



5 plantes médicinales pour soigner ta famille



**Le guide pratique pour
utiliser les plantes
médicinales du
quotidien**

Aurélie Jouan — aureliejouan.fr

 Bienvenue !

La nature regorge de trésors
qui soignent en douceur.

Ortie, mélisse, romarin,
pissenlit, lavande...

Ces plantes poussent près de
chez toi et peuvent devenir de
véritables alliées pour ta
santé et celle de ta famille.





Ce guide est une invitation à
renouer avec le vivant.
À observer, sentir, cueillir,
préparer.

Pas besoin d'être experte·x. Juste
curieuse·x, attentif·ve, et
bienveillant·e envers toi-même.

Ce que tu vas découvrir ici :

- ✓ Les propriétés essentielles de
5 plantes accessibles
- ✓ Comment les utiliser
simplement au quotidien
- ✓ Des conseils de cueillette et
de prudence





L'Ortie

Urtica dioica



Surnommée "l'ortie piquante", elle est l'une des plantes les plus nutritives et médicinales qui soit.





✨ Propriétés :

- Reminéralisante (fer, calcium, magnésium, vitamines)
 - Anti-inflammatoire
- Dépurative et drainante
 - Tonifiante générale

🌿 Utilisations :

- En infusion (feuilles séchées) : fatigue, anémie, articulations
 - En soupe ou veloutée : reminéralisation printanière
 - En teinture mère : terrain allergique, articulations
- En rinçage capillaire : cheveux ternes et fragilisés

⚠️ Précautions :

Éviter en cas de problèmes rénaux sévères. Cueillir avec des gants, avant floraison.



La Mélisse

Melissa officinalis



Avec son doux parfum de citron, la
mélisse est la plante du calme et de la
sérénité.



✨ Propriétés :

- Calmante et anxiolytique douce
 - Antispasmodique digestif
- Antivirale (notamment contre Herpès)
 - Favorise le sommeil

🌿 Utilisations :

- En infusion (feuilles fraîches ou séchées) : stress, troubles du sommeil, digestion
- En bain de pieds : détente en fin de journée
- En cataplasme sur les lèvres : boutons de fièvre
- En huile essentielle diluée : massage relaxant

⚠️ Précautions :

Déconseillée en cas de troubles thyroïdiens. À utiliser avec modération chez l'enfant de moins de 6 ans.



Le Romarin **Rosmarinus** **officinalis**

Plante du souvenir et de la vitalité, le
romarin stimule et protège..





✨ Propriétés :

- Tonique hépatique et digestif
- Stimulant circulatoire et cognitif
 - Antioxydant puissant
 - Antiseptique

🌿 Utilisations :

- En infusion après le repas : digestion, foie paresseux
- En huile de macération : douleurs musculaires, rhumatismes
- En bain ou hydrolat : stimulation, mauvaise circulation
- En cuisine : aromatiser les plats et protéger les aliments

⚠️ Précautions :

Déconseillé en cas d'épilepsie, d'hypertension, de grossesse. Éviter les fortes doses d'huile essentielle.



Le Pissenlit

Taraxacum officinale

Mauvaise herbe ? Certainement pas !
Le pissenlit est une plante médicinale
complète, de la racine aux fleurs.



✨ Propriétés :

- Détoxifiant hépatique et rénal puissant
- Diurétique (riche en potassium)
- Reminéralisant (vitamines A, C, K, fer, calcium)
- Digestif, stimule la bile

🌿 Utilisations :

- Les feuilles en salade : cure de printemps drainante
- La racine en décoction : soutien du foie
- Les fleurs en sirop ou en confiture
- En teinture mère : cure détox 3 semaines

⚠️ Précautions :

Déconseillé si calculs biliaires ou allergie aux astéracées. Cueillir loin des routes et zones traitées.



La Lavande

Lavandula angustifolia

Emblème de Provence, la lavande vraie
est la reine de la trousse de premiers
soins naturelle. assainissant



✨ Propriétés :

- Calmante et relaxante
- Cicatrisante et antiseptique
- Antifongique et antiparasitaire
- Analgésique légère

🌿 Utilisations :

- En infusion : insomnies, anxiété, maux de tête
 - Huile essentielle pure sur les brûlures légères, piqûres
- Sachet séché dans l'armoire : mites et détente
- En bain : relaxation profonde, douleurs musculaires
 - Hydrolat : soin de peau, spray assainissant

⚠️ Précautions :

L'huile essentielle est déconseillée avant 3 ans et en début de grossesse. Attention aux personnes sous neuroleptiques.



Conseils de cueillette

Avant de cueillir, quelques règles d'or pour une récolte respectueuse et sécurisée.



Le bon endroit :

- Loin des routes, champs cultivés, zones industrielles
- Jamais sur des terrains traités aux pesticides
 - À au moins 50m d'une voie passante
- Dans ton jardin si tu en as planté



Le bon moment :

- Cueillir le matin après la rosée, par temps sec
- Respecter la pleine saison de chaque plante
- Ne jamais arracher les racines en excès



Le bon geste :

- Ne prélever qu'un tiers de la plante présente
- Utiliser des ciseaux propres ou couper à la main
 - Laisser assez de plants pour la reproduction



La bonne identification :

- Utiliser un guide illustré fiable
- En cas de doute, ne pas cueillir
- Commencer par des plantes très reconnaissables



Et maintenant ?



Si ce guide t'a donné envie d'aller plus loin, c'est que tu es prête à franchir un nouveau cap.

Apprendre à soigner naturellement sa famille, ce n'est pas une question de tout savoir d'un coup.

C'est une pratique, un chemin, une transformation douce.

Tu n'as pas à le faire seule.



Je suis Aurélie Jouan, coach et formatrice en santé naturelle, parentalité consciente et autonomie.

Alors si tu as pour projet de :

- ✓ Préserver ta santé
- ✓ Te rendre plus autonome de la société de consommation
- ✓ Réapprendre les gestes de base du quotidien : te nourrir, te soigner, fabriquer tes produits

Tu es au bon endroit !

👉 Découvre mes accompagnements en ligne :
aureliejouan.fr/mes-accompagnements-en-ligne

Aurélie Jouan — aureliejouan.fr

Aurélie Jouan
Coach & Formatrice

Santé naturelle
Parentalité
Autonomie
Ecologie



aureliejouan.fr

Aurélie Jouan — aureliejouan.fr