



République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
UNIVERSITE DES SCIENCES ET DE LA TECHNOLOGIE D'ORAN « MOHAMED
BOUDIAF »

Faculté des Sciences de la Nature et de la Vie

Département de Biotechnologie
Spécialité : Biotechnologie Valorisation des Plantes

COURS

Présentée par
Mme SEBAA Hanane Sihem

Valorisation des plantes médicinales et aromatiques

*Destiné aux étudiants de 1^{ère} année Master Botechnologie Végétale et Valorisation
des plantes*

Programme CANEVA

Intitulé de la Matière : Valorisation des plantes médicinales et aromatiques

Semestre : 01

Enseignant responsable de l'UE : Mme BENAHMED Aicha

Enseignant responsable de la matière: Mme SEBAA Hanane

Objectifs de l'enseignement : Montrer aux étudiants l'importance des plantes aromatique et médicinales et leur utilisation dans différents domaines tel que le pharmaceutique, l'agroalimentaire et la cosmétologie.

Connaissances préalables recommandées : Biologie végétale, Biochimie, Médecine traditionnelle.

Contenu de la matière :

I. Cultiver des plantes médicinales

- 1.1. Un jardin de plantes médicinales
- 1.2. Acheter des plantes médicinales
- 1.3. La culture

II. La récolte et la conservation

- 2.1. Récolter des plantes sauvages
- 2.2. Récolter des plantes de votre jardin

III. Préparer des remèdes naturels

- 3.1. Les infusions
- 3.2. Les décoctions
- 3.3. Les teintures
- 3.4. Les vins toniques
- 3.5. Les sirops
- 3.6. Gélules et poudres
- 3.7. Les huiles médicales
- 3.8. Les onguents
- 3.9. Les cataplasmes
- 3.10. Les crèmes
- 3.11. Lotions et compresses

IV. Les remèdes naturels en toute sécurité

- 4.1. Remèdes contre les affections courantes
 - 4.1.1 Allergies

- 4.1.2. Troubles de la circulation sanguine
- 4.1.3. Problèmes dermatologiques
- 4.1.4. Troubles digestifs
- 4.1.5. Troubles nerveux et troubles liés au stress
- 4.1.6. Problèmes de l'appareil respiratoire
- 4.1.7. Problèmes osseux et musculaires
- 4.1.8. Infections urinaires et mycoses
- 4.1.9. Règles et fertilité
- 4.1.10. Grossesse
- 4.1.11. Nouveau –nés et enfants
- 4.1.12. Vieillesse et troisième âge

TP /TD : préparation de quelques remèdes

Mode d'évaluation : C 40% E 60%

Références (*Livres et photocopies, sites internet, etc*).

SOMMAIRE

Introduction	1
I. Cultiver des plantes médicinales	2
1.1. Un jardin de plantes médicinales	2
1.2. Acheter des plantes médicinales	2
1.3. La culture	2
II. La récolte et la conservation	3
2.1. Récolter des plantes sauvages	4
2.2. Récolter des plantes de votre jardin	4
III. Préparer des remèdes naturels	5
3.1. Les infusions	5
3.2. Les décoctions	5
3.3. Les teintures	5
3.4. Gélules et poudres	6
3.5. Les vins toniques	7
3.6. Les sirops	7
3.7. Les onguents	8
3.8. Les cataplasmes	8
3.9. Les crèmes	9
3.10. Lotions et compresses	9
3.11. Les huiles médicales	10
IV. Les remèdes naturels en toute sécurité	10
4.1. Remèdes contre les affections courantes	10
4.1.1 Allergies	10
4.1.2. Troubles de la circulation sanguine	20
4.1.3. Problèmes dermatologiques	30
4.1.4. Troubles digestifs	37
4.1.5. Troubles nerveux et troubles liés au stress	60
4.1.6. Problèmes de l'appareil respiratoire	68
4.1.7. Problèmes osseux et musculaires	77
4.1.8. Infections urinaires et mycoses	82
4.1.9. Règles et fertilité	86
4.1.10. Grossesse	96
4.1.11. Nouveau-nés et enfants	99
4.1.12. Vieillesse et troisième âge	102
Bibliographie	105

INTRODUCTION

La pandémie de Covid 19 a bouleversé nos certitudes en matière de santé et de gestion des maladies infectieuses. Elle a aussi remis en lumière l'importance de l'offre et de la demande de soins alternatifs et traditionnels. La médecine traditionnelle représente l'unique réponse thérapeutique, le plus souvent efficace, pour plus de 60% de la population mondiale qui n'a pas accès aux médicaments modernes

I. Cultiver des plantes médicinales

Il est plus facile d'acheter des plantes médicinales que de les faire pousser, mais l'on a plus de plaisir à se soigner de façon naturelle, en utilisant ses propres plantes. On peut facilement cultiver de nombreuses plantes médicinales chez soi, sur un rebord de fenêtre ou dans un jardin. C'est une manière efficace de disposer durant toute l'année de remèdes médicinaux naturels, odorants, et d'une fraîcheur indiscutable.

1.1.Un jardin de plantes médicinales

Pour concevoir un jardin de plantes médicinales, il faut tenir compte de l'espace disponible, du sol, de l'exposition et de la température. Pour obtenir des informations supplémentaires sur les soins à apporter aux plantes ou sur les variétés les mieux adaptées à votre jardin, il faut s'adresser à un pépiniériste.

1.2.Acheter des plantes médicinales

Avant de se rendre chez un pépiniériste, il convient de dresser une liste des plantes que l'on souhaite acquérir. Quand on recherche une plante pour ses vertus thérapeutiques, il est préférable d'acheter une variété médicinale et non une variété ornementale.

1.3La culture

Voici quelques conseils pour bien concevoir votre jardin et mieux choisir les plantes.

Le site: La majorité des plantes médicinales poussent mieux dans un lieu ensoleillé et sur un sol bien drainé. On peut améliorer un site, par exemple, en plantant des haies, pour le protéger du vent. Choisir un coin abrité et lumineux pour les plantes fragiles.

Les températures: Certaines plantes exigent des températures bien précises. Un grand nombre d'entre elles, comme le romarin ne sont pas très robustes et ne supportent pas les températures très froides ou de trop longues périodes de gel. Il

convient de protéger ces plantes fragiles contre le vent pour leur éviter de geler. Dans la plupart des cas, le printemps est la période idéale pour planter. L'hivernage dans une serre ou un endroit doux est souvent la seule façon de conserver les plantes exotiques. Les autres plantes plairont généralement à l'intérieur toute l'année, dans un endroit chaud et ensoleillé.

Le sol: La qualité du sol dépend de sa composition en sable, en limon et en argile. Les sols sablonneux, facilement drainés, nécessitent un apport d'engrais, tandis que les sols argileux, inondables, exigent un drainage important.

La taille: La taille a plusieurs objectifs: couper les branches mortes, améliorer la forme et la résistance de la plante. C'est une activité essentielle du jardinage qui doit être effectuée avec précaution pour les plantes ligneuses. Enlever les fleurs mortes favorise l'apparition de nouvelles pousses. Une taille régulière permet de garder la plante saine.

L'arrosage: Arroser généreusement avant et après la plantation puis, selon les besoins, une fois par semaine, le matin ou en début de soirée. Il n'est pas nécessaire de trop arroser les plantes médicinales car elles produisent leurs principes actifs quand elles sont sèches. Arroser les plantes en pots, avant de les replanter.

Désherbage et engrais: Arracher les mauvaises herbes qui poussent au détriment des plantations. Les plantes médicinales n'ont besoin d'aucun engrais ni fumier. Les terres sablonneuses requièrent, en revanche, un engrais de bonne qualité pour fertiliser le sol.

Animaux nuisibles et maladies: Utiliser des traitements naturels contre les pucerons, arroser la plante avec de l'eau savonneuse ou de l'eau dans laquelle auront macéré des pelures de plante pendant 2 jours. Isoler la plante malade des plantes saines.

II. La récolte et la conservation

Certaines plantes peuvent être cueillies toute l'année, mais la plupart doivent être récoltées à un moment précis de leur croissance pour être utilisées immédiatement ou

conservées. Les plantes doivent être préparées sitôt récoltées afin de conserver leurs principes actifs.

2.1. Récolter des plantes sauvages

La nature est une source très riche de plantes médicinales dont la récolte est à la fois utile et agréable. En outre, les principes actifs des plantes sauvages sont souvent plus concentrés.

Reconnaître les plantes sans se tromper est évidemment essentiel. Pour distinguer les espèces qui se ressemblent, se procurer un guide des fleurs sauvages. Afin d'éviter toute intoxication, ne jamais cueillir une plante dont on n'est pas sûr.

Avant toute cueillette, observer l'endroit où vit la plante pour s'assurer de l'absence de pollution. Ne pas ramasser de plantes au bord des routes, à proximité des usines ou dans les zones où sont vaporisés des insecticides sur les cultures.

2.2. Récolter les plantes de votre jardin

Avoir son propre jardin de plantes médicinales permet de disposer de plantes fraîches dont on est sûr. Couper les plantes vivaces avec précaution, de façon à stimuler la repousse.

Récolter les plantes par temps sec, plutôt par une matinée bien ensoleillée, lorsque la rosée s'est évaporée. Les plantes cueillies dans de bonnes conditions climatiques et au moment de leur pleine maturité ont une teneur très élevée en composants actifs.

III. Préparation des remèdes naturels

3.1.Infusion: est la façon la plus simple d'accommoder les feuilles et les fleurs pour obtenir des remèdes ou des boissons fortifiantes ou calmantes. On la prépare exactement comme le thé, à partir d'une seule plante ou d'un mélange de plusieurs, et on la boit chaude ou froide. Mettre les plantes dans le filtre et placer celui la dans la tasse.

*Preparation: Verser de l'eau frémissante. Couvrir la tasse et laisser infuser 5 à 10 min avant d'enlever le filtre. Ajouter, **selon** les goûts,une cuillerée à café de miel pour sucrer l'infusion.*

3.2.Décoction: Pour extraire les principes actifs des racines, de l'écorce, des tiges et des baies, il faut généralement leur faire subir un traitement plus énergique qu'aux feuilles ou aux fleurs. Une décoction consiste à faire bouillir dans de l'eau les plantes séchées ou fraîches, préalablement coupées en petits morceaux. On peut la consommer chaude ou froide.

Preparation: Mettre les plantes dans une casserole. Recouvrir d'eau froide et porter à ebullition. Laisser frémir 20 à 30 min, jusqu'à réduction d'un tiers environ. Filtrer la décoction avec une passoire. Verser la quantité requise dans une tasse, puis couvrir le récipient et placer au frais.

Quantité: 20 g de plante séchée ou 40 g de plante fraîche (ou de mélange de plantes) pour 750 ml d'eau froide, réduite à 500 ml environ après ébullition (3 à 4 doses).

Posologie: Prendre 3 à 4 doses (500 ml) par jour.

Conservation: Dans un bocal fermé au réfrigérateur ou dans un endroit frais (48 h maximum).

3.3.Teintures: Pour obtenir une teinture, il suffit de laisser macérer une plante dans de l'alcool (L'alcool industriel dénaturé (méthylique)ou à 90% Vol (isopropylique) est totalement proscrit .: les substances actives se dissolvant ainsi facilement, les teintures

sont plus efficaces que les infusions ou les décoctions. D'un emploi simple, elles se conservent pendant deux ans. Bien qu'elles soient essentiellement prescrites en Europe, aux Etats-Unis et en Australie, les teintures sont des préparations médicinales traditionnelles.

Préparation: la plante dans un récipient en verre et la recouvrir avec l'alcool. Fermer, agiter énergiquement (1 à 2 min), puis stocker dans un endroit frais et sombre (10 à 14 jours). Agiter le récipient quotidiennement ou tous les deux jours. Préparer le pressoir à vin en disposant une mousseline ou un sac en tulle de Nylon à l'intérieur. Verser la préparation. Refermer le pressoir lentement pour extraire le liquide contenu dans les plantes jusqu'à la dernière goutte. Jeter les résidus de plantes. A l'aide d'un entonnoir, verser la teinture dans des bouteilles en verre teinté. Les fermer avec un bouchon en liège ou à vis et étiqueter.

Quantité: 200g de plante séchée ou 300g de plante fraîche pour 1 L d'alcool à 60% V

Posologie: 2.5 ml de teinture diluée dans 25 ml d'eau ou jus de fruits 2 ou 3 fois par jours

Conservation: 2 ans dans une bouteille teintée stérilisée dans un endroit frais et sombre

3.4. Gélules et poudres: généralement administrer en gélules, les poudres peuvent aussi être saupoudrées sur les aliments ou diluées. On les applique sur la peau, comme du talc, ou, mélangées avec des teintures, en cataplasme

Préparation: verser la poudre dans une soucoupe et faire glisser les deux moitiés de la gélule en introduisant la poudre à l'intérieur. Lorsque les deux moitiés de la gélule sont remplies de poudre, les faire coulisser l'une dans l'autre, en évitant de renverser la poudre.

Quantité: Les gélules peuvent contenir 250mg de plante en poudre

Posologie: Prendre à 3 gélules, 2 fois par jour

Conservation: 3 à 4 mois au frais dans des récipients hermétiques en verre teinté

3.5.Les vins toniques: sont des préparations médicinales destinées à accroître la vitalité et à faciliter la digestion. Agréable au goût, le vin tonique n'est ni tout à fait un remède ni tout à fait un apéritif. Il se prépare en laissant macérer, pendant plusieurs semaines, des plantes toniques comme l'angélique chinoise (*Angelica sinensis*,) ou des plantes comme le quinquina dans du vin rouge ou blanc.

Préparation: Placer les plantes dans un grand bocal, verser assez de vin pour les recouvrir complètement. Fermer le récipient avec soin, agiter avec précaution et laisser reposer. Laisser le vin se faire pendant 2 semaines, puis comme pour la teinture, presser la plante, filtrer et conserver au frais dans un récipient fermé.

Quantité: 100 g de plantes séchées, 200 g de plantes fraîches ou 25 g de plantes amères séchées pour 1 L de vin blanc ou rouge

Posologie: Boire 1 verre à liqueur (70ml) par jour avant repas

Conservation: Le vin, filtré se conserve 3 à 4 mois au frais dans une bouteille fermée préalablement stérilisée

3.6.Sirops :On prépare un sirop en faisant cuire à feu doux un mélange d'infusion ou de décoction et de miel ou de sucre non raffiné en quantités égales. Le sirop doit être fait avec un liquide riche en principes actifs:il faut laisser agir les plantes pendant 15 minutes (pour les infusions) et 30 minutes (pour les décoctions). Presser la plante pour recueillir le plus de liquide possible. On peut accroître l'efficacité d'un sirop en y ajoutant, une fois qu'il a refroidi, une petite quantité de teinture pure.

Préparation: verser l'infusion ou la décoction dans une casserole. Ajouter le miel ou le sucre. Chauffer à feu doux, tout en remuant jusqu'à ce que la préparation ait

pris une consistance sirupeuse. Laisser refroidir. A l'aide d'un entonnoir, verser le sirop dans des flacons en verre stérilisés. Conserver dans un endroit frais, à l'abri de la lumière. Fermer les flacons avec des bouchons en liège

Quantité: 500 ml d'infusion ou de décoction, infusée ou chauffée pendant le temps maximal ; 500 g de miel ou de sucre non raffiné.

Posologie: 5 à 10 ml (1 à 2 c. à c.) 3 fois par jour.

Conservation: 6 mois maximum au frais

3.7. Onguents : sont des préparations d'aspect crémeux, réalisées à base d'huile ou de tout autre corps gras (vaseline ou de la paraffine ramollie), dans laquelle les principes actifs des plantes sont dissous. Ils comprennent des constituants médicinaux actifs, tels que les huiles essentielles. On les applique sur les plaies pour empêcher l'inflammation. Les onguents sont efficaces contre les hémorroïdes, les gerçures des lèvres ou l'érythème fessier du nourrisson.

Préparation: faire fondre la vaseline ou la cire dans un récipient au bain marie. Ajouter la plante finement coupée et laisser frémir 15 min tout en remuant. Verser le mélange dans une hampe fixée avec de la ficelle au bord d'un bocal et filtrer. Enfiler des gants en caoutchouc et presser le mélange pour extraire le plus de liquide possible de l'étamine. Verser sans attendre l'onguent liquide dans des pots, avant qu'il ne se solidifie dans le bocal. Fermer chaque pot sans trop forcer. Une fois la préparation refroidie, visser à fond les couvercles puis étiqueter les pots

Quantité: 60 g de plantes séchées ou 150 g de plante fraîche (ou un mélange de plantes) pour 500g de vaseline ou de paraffine ramollie

Posologie: En petite quantité, 3 fois par jour

Conservation: 3 mois dans des bocaux en verre teinté stérilisé et fermés

3.8. Cataplasme: appliquées sur la peau, les cataplasmes calment les douleurs musculaires et les névralgies, soulagent entorses et fractures et permettent d'extraire le pus des plaies infectées, des ulcères et des furoncles.

Preparation: faire chauffer la plante pendant 2 min. La presser pour en extraire le liquide. Appliquer préalablement de l'huile sur la partie atteinte. Recouvrir avec la plante encore chaude et bander. Laisser agir (3 h au max.).

Quantité : Assez pour couvrir la partie douloureuse.

Application: Renouveler le cataplasme toutes les 2 ou 3 heures.

3.9. Crème: On la prépare en associant de l'huile ou un autre corps gras à de l'eau, par un processus d'émulsion. Contrairement aux onguents, les crèmes pénètrent dans l'épiderme. Elles ont une action adoucissante, tout en laissant la peau respirer et transpirer naturellement. Cependant, elles se dégradent très rapidement et doivent donc être conservées à l'abri de la lumière, dans des pots hermétiques placés au réfrigérateur.

Preparation: Faire fondre la cire au bain-marie. Dans une jarree en verre ajouter la glycérine, l'eau et la plante, tout en remuant. Laisser frémir pendant 3 h. Filter la préparation. Remuer doucement mais sans arrêt jusqu'à ce qu'elle refroidisse et qu'elle prenne. Avec une spatule remplir de crème les pots en verre teinté. Visser les couvercles et conserver au réfrigérateur

Quantité: 30 g de plante séchée ou 75 g de plante fraîche, 150 g de cire émulsifiante, 70 g de glycérine et 80 ml d'eau

Application: 2 à 3 fois par jour

Conservation: Jusqu'à 3 mois au réfrigérateur dans des pots en verre teinté stérilisé et hermétique

3.10. Lotions et Compresse: ce sont des préparations à base d'eau et de plantes - infusions, décoctions ou teintures diluées - dont on tamponne l'épiderme aux endroits irrités ou enflammés. Les compresses sont des linges imbibés de lotion que l'on applique sur la peau. Lotions et compresses contribuent à soulager les gonflements et les douleurs, à calmer les inflammations et maux de tête, et à faire tomber la fièvre.

Preparation: Imbiber de lotion un linge souple ou un gant de toilette, essorer. Avant application passer un peu d'huile sur la région douloureuse. Appliquer la compresse sur la partie atteinte. En cas de douleur ou de gonflement, fixer la compresse avec un film plastique et des épingles de sûreté et laisser en place (1 à 2 h)

Quantité: 500mL d'infusion ou de decoction ou 25ml de teinture diluée dans 500ml d'eau

Application: Renouveler la lotion ou la compresse lorsqu'elle refroidit

Conservation: 2 jours au maximum dans des flacons stérilisés fermés et place au réfrigérateur

3.11. Les huiles médicales: selon le mode d'extraction et l'origine des huiles, il existe des huiles dites végétales et d'autres essentielles cette partie sera détaillée au deuxième semestre

IV Remèdes naturels en toutes sécurités

4.1. Remèdes contre les affections courantes

4.1.1 Allergies

Définition : Les allergies se développent lorsque les défenses immunitaires de l'organisme réagissent à des agents de sensibilisation extérieurs (pollens, piqûres d'insectes, certaines plantes...) ou à des substances ingérées (aliments, médicaments...). Les allergènes déclenchent une réaction chez les sujets prédisposés. Pour s'en débarrasser, il faut éviter tout contact avec le (ou les) allergène(s) quand on a réussi à les identifier. Certaines plantes atténuent les réactions allergiques.

4.1.1.1 Rhinites allergiques, dont le rhume des foins:

Définition: la rhinite allergique désigne une réaction à des agents tels que la pollution, les poussières ou les pollens. Elle survient généralement à tout moment de l'année; toute fois, le rhume des foins est une affection saisonnière. Éternuements, sécrétions nasales, congestion des sinus, irritation des yeux sont les symptômes les plus fréquents. On peut se soigner soi-même dans les cas bénins

Traitement

Plantes Grande ortie (*Urtica dioica*, Fig 1) sureau noir (*Sambucus nigra*, Fig 2).

Remède Préparer une infusion d'ortie. Boire 3 ou 4 tasses par jour pendant 3 mois. Ou prendre alternativement une infusion de sureau et une infusion d'ortie (1 c. à c. pour une tasse d'eau) pendant 3 mois.

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, Fig 3).

Remède Préparer une infusion et prendre 2 tasses par jour.

a) Rhume des foins

Plante Sureau noir (Fig 2)

Remède Préparer une infusion et prendre 2 ou 3 tasses par jour, quelques mois avant et pendant la saison des rhumes des foins.

Traitement

Plantes Menthe poivrée (*Mentha x piperita*, Fig 4), mouron blanc (*Stellaria media*, Fig 5). **Remède 1** Préparer une lotion en faisant infuser 1 c. à c. de menthe poivrée dans une tasse d'eau. Laisser reposer 10 min, puis presser et laisser refroidir. Laver délicatement la zone affectée 2 ou 3 fois par jour.

Remède 2 Appliquer du mouron en onguent ou en crème, jusqu'à 5 fois par jour.

Option Ajouter 2 gouttes d'huile de menthe poivrée dans chaque cuillerée de préparation de mouron blanc.

Plante Hydrocotyle asiatique (*Centella asiatica*, Fig 6).

Remède Saupoudrer la zone atteinte 2 ou 3 fois par jour. Ou bien, mélanger suffisamment d'eau à la poudre afin d'obtenir une pâte épaisse, puis étaler sur la zone atteinte 2 ou 3 fois par jour.

b) Rhinites allergiques

Plantes Euphrase (*Euphrasia officinalis*, Fig 7), plantain (*Plantago major*, Fig

8), verge d'or (*Solidago virgaurea*, Fig 9).

Remède Préparer une infusion avec l'une de ces plantes ou un mélange d'entre elles et boire jusqu'à 3 tasses par jour.

REMARQUE Conseillé en cas de mucosités abondantes et aqueuses.

Plantes Echinacée (*Echinacea* spp., Fig 10), guimauve (*Althaea officinalis*, Fig 11), sureau noir (*Sambucus nigra*, Fig 2), thym (*Thymus vulgaris*, Fig 12).

Remède Prendre 1/2 c. à c. du mélange des teintures, 3 fois par jour, dans de l'eau chaude.

REMARQUE Conseillé en cas de mucosités épaisses jaune-vert et de congestion des sinus.



Fig 1 Grande ortie
(*Urtica dioica*,



Fig 2 sureau noir
(*Sambucus nigra*,



**Fig 3 Camomille allemande
(Chamomilla recutita)**



**Fig 4 Menthe poivrée
(Mentha x piperita)**



Fig 5 mouron blanc
{*Stellaria média*,



**Fig 6 Hydrocotyle asiatique (*Centella*
asiatica,**



Fig 7 Euphrase
(*Euphrasia*
***offidnalis*)**

Fig 8 plantain
(*Plantago*
***major*)**



Fig 9 verge d'or
(*Solidago*
***virgaurea*)**



Fig 10 Echinacée
(*Echinacea* spp.)



Fig 11 guimauve
(*Althaea officinalis*)



Fig 12 thym
(*Thymus vulgaris*)

4.1.1.2. Eczéma

Définition: Caractérisé par une rougeur, et une inflammation cutanées, l'eczéma provoque des irritations ainsi que l'apparition de petites pustules squameuses. Souvent dû à une réaction allergique à certaines substances, l'eczéma peut également être héréditaire, provenir d'un contact prolongé avec un agent irritant ou tout simplement apparaître sans raison précise.

Traitement

Plantes Menthe poivrée (*Mentha x piperita*, Fig 4), mouron blanc (*Stellaria média*, Fig 5).

Remède 1 Préparer une lotion en faisant infuser 1 c. à c. de menthe poivrée dans une tasse d'eau. Laisser reposer 10 min, puis presser et laisser refroidir. Laver délicatement la zone affectée 2 ou 3 fois par jour.

Remède 2 Appliquer du mouron en onguent ou en crème, jusqu'à 5 fois par jour.

Option Ajouter 2 gouttes d'huile de menthe poivrée dans chaque cuillerée de préparation de mouron blanc.

Plante Hydrocotyle asiatique (*Centella asiatica*, Fig 6).

Remède Saupoudrer la zone atteinte 2 ou 3 fois par jour. Ou bien, mélanger suffisamment d'eau à la poudre afin d'obtenir une pâte épaisse, puis étaler sur la zone atteinte 2 ou 3 fois par jour

a) Eczéma suintant

Plante: Hamamélis (*Hamamelis virginiana*, Fig 13).

Remède Appliquer en crème ou, mieux, en lotion jusqu'à 5 fois par jour. Ou bien préparer une infusion avec 2 c. à c. de feuilles pour 1 tasse d'eau. Laisser reposer 15 min, presser et laisser refroidir. Appliquer sur la zone atteinte jusqu'à 5 fois par jour.

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, Fig 3).

Remède Préparer une infusion avec 50 g de plante pour 750 ml d'eau. Laisser refroidir puis appliquer sur la zone atteinte ou ajouter à l'eau du bain (rester dans la baignoire pendant au moins 20 min).

Plante Avoine (*Avena sativa*, Fig 14).

Remède Remplir un sac en mousseline de farine d'avoine et le suspendre au robinet d'eau chaude pendant le remplissage de la baignoire. Rester dans le bain durant 10 min.



Fig 13 Hamamélis
(*Hamamelis virginiana*)



Fig 14 Avoine (*Avena sativa*)

4.1.1.3. Asthme et difficultés respiratoires

Definition: l'asthme est généralement déclenché par une réaction allergique à des substances comme les pollens, les poussières, les poils d'animaux ou certains aliments. Il peut également être provoqué par une infection.

a)Asthme et essoufflements

Traitement

Plante Fumeterre (*Fumaria officinale*, Fig 15).

Remède Préparer une infusion et prendre jusqu'à 2 tasses par jour.

Plantes Grande ortie (*Urtica dioica*, Fig 1), thym (*Thymus vulgaris*, Fig 12).

Remède Préparer une infusion avec 15gde chaque plante pour 750 ml d'eau et consommer pendant la journée.

Plantes Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, Fig 3).

Remède Préparer une infusion avec 1 c.à c. de plante pour 1 tasse d'eau. Couvrir et laisser reposer 10 min. Oter le couvercle, inhaler la vapeur, puis filtrer et boire l'infusion.

Option Utiliser l'huile essentielle en inhalation ou bien respirer 2 gouttes d'huile non diluée en imbibant un mouchoir.

b)Difficultés respiratoires

Plante Viorne (*Vihurnum opulus*, Fig 16).

Remède Prendre 1/2 c. à c. de teinture avec de l'eau, jusqu'à 8 fois par jour, pendant 3 jours, puis 1/2 c. à c. 3 fois par jour pendant 7 jours.

b)Bronchite asthmatiforme

Plante Echinacée (*Echinaceae* spp., Fig10).

Remède Absorber en comprimés ou en gélules; ou bien prendre 1/2 c. à c. de

teinture avec de l'eau, 2 ou 3 fois par jour.

**Fig 15 Fumeterre(*Fumaria*
officinale)**



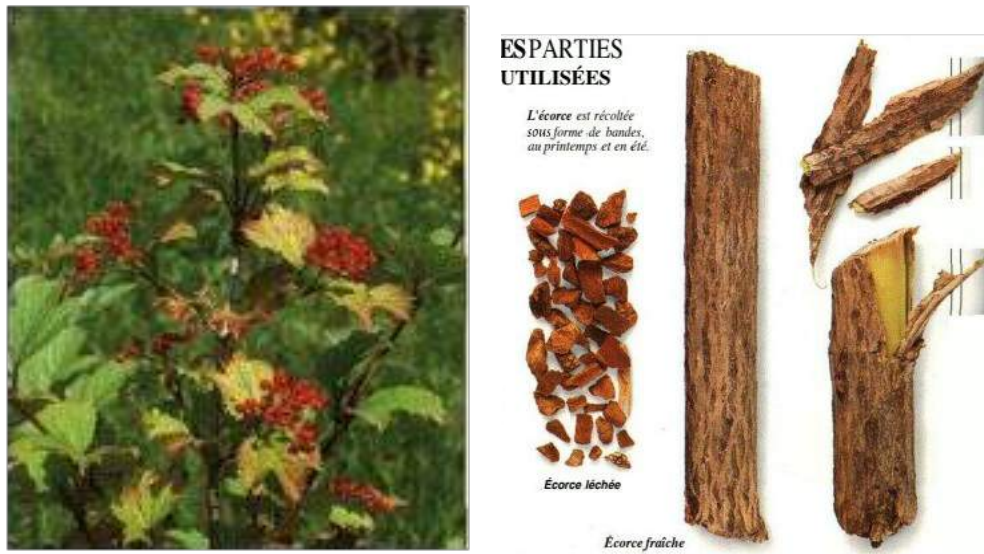


Fig 16 Viorne (*Viburnum opulus*).

4.1.2 Troubles de la circulation sanguine

4.1.2.1 Anémie

Il existe plusieurs types d'anémie. Les plantes soignent les anémies dues à des carences en fer, causées par une perte de sang abondante (blessure, règles). La gentiane améliore l'assimilation des éléments nutritifs, et l'ortie contient une grande quantité de fer. Consommer le plus possible les plantes riches en fer.

Traitement

Plantes: Gentiane (*Gentiana lutea*, Fig 17) ou absinthe (*Artemisia absinthium*, Fig 18).

Remède: Prendre 2 à 5 gouttes de teinture avec de l'eau, 30 min avant les repas.

Attention L'armoise est déconseillée pendant la grossesse.

Plante: Ginseng (*Panax*, Fig 19)

Remède Prendre 1 comprimé de ginseng, 3 fois par jour, avant les repas



Fig 17: Gentiane
(*Centiana lutea*,





Fig 18: absinthe
(*Artemisia absinthium*)

Fig 19: Ginseng

4.1.2.2. Anémie due à des règles trop abondantes

Plante: Grande ortie (*Urtica dioica*, Fig 1).

Remède: Préparer une infusion en utilisant 25 g de plante pour 750 ml d'eau. Consommer toute la dose au cours de la journée, par gorgées et à intervalles réguliers.

4.1.2.3 Hypertension artérielle et artériosclérose

Les plantes soignent l'hypertension artérielle bénigne et l'artériosclérose (durcissement des parois artérielles).

Traitement

Plante: Ail (*Allium sativum*, Fig 20).

Remède: Utiliser cette plante en comprimés, ou consommer 1 ou 2 gousses

d'ail par jour.

REMARQUE L'ail est nettement plus efficace en traitement préventif qu'en remède curatif.

Plante Ginkgo (*Ginkgo biloba*, Fig 21).

Remède Prendre sous forme de comprimés, ou boire une 1/2 c. à c. d'extract fluide coupé d'eau 2 fois par jour, pendant 2 ou 3 mois consécutifs.

Plante : Gingembre (*Zingiber officinale*, Fig 22).

Remède : Râper chaque jour 1/4 de c. à c. de gingembre frais sur les aliments.



Fig 20: Ail (*Allium sativum*)

Fig 21: Ginkgo

Fig 22: Gingembre (*Zingiber officinale*)

4.1.2.4. Palpitations et crises d'angoisse

Les palpitations surviennent lorsque le rythme cardiaque est irrégulier. Elles sont dues au stress, à l'angoisse ou à la tension nerveuse, mais également à une absorption

abusive de caféine (contenue dans le thé, le café et les boissons à base de cola) et, plus rarement, à une affection cardiaque. Elles constituent le symptôme majeur des crises d'angoisse, caractérisées par une sensation subite de peur et d'anxiété.

a)Palpitations

Plante: Tilleul (*Tilia* spp., Fig 23).

Remède: Préparer une infusion comprenant jusqu'à 30 g de tilleul pour 750 ml d'eau. Répartir en 3 ou 4 doses à boire dans la journée.

Plante: Aubépine (*Crataegus oxyacantha*, Fig 24).

Remède: Préparer une infusion et consommer 3 ou 4 doses par jour pendant une semaine. Ou bien, prendre la moitié de la dose quotidienne pendant 2 ou 3 semaines.

b)Crises d'angoisse

Plantes: Tilleul (*Tilia* spp., Fig 23), valériane (*Valeriana officinalis*, Fig 25).

Remède: Préparer une infusion avec 1 c. à c. de tilleul et 1 c. à c. de racines de valériane en poudre pour une tasse d'eau. Boire 4 tasses par jour.

Plantes: Agripaume (*Leonurus cardiaca*, Fig 26), tilleul (*Tilia* spp., Fig 23).

Remède: Préparer une infusion d'agripaume ou une infusion comprenant une 1/2 c. à c. de chaque plante et une tasse d'eau : boire jusqu'à 4 tasses par jour.

Attention Eviter l'agripaume pendant la grossesse.



Fig 23: Tilleul (*Tilia* sp)



Fig 24: Aubépine (*Crataegus oxyacantha*)

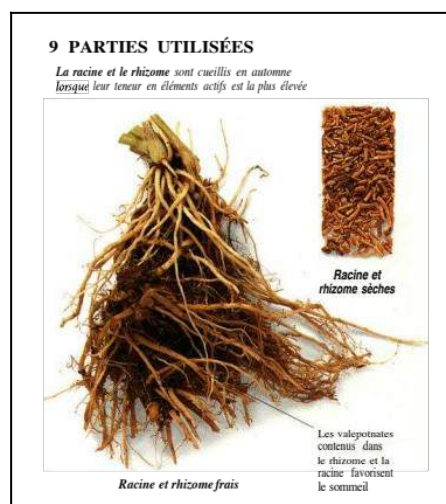
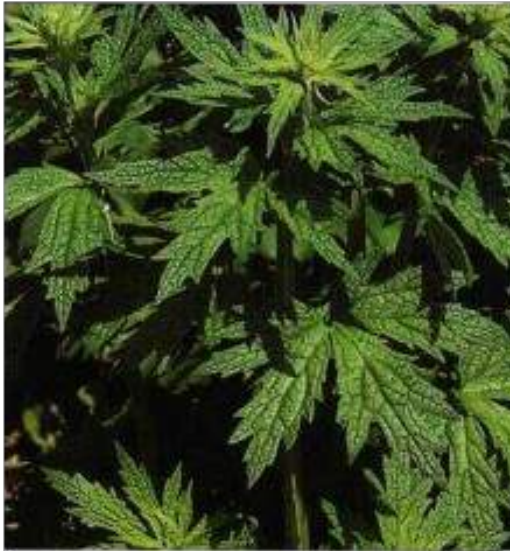


Fig 25: valériane (*Valeriana officinalis*)



**Fig 26: Agripaume
(*Leonurus cardiaca*)**

4.1.2.5 Engelures et extrémités froides

Une mauvaise circulation peut provoquer des engelures et des engourdissements aux extrémités des membres. La stimulation et le «réchauffement» du corps au moyen de plantes et d'exercices physiques activent la circulation sanguine dans les extrémités.

a) Mauvaise circulation aux extrémités (mains et pieds)

Plante: Fragon (*Ruscus aculeatus*, Fig 27).

Remède Prendre 1/2 c. à c. de teinture, 3 fois par jour en hiver. **Option** Ajouter du poivre ou du piment aux aliments des repas principaux.

ATTENTION Déconseillé pendant la grossesse.

Plante: Ginkgo (*Ginkgo biloba*, Fig 21).

Remède Prendre 1 gélule prête à l'emploi, 3 fois par jour

b)Engelures

Plantes: Gingembre (*Zingiber officinale*, Fig 22), citron (*Citrus limon*, Fig 28), échinacée (*Echinacea* spp, Fig 10).

Remède: (*par voie interne*) Absorber chaque jour 1/4 de c. à c. de gingembre frais râpé par jour pendant les repas. Ou bien boire un verre à liqueur de vin de gingembre chaque jour.

Remède (*par voie externe*) Appliquerle gingembre frais, le jus de citron oula teinture d'échinacée pure 2 fois par jour sur les engelures non ouvertes.

Remarque En application, ce remède prévient la formation d'ampoules



Fig 27 *Fragon (Ruscus aculeatus)*.



4.1.2.6.Varices et hémorroïdes

Les varices sont provoquées par une dilatation des veines due à un défaut d'étanchéité des valvules veineuses, qui empêche le sang de circuler normalement. Les hémorroïdes sont le plus souvent dues à la constipation. De nombreuses plantes peuvent traiter ces troubles.

a)Varices Plantes: hamamélis (*Hamamelis virginiana*, Fig13), souci (*calendula officinalis*, Fig 29).

Remède: appliquer l'extrait d'hamamélisen distillât, en crème ou en onguent sur la zone atteinte 1 ou 2 fois par jour; ou mélanger les crèmes des deux plantes et appliquer à la même fréquence.

Remarque: ce remède est particulièrement efficace sur les varices douloureuses.

Plante: millefeuille (*Achillea millefolium*, Fig30).

Remède: (en usage externe) tamponner Les varices avec une infusion froide, ou appliquer l'onguent 1 ou 2 fois par jour.

Remède: (en usage interne) préparer une infusion et laisser refroidir 10 min. Boire 1 ou 2 tasses par jour pendant 10 semaines.

Attention: Le millefeuille est déconseillé pendant la grossesse



Fig 29 souci
(calendula officinalis)



Fig 30 millefeuille
(achillea millefolium).

b) hémorroïdes

Plantes: hamamélis (*Hamamelis virginiana*, Fig 13), ficaire (*Ranunculus ficaria*, Fig 31), chêne commun (*Quercus robur*, Fig 32), souci (*Calendula officinalis*, Fig 29).

Remède: appliquer soit l'hamamélisde virginie en distillât ou en onguent, soit la ficaire en onguent, 1 ou 2 fois par jour.

c) Selles douloureuseset hémorroïdes

Plante: ginkgo (*Ginkgo biloba*, Fig 21) .

Remède: prendre la plante en comprimés *prêts à l'emploi*.

Plante: psyllium (*Plantago afra*, Fig 33).

Remède: prendre 1 ou 2 c. de graines macérées une nuit dans une tasse d'eau, 2 fois par jour.



Fig 31 ficaire (*ranunculus ficaria*,)



**Fig 32 :
Chêne commun (*Quercus robur*)**



Fig 33 Psyllium (*Plantago afra*)

4.1.3.Problèmes dermatologiques

Véritable enveloppe de l'organisme, l'épiderme protège contre la chaleur, le froid, les infections et les chocs. La peau se régénère en permanence, mais son entretien exige hygiène et bonne alimentation. Sa capacité de protection et de cicatrisation dépend, en effet, de l'état général de l'organisme.

4.1.3.1.Morsures, piqûres et œdèmes inflammatoires

Morsures et piqûres entraînent fréquemment l'apparition d'un gonflement et d'une inflammation à la surface de la peau. La plupart n'engendrent que démangeaisons locales et irritations passagères. Les remèdes mentionnés recèlent des propriétés apaisantes et anti-inflammatoires. L'association des traitements par voie interne et externe améliore les résultats

Soins externes

Plante: Lavande (*Lavandula angustifolia*, Fig 34).

Remède: Frictionner avec des feuilles fraîches, de la teinture ou de l'huile essentielle.

Plantes: Basilic (*Odmum basilicum*, p. 240 Fig 35), basilic sacré (*Odmum sanctum*, 36), sauge (*Solfia officinalis*, Fig 37), thym (*Thymus vulgaris*, Fig 12).

Remède: Appliquer le jus de feuilles, fraîchement pressées, de l'une de ces

plantes.

Plantes Aloès (*Aloe vera*, Fig 38),souci (*Calendula officinalis*, Fig 29), millepertuis (*Hypericum pcrforatum*, Fig 39).

Remède Appliquer l'aloès en gel, ou le souci en onguent, en crème, en lotion (en infusant 2 c. à c. dans une tasse d'eau) ou le millepertuis sous forme d'huile.

Option 5 gouttes d'huile essentielle de camomille allemande (*Chamomilîa recutita*, Fig 3) ou de lavande (*Lavandula angustifolia*, Fig 34) dans 1 c. à c. d'une des préparations mentionnées ci-dessus. Ou bien, appliquer du jus de citron (*Citrus limon*, Fig 28) pur.

Attention L'huile essentielle de camomille est déconseillée pendant la grossesse.



Fig 34 Lavande
(*Lavandula angustifolia*)



Fig 35 Basilic (*Ocimum basilicum*)



Fig 36 basilic sacré (*Ocimum sanctum*)



Fig 37 sauge (*Solfia officinalis*)



Fig 38 Aloès (*Aloe vera*)

Fig 39 millepertuis (*Hypericum pcrforatum*).



Soins internes

Plante: Grande ortie (*Urtica dioica*, Fig 1).

Remède: Boire 3 tasses d'infusion par jour, ou prendre ½ c à c de teinture avec de l'eau 3 fois par jours pendant 3 jours

Plante: Echinacée (*Echinacea* spp., fig 10).

Remède: Prendre en comprimés en teinture.

4.1.3.2. Éruptions cutanées, brûlures légères et coups de soleil

Généralement gênantes, les éruptions cutanées, les brûlures bénignes et les coups de soleil disparaissent le plus souvent spontanément; cependant, les traitements à base de plantes accélèrent ce processus.

L'urticaire est généralement causée par une réaction allergique, mais aussi par la chaleur, le froid ou par un phénomène de photo- sensibilisation.

Les éruptions cutanées: sont provoquées par diverses causes: allergies, infections, irritations, morsures, piqûres et changements de température. Les remèdes soulagent démangeaisons et gonflements.

Les brûlures, même superficielles, peuvent s'infecter. Avant d'utiliser un remède, mettre la partie du corps brûlée sous l'eau froide, puis faire un bandage à l'aide d'un tissu imbibé d'eau froide à conserver 3 heures.

Attention En cas d'infection, consulter un médecin.

a) Urticaire

Plantes: Grande ortie (*Urtica dioica*, Fig 1), pensée sauvage (*Viola tricolor*, Fig 40), souci (*Calendula officinalis*, Fig 29). .

Remède: (*voie interne*) Pendant 1 ou 2 semaines boire une infusion de 5 g de chaque plante dans 750 ml d'eau.

Plantes Pissenlit (*Taraxacum officinale*, Fig 41), chicorée sauvage (*Cichonum intybus*, Fig 42), bardane (*Arctium lappa*, Fig 43).

Remède (*voie interne*) Pendant au moins une semaine, boire 2 tasses par jour d'une décoction composée de 5 g de chaque racine dans 750 ml d'eau.

Plante: Mouron blanc' (*Stellaria média*, Fig 5).

Remède: (*voie externe*) Appliquer la crème selon les besoins.



LA PENSÉE SAUVAGE pousse à l'état sauvage dans les zones tempérées.



Le pissenlit est seulement appelé dent-de-homme, du fait de la forme allongée et la forme très découpée de ses feuilles.



Fig 40 pensée sauvage

Fig 41 Pissenlit

Fig 42 chicorée sauvage



Fig 43 Bardane

Plante: Consoude (*Symphytum officinale*, Fig 44).

Remède: Appliquer l'une ou l'autre plante en onguent, en crème ou en lotion sur les zones atteintes, 2 à 4 fois par jour.



Fig 44: Consoude (*Symphytum officinale*)

b) Plaies suintantes

Plantes: Aloès (*Aloe vera*, Fig 38), hamamélis (Fig 13).

Remède: Appliquer l'aloès en gel **ou** l'hamamélis en distillât ou en onguent sur la plaie 2 à 4 fois par jour.

c) Brulures légères et coups de soleil

Plantes: Aloès (*Aloe vera*, Fig 38), lavande (*Lavandula officinalis*, Fig 34).

Remède: Appliquer l'aloès en gel ou l'huile essentielle de lavande pure.

Plante: Souci (*Calendula officinalis*, Fig 29).

Remède: Appliquer une lotion composée de 1 c. à c. de souci infusé dans une

tasse d'eau.

4.1.3.3. Blessures légères et contusions

Blessures légères, contusions et écorchures font partie de la vie quotidienne, et les remèdes mentionnés permettent de se soigner soi-même. Excellent astringent en cas d'écorchures mineures, de contusions et de gonflements.

a) Désinfection des plaies

Plante: Millefeuille (*Achillea millefolium*, fig 30).

Remède: Préparer une lotion de millefeuille, laisser refroidir et laver la plaie.

Plante: Souci (*Calendula officinalis*, fig 29).

Remède: Appliquer sur la plaie une lotion préparée avec 2 c. à c. de souci pour 1 tasse d'eau, ou de la teinture pure ou diluée dans de l'eau.

Plante: Aloès (*Aloe vera*, fig 38).

Remède: Désinfecter avec le gel et recouvrir avec un pansement trempé dans le gel.

Plante: Hamamélis (*Hamamelis virginiana*, Fig 13).

Remède: Appliquer le distillât d'hamamélis sur la zone atteinte, 2 ou 3 fois par jour.

b) Cicatrisation

Plantes Consoude (*Symphytum officinale*, fig 44), aloès (*Aloe vera*, Fig 38)

Remède Appliquer l'onguent de consoude sur le pourtour de la plaie ou, après formation d'une croûte, couvrir avec un cataplasme fait de la même plante. Utiliser une lotion de millefeuille pour nettoyer la plaie

ATTENTION : Ne pas utiliser la grande consoude sur une plaie ouverte.

c) Contusions

Plantes: Arnica (*Arnica montana*, Fig 45), hamamélis (*Hamamelis virginiana*, Fig 13).

Remède: Appliquer l'arnica en onguent sur les contusions et les gonflements, 2 ou 3 fois par jour, ou encore utiliser l'hamamélis sous forme de distillât, comme ci-contre.

ATTENTION Ne pas utiliser l'arnica sur une plaie ouverte.



Fig 45 Arnica (*Arnica montana*)

4.1.3.4. Herpès, varicelle, zona et verrues

Les plantes soignent efficacement les infections cutanées d'origine virale.

L'herpès est dû à un virus. Il se déclare dans un organisme affaibli par une infection, ou qui a été exposé au soleil ou au vent. Il suscite la formation de vésicules groupées surtout autour des narines et des lèvres.

la varicelle et le zona résultent d'un virus similaire, provoquant la formation de vésicules pouvant apparaître sur tout le corps. Le zona se produit lorsque les défenses immunitaires de l'organisme sont affaiblies ou chez les personnes déprimées.

Les verrues, causées par le papillomavirus, sont parfois très persistantes. Les remèdes mentionnés se révèlent souvent efficaces.

a) Herpès, varicelle et zona

Plantes échinacée (*echinacea* spp., Fig 10), millepertuis (*Hypericum perforatum*, Fig 39).

Remèdes prendre une 1/2 c. À c. De teinture de l'une ou l'autre plante, coupée d'eau, 2 ou 3 fois par jour. Ou bien, absorber l'échinacée en comprimés ou en gélules ; ou encore, préparer une infusion de millepertuis et boire une tasse par jour.

Plantes ail (*Allium sativum*, Fig 20), gingembre (*Zingiber officinale*, Fig 22), citron (*Citrus limon*, Fig 28).

Remède (voie interne) consommer 1 ou 2 gousses d'ail, ainsi que 1 ou 2 tranches (1g) de gingembre frais par jour

Remède (voie externe) appliquer une lotion de souci sur les vésicules non ouvertes, zona ou boutons de varicelle, jusqu'à 6 fois par jour.

Plante mélisse (*Melissa officinalis*, Fig 46).

Remède (voie interne) préparer une infusion et boire jusqu'à 5 tasses par jour.

Remède (voie externe) préparer une lotion en faisant infuser 1/2 c. À c. De feuilles fraîches, ou 3 c. À c. De feuilles séchées dans un verre d'eau pendant 10 min; puis passer et tamponner les boutons 3 à 5 fois par jour.

b) Verrues

Plante aloès (*Aloe vera*, Fig 38).

Remède appliquer le gel directement sur la verrue, 2 ou 3 fois par jour, pendant 3 mois.

Plante thuya (*Thuja occidentalis*, Fig 47).

Remède appliquer la teinture pure sur la verrue, 1 ou 2 fois par jour, pendant 3 mois.



Fig 46 mélisse (*Melissa officinalis*)

Fig47 Thuya
(*Thuja occidentalis*).



4.1.3.5 Mycoses, dont le pied d'athlète

Les mycoses cutanées, facilement transmissibles par contacts physiques, sont parfois très difficiles à soigner. Le pied d'athlète est un champignon qui se développe entre et sous les orteils, entraînant des fissures, une desquamation de la peau et de vives démangeaisons.

Traitement

Plante Bardane (*Arctium lappa*, Fig 43)

Remède Appliquer un cataplasme sur la zone atteinte pendant 1 ou 2 heures par jour.

Plantes Arbre à thé (*Melaleuca altemifolia*, Fig 48), giroflier (*Eugenia caryophyllata*, Fig 49), souci (*Calendula officinalis*, Fig 29), thym (*Thymus vulgaris*, Fig 12).

Remède Appliquer 2 fois par jour 1 c. à c. d'onguent de souci additionné de 5 gouttes d'huile essentielle d'une des autres plantes.

ATTENTION Le thym est déconseillé pendant la grossesse.

Plante Ail (*Allium sativum*, Fig 20).

Remède Frotter la zone atteinte avec 1 gousse 3 fois par jour.



Fig 48 Arbre à thé (*Melaleuca altemifolia*,)



*De couleur rosé en boutons,
les clous de girofle virent au brun
lorsqu'ils sont sèches au soleil.*



Fig 49 giroflier (*Eugenia caryophyllata*)

Pied d'athlète

Plantes: Sariette (*Satureja montana*, Fig 50), souci (*Calendula officinalis*, Fig 29).

Remède Appliquer quelques gouttes d'huile essentielle de sariette mélangées à 15 ml d'onguent de souci.



Fig 50 Sarrille (*Satureja montana*)

4.1.3.6. Acné et furoncles

Acné et furoncles sont causés par une infection locale, un déséquilibre hormonal ou une intoxication, qui entraînent une inflammation des follicules pileux ou des glandes sébacées.

L'acné survient pendant l'adolescence et se traduit par des boutons, des pustules et des kystes, localisés sur le visage et le dos.

Les furoncles sont des lésions cutanées volumineuses et purulentes. La récurrence ou la multiplication des furoncles (furunculose) peut révéler un diabète sucré. Le premier traitement consiste à respecter les règles d'hygiène et de diététique (restriction Des glucides).

Conseil Consommer plus d'ail et de vitamine C.

Attention Ne pas presser et ne pas percer les furoncles et les boutons d'acné. Consulter un médecin en cas de furunculose récurrente.

Traitement

Plantes guimauve (*Althaea officinale*, Fig 11), souci (*Calendula officinalis*, Fig

29), balsamier (*Commiphora molmol*, Fig 51), échinacée (*Echinacea* spp., Fig 10).

Remède Mélanger 1 c. À c. de poudre de racine de guimauve avec de la teinture de souci, de myrrhe ou d'échinacée pour obtenir une pâte épaisse et lisse. Disposer sur et autour du furoncle, puis protéger par un bandage. Enlever 1 ou 2 heures plus tard.

Soins internes

Plantes Pissenlit (*Taraxacum officinale*, Fig 41), bardane (*Arctium lappa*, Fig 43). **Remède** Pendant la journée, boire en 3 fois une décoction préparée avec 5 g de racine de bardane et 10 g de pissenlit pour 750 ml d'eau.

Plante: Échinacée (*Echinacea* spp., Fig 10).

Remède Prendre l'échinacée en comprimés ou en gélules ; ou bien boire durant la Journée une décoction préparée avec 10 g de racine pour 750 ml d'eau.

Remarque: Consulter un médecin dans les cas suivants :

- Présence de troubles digestifs persistants ou récidivants. Difficultés de déglutition.
- Douleur aiguë. Vomissement de sang. Présence de sang dans les selles.



Fig 51 balsamier (*Commiphora molmol*,)



Fig 52 cataire (*Nepeta cataria*)

Remède Boire 2 tasses par jour d'une infusion de 2 c. à c. d'un mélange de ces plantes en proportions égales dans 1 tasse d'eau.

ATTENTION Le millefeuille est à éviter pendant la grossesse.

Soins externes

Plantes Arbre à thé (*Melaleuca altemifolia*, Fig48), giroflier (*Eugenia caryophyllata*, Fig 49), ail (*Allium sativum*, Fig 20).

Remède Tamponner 2 fois par jour le furoncle ou le bouton avec une goutte d'huile essentielle d'arbre à thé ou de giroflier. Ou bien, couper une gousse d'ail en 2 et la frotter sur la zone atteinte 2 fois par jour.

Plante Souci (*Calendula officinalis*, Fig 29).

Remède Appliquer en onguent ou en crème, ou bien tamponner le point blanc 2 fois par jour avec la teinture non diluée.

Plante Consoude (*Symphytum officinale*, Fig 44).

Remède Appliquer 2 fois par jour l'onguent ou la crème de grande consoude.

Attention Ne pas utiliser la consoude sur l'épidémie à vif

Plante Citron (*Citrus limon*, Fig 28).

Remède Tamponner le point blanc avec du jus de citron ou diluer 1 c. à c. de jus de citron dans 1 c. à s. d'eau.

Plante: Guimauve (*Althaea officinale*, Fig 11), souci (*Calendula officinalis*, Fig 29), balsamier (*Commiphora molmol*, Fig 51), échinacée (*Echinacea* spp., Fig 10).

Remède Mélanger 1 c. à c. de poudre de racine de guimauve avec de la teinture de souci, de myrrhe ou d'échinacée pour obtenir une pâte épaisse et lisse. Disposer sur et autour du furoncle, puis protéger par un bandage. Enlever 1 ou 2 heures plus tard.

Soins internes

Plantes Pissenlit (*Taraxacum officinale*, Fig 41), bardane (*Arctium lappa*, Fig 43).

Remède Pendant la journée, boire en 3 fois une décoction préparée avec 5 g de racine de bardane et 10 g de pissenlit pour 750 ml d'eau.

Plante Échinacée (*Echinacea* spp., Fig 10).

Remède Prendre l'échinacée en comprimés ou en gélules ; ou bien boire durant la journée une décoction préparée avec 10 g de racine pour 750 ml d'eau.

4.1.4. Troubles digestifs

Les troubles digestifs sont très répandus, mais les personnes affligées d'une mauvaise digestion chronique ou occasionnelle en souffrent beaucoup. Ces troubles sont dus à des insuffisances ou à des excès de sécrétions gastriques, à des gastro-entérites, à des candidoses, au stress ou à l'angoisse. En combattant l'acidité gastrique, les états nauséux et les ballonnements, certaines plantes améliorent le fonctionnement du système digestif. Une alimentation simple et saine est indispensable. Dans quelques cas, le jeûne est bénéfique; dans d'autres, certains aliments sont à éviter.

4.1.4.1.Douleurs abdominales

a) Crampes d'estomac et spasmes intestinaux

Plantes apaisantes Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, Fig 3), tilleul (*Tilia*, Fig 23), mélisse (*Melissa officinalis*, Fig 46).

Plantes carminatives Anis (*Pimpinella anisum*, Fig 53), fenouil (*Foeniculum vulgare*, Fig 54), menthe (*Mentha* spp, Fig 55), angélique (*Angelica archangelica*, Fig 56).

Remède Mélanger 3 doses d'une plante apaisante avec 1 dose de plante carminative, puis préparer une infusion. Pour les plantes carminatives, utiliser les graines de fenouil, d'anis, les feuilles de menthe ou la racine d'angélique. Boire 5 tasses par jour.

b) Gastro-entérites

Plante Ail (*Allium sativum*, Fig 20).

Remède Consommer 1 ou 2 gousses fraîches par jour.

Plante Souci (*Calendula officinalis*, Fig 29).

Remède Boire 5 tasses par jour d'une infusion de 2 c. à c. de plante dans 750 ml d'eau.

Plantes Millefeuille (*Achillea millefolium*, Fig 30), menthe poivrée (*Mentha x piperita*, Fig 4), cataire (*Nepeta cataria*, Fig 52).

Remède Boire 2 tasses par jour d'une infusion de 2 c. à c. d'un mélange de ces plantes en proportions égales dans 1 tasse d'eau.

ATTENTION Le millefeuille est à éviter pendant la grossesse.



Fig 53 Anis
(*Pimpinella anisum*)



Fig 54 fenouil
(*Foeniculum vulgare*)



**Fig55 menthe (*Mentha*
spp)**

Fig 56 angélique
(*Angelica archangelica*) 56).

4.1.4.2. Nausées et vomissements, dont le mal des transports

a) Nausées et mal des transports

Plantes Gingembre (*Zingiber officinale*, Fig 22), curcuma (*Curcuma aromatica*, Fig 57).

Remède Préparer une infusion de l'une de ces plantes avec 1 à 2 tranches (0,5 g)

de racines fraîches de gingembre ou, à défaut, 1/4 à 1/2 c. à c. de racine séchée râpée, dans une tasse d'eau. Laisser infuser au moins 5 min et boire chaud, jusqu'à 5 tasses par jour. On peut ajouter 1 ou 2 clous de girofle (*Eugenia caryophyllata*, fig 49).

Conseil Contre le mal des transports, se munir de gingembre cristallisé pour faire une infusion.

b) Digestion difficile

Plantes Mélisse (*Mentha officinalis*, Fig 46), centaurée (*Erythraea littoralis*, Fig 58). **Remède** Toutes les heures, mettre 1 ou 2 gouttes d'une des deux teintures sur la langue.

Plante Citron (*Citrus limon*, Fig 28).

Remède Boire chaque matin le jus fraîchement pressé d'un citron, pur ou dilué.

c) Nausées d'origine nerveuse

Plante Mélisse (*Mentha officinalis*, Fig 46).

Remède Préparer une infusion avec 1 c. à c. de plante sèche ou 2 c. à c. de plante fraîche par tasse d'eau. En prendre jusqu'à 5 par jour.

d) Vomissements accompagnés d'étourdissements et de vertiges

Plante Ballote noire (*Ballota nigra*, Fig 59).

Remède Préparer une infusion et boire jusqu'à 5 tasses par jour.

Attention Consulter un médecin en l'absence de toute amélioration immédiate.

e) Nausées accompagnées de maux de tête

Plantes Menthe poivrée (*Mentha x piperita*, Fig 4), pouliot (*Mentlia puleginm*, Fig 60).

Remède Préparer une infusion avec une cuillerée de l'une de ces plantes par tasse d'eau. Boire jusqu'à 4 ou 5 tasses par jour.

Attention Ne pas donner aux enfants âgés de moins de 5 ans. Déconseillé pendant la grossesse.

f) Perte d'appétit et vomissements

Plante Colombo (*Jateorhiza palmata* Fig 61).

Remède Boire à petites gorgées 50 ml de décoction toutes les 2 ou 3 heures jusqu'à l'arrêt des vomissements.

Attention La réglisse est déconseillée pendant la grossesse.



Fig 57 curcuma (*Curcuma aromatica*)



Fig 58 centaurée (*Erythraea littoralis*)



Fig 59 Ballote noire (*Ballola nigra*)



4.1.4.3. Flatulences et gaz

Fig 60 pouliot (*Mentlia puleginm*)



Fig 61 (Colombo (*Jateorhiza palmata*))

Flatulences et gaz sont des troubles digestifs courants. A titre préventif, on consommera des plantes amères qui facilitent la digestion

Protection et prévention

Plantes Centaurée (*Erythraea littoralis*, Fig 58), gentiane (*Gentiana lutea*, Fig 17).

Remède Prendre 5 à 10 gouttes de teinture 3 fois par jour avec de l'eau.

Traitement

Plantes Fenouil (*Foeniculum vulgare*, Fig 54), anis (*Pimpinella anisum*, Fig 53).

Remède Boire jusqu'à 5 tasses par jour d'une infusion préparée avec 1 /4 ou 1 /2 c. à c. de graines de fenouil ou d'anis par tasse d'eau.

Plante Cardamome (*Elettaria cardamomum*, Fig 62).

Remède Boire jusqu'à 5 tasses par jour d'une infusion préparée avec 2 graines écrasées de cardamome par tasse d'eau.

Plante Verveine (*Lippia citriodora*, Fig 63).

Remède Boire 5 tasses par jour d'une infusion préparée avec 1 c. à c. de feuilles séchées, ou 2 c. à c. de feuilles fraîches, par tasse d'eau.

Plante Menthe poivrée (*Mentha x piperita*, Fig 4).

Remède Boire jusqu'à 5 tasses d'infusion par jour.



Fig 62 Cardamome (*Elettaria cardamomum*)

Fig 63 Verveine (*Lippia citriodora*)



4.1.4.4 Aphtes et inflammations des gencives

Traitement

Plante Balsamier (*Commiphora molmol*, Fig 51).

Remède Tamponner toutes les heures les aphtes et les gencives avec de la teinture pure.

Plante Sauge (*Salvia officinalis*, fig 37).

Remède Utiliser l'infusion comme bain de bouche.

Aphtes dans la bouche et sur la langue

Plantes Balsamier (*Commiphora molmol*, Fig 51), échinacée (*Echinacea* spp. Fig 10), réglisse (*Clycyrrizha glabra*, Fig 64).

Remède Mélanger ces teintures à doses égales et appliquer le produit en résultant, pur ou dilué (1 dose de teinture pour 5 doses d'eau), toutes les heures.



Fig 64 réglisse (*Clycyrrizha glabra*)

4.1.4.5. Constipation et diarrhée

Les plantes agissent aussi bien en cas de constipation que de diarrhée en rétablissant en douceur le fonctionnement des intestins. La constipation est due à une alimentation pauvre en fruits, en légumes et en fibres ; la diarrhée, à une infection ou à une irritation intestinale, telle l'intoxication alimentaire. Les colites entraînent une alternance de constipation et de diarrhée ; la constipation avec spasmes est provoquée par des tensions et des spasmes musculaires au niveau du côlon.

a) Constipation

Plantes Chicorée (*Cichorium intybus*, Fig42), rhubarbe de Chine (*Rheum palmatum*, Fig 65).

Remède Préparer une décoction avec 1 c.à c. d'une de ces plantes pour 1 tasse d'eau. Boire au cours de la nuit.

REMARQUE Commencer par la chicorée, le laxatif le plus léger. En cas d'échec, prendre une dose de rhubarbe de Chine (dont l'action est plus forte) par jour.

Attention La rhubarbe de Chine est déconseillée pendant la grossesse.



Fig 65 Rhubarbe de Chine
(*Rheum palmatum*).

b) Constipation persistante

Plantes Pissenlit (*Taraxacin officinale*, Fig 41), réglisse *Glycyrrizha glabra*, Fig 64), chicorée (*Cichorium intybus*, Fig 42).

Remède 1 Boire chaque jour une décoction préparée avec 20 g de racine de pissenlit pour 750 ml d'eau ou boire 3 ou 4 tasses d'infusion de racine par jour.

Remède 2 Boire 1 ou 2 tasses par jour d'une décoction préparée avec 3 c. à c. de chicorée et de racine de pissenlit et 1 c. à c. de réglisse pour 750 ml d'eau.

Attention La chicorée et la réglisse sont déconseillées pendant la grossesse.

Plantes Séné (*Cassia senna*, fig 66), gingembre (*Zingiber officinale*, Fig 22).

Remède Faire macérer 3 à 6 gousses de séné et 2 ou 3 tranches (1 g) de gingembre frais dans 150 ml d'eau chaude. Ou bien prendre le séné sous forme de comprimés. Consommer l'une ou l'autre préparation pendant 10 jours.

Remarque C'est le laxatif le plus puissant.

Attention Le séné est un laxative puissant; son utilisation prolongée est nuisible. Ne pas donner aux enfants de moins de 5 ans. Déconseillé pendant la grossesse.



Fig 66 Séné (*Cassia senna*,)

c) Constipation avec spasmes

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, Fig 3).

Remède Boire 1 ou 2 tasses par jour d'une infusion préparée avec 15 g de fleurs pour 750 ml d'eau, ou prendre 1/2 c. à c. de teinture avec de l'eau 1 fois par jour.

d) Diarrhée

Plantes Agremoine (*Grimonia eupatoria*, Fig 67), sauge (*Salvia officinalis*, Fig 37), tormentille (*Potentilla erecta*, Fig 68), bistorte (*Polygonum bistorta*, Fig 69), ratanhia (*Krameria triandra*, Fig 70).

Remède Les plantes ci-dessus sont classées par ordre ascendant d'astringence. Boire 3 tasses par jour d'une décoction préparée avec 1 c. à c. d'une de ces plantes pour 1 tasse et demie d'eau ; laisser infuser 20 min.

REMARQUE L'utilisation de la bistorte nécessite l'ajout d'un facteur émollient comme les graines de psyllium (*Plantago* spp., Fig 33) ou la racine de guimauve (*Althaea officinalis*, Fig 11). Ajouter 1 c. à c. et 1 pincée de menthe poivrée (*Mentha x piperita*, Fig 4) ou d'une autre espèce de menthe (*Mentha* spp., Fig 55) par 1 tasse et demie de décoction.

Attention Ne pas poursuivre le traitement plus de 3 jours consécutifs, et attendre 3 jours avant de recommencer. En l'absence de toute amélioration, consulter un médecin. La sauge est déconseillée pendant la grossesse.

Fig 67 Agremoine (*Grimonia eupatoria*)



Fig 68 tormentille (*Potentilla erecta*)





Fig 69 bistorte (*Polygonum bistorta*)



Fig 70 Ratanhia (*Krameria triandra*)

e) Diarrhées chroniques et colites

Plante Psyllium (*Plantago afra*, Fig 33)

Remède Prendre 1 c. à c. de graines et de gousses avec une 1 tasse d'eau au moins, 2 ou 3 fois par jour; ou mélanger aux aliments et boire au moins 1 tasse d'eau.

4.1.4.6. Acidité gastrique et indigestion

Causée par un excès d'acidité, l'indigestion dénote un régime déficient ou inadapté. Afin de tapisser et de protéger la paroi des muqueuses gastrique et intestinale contre l'excès des flux acides

Traitement

Plantes Racines de guimauve (*Althea officinalis*, Fig 11), réglisse (*Glycyrrhiza glabra*, Fig 64), lichen d'Islande (*Cetraria islandica*, Fig 71). **Remède 1** Préparer une macération avec 2 c. à c. bien pleines de l'une de ces plantes pour 100 ml d'eau. Laisser reposer une nuit. Prendre 100 ml 4 fois par jour.

Remède 2 Préparer une macération avec 2 c. à c. bien bombées de l'une de ces plantes pour 100 ml d'eau. Laisser en contact une nuit. Prendre 100 ml 4 fois par jour.

Plantes Fenouil (*Foeniculum vulgare*, Fig 54), aneth (*Anethum graveolens*, Fig 72), anis (*Pimpinella anisum*, Fig 53)

Remède Préparer une infusion avec 1 c. à c., bien pleine, de graines de fenouil ou d'anis, ou d'aneth, pour 750 ml d'eau. Boire au cours de la journée.

Fig 71 lichen d'Islande
(*Cetraria islandica*)





Fig 72 aneth (*Anethum graveolens*)

a) Indigestion, douleurs du côlon, ballonnements et hoquet

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, Fig3).

Remède Faire une infusion dans un récipient couvert. Boire jusqu'à 5 tasses par jour.

b) Acidité gastrique

Plante Ulmaire (*Filipendula ulmaria*, Fig 73).

Remède Boire 5 tasses par jour d'une infusion préparée avec les sommités fleuries.

Attention La réglisse est déconseillée pendant la grossesse



Fig 73 Ulmaire (*Filipendula ulmaria*)

4.1.5. Troubles nerveux et troubles liés au stress

4.1.5.1. Anxiété, état dépressif et tension nerveuse

Chacun connaît ce sentiment de malaise et d'impuissance qui accompagne le

stress, l'anxiété ou la tension Les plantes médicinales sont souvent efficaces pour remédier à cet état. Elles stimulent l'activité neurologique et lui rendent progressivement équilibre et dynamisme

Traitement

Plantes Mélisse (*Melissa officinalis*, Fig46), cynorrhodon (*Rosa canina*, Fig74), angélique (*Angelica archangelica*, Fig 56).

Remède Préparer une infusion avec l'une de ces plantes Boire jusqu'à 4 tasses par jour.

Plante Millepertuis (*Hypericum perforatum*, Fig 39).

Remède Consommer en comprimésou boire 4 tasses d'infusion par jour

Remarque L'efficacité de ce traitement n'apparaît qu'au bout de 2 ou 3 semaines.



Fig 74 cynorrhodon
(*Rosa canina*)

a) Troubles digestifs liés au stress

Plante Mélisse (*Melissa officinalis*, Fig 46).

Remède Boire 5 tasses par jour d'une infusion préparée avec une poignée de feuilles fraîches et 150 ml d'eau, ou avec la plante séchée. Ou bien ajouter la dose quotidienne à l'eau du bain

Remarque Ce remède calme également les palpitations et facilite le sommeil.

b) Crises d'angoisse et migraines

Plante Angélique (*Angelica archangelica*, Fig 56).

Remède Boire 5 tasses d'infusion par jour.

c)Anxiété et surmenage

Plante Valériane (*Valeriana officinalis*, Fig 25).

Remède Prendre 10 gouttes de teinture avec de l'eau, toutes les heures, pendant 2 semaines.

d)Fatigue nerveuse, raideur musculaire et migraines

Plante Passiflore (*Passiflora incarnata*, fig 75).

Remède Faire infuser 1 c. à c. des parties aériennes par tasse 3 fois par jour.

Période de stress passagère

Plantes Ginseng (*Panax ginseng*,Fig 19)

Remède Prendre le ginseng en compnmes, ou bien mâcher 0,5 à 1 g de racine 3 fois par jour.

Attention Ne pas utiliser pendant plus de 6 semaines d'affilée. Interdit aux enfants de moins de 12 ans. Déconseillé pendant la grossesse



Fig 75 Passiflore
(*Passiflora incarnata*)

d)Période de stress prolongéet convalescence

Plante Romarin *Rosmarinus officinalis*, fig 76).

Remède Faire une infusion d'1 c. à c.de feuilles pour 3 tasses, à boire chaque jour. Ou bien, ajouter 50 g de feuilles infusées dans 500 d'eau, à l'eau du bain.



Fig 76 Romarin
Rosmarinus officinalis

4.1.5.2. Névralgies

Une névralgie est une douleur causée par l'irritation, la lésion ou la compression d'un nerf. Elle survient par crise brève et aiguë, et donne l'impression d'irradier tout le nerf atteint

Traitement

Plantes Millepertuis (*Hypericum perforatum*, Fig39), lavande (*Lavandula angustifolia*, Fig 34), giroflier (*Eugenia caryophyllata*, Fig 49)

Remède Appliquer l'huile infusée et pure de millepertuis, ou ajouter 20 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de giroflier à 50 ml d'huile infusée de millepertuis

Plante Menthe poivrée (*Mentha x piperita*, fig 4).

Remède Infuser 25 g de plante pour 750 ml d'eau et baigner la zone atteinte ou bien diluer 20 gouttes d'huile essentielle dans 50 ml d'huile neutre et faire pénétrer en massant la zone sensible.

Attention Déconseille aux enfants de moins de 5 ans.

a) Maux de tête

Plante Giroflier (*Eugenia caryophyllata*, Fig 49).

Remède Mélanger 1 /2 c à c de poudre avec de l'eau, puis appliquer la pâte sur la tête

b) Maux de dents

Plante Giroflier (*Eugenia caryophyllata*, Fig 49).

Remède En attendant de consulter un dentiste, mâcher un clou de girofle, ou masser la dent douloureuse 2 à 3 fois par jour avec 1 à 2 gouttes d'huile essentielle.

4.1.5.3. Maux de tête et migraines

Maux de tête et migraines sont traumatisants, notamment en cas de récurrences fréquentes

Les maux de tête ont de nombreuses causes, telles que maux de dents, raideur de la nuque, fatigue oculaire et excès d'alcool. Il convient d'identifier ces causes, notamment en consultant un dentiste, un ophtalmologue ou un ostéopathe

La migraine constitue un trouble plus spécifique. Les remèdes visent aussi bien à prévenir les crises migraineuses aiguës qu'à soigner les symptômes

Traitement

Plante Lavande (*Lavandula angustifolia*, Fig 34)

Remède Masser les tempes avec quelques gouttes d'huile essentielle pure

a) Maux de tête dus à la tension nerveuse et à la sinusite

Plante Tilleul (*Tilia* spp, Fig 23)

Remède Préparer une infusion avec 1 tasse bien remplie de tilleul pour 1 tasse d'eau ou utiliser des sachets tout prêts; Boire jusqu'à 5 tasses par jour

b) Fatigue nerveuse et surmenage

Plantes Verveine (*Verbena officinalis*, Fig 63), valériane (*Valeriana officinalis*, Fig 25)

Remède Préparer une infusion de verveine et boire 4 tasses par jour ou bien mélanger ½ c à c de chaque teinture et boire avec de l'eau 3 fois par jour

Attention: Eviter la verveine pendant la grossesse

c) Migraines d'origine digestive et hépatique

Plantes Menthe poivrée (*Mentha x piperita*, Fig 4), pouliot (*Mentha pulegium*, Fig 60)

Remède Dans un récipient couvert, préparer une infusion d'une des plantes avec l'équivalent d'un sachet tout prêt ou une petite poignée de feuilles fraîches, ou encore 1 c à c de plante séchée par tasse d'eau. Boire 5 tasses par jour pendant 1 semaine ou 4 tasses pendant 2 ou 3 semaines

d) Prévention de la migraine

Plante Grande camomille (*Tanacetum parthenium*, Fig 3)

Remède Au premier signe d'une crise imminente, prendre la plante en comprimés, ou 10 gouttes de teinture avec de l'eau ou bien placer une feuille fraîche entre deux tranches de pain et consommer comme un sandwich.

Attention Ne pas doubler la dose. Déconseillé aux enfants âgés de moins de 5 ans et pendant la grossesse

e) Migraines

Plante Marjolaine (*Origanum majorana*, Fig 77).

Remède Préparer une infusion avec 1 c. à c. bien remplie de plante pour 1 tasse d'eau. Boire 5 tasses par jour

Plante Romarin (*Rosmarinus officinalis*, Fig 76).

Remède Préparer une infusion avec 1 c. à c par tasse d'eau et boire 4 tasses par jour.

Fig 77 Marjolaine
(*Origanum majorana*)



4.1.5.4. Insomnie

Nul n'est à l'abri de l'insomnie Les plantes peuvent contribuer en douceur au traitement de ce trouble du sommeil

Traitement

Plantes Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, Fig 3), tilleul (*Tilia* spp, fig 23), lavande (*Lavandula angustifolia*), passiflore (*Passiflora incarnata*, Fig 75)

Remède Les plantes ci-dessus sont citées par ordre croissant d'efficacité Commencer par la plus faible la camomille allemande ; en l'absence de résultats concluants, passer à la plante suivante. Boire avant de se coucher une infusion préparée avec 1 ou 2 c. à c par tasse d'eau. Ou bien prendre 1/2 c. à c. de teinture avec de l'eau jusqu'à 3 fois par nuit.

Plantes Valériane (*Valeriana officinalis*, Fig 25), houblon (*Humulus lupulus* Fig 78), pavot de Californie (*Eschscholzia californica*, Fig 79)

Remède 1 Prendre des comprimés contenant une ou plusieurs de ces plantes

Remède 2 Remplir un sachet de houblon séché et le glisser dans l'oreiller

Attention Ne peut utiliser le houblon par voie interne en période d'asthénie ou de dépression.



Fig 78 houblon
(*Humulus lupulus*)



Fig79 pavot de Californie
(*Eschscholzia californica*)

a) Surmenage intellectuel

Plante Houblon (*Humulus lupulus*, Fig 78).

Remède Prendre la teinture avec de l'eau au cours de la nuit. Commencer par 10 gouttes et augmenter jusqu'à 40 gouttes chaque nuit

Attention Ne pas utiliser par voie interne en période de fatigue ou de dépression

b) Troubles du sommeil fatigue nerveuse

plante avoine (*Avena sativa*, Fig 14).

Remède Consommer de l'avoine tous les jours et prendre 3 fois par jour 1 c à c de

teinture de paille d'avoine avec de l'eau

Plantes Ginseng (*Panax ginseng*, Fig19), Ginseng sibérien, éleuthérocoque (*Eleutheriocois senticosus*, Fig 80).

Remède Prendre 0,5 à 1 g de ginseng ou 2 g de ginseng sibérien 3 fois par jour. Mâcher la racine ou la mettre dans la soupe, ou encore l'absorber en comprimés

Attention Ne consommer le ginseng que pendant la journée. Ne pas utiliser plus de 6 semaines. Déconseillé pendant la grossesse et aux enfants de moins de 12 ans



**Fig80 Ginseng sibérien,
éleuthérocoque (*Eleutheriocois
senticosus*)**

4.1.6. Problèmes de l'appareil respiratoire

Le système respiratoire est constamment exposé aux poussières, à la pollution et aux micro-organismes présents dans l'air. Au contact d'un environnement toujours plus pollué, il n'est guère surprenant que la population souffre fréquemment d'affections telles que la sinusite ou l'asthme. Selon leurs propriétés, les remèdes à base de plantes visent à protéger les oreilles et l'appareil respiratoire (sinus, nez, gorge, bronches), ainsi que les yeux, en combattant les infections, en évacuant les mucosités et en soulageant les inflammations ou les allergies.

4.1.6.1. Toux et bronchites

La toux est une réaction permettant généralement de rejeter vers l'extérieur les sécrétions accumulées dans les bronches. Les remèdes sont adaptés aux divers types de toux, qu'il faut au préalable identifier.

Les toux sèches et irritantes sont longues à guérir.

Les toux grasses et bronchiques génèrent des glaires ou des sécrétions blanches, jaunes ou vertes.

La bronchite est due à l'inflammation de la muqueuse des bronches. Elle provoque une toux bronchique, des difficultés respiratoires et de la fièvre.

Indications générales

Plante Thym (*Thymus vulgaris*, Fig 12).

Remède Boire 5 tasses d'infusion par jour.



Fig81 Origan (*Origanum vulgare*)

a) Toux sèches de gorge et de poitrine

Plantes Origan (*Origanum vulgare*, Fig 81), thym (*Thymus vulgaris*, Fig 12), réglisse (*Glycyrrhiza glabra*, Fig 64).

Remède Boire 1/2 tasse 6 fois par jour d'une infusion préparée avec du thym, de l'origan et de la réglisse en poudre à doses égales, ou mélanger chaque teinture et prendre 20 gouttes 5 fois par jour avec de l'eau.

Attention Consulter un médecin si la toux persiste au bout d'une semaine. La réglisse est déconseillée pendant la grossesse.

b) Toux grasses et bronchite

Plantes Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*, Fig 82), réglisse (*Glycyrrhiza glabra*, Fig 64).

Remède (voie interne) Boire 2 ou 3 tasses de décoction par jour.

Remarque En cas de bronchite et de toux, ajouter 5 g de feuilles d'eucalyptus à la décoction.

Plantes Echinacée (*Echinacea* spp., Fig 10), ail (*Allium sativum*, Fig 20).

Remède (voie interne) Prendre 1/2 c. à c. de teinture d'échinacée avec de l'eau 2 ou 3 fois par jour, ou utiliser des comprimés. Consommer, en plus, 2 gousses d'ail par jour.

Plantes Thym (*Thymus vulgaris*, Fig 12), cajepulier (*Melaleuca leucadendron*, Fig 83), eucalyptus (*Eucalyptus globulus*, Fig 82).

Remède (voie externe) Masser la poitrine et le dos 2 fois par jour avec 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus et de thym mélangées à 2 c. à c. d'huile d'olive ou de tournesol. Ou brûler 5 à 10 gouttes de l'une des deux huiles dans un brûle-parfum pendant 30 min.

Attention L'huile essentielle de thym est déconseillée pendant la grossesse.



Fig 82 eucalyptus
(*Eucalyptus globulus*)



Fig 83 cajepulier
(*Melaleuca leucadendron*)

4.1.6.2. Écoulements du nez

De nombreuses plantes ont la réputation d'arrêter les écoulements du nez. On peut utiliser les plantes sous forme de poudre à priser. Cette méthode traditionnelle est particulièrement efficace.

a) Prévention des écoulements du nez

Plantes Grande ortie (*Urtica dioica*, Fig 1).

Remède Préparer une infusion avec 25 g de l'une ou l'autre plante pour 750 ml d'eau. Boire jusqu'à 4 tasses par jour

Écoulements du nez

Plantes Menthe (*Mentha x piperita*, Fig 55), eucalyptus (*Eucalyptus globulus*, Fig 82).

Remède Respirer plusieurs fois par jour un mélange, à parties égales, d'huile essentielle de ces deux plantes

4.1.6.3. Problèmes oculaires

Les bronchites et les rhumes peuvent être accompagnés d'affection des muqueuses du globe oculaire (conjonctive, paupières). Les remèdes suivants agissent sur ces affections qui sont très souvent soignées par des remèdes locaux.

a) Inflammations et fatigue des yeux

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, Fig 3).

Remède Préparer une infusion de camomille allemande avec 1 c. à c. de fleurs par tasse. Filtrer, puis laisser refroidir la préparation. Appliquer soigneusement une compresse imbibée sur l'œil douloureux.

b) Conjonctivite

Plantes Bleuet (*Centaurea cyanus*, Fig 84).

Remède Préparer une infusion avec l'une des plantes et filtrer. Verser le liquide tiédir et rincer l'œil .Ne pas utiliser plus de 2 fois par jour.

Attention Consulter un médecin en l'absence de tout amélioration dans les 3 ou 4 Jours suivants.



Fig 84 Bleuet
(*Centaurea cyanus*)

4.1.6.4. Rhumes, grippe et états fébriles

Le rhume est une infection virale touchant le nez et la gorge. Plus sérieuse, la grippe peut se doubler de fièvre, de maux de tête, de courbatures, de nausées et de vomissements. Les traitements en phytothérapie sont particulièrement bien adaptés à ces maux très fréquents : ils font baisser la fièvre et contribuent au rétablissement de

l'organisme.

Indications generales

Plantes Ail (*Allium sativum*, Fig 20), gingembre (*Zingiber officinale*, Fig 22), citron (*Citrus limon*, Fig 28).

Remède Dans une tasse d'eau chaude, mélanger une gousse d'ail, un morceau de gingembre frais râpé, le jus d'un citron pressé et 1 c. à c. de miel. Boire jusqu'à 3 tasses par jour.

Plantes Thym (*Thymus vulgaris*, Fig 12)

Remède Boire 3 ou 4 tasses par jour d'une infusion préparée avec 1/2 c. à c. pour 1 tasse d'eau.

Remarque Remède actif en cas de sécrétions vertes, grasses

a) Rhumes

Plantes Citron (*Citrus limon*, Fig 28), cannelle (*Cinnamomum verum*, Fig 85).

Remède Boire le jus fraîchement pressé d'un citron, pur ou coupé d'eau chaude.

Option Ajouter 1 c. à c. de miel et 1/2 c. à c. de cannelle pulvérisée.

Plante Gingembre (*Zingiber officinale*, fig 22).

Remède Faire infuser 3 tranches (1 g) de gingembre frais dans une tasse d'eau pendant 5 min. Boire 5 tasses par jour.



Fig 85 cannelle (*Cinnamomum verum*)

b) Forte fièvre

Plantes Millefeuille (*Achillea millefolium*, Fig 30), saule blanc (*Salix alba*, Fig 86).

Remède Boire 4 tasses par jour d'une infusion (1 c. à c. de millefeuille) et faire une décoction d'écorce de saule (2 g par tasse). Boire en alternant l'infusion et la décoction.

Options Ajouter 1 ou 2 des plantes suivantes : 2 à 3 clous de girofle (*Eugenia caryophyllata*), 1/2 c. à c. de gingembre frais, pulvérisé, ou râpé (*Zingiber officinale*), 1/2 c. à c. d'écorce de cannelle pilée ou pulvérisée (*Cinnamomum verum*), 1 ou 2 graines écrasées de cardamome (*Elettaria cardamomum*), 2 ou 3 grains écrasés de poivre noir (*Piper nigrum*).

Attention Le millefeuille est déconseillé pendant la grossesse.

Plantes Armoise (*Artemisia absinthium*, Fig 87), gentiane (*Gentiana lutea*, Fig 17). **Remède** Prendre 10 gouttes de l'une ou l'autre teinture avec de l'eau 3 fois par jour

Attention Eviter l'armoise pendant la grossesse.



Fig 86 saule blanc (*Salix alba*)



Fig 87 *Artemisia absinthium*

b) Petite fièvre

Plantes Millefeuille (*Achillea millefolium*, Fig 30), sureau noir (*Sambucus nigra*, Fig 2).

Remède Boire jusqu'à 4 tasses par jour d'une infusion préparée avec 1/2 c. à c. de chaque plante dans 100 ml d'eau.

Attention Éviter le millefeuille pendant la grossesse.

Plante Oignon (*Allium cepa*, Fig 88).

Remède Faire rôtir un gros oignon à 200 °C pendant 40 min. Mélanger son jus à

une quantité égale de miel. Prendre 1 à 2 c. à c. toutes les heures, jusqu'à 8 fois par jour.

Fig 88 Oignon
(Allium cepa,)



c) Grippe accompagnée de courbatures

Plantes Thym (*Thymus vulgaris*, Fig 12), mélisse (*Melissa officinalis*, Fig 46), sureau noir (*Sambucus nigra*, Fig 2).

Remède Boire 5 tasses par jour d'une infusion préparée avec 5 g de chaque plante pour 750 ml d'eau.

Plante Échinacée (*Echinacea* spp., Fig 10).

Remède Prendre en comprimés ou en gélules, ou bien 1/2 c. à c. de teinture avec de l'eau 2 fois par jour. Ou encore boire 2 à 4 tasses par jour d'une décoction préparée avec 5 g de racine pour 750 ml d'eau.

4.1.6.5. Maux de gorge et angines

a) Maux de gorge

Plantes Rosé de Provins (*Rosa gallica*, Fig 89), citron (*Citrus limon*, Fig 28).

Remède Faire un gargarisme avec une infusion de pétales de rosé (2 g par tasse),

ou avec 20 ml de jus de citron.

Plantes Romarin (*Rosmarinus officinalis*, Fig 76), sauge (*Salvia officinalis*, Fig 37), balsamier (*Commiphora molmol*, Fig 51), échinacée (*Echinacea* spp., Fig 10).

Remède 1 Faire un gargarisme avec 1 c. à c d'une des teintures de ces plantes pour 5 cà s d'eau chaude. Avaler sauf en cas de grossesse

Remède 2 Faire un gargarisme avec une infusion de sauge tiède additionnée de 5 ml de vinaigre et de 1 c. à c. de miel. Avaler. .



**Fig 89 Rosé de
Provins (*Rosa gallica*)**

b) Angines

Plantes Échinacée (*Echinacea* spp., Fig 10), et les plantes de la rubrique *Maux de gorge*.

Remède Prendre l'échinacée (voir *Grippe accompagnée de courbatures*, ci-dessus)

Attention Consulter un médecin en l'absence de toute amélioration au bout de 2 jours.

4.1.6.6. Sécritions abondantes des muqueuses, sinusite et maux d'oreilles

Qu'elles soient dues à la pollution, à un régime alimentaire déséquilibré, à une allergie ou à la forme même du nez, les sécrétions nasales abondantes ne se laissent pas aisément soigner. Elles obstruent parfois les sinus et peuvent provoquer de douloureuses inflammations. Les maux d'oreille sont dus à des infections locales ou à des inflammations.

a) Nasales, comme le rhume des foins

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, Fig 3).

Remède Inhaler pendant 10 min une infusion de 15 g de plante, ou 5 à 10 gouttes d'huile essentielle dans 750 ml d'eau chaude.

b) Maux d'oreilles d'origine infectieuse Prendre un comprimé contre la douleur. Consulter rapidement un médecin généraliste rhino-laryngologiste (ORL)

c) Maux d'oreilles dus à des sécrétions nasales chroniques

Plantes Echinacée (*Echinacea* spp., Fig 10), thym (*Thymus vulgaris*, Fig 12), sureau noir (*Sambucus nigra*, Fig 2).

Remède Mélanger les teintures et prendre 30 gouttes avec de l'eau 3 fois par jour.

d) Congestion des sinus

Voir *Rhinites allergiques*, SINUSITE

Voir *Maux de tête dus à la tension nerveuse et à la sinusite*,

4.1.7. Problèmes osseux et musculaires

Les problèmes osseux sont généralement dus à des accidents survenus dans la vie quotidienne, à la pratique du sport ou au vieillissement de l'organisme. Les remèdes médicaux qui sont prescrits après les premiers soins atténuent la douleur et l'inflammation, détendent les muscles, purifient l'organisme et accélèrent la cicatrisation.

4.1.7.1 Entorses et fractures

L'arnica et la grande consolide, appliqués juste après le choc, apaisent les contusions et accélèrent la cicatrisation. Ces plantes agissent sur les lésions bénignes.

a) Entorses

Plante Arnica (*Arnica montana*, Fig 45).

Remède Appliquer en onguent ou en crème, et faire pénétrer dans l'épiderme en massant. Renouveler au moins 3 fois par jour.

Attention ne pas utiliser sur des plaies ouvertes.

b) Fractures

Plante Consoude (*Symphytum officinale*, Fig 44).

Remède Appliquer au moins 4 fois par jour l'onguent, la crème ou l'huile infusée.

Attention Ne pas utiliser sur des plaies ouvertes.

4.1.7.2. Douleurs musculaires et crampes

Douleurs musculaires et crampes sont des affections normales, surtout après un effort physique intense.

a) Douleurs dues à la fatigue

Plante Arnica (*Arnica montana*, Fig 45).

Remède Appliquer en crème ou en onguent

Plantes Thym (*Tymus vulgaris*, Fig 12), romarin (*Rosmarinus officinalis*, Fig 76).

Remède Préparer une infusion (25 g d'une des plantes et 750 ml d'eau) et filtrer. Verser l'infusion dans un bain et s'y plonger pendant 20 min.

Option Frictionner avec de l'huile de millepertuis (voir *Douleurs dorsales*).

b) Crampes et spasmes musculaires

Plante Viorne (*Viburnum opulus*, Fig 16).

Remède 1 Prendre 1 c. à c. de teinture mère avec de l'eau 3 fois par jour.

Remède 2 Frictionner avec de la teinture mère pure.

4.1.7.3. Douleurs articulaires et ankylose : arthrite et goutte

L'arthrite entraîne douleurs articulaires et ankylose, elle est due à une inflammation des articulations et a pour origine l'usure de l'organisme. D'autres affections articulaires, comme la goutte, sont provoquées par l'accumulation de toxines dans les articulations.

a) Arthrite et inflammation des articulations

Plante Citron (*Citrus limon*, Fig 28). **Remède** Boire tous les matins un jus de citron pressé, pur ou dilué

Plante Saule blanc (*Salix alba*, Fig 86).

Remède En comprimés, ou bien boire en 3 fois, pendant 1 ou 2 jours, une décoction préparée avec 10 g d'écorce pour 750 ml d'eau.

Plantes Harpagophytum (*Harpagophytum procumbens*, Fig 90), céleri (*Apium graveolens*, Fig 91), saule blanc (*Salix alba*, Fig 86).

Remède Boire une décoction préparée avec 8 g de chaque plante pour 750 ml d'eau, répartir en 4 doses et consommer 2 ou 3 doses par jour, ou prendre de l'extrait sec d'harpagophytum en gélules 2 ou 3 g par jour

Plante Romarin (*Rosmannus officinalis*, Fig 76).

Remède Appliquer sur les douleurs l'alcoolat de romarin



Fig 90 Harpagophytum
(Harpagophytum procumbens)



Fig 91 Céleri
(Apium graveolens)

b) Arthrite accompagnée d'acidité ou d'ulcère gastrique

Plantes Ulmaire (*Filipendula ulmaria*, Fig 73), céleri (*Apium graveolens*, Fig 91).

Remède 5 tasses par jour d'infusion d'ulmaire, ou mélanger 2 doses de teinture d'ulmaire et 1 dose de teinture de céleri; prendre 30 gouttes 2 ou 3 fois par jour

c) Articulations douloureuses et ankylose

Plantes Millepertuis (*Hypericum perforatum*, Fig 39), consoude (*Symphytum officinale*, Fig 44), lavande (*Lavandula angustifolia*, Fig 34)

Remède Mélanger 3 c. à c. d'huile infusée de millepertuis ou de grande consoude à 40 gouttes d'huile essentielle de lavande et masser.

d) Goutte

Plante Céleri (*Apium graveolens*, Fig 91)

Remède Comprimés, décoction de graines à boire (3 doses dans la journée), ou ajouter chaque jour 25 g de graines aux aliments.

4.1.7. 4. Douleurs dorsales

Pour soigner des douleurs dorsales, il est indispensable de prendre du repos et l'avis d'un spécialiste. Les plantes médicinales combattent la douleur ainsi que la tension musculaire, elles contribuent ainsi au bien-être général.

Traitement

Plantes Viorne (*Virbunum opulus*, Fig 16), romarin (*Rosmarinus officinalis*, Fig 76).

Remède Mélanger 1 e à c de teinture mère (homéopathie VIORNE) à 1 c. à c de teinture ou d'alcoolat de romarin, puis frictionner. NOTE: Cette préparation est recommandée en cas de tensions cervicales et lombaires.

Plante Thym (*Thymus vulgaris*, Fig 12)

Remède Préparer une infusion avec 25 g de plante et 750 ml d'eau, la filtrer puis la mélanger à un bain dans lequel on restera 20 min.

Plantes Millepertuis (*Hypericum perforatum*, Fig 39), lavande (*Lavandula angustifolia*, Fig 34), viorne (*Virbunum opulus*, Fig 16).

Remède Dans 2 c à c d'huile infusée de millepertuis, mélanger 20 gouttes d'huile essentielle de lavande, 10 gouttes d'huile essentielle de romarin et 1 c. à c. de teinture mère de viorne. Frictionner soit après le bain, soit après réchauffement des zones douloureuses à l'aide d'un tissu chaud.

AUTRES USAGES Sciatique et douleurs dorsales accompagnées de névralgies, et

douleurs musculaires chroniques.

a) Douleurs dorsales dues à une inflammation vertébrale

Plantes Harpagophytum (*Harpagophytum procumbens*, Fig 90), saule blanc (*Salix alba*, Fig 86)

Remède Préparer une décoction avec les 2 racines. Répartir en 6 doses et prendre en 2 jours. Si aucune amélioration n'est constatée après 7 jours, prendre de l'extrait sec d'harpagophytum en gélules : 2 à 3 g par jour.

Attention L'harpagophytum est déconseillé pendant la grossesse

b) Insomnies dues à des douleurs dorsales

Plantes Passiflore (*Passiflora incarnata*, Fig 75), valériane (*Valeriana officinalis*, fig 25), viorne (*Virbunum opulus*, Fig 16)

Remède Au coucher, boire 1 ou 2 tasses d'une décoction préparée avec 10 g des deux premières plantes à laquelle on ajoutera 2 c. à c de teinture mère de viorne dans 750 ml d'eau.

4.1.8. Infections urinaires et mycoses

états infectieux, lorsqu'ils se prolongent, traduisent un affaiblissement des défenses de l'organisme face aux agressions microbiennes. Les infections affectant les reins et l'appareil urinaire sont fréquentes : on les traite en renforçant les défenses naturelles de l'organisme.

a) Infections urinaires

La cystite, lorsqu'elle atteint les reins, devient une affection sérieuse. Il faut prévenir son développement avec une préparation à base de plantes antiseptiques.

Traitement

Plantes Buchu (*Agathosma betulina*, Fig 92), style soyeux de la fleur femelle de

maïs (*Zea mays*, Fig 93), guimauve (*Althaea officinalis*, Fig 11).

Remède Préparer une infusion avec 5gde chaque plante pour 750 ml d'eau.
Répartir en 4 doses à boire dans la journée.

Option Remplacer le buchu par de la verge d'or (*Solidago virgaurea* Fig 9).

Attention Le buchu est déconseillé pendant la grossesse.



Fig 92 Buchu (*Agathosma betulina*)

Fig 93 maïs (Zea mays)



Plante Myrtille (*Vaccinium myrtillus*, fig 94).

Remède Préparer une décoction avec les baies et boire 3 à 4 tasses par jour.

Plantes Ail (*Allium sativum*, fig 20), échinacée (*Echinacea* spp., fig 10).

Remède Prendre l'une ou l'autre plante, ou les deux, en gélules ou en comprimés.

Fig 94 Myrtille (*Vaccinium myrtillus*)



b) Mycoses

Les mycoses sont des affections courantes et parfois tenaces. La candidose est une forme de mycose causée par des champignons de l'espèce *Candida albicans*. Elle est fréquemment provoquée par certains traitements antibiotiques. On distingue les candidoses cutanées, localisées au niveau des plis du corps, des candidoses buccales, couramment appelées muguet et des candidoses génitales, comme la vaginite. On traite les formes bénignes de ces affections avec des plantes antimycosiques et antiseptiques,

Traitement

Plantes Échinacée (*Echinacea* spp., Fig 10), thym (*Thymus vulgaris*, Fig 12).

Remède Mélanger 2 doses de teinture d'échinacée et 1 dose de teinture de thym, puis prendre 1/2 c. à c. de ce produit

Plante Ail (*Allium sativum*, Fig 20).

Remède Prendre 1 ou 2 gousses d'ail écrasées par jour, avec de l'eau ou dans la nourriture.

c) Candidoses cutanées

Plantes Sureau noir (*Sambucus nigra*, Fig 2), souci (*Calendula officinalis*, Fig 29), thym (*Thymus vulgaris*, Fig 12).

Remède Boire 2 ou 3 tasses par jour d'une infusion préparée avec 8 g de chaque plante dans 750 ml d'eau. -

Plante Lapacho (*Tabebuia* spp., Fig 95).

Remède Boire pendant la journée une décoction préparée avec 12 g d'écorce pour 750 ml d'eau et répartie en 3 ou 4 doses ou 1/2 c. à c. de teinture avec de l'eau 3 fois par jour. Ou bien prendre en gélules.



Fig 95 Lapacho (*Tabebuia* spp.).

d) MUGUET

Plantes Réglisse (*Clycyrrhiza glabra*, Fig 64), balsamier (*Commiphora molmol*, Fig 51), échinacée (*Echinacea* spp., Fig 10).

Remède Mélanger une dose de teinture de chaque plante. A utiliser en bainde

bouche, 1 c. à c. diluée toutes les 3 ou 4 heures.

e) Vaginites

Plante Souci (*Calendula officinalis*, Fig 29).

Remède Préparer une infusion. Filtrer et utiliser à froid en douche vaginale ou en bain local.

Option Ajouter l'infusion au bain.

Plante Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*, Fig 48).

Remède Introduire un ovule dans le vagin tous les soirs. Les ovules devront être dosés à 2 gouttes d'huile essentielle (toutefois, le remède peut provoquer des picotements).

4.1.9. Règles et fertilité

Les femmes, plus que les hommes, ont toujours manifesté un vif intérêt pour les plantes médicinales. Certaines plantes sont en effet très efficaces dans le traitement des troubles menstruels ou de la stérilité. Le gattilier, par exemple, renferme des composants semblables aux hormones sexuelles femelles, œstrogène et progestérone, qui régularisent le flux menstruel, influent sur la fécondité et fortifient l'organisme pendant la ménopause. On peut sans crainte utiliser certaines plantes pour soigner les troubles liés aux règles (douleurs, saignements abondants). Toutefois, si ces derniers deviennent chroniques ou si la stérilité se prolonge, consulter un médecin.

4.1.9.1. Troubles menstruels

Les troubles du cycle menstruel ont des causes multiples : déséquilibres hormonaux, en particulier, mais également stress, excès ou insuffisance d'activités physiques, problèmes de poids ou d'alimentation, allergies, emploi de la pilule, maladies chroniques, carences en minéraux et en vitamines, consommation excessive d'alcool, de café ou de tabac, etc. Il convient de consulter un médecin pour déterminer

l'origine de ce stroubles.

a) Regles irrégulières

Plante Gattilier (*Vitex agnus-castus*, Fig 96).

Remède Prendre en comprimés ou bien 30 à 40 gouttes de teinture diluée, chaque matin au réveil pendant au moins 2 mois.

Plante Agripaume (*Leonurus cardiaca*, Fig 26).

Remède Boire 1 ou 2 tasses d'infusion par jour pendant 3 cycles.

Attention ne pas prendre en cas de règles abondances.



Fig 96 Gattilier (*Vitex agnus-castus*)

b) Syndrome prémenstruel

Plantes Verveine officinale (*Verbena officinalis*, Fig 63), tilleul (*Tilia* spp., Fig 23).

Remède (usage interne) Boire 5 tasses par jour d'une infusion d'une de ces plantes.

Plante Valériane (*Valeriana officinalis*, Fig 25).

Remède (*usage interne*) Prendre en comprimés ou 20 à 40 gouttes de teinture dans de l'eau 5 fois par jour.

Plante Romarin (*Rosmarinus officinalis*, Fig 76).

Remède (*usage externe*) Verser dans un bain une infusion de 1 c. à c. de feuilles séchées ou 2 c. à c. de feuilles fraîches dans 1 l d'eau. Ajouter ensuite alternativement 5 à 10 gouttes d'huile d'essentielle chaque matin.

b) Seins et mamelons douloureux

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, Fig 3).

Remède Préparer une compresse avec 50 g de plante et 250 ml d'eau. Appliquer sur les seins. Recommencer aussi souvent que nécessaire.

Plante Souci (*Calendula officinalis*, Fig 29).

Remède Appliquer en onguent sur les mamelons. En cas d'allaitement, les nettoyer très soigneusement avant de donner le sein.

c) Rétention d'eau

Plante Pissenlit (*Taraxacum officinale*, Fig 41).

Remède Préparer une infusion de feuilles. Boire 3 tasses par jour.

d) Regles trop abondantes

Plantes Chuang xiong (*Ligusticum wallichii*, Fig 97), pivoine (*Paeonia officinalis*, Fig 98), angélique (*Angelica archangelica*, Fig 56), gentiane jaune (*Gentiana lutea*, Fig 99).

Remède Mélanger à parts égales chaque racine; pour la décoction: mettre 15 g de mélange dans 750 ml d'eau. Diviser en 3 doses égales à prendre dans la journée.

Plantes Bourse-à-pasteur (*Capsella bursa-pastoris*, Fig 100), grande ortie

(*Urtica dioica*, Fig 1).

Remède Boire dans la journée une infusion de 7,5 g de chacune de ces plantes (ou 15 g de bourse-à-pasteur seule) dans 750 ml d'eau. Diviser en 3 ou 4 doses.

Fig 97 Chuang xiong
(*Ligusticum wallichii*)



Fig 98 Pivoine (Paeonia officinalis).





Fig 99 gentiane jaune (*Gentiana lutea*),



**Fig 100 Bourse-à-pasteur
Capsella bursa-pastoris)**

e) Règles douloureuses

Parfumer les décoctions avec 1 c. à c. de carvi (*Carum carvi*, Fig 101). Mélanger soigneusement.

Plantes Millefeuille (*Achillea millefolium*, fig 30), saule blanc (*Salix alba*, Fig 86), viorne (*Viburnum prunifolium*, Fig 16).

Remède Faites infuser 15 g de racines de saule et de viorne et 5 g de millefeuille dans 750 ml d'eau. Boire en plusieurs fois dans la journée; sinon, prendre 30 gouttes du mélange des teintures dans de l'eau, 3 ou 4 fois par jour pendant 8 jours.

Plante Pivoine (*Paeonia officinalis*, Fig 98).

Remède Boire dans la journée une décoction préparée avec 20 g de racine pour 750 ml d'eau.



Fig 101 carvi (*Carum carvi*)

4.1.9.2. Problèmes de fertilité chez la femme

En l'état actuel des recherches, il ressort que la phytothérapie stimule la fertilité chez la femme, notamment lorsque celle-ci souffre de dérèglements hormonaux, d'affections du col de l'utérus ou qu'elle atteint la quarantaine. Les plantes médicinales agissent efficacement du moment qu'il ne s'agit pas d'un problème d'origine anatomique ou physiologique, obstruction des trompes de Fallope, kystes ovariens ou lésions internes, etc. En outre, un régime approprié, des exercices physiques et une vie saine influent sur la fertilité.

a) Baisse de la libido

Plante Ginseng (*Panax ginseng*, Fig 19).

Remède Prendre 0,5 ou 1 g de ginseng jusqu'à 3 fois par jour pendant 6 jours, soit en mâchant la racine, soit en la préparant en soupe ou en ragoût, soit sous forme de comprimés.

Remarque Le ginseng est le meilleur remède médicinal connu contre ces problèmes.

Attention Ne pas boire de café en cas de traitement au ginseng

4.1.9.3. Problèmes de fertilité chez l'homme

L'impuissance masculine est un trouble répandu, sur lequel la médecine traditionnelle s'est penchée depuis longtemps. Cause fréquente de stérilité, la mauvaise qualité du sperme est souvent liée au mode de vie et à l'état général du patient

a) Vitalité générale

Plante Eleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*, Fig 80).

Remède Prendre 1 gélule de poudre ou d'extrait sec de cette plante prête à l'emploi 3 fois par jour.

b) Impuissance et éjaculation précoce

Plante Ginseng (*Panax ginseng*, Fig 19)

Remède Prendre 0,5 ou 1 g jusqu'à 3 fois par jour pendant 6 jours, soit en mâchant la racine, soit en la préparant en soupe ou en ragoût, soit sous forme de comprimés.

Remarque Le ginseng est le meilleur remède médicinal pour traiter ces problèmes.

Attention Ne pas boire de café en cas de traitement au ginseng

Plante Damiana (*Turnera diffusa*, Fig 102).

Remède Prendre 1/2 c à c de teinture ou de teinture mère dans de l'eau 3 fois par

jour pendant 6 semaines au maximum.



Fig 102 Damiana (*Turnera diffusa*).

4.1.9.3. Problèmes posés par la ménopause

La ménopause se définit par l'arrêt des règles. Elle se produit entre 45 et 55 ans. Les cycles menstruels sont irréguliers pendant quelques années avant de disparaître complètement. Les taux d'oestrogène et de progestérone diminuent pendant la ménopause.

a) Baisse de la production d'œstrogène et de progestérone

Plante Gattilier (*Vitex agnus-castus*, Fig 96)

Remède Prendre en comprimés, ou de 20 à 40 gouttes de teinture mère dans de l'eau chaque matin.

Plante Actes à grappes (*Cimicifuga racemosa*, Fig 103).

Remède Prendre 25 gouttes de teinture ou de teinture mère dans de l'eau 3 fois par jour.

.



Fig 103 Actes à grappes
(*Cimicifuga racemosa*,).

b) État dépressif et baisse de la libido

Plante Millepertuis (*Hypericum perforatum*, fig 39)

Remède Prendre 30 gouttes de teinture dans de l'eau 3 fois par jour.

Plante Avoine (*Avena sativa*, Fig 14)

Remède Manger de 25 à 50 g d'avoine au petit déjeuner ou aux autres repas.

Option On peut préparer une infusion de paille d'avoine diviser en 3 doses et boire pendant la journée.

c) Bouffée de chaleur et sueurs nocturnes

Plante Sauge (*Salvia officinalis*, Fig 37)

Remède Préparer une infusion et boire 3 tasses, dans la journée ou même la nuit, en cas de bouffées de chaleur ou de sueurs nocturnes.

Plantes Saule blanc (*Salix alba*, Fig 86), actée à grappes (*Cimicifuga racemosa*, Fig 103)

Remède Prendre le saule blanc en gélules, ou, au coucher, boire 1/2 c à c de

teinture de l'une ou l'autre plante dans de l'eau.

Plante Pivoine (*Paeonia officinalis*, Fig 98).

Remède Faire une décoction de 20 gde racine pour 750 ml d'eau. Consommer au cours de la journée.

4.1.10. Grossesse

4.1.9.1 Petits maux

La grossesse est une période de transformation du corps. De nombreux problèmes mineurs peuvent apparaître et être traités par des remèdes simples. **Les nausées matinales** (ou survenant au cours de la journée) commencent en général la 4^e semaine et durent jusqu'à la 16^e semaine. Elles ont de multiples causes : modifications hormonales, tension artérielle basse, baisse du taux de glycémie, allergies, mauvaise hygiène alimentaire ou anxiété. **L'œdème** est très fréquent pendant la grossesse. L'eau s'écoule des vaisseaux sanguins dans les tissus avoisnants et provoque des gonflements. Les chevilles et les mollets, surtout, sont touchés. **La constipation** est fréquente pendant la grossesse. La pression qui s'exerce sur l'intestin gêne l'évacuation des selles. **Les brûlures d'estomac** sont provoquées par le liquide gastrique qui remonte dans l'œsophage. Ces brûlures sont souvent accompagnées d'aigreurs et de renvois acides. **Des vergetures** apparaissent parfois à mesure que le corps se dilate. On peut atténuer leur importance en appliquant de l'aloès ou de l'huile d'olive sur les parties touchées pour préserver l'élasticité de la peau.

a) Nausées matinales

Les remèdes suivants constituent une exception. On peut les prescrire pendant les 3 premiers mois de la grossesse.

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, Fig 3).

Remède Faire une infusion dans un récipient fermé. Boire par petites quantités pendant la journée (pas plus de 5 tasses).

Plante Gingembre (*Zingibere officinale*, fig 22)

Remède Faire infuser 1/2 ou 1 c à c de gingembre frais par verre d'eau. Boire par petites quantités durant la journée, plutôt qu'une pleine tasse d'un seul coup (3 tasses au maximum par jour).

Plante Fenouil (*Foeniculum vulgare*, Fig 54).

Remède Boire une infusion de 1 /2 c à c de graines par verre d'eau (3 tasses par jour)

b) Œdème

Plante Mais (*Zea mays*, Fig 93).

Remède Faire une infusion. Ne pas boire plus de 5 tasses par jour

b) Constipation

Plantes Psyllium (*Plantago* spp., Fig 33), graines de lin (*Linum usitatissimum*, fig 104).

Remède Verser 1 ou 2 c à c de chacune de ces graines dans un grand verre d'eau ou laisser macérer une nuit dans l'eau froide avant de boire

REMARQUE Manger plus de fruits secs, en particulier des figues.



Fig 104 Lin (*Linum usitatissimum*).

c) Brûlures d'estomac

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, Fig 3).

Remède Faire une infusion et boire 1 ou 2 tasses par jour

d) Préparation à l'accouchement

Plante Framboise (*Rubus idaeus*, Fig 105).

Remède Faire une infusion de 1 c. à c. de feuilles fraîches ou séchées par tasse d'eau. Attendre 5 à 6 min et boire 1 ou 2 tasses par jour dans les 10 dernières semaines de la grossesse.

Attention Ne pas laisser infuser plus de 5 ou 6 min. Ne pas boire avant les 10 dernières semaines de grossesse



Fig 105 Framboise (*Rubus idaeus*,).

e) Vergetures

Plantes Aloès (*Aloe vera*, Fig 38), olive (*Olea europaea*, Fig 106)

Remède Appliquer du gel d'aloès ou masser la peau avec l'huile d'olive 1 ou 2 fois par jour.

f) Sommeil difficile

Voir *Insomnie* (remèdes à base de camomille allemande, tilleul, lavande et passiflore dans *Traitement*). Uniquement en infusion

g) Anémie et hypertension artérielle

Voir *Troubles de la circulation sanguin*.

h) Hémorroïdes

Voir *Varices et hémorroïdes*. ATTENTION Ne pas utiliser le millefeuille

i) Varices

Voir *Varices et hémorroïdes*,

j) Vaginites

Voir *Mycoses*. Utiliser seulement le calendula.

k) Infections rénales et urinaires

Voir *Œdème*

l) Soins après l'accouchement

Voir *Désinfection des plaies et cicatrisation*

4.1.11. Nouveau-nés et enfants

Toutes les plantes évoquées dans la page ci-dessous, ont déjà démontré leur efficacité lorsqu'elles sont prescrites aux enfants. Elles peuvent être administrées à l'aide d'un biberon, sous forme d'infusion, et parfumées au miel (voir *Attention*, ci-contre), voire au sirop d'érable, bien que cela dénature leur goût. Les dosages indiqués conviennent aux enfants de 1 à 6 ans ; ils doivent être modifiés en fonction des tranches d'âge

a) Digestion difficile, flatulences et coliques

Les infusions, suivantes conviennent aux enfants de plus de 6 mois. Pour les plus jeunes, l'infusion peut être prise par la mère qui allaite.

Plante Gingembre (*Zingiber officinale*, Fig 21).

Remède 1/4 de c. à c. de poudre dans 1/2 tasse d'eau chaude 1 ou 2 fois par jour.

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, Fig 3).

Remède Faire une infusion avec 1 c. à c. par tasse d'eau. Pas plus de 3 tasses par jour.

Plante Anis vert (*Pimpinella anisum*, fig 53), fenouil (*Foeniculum vulgare*, Fig 54). **Remède** Faire une infusion de 1 c. à c. de chacune des graines pour 1 tasse d'eau. Ne pas prendre plus de 2 tasses par jour.

b) Constipation

Plante Graine de Lin (*Linum usitatissimum*)

Remède Donner 1 c. à c. pour les grands enfants avec de l'eau chaque jour

c) Diarrhée

Plante Aigremoine (*Agrimonia eupatoria*, Fig 67)

Remède Faire une infusion de 15 g dans 1/2 litre d'eau. Ne pas donner plus de 2 tasses par jour.

d) Migraines

Plante Tilleul (*Tilia* spp., p. Fig 23), Mélisse (*Melissa officinale*, Fig 46).

Remède Faire une infusion de l'une ou l'autre plante. Pas plus de 2 tasses par jour.

e) Érythème fessier et éruptions cutanées

Plante Souci (*Calendula officinalis*, Fig 29).

Remède Appliquer en onguent ou en crème à chaque changement de couche, sur une peau propre et bien sèche.

REMARQUE En cas d'érythème fessier, préférer l'onguent.

Plante Souci (*Calendula officinalis*, Fig 29), grande ortie (*Urtica dioica*, Fig 1).

Remède Faire une infusion de 1 c. à c. de chaque plante dans 1 tasse 1 ou **2 fois par jour**.

f) Croûtes de lait

Plante Olivier (*Olea europaea*, Fig 106).

Remède Appliquer l'huile d'olive sur les zones atteintes 1 ou 2 fois par jour.



Fig 106 Olivier (*Olea europaea*).

d) Refroidissements, rhumes et toux

Plante Thym (*Thymus vulgaris*, Fig 12).

Remède Faire une infusion de 1 dose de thym par tasse 1 ou 2 fois par jour, selon l'âge.

e) Poussées dentaires

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, Fig 3).

Remède Donner à boire une infusion de camomille allemande (voir *Digestion difficile*).

f) Sommeil difficile

Plante Camomille allemande (*Chamomilla recutita*, Fig 3), tilleul (*Tilia* spp., p. Fig 23). **Remède** Faire une infusion avec chaque plante et donner 1 ou 2 tasses à l'enfant au coucher.

4.1.12. Vieillesse et troisième âge

La vieillesse s'accompagne d'un affaiblissement régulier du source de la vitalité. Un grand nombre de plantes médicinales soignent les pathologies qui se déclarent à partir de 50 ans (troubles de la circulation, de la digestion ou de la mémoire).

4.1.12.1. Maintien de la forme

Traitement

Plante Thym (*Thymus vulgaris*, Fig 12).

Remède Faire une infusion. Boire 2 ou 3 tasses par jour.

a) Stress ou convalescence

Plante Eleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*, Fig 80).

Remède Prendre 2 ou 3 gélules par jour de poudre ou, mieux, d'extrait sec.

Plante Ginseng (*Panax ginseng*, Fig 19).

Remède Prendre 1 g de racine 1 ou 2 fois par jour pendant 3 mois au maximum. Celle-ci peut être mâchée, préparée en soupe, ou prise en comprimés. Attendre 3 ou 4 semaines entre 2 traitements.

Attention Ne pas consommer de caféine pendant un traitement au ginseng et surveiller la tension.

b) Fatigue nerveuse et stress

Plante Avoine (*Avena sativa*, Fig 14).

Remède Manger 25 g d'avoine chaque jour. Sinon, prendre 1/2 c. à c. de teinture

par jour.

4.1.12.2 Symptômes du vieillissement

a) Baisse de la mémoire et de la concentration

Plante Ginkgo (*Ginkgo biloba*, Fig 21).

Remède Prendre régulièrement en comprimés, pendant au moins 3 mois, avant d'observer les premiers effets.

b) Mauvaise circulation et hypertension artérielle

Plante Ail (*Allium sativum*, Fig 20).

Remède Prendre 1 ou 2 gousses par jour dans la nourriture ou, régulièrement, des comprimés ou des gélules d'ail.

c) Infections chroniques

Plantes Ail (*Allium sativum*, Fig 20), échinacée (*Echinacea* spp., Fig 10).

Remède Prendre 1 ou 2 gousses par jour dans la nourriture ou, régulièrement, des comprimés ou des gélules d'ail.

d) Troubles hépatiques

Plante Romarin (*Rosmarinus officinalis*, Fig 76).

Remède Prendre une tasse d'infusion 2 fois par jour ou 30 gouttes de teinture dans un peu d'eau 3 fois par jour.

e) Digestion pénible

Plante Gentiane jaune (*Gentiana lutea*, Fig 17).

Remède Prendre 5 à 10 gouttes de teinture dans de l'eau 30 min avant de manger. commencer 3 fois par jour.

Attention Ne pas consommer de gentiane en cas d'acidité ou d'ulcère gastriques.

e) Douleurs arthritiques et rhumatismes

Voir Douleurs articulaires, ankyloses, arthrite et goutte.

Remarque Ne consommer aucun de ces remèdes pendant plus de 3 semaines. Si aucun résultat ne se produit, consulter un médecin phytothérapeute.

BIBLIOGRAPHIE

Cron E., ET Hamelin J., 2003. Guides des plantes sauvages., Ed Delachaux et Niestlé

Fitter R., Fitter A. ., 1977. Guide des fleurs sauvages", 6^{ème} édition, R. Fitter – A. Fitter – M. Blamey, collection "les compagnons du naturaliste", Delachaux et Niestlé,

Heckle E., 1897. Plantes medicinales et toxique de la guyane francaise 2ED, 158P

Iserin P., Masson M., Restellini J.P., De La Roque R., , De La Roque O., 2001 Larousse, Encyclopedie des plantes medicinale identification preparation soins. 2Ed Larousse Paris 335P

Xiaorui Zhang 2003 Directives OMS sur les bonnes pratiques agricoles et les bonnes pratiques de récolte (BPAR) relatives aux plantes médicinales. Organisation mondiale de la Santé Genève, 73P

Botanique santé plante Le guide des vertus traditionnelles des plantes et autre produits naturel. Ed herbal health publishers south Crodon

Botanique Guide des plantes et de la phytothérapie Source abc des plantes Arkosanté, 25P

Wolfgang H., 2008. 350 Plantes medicinales, les indispensable delachauds. Ed delachaud et niestle Paris 252p

Site Internet

<http://plantes.sauvages.free.fr/><http://www.fleurs-des-champs.com/>

http://erick.dronnet.free.fr/belles_fleurs_de_france/ <http://nature.jardin.free.fr/>

<http://www.pixiflore.com/> <http://mapage.noos.fr/zazoo/pages/accueil.htm>

<http://www.nature.coe.int/french/main/naturopa/revue/valeur1.htm>

http://www.ecoflora.be/inheemsewildeplanten_FR.html