infusion "anti-stress".

Mettez une **bonne poignée** de feuilles fraîches par tasse.

Ou utilisez **1,5 à 4,5 g** de feuilles **séchées**.

Versez de l'eau **frémillante**, couvrez, et laissez **10 minutes**.

Buvez **3 à 4 tasses par jour**, surtout le soir.

Eau de mélisse rafraîchissante.

Dans une carafe, mettez **dix tiges** de mélisse fraîche.

Ajoutez des rondelles de **citron** et/ou de **concombre**.

Remplissez d'eau **bien froide** et laissez infuser **au réfrigérateur** au moins **2 heures**.

C'est une boisson d'été simple et apaisante.

Précautions d'emploi

Chez l'**adulte**, la mélisse est une plante **très sûre** aux doses usuelles.

Chez l'**enfant**, elle convient bien pour calmer l'agitation et faciliter l'endormissement.

En **grossesse** et **allaitement**, demandez un **avis médical** par précaution.

En cas de **troubles de la thyroïde** ou de **glaucome**, prudence et avis médical recommandés.

Cette fiche ne remplace pas un suivi de santé.

Si les symptômes **persistent** ou **s'aggravent**, consultez.

Chapitre 7 — La sauge officinale (*Salvia officinalis*)

« Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin. »

Carte d'identité

Nom commun : sauge officinale, herbe sacrée.

Nom latin : *Salvia officinalis*.

Famille : Lamiacées.

Reconnaissance et confusions possibles

C'est un sous-arbrisseau vivace au port buissonnant.

Il mesure souvent entre 60 et 80 cm.

Les jeunes tiges sont carrées.

Elles deviennent ligneuses en vieillissant.

Les feuilles sont opposées, oblongues, vert gris.

Elles sont veloutées et finement texturées.

Elles dégagent une odeur puissante, camphrée et aromatique.

Les fleurs bleu-mauve apparaissent en été en épis dressés.

Il existe de nombreuses sauges ornementales.

Elles n'ont pas toutes les mêmes propriétés.

La sauge **officinale** se reconnaît par l'odeur et la texture des feuilles.

La sauge sclarée (*Salvia sclarea*) est aussi médicinale.

Ses feuilles sont bien plus grandes et l'odeur est différente.

Culture et cueillette faciles

La sauge aime le plein soleil.

Elle demande un sol très bien drainé.

L'humidité stagnante la fait dépérir, surtout en hiver.

En pot, choisissez au moins 30 cm de large.

Placez une couche drainante au fond.

Arrosez peu une fois la plante bien installée.

Les feuilles se récoltent toute l'année.

Pour une meilleure concentration en actifs, cueillez avant la floraison, au printemps.

Prélevez les feuilles une à une, ou coupez l'extrémité des jeunes tiges.

Parties utilisées et conservation

On utilise les **feuilles**.

Faites sécher sur une claie ou en petits bouquets suspendus.

Stockez ensuite dans un bocal hermétique, à l'abri de la lumière.

Propriétés et usages familiaux

La sauge est une plante puissante.

On la surnomme souvent « la plante des femmes ».

Elle aide à réguler certains troubles liés aux hormones.

Elle est connue pour réduire les bouffées de chaleur de la ménopause.

Elle peut aider à régulariser des cycles irréguliers.

Elle est **antisudorale**.

Elle limite la transpiration excessive.

Elle est **antiseptique** et **anti-inflammatoire**.

En gargarisme, elle calme maux de gorge, aphtes et gingivites.

Elle est **digestive**.

Elle aide à digérer les plats gras et limite les ballonnements.

Recettes simples

Gargarisme pour mal de gorge.

Infusez **1 à 3 g** de feuilles séchées dans **250 ml** d'eau frémissante pendant **10 minutes**, à couvert.

Laissez tiédir et faites un gargarisme plusieurs fois par jour.

Infusion régulatrice.

Infusez **1 c. à café** de feuilles séchées dans **250 ml** d'eau frémissante pendant **10 minutes**.

Buvez **1 à 2 tasses par jour** pour la transpiration ou les troubles de la ménopause.

Ne dépassez pas **15 jours** de prise continue sans avis médical.

Précautions d'emploi — à lire impérativement

La sauge officinale contient de la **thuyone**.

À forte dose et sur la durée, la thuyone peut être **neurotoxique** et **abortive**.

Ne pas utiliser sur de longues périodes sans avis médical.

L'**huile essentielle** de sauge officinale est à **proscrire** en usage familial.

Elle est trop concentrée en thuyone.

Contre-indications absolues :

Grossesse.

Allaitement.

Antécédents d'épilepsie ou de convulsions.

Antécédents personnels ou familiaux de **cancers hormonodépendants** (sein, utérus, ovaires).

En cas de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.

En cas de symptômes qui durent ou s'aggravent, consultez.

Chapitre 8 — La menthe poivrée (*Mentha × piperita*)

Le coup de fouet glacé qui réveille l'esprit et apaise la digestion.

Carte d'identité

Nom commun : menthe poivrée.

Nom latin : *Mentha × piperita*.

Famille : Lamiacées.

Reconnaissance et confusions possibles

La menthe poivrée est une plante vivace herbacée.

C'est un hybride de menthe aquatique et de menthe verte.

Elle mesure en général 40 à 60 cm.

Ses tiges sont carrées et souvent violacées.

Ses feuilles sont opposées, lancéolées, dentées et vert foncé.

Elles sentent fort le **menthol** quand on les froisse.

Ses fleurs sont petites, rose à lilas, en épis au sommet des tiges.

Il existe de nombreuses menthes comestibles.

La menthe poivrée est la plus riche en menthol.

La confusion avec d'autres menthes n'est pas dangereuse, mais l'effet peut être plus doux.

Culture et cueillette faciles

La menthe est **envahissante** à cause de ses rhizomes.

Cultivez-la en **pot** ou dans un **contenant enterré** pour la contenir.

Elle aime les sols riches, frais et humides.

La mi-ombre lui convient très bien.

Arrosez régulièrement, surtout en pot.

Récoltez les feuilles de **mai à octobre**.

Pour un parfum maximal, coupez les sommités juste avant la floraison d'été.

Parties utilisées et conservation

On utilise les **feuilles** et les **sommités fleuries**.

Le séchage est possible, mais la menthe perd du parfum.

La **congélation** garde mieux la fraîcheur.

Congelez les feuilles entières ou ciselées dans des bacs à glaçons.

Propriétés et usages familiaux

La menthe poivrée aide la **digestion**.

Elle est **antispasmodique** contre nausées, vomissements, ballonnements et mal des transports.

Elle est **tonique** et **stimulante** pour la concentration et la fatigue passagère.

En usage local, elle est **antalgique** grâce à son effet froid.

En **inhalation**, elle aide à dégager les voies respiratoires.

Recettes simples

Infusion digestive.

Infusez 1 c. à soupe de feuilles fraîches (ou 1 c. à café sèches) dans 250 ml d'eau frémissante pendant 10 minutes, à couvert.

Buvez après le repas pour faciliter la digestion.

Geste anti-mal de tête.

Mélangez 1 goutte d'**huile essentielle** de menthe poivrée avec 4 gouttes d'huile végétale.

Appliquez très peu sur les tempes et massez doucement.

Tenez-vous loin des yeux.

Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans.

Précautions d'emploi — à lire impérativement

En **infusion**, évitez le soir car elle peut stimuler et gêner le sommeil.

Soyez prudent en cas de **reflux gastro-œsophagien**.

L'**huile essentielle** de menthe poivrée est **très puissante**.

Elle est **interdite** chez la femme enceinte et allaitante.

Elle est **interdite** chez l'enfant de **moins de 6 ans**.

Elle est **interdite** en cas d'épilepsie ou d'antécédents de convulsions.

Ne l'appliquez **jamais pure** ni en grande quantité sur la peau.

Ne l'appliquez **jamais** près des yeux.

La diffusion atmosphérique est **déconseillée** car elle peut irriter les yeux.

En cas de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.

Si les symptômes persistent ou s'aggravent, consultez.

Chapitre 9 — La lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)

Le parfum de la Provence qui calme les esprits et répare la peau.

Carte d'identité

Nom commun : lavande vraie, lavande fine, lavande officinale.

Nom latin : *Lavandula angustifolia* (syn. *L. vera*, *L. officinalis*).

Famille : Lamiacées.

Reconnaissance et confusions possibles

La lavande vraie est un petit arbrisseau vivace et arrondi.

Elle mesure en général 40 à 60 cm de haut.

Ses feuilles sont étroites, linéaires, vert gris et persistantes.

En été, de juin à août, elle porte de longs épis bleu-violet très parfumés.

Les tiges florales sont droites et non ramifiées.

Ne la confondez pas avec le **lavandin** (*Lavandula × intermedia*).

Le lavandin est plus grand, avec des touffes plus massives.

Ses épis sont plus longs et plus pointus.

Son odeur est plus forte et plus camphrée.

Le lavandin est parfait pour la maison et le linge.

La **lavande vraie** est préférée pour les soins de la peau et l'apaisement.

La lavande **aspic** (*L. latifolia*) et **stoechas** (*L. stoechas*) sont différentes.

Leur aspect et leur composition ne sont pas les mêmes.

Culture et cueillette faciles

La lavande aime le **plein soleil** et les sols **très drainés**.

Un sol pauvre et calcaire lui convient très bien.

Elle craint l'excès d'eau, surtout en hiver.

En pot, prévoyez une bonne couche de drainage.

Elle supporte bien la **sécheresse** une fois installée.

On récolte les épis **juste avant l'épanouissement complet** des fleurs.

Cela se fait souvent en **juillet**, par journée **sèche et ensoleillée**.

Coupez les tiges florales au sécateur.

Parties utilisées et conservation

On utilise les **fleurs** (sommités fleuries).

Séchez en **bouquets** suspendus, tête en bas, au sec, à l'ombre et à l'abri du vent.

Quand tout est bien sec, égrenez les fleurs.

Conservez en **sachets en tissu** ou en **bocaux hermétiques**, à l'abri de la lumière.

Propriétés et usages familiaux

La lavande vraie **apaise** le système nerveux.

Elle aide en cas de stress, d'anxiété et de troubles du sommeil.

Son parfum seul est **relaxant**.

Elle **répare la peau** et aide la **cicatrisation**.

Elle calme les **petites brûlures**, les **coups de soleil** et les **piqûres d'insectes**.

Elle est **antispasmodique** et peut soulager les crampes et certains maux de tête.

Recettes simples

Sachet de sommeil.

Remplissez un petit sachet en tissu avec des fleurs de lavande séchées.

Glissez-le sous l'oreiller pour diffuser un parfum apaisant toute la nuit.

Macérat huileux "peau douce".

Remplissez un bocal de fleurs sèches.

Couvrez d'huile de tournesol ou d'olive.

Laissez macérer 3 à 4 semaines à la lumière douce, puis filtrez.

Massez les zones tendues, ou appliquez sur un coup de soleil léger ou une irritation.

Précautions d'emploi — à lire impérativement

Chez l'**adulte**, la lavande vraie est **très bien tolérée**.

Chez l'**enfant** et le **bébé dès 3 mois**, elle convient en diffusion douce ou en massage avec **huile essentielle très diluée**.

Chez la **femme enceinte**, l'usage est possible **après le 1er trimestre**, avec avis et en faibles doses.

Soyez prudent en cas d'**hypotension** marquée.

Le **linalol** peut être allergisant chez les personnes sensibles.

Faites toujours un **test cutané** sur une petite zone.

En cas de réaction, arrêtez immédiatement et consultez.

Chapitre 10 — Le souci (*Calendula officinalis*)

Le soleil en fleur qui répare et protège la peau de toute la famille.

Carte d'identité

Nom commun : souci des jardins, souci officinal, « marigold » en anglais.

Nom latin : *Calendula officinalis*.

Famille : Astéracées.

Reconnaissance et confusions possibles

Le souci est une plante **annuelle** qui se ressème facilement.

Il mesure de **30 à 60 cm** de haut.

Les tiges et les feuilles sont **légèrement collantes** et **velues** au toucher.

Les feuilles sont **simples, oblongues** et **vert clair**.

Les fleurs sont de **grands capitules** de **3 à 6 cm**.

La couleur va du **jaune vif** à l'**orange intense**.

Elles s'ouvrent le jour et se ferment la nuit ou par temps de pluie.

Ne confondez pas avec l'**œillet d'Inde** (*Tagetes*).

En anglais, on l'appelle aussi « marigold », d'où la confusion.

L'œillet d'Inde a un feuillage **très découpé** et une **odeur forte**.

Le souci a des feuilles **simples** et une odeur **douce, résineuse**.

Les autres fleurs jaunes de la même famille existent.

Les **feuilles collantes** et l'odeur du souci sont de bons repères.

Culture et cueillette faciles

Le souci est **très facile** à cultiver au jardin et en pot.

Il aime un sol **bien drainé** et le **plein soleil**.

Semez **en place au printemps**, après les dernières gelées.

En pot, il pousse très bien avec des arrosages réguliers.

Il **attire les pollinisateurs** et aide au potager.

Récoltez les **fleurs entières** tout au long de la floraison.

De **juin aux premières gelées**, cueillez par **temps sec** en **milieu de journée**.

Cueillez souvent pour **encourager** la plante à refaire des fleurs.

Parties utilisées et conservation

On utilise les **capitules entiers**.

Gardez aussi la **base verte et collante** riche en **résines actives**.

Séchez **face vers le bas** sur des claies, au **sec**, à **l'ombre** et **aéré**.

Le séchage prend **7 à 10 jours** selon l'humidité.

Stockez **parfaitement sec** en bocal **hermétique**, à l'abri de la lumière.

Propriétés et usages familiaux

Le souci est un **grand remède de la peau**.

Il s'emploie **surtout en externe**.

Il est **anti-inflammatoire** et **cicatrisant**.

Il apaise **rougeurs, irritations, petites plaies, égratignures** et **coups de soleil légers**.

Il est **adoucissant** et **protecteur** pour les **peaux sèches** et **abîmées**.

Il convient très bien aux **soins des bébés** (érythème fessier).

Il est **antiseptique** et **antifongique léger**.

Il aide à **nettoyer** de petites plaies et **limiter** les petites infections cutanées.

Recettes simples

Compresse apaisante.

Faites une infusion **concentrée** avec une **bonne poignée** de fleurs pour **250 ml** d'eau.

Laissez **refroidir**, filtrez, puis **imbibez** une compresse.

Appliquez sur la zone irritée **10 à 15 minutes**, 2 à 4 fois par jour.

Baume réparateur au calendula.

Préparez un **macérat huileux** de souci à l'huile d'olive.

Faites fondre **15 g** de **cire d'abeille** avec **85 g** de macérat au **bain-marie**.

Mélangez, versez en pot, laissez **figer**.

Utilisez sur **gerçures, mains sèches, égratignures et fesses de bébé irritées**.

Précautions d'emploi — à lire impérativement

L'usage **externe** est **très sûr** pour toute la famille.

L'usage **interne** existe mais est **moins courant** et demande **prudence**.

Évitez en cas d'**allergie** aux **Astéracées**.

Faites un **test cutané** dans le **pli du coude** et attendez **24 h** lors d'une première utilisation.

En **grossesse, allaitement** et chez les **enfants**, l'usage **externe** est adapté.

Arrêtez en cas de **rougeur, démangeaison** ou **réaction**.

En cas de plaie profonde, brûlure sévère ou infection qui s'aggrave, **consultez**.

Chapitre 11 — Le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*)

La « trousse de secours » des chemins, qui soulage vite les piqûres.

Carte d'identité

Nom commun : plantain lancéolé, herbe à cinq coutures, oreille de lièvre.

Nom latin : *Plantago lanceolata*.

Famille : Plantaginacées.

Reconnaissance et confusions possibles

Le plantain lancéolé est une herbe vivace très commune.

On le voit dans les pelouses, les prairies et le long des chemins.

Il forme une **rosette** de feuilles à la base.

Ses feuilles sont **longues, étroites**, en forme de **fer de lance**.

Elles montrent **3 à 5 nervures parallèles** bien marquées qui partent de la base.

Du centre partent de **longues tiges** sans feuilles.

Chaque tige porte un **petit épi brun** d'où sortent de **longues étamines blanches**.

On peut le confondre avec le **grand plantain** (*Plantago major*).

Le grand plantain a des feuilles **larges** et **rondes**.

La confusion n'est **pas dangereuse** : tous les plantains sont comestibles et utiles.

Culture et cueillette faciles

Inutile de le semer : il **pousse tout seul** presque partout.

Il supporte les sols pauvres et même le **piétinement**.

On récolte les **feuilles** du **printemps à l'automne**.

Choisissez des feuilles **jeunes, saines** et **propres**.

Cueillez à la base, sans arracher la rosette entière.

Évitez les **bords de routes**, les zones **polluées** et les lieux de **passage d'animaux**.

Parties utilisées et conservation

On utilise surtout les **feuilles**.

Elles sont parfaites **fraîches** pour les urgences.

Elles peuvent aussi être **séchées** pour l'hiver.

Pour sécher, étalez en **fine couche** sur une claie, au **sec** et à l'**ombre**.

Conservez ensuite en **sac papier** ou **bocal** à l'abri de la lumière.

Propriétés et usages familiaux

Le plantain est un **premier secours** très efficace.

Il est **anti-histaminique** et **anti-inflammatoire**.

Il calme vite les **démangeaisons** et les réactions aux **piqûres d'insectes** ou d'**orties**.

Il est **cicatrisant** et **vulnéraire**.

Il aide à **stopper** de petits saignements et à **fermer** les écorchures.

En **infusion**, il est **émollient** et **expectorant**.

Il adoucit les **muqueuses**, calme la **toux sèche** et les **gorges irritées**.

Recettes simples

Cataplasme “anti-piqûre” (urgence).

Prenez 1 à 2 **feuilles fraîches** et propres.

Mâchez quelques secondes pour faire une petite bouillie.

La salive aide à libérer les actifs.

Appliquez **directement** sur la piqûre et laissez **quelques minutes**.

Le soulagement est souvent **immédiat**.

Si vous ne voulez pas mâcher, **froissez** fortement la feuille jusqu'à faire sortir le **suc**, puis appliquez.

Infusion pour la toux sèche.

Mettez **1 c. à soupe** de feuilles **séchées** dans **250 ml** d'eau frémissante.

Couvrez, laissez **10 minutes**, puis filtrez.

Buvez **3 tasses par jour** pour apaiser l'irritation.

Précautions d'emploi — à lire impérativement

Le plantain est une plante **très sûre** aux doses indiquées.

Il convient à **toute la famille**.

Comme pour toute cueillette, assurez-vous de la **propreté** du lieu.

Lavez les feuilles si nécessaire.

En cas de réaction inhabituelle, **arrêtez** et **consultez**.

Cette fiche ne remplace pas un avis médical en cas de symptômes qui **persistent**.

Chapitre 12 — Le sureau noir (*Sambucus nigra*)

L'arbre-pharmacie qui protège des maux de l'hiver.

Carte d'identité

Nom commun : sureau noir, grand sureau.

Nom latin : *Sambucus nigra*.

Famille : Adoxacées.

Reconnaissance et confusions possibles

Le sureau noir est un grand arbuste, parfois un petit arbre.

Il mesure souvent entre 4 et 6 mètres.

L'écorce est grisâtre et crevassée.

Les jeunes rameaux ont une **moelle blanche** et tendre.

Les feuilles sont **composées** et **opposées**.

Elles portent **5 à 7 folioles** ovales et dentées.

Au printemps, il porte de **larges ombelles** de petites fleurs crème parfumées.

En fin d'été, ces fleurs donnent des **grappes de baies** noires violacées **pendantes**.

Ne confondez **jamais** avec le **sureau hièble** (*Sambucus ebulus*).

Le hièble est **herbacé** (pas de bois) et ne dépasse pas 1,5 m.

Ses **grappes de fruits** sont **dressées** vers le ciel.

Ses fleurs ont souvent des **étamines rosées**.

Son odeur est **désagréable**.

En cas de doute, **abstenez-vous**.

Culture et cueillette faciles

Le sureau noir pousse dans beaucoup de sols.

Il préfère les terres **riches** et **fraîches**.

Il accepte le **soleil** comme la **mi-ombre**.

C'est un arbuste **vigoureux** et peu exigeant.

Récoltez les **fleurs** au printemps, par **temps sec**, quand elles sont bien ouvertes.

Coupez les ombelles au sécateur.

Récoltez les **baies** en fin d'été, quand elles sont **bien noires** et bien mûres.

Cueillez les **grappes entières**.

Parties utilisées et conservation

On utilise les **fleurs** et les **baies**.

Fleurs : utilisez fraîches, ou faites sécher en bouquets ou sur claie, à l'ombre et au sec.

Baies : cuisinez rapidement après cueillette, ou **congelez**.

Propriétés et usages familiaux

Le sureau est un **classique** des états grippaux.

Les **baies cuites** aident à **réduire** la durée et l'intensité des symptômes.

Les **fleurs** sont **sudorifiques**.

L'infusion aide à faire **transpirer** et à **casser** une fièvre naissante.

Le sureau est aussi **expectorant** et **adouçissant** pour les voies respiratoires.

Recettes simples

Infusion de fleurs.

Mettez **2 à 3 ombelles fraîches** ou **1 c. à s.** de fleurs sèches dans **250 ml** d'eau frémissante.

Couvrez **10 minutes**, filtrez, sucrez au miel si besoin.

Buvez **2 à 4 tasses** par jour dès les premiers signes.

Sirop de baies (indispensable de l'hiver).

Égrenez des **baies mûres** et rincez.

Faites chauffer avec un **fond d'eau** à feu doux **15 à 20 minutes** pour les faire éclater.

Passez au moulin ou à l'étamine.

Pesez le **jus**.

Ajoutez le **même poids de sucre** (ou de miel).

Chauffez doucement jusqu'à dissolution.

Mettez en **bouteilles propres**.

Prenez **1 c. à s. par jour** en prévention.

En cas de rhume ou grippe : **1 c. à s. 3 à 4 fois/jour**.

Précautions d'emploi — à lire impérativement

Toxicité des parties crues.

Les **feuilles, écorce, racines** et les **baies crues** ou **pas mûres** sont **toxiques**.

Elles peuvent provoquer **nausées, vomissements** et **diarrhées**.

Les **baies doivent toujours être cuites** avant consommation.

La cuisson détruit les composés en cause.

Chez l'**enfant** et la **femme enceinte**, l'**infusion de fleurs** et le **sirop de baies cuites** sont les formes les plus sûres.

Redoublez de **prudence** pour éviter la **confusion** avec le **sureau hièble**.

En cas de doute, ne consommez pas et demandez **avis**.

Cette fiche ne remplace pas un suivi médical.

Si les symptômes **persistent** ou **s'aggravent**, consultez.

Chapitre 13 — L'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

L'herbe du soldat qui aide à stopper les saignements et à soulager les douleurs féminines.

Carte d'identité

Nom commun : achillée millefeuille, herbe à la coupure, sourcil de Vénus.

Nom latin : *Achillea millefolium*.

Famille : Astéracées.

Reconnaissance et confusions possibles

L'achillée est une plante vivace fréquente des prairies, talus et bords de chemins.

La tige est droite et solide, de 30 à 80 cm de haut.

Les feuilles sont très découpées, fines comme de la dentelle, et alternes sur la tige.

Elles donnent l'aspect "millefeuille" qui sert d'indice majeur.

Au sommet, de petites fleurs blanches, parfois rosées, sont regroupées en corymbes plats.

La plante dégage une odeur aromatique un peu camphrée quand on la froisse.

Attention à la **grande ciguë** (*Conium maculatum*), **mortelle** pour l'humain.

La ciguë a une tige **lisse, creuse**, avec des **taches pourpres** à la base.

Son odeur rappelle l'**urine de souris** et est très désagréable.

L'achillée a une tige **pleine**, souvent **légèrement velue, sans taches**.

Ne pas confondre non plus avec la **carotte sauvage** (*Daucus carota*).

La carotte a souvent une **petite fleur pourpre** au centre de l'ombelle et sent la carotte.

En cas de doute d'identification, **ne cueillez pas**.

Culture et cueillette faciles

L'achillée aime le **plein soleil** et supporte les **sols pauvres et secs**.

Elle résiste très bien à la sécheresse.

En pot, prévoyez un contenant assez grand et un bon drainage.

On récolte les **sommités fleuries** (les 20 à 30 cm du haut) **au début de la floraison**.

La période va en général de **juin à septembre**, par temps sec.

Coupez au sécateur et évitez les zones polluées.

Parties utilisées et conservation

On utilise les **sommités fleuries** (feuilles hautes + fleurs).

Faites sécher en **petits bouquets** suspendus, au **sec, à l'ombre** et dans l'**air**.

Rangez ensuite en **sacs papier** ou **bocaux** à l'abri de la lumière.

Propriétés et usages familiaux

L'achillée est une plante clé pour les **saignements** et le **confort féminin**.

Elle est **hémostatique** et **cicatrisante**.

Elle aide à **arrêter** un petit saignement et à **favoriser** la cicatrisation.

Elle est **antispasmodique** et aide les **douleurs de règles** et les **crampes**.

Elle est aussi **digestive** grâce à ses principes amers.

Elle soutient les **digestions lentes** et calme les **spasmes intestinaux**.

Recettes simples

Poudre hémostatique (urgence).

Réduisez des feuilles et sommités **bien sèches** en **poudre fine** (moulin à café).

Conservez dans un petit pot propre.

Sur une **petite coupure**, appliquez une pincée de poudre et **comprimez** avec une compresse.

Infusion “règles douloureuses”.

Mettez **1 c. à café** de sommités fleuries **séchées** dans **250 ml** d'eau frémissante.

Couvrez **10 minutes**, filtrez, puis buvez.

Prenez **2 à 3 tasses par jour**, en commençant **quelques jours avant** les règles et pendant.

Précautions d'emploi — à lire impérativement

Grossesse : contre-indiquée pendant toute la grossesse.

Médicaments : prudence avec les **anticoagulants**, possible interaction.

Allergies : évitez si vous êtes allergique aux **Astéracées**.

Photosensibilité : un usage prolongé peut **augmenter la sensibilité au soleil** chez certaines personnes.

Faites un **test cutané** si vous êtes sensible et limitez l'exposition solaire si nécessaire.

En cas de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.

Cette fiche ne remplace pas un avis médical, surtout si les symptômes **persistent**.

Chapitre 14 — L'ortie dioïque (*Urtica dioica*)

La « mauvaise herbe » urticante qui est en réalité un trésor de vitalité.

Carte d'identité

Nom commun : grande ortie, ortie dioïque.

Nom latin : *Urtica dioica*.

Famille : Urticacées.

Reconnaissance et confusions possibles

L'ortie est une vivace herbacée connue pour ses **poils urticants**.

Elle pousse en **colonies** sur sols **riches en azote** (près des maisons,

composts).

La tige est **carrée**, non ramifiée, et peut atteindre **1,50 m**.

Les feuilles sont **opposées**, vert foncé, en **cœur allongé**, au **bord très denté**.

Toute la plante porte des poils qui libèrent un **liquide irritant** au contact.

Ne la confondez pas avec le **lamier blanc** (*Lamium album*).

Le lamier ne **pique pas**, a des **fleurs blanches** à l'aisselle des feuilles, et se mange aussi.

Culture et cueillette faciles

Au jardin, l'ortie aime un **sol riche et humide**, au **soleil** ou à **mi-ombre**.

Elle peut devenir **envahissante** : réservez-lui un **coin dédié** ou un **grand pot**.

La cueillette se fait **avec des gants**, impérativement.

Prélevez les **jeunes pousses de printemps** : les **4 à 6 feuilles du sommet**.

Cueillez **avant la floraison** pour des feuilles tendres et très riches en nutriments.

On peut refaire des coupes dans l'année en **retailant les têtes**.

Parties utilisées et conservation

On utilise surtout les **jeunes feuilles**.

Leur pouvoir urticant **disparaît** à la **cuisson** ou au **séchage**.

Pour sécher, étalez en **fine couche** sur une **claire**, au **sec** et à **l'ombre**.

Rangez ensuite en **bocal hermétique**.

Propriétés et usages familiaux

L'ortie est une **bombe nutritionnelle**.

Elle est **reminéralisante** et **fortifiante**.

Elle est très riche en **fer**, **silice**, **calcium** et **potassium**.

Elle aide en cas de **fatigue**, d'**anémie** ou en **convalescence**.

Elle est **dépurative** et **diurétique**.

Elle soutient les **cures de printemps** en aidant l'organisme à éliminer.

Elle est **anti-inflammatoire** traditionnelle pour les **douleurs articulaires**.

Elle peut **moduler** les **allergies saisonnières** (rhume des foins).

Recettes simples

Soupe d'orties revitalisante.

Faites revenir un **oignon** dans un peu d'huile.

Ajoutez **2–3 pommes de terre** en dés et un **grand saladier** de jeunes feuilles rincées.

Couvrez d'**eau** ou de **bouillon**.

Laissez **20 minutes** à frémissement.

Mixez et servez.

Infusion reminéralisante.

Mettez **1 c. à soupe** de feuilles **sèches** dans **250 ml** d'eau frémissante.

Couvrez **10 minutes**, filtrez.

Buvez **2 à 3 tasses par jour** en cure de **3 semaines**.

Précautions d'emploi — à lire impérativement

Cueillette : portez des **gants épais**.

Évitez les zones **polluées** ou très **fréquentées par les animaux**.

Diurétique : en cas de **problèmes rénaux ou cardiaques graves**, demandez **avis médical** avant un usage régulier.

Chez l'**enfant**, en **grossesse** et **allaitement** : l'ortie **cuite** est sûre.

L'usage **médicinal en infusion** est possible pour la **famille** aux doses indiquées.

En cas de réaction inhabituelle, **arrêtez** et **consultez**.

Chapitre 15 — La mauve sylvestre (*Malva sylvestris*)

La douceur qui apaise les gorges en feu et régule les transits délicats.

Carte d'identité

Nom commun : mauve sylvestre, grande mauve.

Nom latin : *Malva sylvestris*.

Famille : Malvacées.

Reconnaissance et confusions possibles

La mauve est une plante vivace ou bisannuelle.
On la trouve dans les friches et les bords de chemin.
Elle peut atteindre **1,20 m** de haut.
Les feuilles sont **arrondies** et **palmées**, avec **5 à 7 lobes** peu profonds.
Elles sont portées par de **longs pétioles**.
Les fleurs ont **5 grands pétales** rose-mauve.
Elles portent des **veines violettes** plus foncées, très visibles.

Ne la confondez pas avec la **guimauve** (*Althaea officinalis*).
La guimauve a des feuilles plus **veloutées**, un peu **grisâtres**, et des fleurs plus **pâles**.
La confusion n'est **pas dangereuse** : la guimauve est aussi adoucissante.

Culture et cueillette faciles

La mauve est **très facile** à cultiver.
Elle se **ressème** volontiers d'elle-même.
Elle aime le **plein soleil** et les **sols drainés**, même pauvres.
Elle est aussi **décorative** au jardin.

On cueille les **fleurs** dès l'épanouissement, tout l'été.
On cueille les **feuilles** de préférence **jeunes**, au **printemps**, avant la floraison.

Parties utilisées et conservation

On utilise les **fleurs** et les **feuilles**.
Faites sécher en **fine couche** sur une **claie**, au **sec**, à **l'ombre** et à **l'abri du vent**.
Les fleurs séchées prennent une **belle teinte bleutée**.
Conservez en **bocal hermétique**, à l'abri de la lumière.

Propriétés et usages familiaux

La mauve est riche en **mucilages**.

Ces mucilages forment une **couche protectrice** sur les muqueuses.

Elle est **émolliente** et **pectorale**.

Elle calme les **toux sèches**, les **gorges irritées**, les **enrouements** et les **bronchites légères**.

Elle est **laxative douce**.

Elle aide à **réguler** le transit, surtout en cas de **constipation légère**.

Elle convient bien aux **enfants** et aux **personnes âgées**.

En usage externe, elle est **anti-inflammatoire**.

En **compresse**, elle apaise les **irritations cutanées**.

Recettes simples

Infusion “Voix de velours”.

Mettez **1 c. à s.** de fleurs et feuilles **séchées** (ou une petite poignée de **fraîches**) dans **250 ml** d'eau frémissante.

Couvrez **10 minutes**, puis filtrez.

Le liquide devient **légèrement sirupeux**.

Buvez **plusieurs tasses par jour**, avec un peu de **miel** si besoin.

Sirop de mauve (enfant).

Préparez une **infusion très concentrée** de fleurs.

Filtrez soigneusement.

Ajoutez le **même poids** de **sucré**.

Chauffez **doucement** pour dissoudre, sans bouillir fort.

Versez en **bouteille propre**.

Donnez **par petites cuillères** pour calmer la **toux sèche**.

Précautions d'emploi — à lire impérativement

La mauve est une des plantes **les plus sûres**.

Elle convient à **toute la famille**, y compris **jeunes enfants** et **femmes enceintes**.

Respectez les **règles d'hygiène** de cueillette et de séchage.
En cas de symptômes qui **persistent** ou **s'aggravent**, **consultez** un professionnel de santé.

Partie 3 — La pharmacie de votre garde-manger

Chapitre 16 — L'ail, l'antibiotique naturel (*Allium sativum*)

L'ail n'est pas qu'un condiment.

C'est un remède familial simple et puissant.

Son composé actif principal s'appelle **allicine**.

C'est lui qui donne l'essentiel de l'effet antimicrobien.

Ce que l'ail peut faire pour vous

Antimicrobien large spectre.

Il agit contre de nombreuses bactéries, virus et champignons.

On l'utilise souvent pour les petits maux d'hiver et les troubles digestifs courants.

Protecteur cardiovasculaire.

Il peut aider à réguler la tension, à baisser le "mauvais" cholestérol et à fluidifier le sang.

Expectorant.

Il aide à dégager les voies respiratoires en cas de rhume ou de bronchite.

Recette — Sirop de toux à l'ail et au miel

Écrasez finement **1 à 2 gousses** d'ail.

Mettez l'ail écrasé dans un petit pot.

Ajoutez **2 à 3 cuillères à soupe** de miel de bonne qualité.

Mélangez.

Laissez **macérer quelques heures** à température ambiante.

Il ne faut **pas chauffer** : la chaleur abîme les principes utiles.

Prenez **une 1/2 cuillère à café**, plusieurs fois par jour.

Cela aide à calmer la toux et le mal de gorge.

Précautions — à lire impérativement

Cru et en grande quantité, l'ail peut irriter l'estomac.

Il peut provoquer des brûlures gastriques chez les personnes sensibles.

L'ail a un **effet anticoagulant**.

Évitez les **grosses quantités** si vous prenez des anticoagulants ou des antiplaquettaires.

Arrêtez la consommation **7 à 10 jours avant** une opération prévue.

Parlez-en à votre médecin en cas de **troubles de la thyroïde**, de **diabète** ou d'**hypertension** sous traitement.

En cas de doute, commencez par **de petites doses** et observez votre tolérance.

Chapitre 17 — Le miel, le cicatrisant millénaire

Le miel n'est pas qu'un aliment sucré.

C'est un remède ancien, confirmé par la science.

Il contient très peu d'eau.

Son pH est acide.

Il renferme des enzymes, comme la **glucose oxydase**.

Cette enzyme fabrique un peu de **peroxyde d'hydrogène**.

C'est l'une des raisons de son pouvoir protecteur.

Propriétés

Antiseptique et antibactérien.

Le miel freine la croissance des bactéries.

Il aide pour les maux de gorge.

Il protège aussi les petites plaies.

Cicatrisant.

Sur une coupure ou une brûlure légère, il garde la plaie **humide**.

Cet environnement favorise la cicatrisation.

Il limite le risque d'infection.

Adoucissant et antitussif.

Il apaise les muqueuses irritées.

Il peut soulager la toux nocturne.

Usages

En interne.

Prenez **1 cuillère à café** de miel pur.

Ou diluez-la dans une **tisane tiède**.

Tiède, pas bouillante, pour préserver ses enzymes.

C'est utile en cas de **mal de gorge** ou de **toux sèche**.

En externe.

Nettoyez d'abord la **petite coupure** ou la **brûlure superficielle**.

Séchez délicatement.

Étalez une **fine couche** de miel de **bonne qualité** (idéalement non pasteurisé).

Couvrez avec un pansement propre.

Changez le pansement **chaque jour** ou si celui-ci se salit.

Si la douleur augmente, si la rougeur s'étend, ou si du pus apparaît, **consultez**.

N'utilisez pas le miel sur une **plaie profonde**, une **brûlure étendue** ou une **morsure**.

Précautions — à lire impérativement

CONTRE-INDICATION ABSOLUE :

Ne **donnez jamais** de miel à un **enfant de moins d'un an**.

Le miel peut contenir des **spores de *Clostridium botulinum***.

Elles peuvent provoquer un **botulisme infantile**, rare mais grave.

Cette règle est **non négociable**.

Pour tous les autres, utilisez du miel propre, stocké dans un pot fermé.

En cas d'allergie connue aux produits de la ruche, **évitez**.

Si les symptômes persistent ou s'aggravent, **demandez un avis médical**.

Chapitre 18 — Le gingembre et le curcuma, le duo anti-inflammatoire

*(*Zingiber officinale*) et (*Curcuma longa*)

Ces deux rhizomes sont de la même famille.

Ils se complètent très bien.

Ils agissent contre l'inflammation et aident la digestion.

Pourquoi les utiliser ensemble

Le curcuma contient de la **curcumine**.

Le gingembre contient des **gingérols**.

Ces composés calment l'inflammation dans le corps.
Ils soulagent les **douleurs articulaires** et les **troubles chroniques**.

Ils stimulent aussi la **digestion**.
Le gingembre est un classique contre les **nausées**.
Les deux réduisent les **ballonnements**.

Ils ont des **antioxydants** et une action **antimicrobienne**.
Ils soutiennent les **défenses** en hiver.

Le secret de la synergie

La **pipérine** du **poivre noir** augmente fortement l'absorption de la curcumine.
Ajoutez toujours **une pincée de poivre** avec le curcuma.
Un **corps gras** aide aussi l'absorption (huile, lait, lait végétal).

Recette — Infusion “Coup de fouet”

Mettez **500 ml d'eau froide** dans une petite casserole.
Ajoutez **1 à 2 cm** de gingembre **frais** râpé ou en fines tranches.
Ajoutez **1 à 2 cm** de curcuma **frais** râpé ou en fines tranches.
Vous pouvez remplacer par **1/2 c. à café** de chaque **en poudre**.
Ajoutez **3 à 4 grains** de **poivre noir concassés**.
Portez à **frémissement** et laissez **mijoter 10 minutes, à couvert**.
Filtrez dans une tasse.
Ajoutez le **jus d'un demi-citron**.
Ajoutez **1 c. à café de miel** si vous le souhaitez.
Buvez **chaud**, lentement.

Astuce simple.
Ajoutez **quelques gouttes d'huile** neutre ou un trait de **lait** pour aider l'absorption du curcuma.

Variantes rapides

Version lait doré.
Remplacez l'eau par du **lait** ou un **lait végétal**.
Ajoutez une **pincée de cannelle** pour le goût.

Version express.
Dans une tasse, eau très chaude, **1/2 c. à café** de curcuma, **1/2 c. à café** de gingembre,

poivre, miel.
Mélangez et buvez.

Posologie maison

En cure courte, buvez **1 à 2 tasses par jour** pendant **7 à 10 jours**.
Arrêtez si vous avez des **douleurs abdominales** ou des **brûlures**.

Précautions — à lire impérativement

Gingembre.

Évitez les **grosses doses** si vous avez des **calculs biliaires**.
Prudence avec les **anticoagulants**.
Arrêtez **7 à 10 jours avant** une **opération**.
En **grossesse**, restez sur de **petites quantités alimentaires**.

Curcuma.

Contre-indiqué en cas d'**obstruction des voies biliaires** ou de **coliques hépatiques**.
Prudence avec les **anticoagulants** et certains **anti-inflammatoires**.
Si vous avez des **antécédents biliaires**, demandez **avis médical**.

Règle d'or.

Si un symptôme **persiste** ou **s'aggrave**, **consultez** un professionnel de santé.
Commencez **petit**, observez votre **tolérance**, puis ajustez.

Chapitre 19 — Le clou de girofle, l'anesthésiant dentaire d'urgence

(Syzygium aromaticum)

Le clou de girofle est le bouton floral séché du giroflier.

Il soulage les douleurs dentaires depuis des siècles.

Son principal actif est l'**eugéno**l.

Cette molécule a des effets **anesthésiants** et **antiseptiques**.

Propriétés

Antalgique et anesthésiant local.

L'eugéno1 agit sur le nerf et calme la douleur.

C'est utile en cas de rage de dents, en attendant le dentiste.

Antiseptique puissant.

Il aide à freiner les bactéries responsables des infections dentaires.

Usages

Ce remède apporte un **soulagement temporaire**.

Il **ne remplace pas** une consultation chez le dentiste.

Application directe.

Placez **un clou de girofle** sur la dent ou la gencive douloureuse.

Mordez très doucement pour libérer l'eugéno1.

Vous pouvez aussi l'écraser légèrement et maintenir la **poudre** sur la zone.

Gardez en place quelques minutes, puis retirez.

Bain de bouche.

Faites **infuser 4 à 5 clous** dans **1 tasse d'eau bouillante** pendant **10 minutes**.

Laissez tiédir.

Rincez la bouche en gardant le liquide au contact de la zone douloureuse.

Crachez après usage.

Précautions — à lire impérativement

Usage réservé aux **adultes** et **adolescents**.

Déconseillé pendant la **grossesse** et l'**allaitement** (hors usage alimentaire).

Huile essentielle de clou de girofle très **puissante** et **dermocaustique**.

Ne l'utilisez **jamais pure** sur la peau ou les muqueuses.

Si vous en employez, faites-le **très diluée** et avec **grande prudence**.

N'avez pas l'huile essentielle.

Si la douleur est intense, revient vite, ou s'accompagne de fièvre ou de gonflement, **consultez** sans attendre.

Conclusion — Votre famille est prête

Vous avez parcouru un vrai chemin.

Vous partez d'une inquiétude diffuse.

Vous arrivez à une confiance concrète.

Le savoir-faire change tout.

Votre jardin n'est plus un décor.

C'est une réserve de bien-être et de sécurité.

Les chemins et les haies deviennent des ressources.

Votre garde-manger aussi.

La résilience est un savoir, pas un stock

L'autonomie ne se compte pas en boîtes de conserve.

Elle se mesure à ce que vous savez faire.

Reconnaître, récolter, préparer, conserver.

Ces gestes créent une marge de manœuvre.

Le savoir ne craint ni l'inflation, ni les pénuries.

Il allège l'esprit et réduit la dépendance.

La peur de manquer laisse place à une certitude simple : **je peux faire.**

Transmettre : le plus bel héritage

Faites participer vos enfants.

Un petit carré de mélisse à entretenir.

Des fleurs de souci à cueillir.

Un sirop de sureau à préparer ensemble.

Vous enseignez des gestes, mais aussi des valeurs.

Curiosité, respect du vivant, autonomie.

Ces compétences de vie soudent la famille.

Elles donnent du sens au quotidien.

L'invitation à la sérénité

Le but n'est pas d'ajouter une charge mentale.

Le but est d'en enlever une.

Moins d'angoisse, plus d'options.

Vous n'avez pas pris le contrôle du monde.

Vous avez repris le contrôle de vos réponses.

C'est là que naît la tranquillité d'esprit.

Vous écoutez l'actualité avec plus de distance.

Car vous avez posé les premières pierres d'un rempart solide.

Et maintenant, concrètement

Gardez vos fiches à portée de main.

Choisissez une plante, puis une autre.

Consolidez une routine simple par semaine.

Infusion, sirop, macérat, séchage.

Peu à peu, votre pharmacie naturelle se remplit.

Votre confiance grandit avec elle.

Vous êtes plus serein.

Votre famille l'est aussi.

Votre famille est prête.

Annexes

Tableau Récapitulatif des 12 Plantes

Ce tableau est conçu comme un outil de référence rapide pour un usage sécurisé. Il permet de visualiser en un coup d'œil les informations essentielles pour chaque plante, notamment les indications et les précautions d'emploi cruciales.

Plante	Parties Utilisées	Propriétés Principales	Usages Courants (Famille)	Contre-indications Majeures & Précautions
Thym	Feuilles, sommités fleuries	Antiseptique, Expectorant	Toux, rhume, bronchite, digestion	Allergie Lamiacées ; prudence si troubles coagulation.
Camomille R.	Fleurs (capitules)	Sédative, Antispasmodique	Troubles du sommeil, agitation (enfants), crampes digestives	Allergie Astéracées ; peut être vomitive à forte dose.
Mélisse	Feuilles	Calmante, Digestive, Antivirale	Stress, sommeil difficile, herpès, ballonnements	Prudence si troubles thyroïdiens, glaucome.
Sauge Off.	Feuilles	Hormonale (oestrogen-like), Antisudorale,	Troubles ménopause, transpiration	INTERDIT grossesse, allaitement,

Plante	Parties Utilisées	Propriétés Principales	Usages Courants (Famille)	Contre-indications Majeures & Précautions
		Antiseptique	excessive, mal de gorge	épilepsie, cancers hormonodépendants.
Menthe P.	Feuilles	Antispasmodique, Tonique, Antalgique	Nausées, digestion difficile, maux de tête	INTERDIT (HE) <6 ans, grossesse, allaitement. Prudence si RGO.
Lavande V.	Fleurs	Calmante, Cicatrisante, Antispasmodique	Anxiété, sommeil, petites plaies, piqûres, crampes	Prudence si forte hypotension. Allergie possible (linalol).
Souci	Fleurs (capitules)	Anti-inflammatoire, Cicatrisant, Adoucissant	Irritations cutanées, coups de soleil, petites plaies, érythème fessier	Usage externe quasi-exclusif. Allergie Astéracées.
Plantain L.	Feuilles	Anti-histaminique, Cicatrisant, Émollient	Piqûres d'insectes, petites plaies, toux sèche, irritations cutanées	Aucune contre-indication majeure connue aux doses recommandées.
Sureau N.	Fleurs, Baies (cuites)	Antiviral, Sudorifique	États grippaux, rhume, fièvre	BAIES CRUES TOXIQUES. Ne pas confondre avec le sureau hièble (toxique).
Achillée M.	Sommités fleuries	Hémostatique, Cicatrisante, Antispasmodique	Petites coupures, règles douloureuses, troubles digestifs	INTERDIT grossesse. Allergie Astéracées. Interactions anticoagulants.
Ortie D.	Feuilles (jeunes)	Reminéralisante, Dépurative, Anti-inflammatoire	Fatigue, anémie, douleurs articulaires, allergies saisonnières	Prudence si problèmes cardiaques ou rénaux. Utiliser des gants à la récolte.
Mauve S.	Fleurs, Feuilles	Adoucissante, Émolliente, Laxative douce	Toux sèche, gorge irritée, constipation légère (enfants)	Aucune contre-indication majeure connue, très douce.

Calendrier de Cueillette Saisonnière

Ce calendrier visuel vous aide à planifier vos récoltes tout au long de l'année.

- **Printemps (Mars - Mai) :**
 - **Feuilles :** Ortie (jeunes pousses), Plantain, Mauve, Mélisse, Sauge.
 - **Racines :** Pissenlit (non traité dans ce guide, mais pertinent).
- **Été (Juin - Août) :**
 - **Fleurs/Sommités fleuries :** Sureau (fleurs en début d'été), Lavande, Thym, Camomille, Achillée, Mauve, Souci.
 - **Feuilles :** Toutes les plantes à feuilles peuvent encore être récoltées.
- **Fin d'Été / Automne (Août - Octobre) :**
 - **Baies :** Sureau (baies mûres).
 - **Fleurs :** Souci (jusqu'aux gelées), Achillée, Mauve.
 - **Feuilles :** Plantain, Mélisse.
- **Hiver (Novembre - Février) :**
 - Période de repos pour la plupart des plantes. On utilise les stocks séchés. Le thym et la sauge, persistants, peuvent parfois être cueillis avec parcimonie.

Glossaire des Termes d'Herboristerie

- **Antiseptique :** Qui détruit les microbes ou empêche leur développement.
- **Antispasmodique :** Qui calme les spasmes, les crampes et les contractions involontaires des muscles.
- **Astringent :** Qui resserre les tissus, utile pour stopper les petits saignements ou raffermir la peau.
- **Capitule :** Type d'inflorescence (groupe de fleurs) caractéristique de la famille des Astéracées (ex: Camomille, Souci), où de nombreuses petites fleurs sont rassemblées sur un réceptacle commun.
- **Décoction :** Méthode d'extraction des principes actifs des parties dures d'une plante (racines, écorces) en les faisant bouillir dans l'eau.
- **Diurétique :** Qui augmente la production d'urine, aidant à l'élimination des toxines.
- **Émollient :** Qui amollit et adoucit les tissus, notamment la peau et les muqueuses.
- **Expectorant :** Qui aide à expulser les sécrétions des voies respiratoires (mucus).
- **Hémostatique :** Qui arrête les saignements.
- **Infusion :** Méthode d'extraction des principes actifs des parties tendres d'une plante (fleurs, feuilles) en versant de l'eau chaude dessus.
- **Macérat huileux :** Huile dans laquelle on a fait macérer une plante pour en extraire les principes actifs liposolubles.
- **Sommité fleurie :** Extrémité supérieure d'une tige portant à la fois des feuilles et des fleurs.
- **Sudorifique :** Qui provoque la transpiration.
- **Vulnéraire :** Qui aide à la guérison des plaies et des blessures.

Sources et Ressources pour Aller Plus Loin

L'apprentissage de l'herboristerie est un chemin continu. Pour approfondir vos connaissances de manière rigoureuse et sécurisée, voici quelques ressources de confiance :

- **Sites de Référence :**
 - **Vidal.fr :** La référence des professionnels de santé, avec une section phytothérapie très complète et fiable.

- **Tela Botanica** : Le réseau des botanistes francophones, une mine d'informations pour l'identification des plantes.
- **ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament)** : Pour consulter les listes officielles de la Pharmacopée française.

- **Livres Classiques :**
 - "Le petit Larousse des plantes qui guérissent" de François Couplan et Gérard Debuigne.
 - "Secrets d'une herboriste" de Marie-Antoinette Mulot.
 - "Le Guide de la survie douce" de François Couplan.

- **Formations :**
 - De nombreuses écoles proposent des formations sérieuses en herboristerie familiale ou professionnelle, en présentiel ou en ligne, comme l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales (ELPM) ou l'École des Plantes de Paris. Se former est le meilleur moyen d'acquérir une pratique autonome et sûre.