

# Plantes médicinales

<http://www.lepetitherboriste.net/>

[www.creapharma.ch/plante\\_medicinale.htm](http://www.creapharma.ch/plante_medicinale.htm)

[fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Plante\\_m%C3%A9dicinale](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Plante_m%C3%A9dicinale)

[www.hippocratus.com/metasite/web\\_site/1/contenu/public/fiche\\_plante.php](http://www.hippocratus.com/metasite/web_site/1/contenu/public/fiche_plante.php)

[www.passeportsante.net/fr/Solutions/DocumentsReference/Document.aspx?doc=plantes\\_medicinales\\_mode\\_emploi\\_rp](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/DocumentsReference/Document.aspx?doc=plantes_medicinales_mode_emploi_rp)

# Liste de plantes Médicinales

## Mode d'utilisation des plantes médicinales.

### **Le choix des plantes**

Aussi souvent que possible, il vaut mieux utiliser les plantes dans leur prime fraîcheur. Comme toute matière vivante, leurs éléments de base constituent des forces dynamiques interagissant avec les différents systèmes de l'organisme humain, eux-mêmes en continuel processus de transformation. On doit aussi s'assurer de leur provenance. Ont-elles été cultivées selon les principes biologiques? L'endroit d'origine était-il à l'abri des polluants? (Il faut éviter, par exemple, les plantes cultivées à proximité d'une route très fréquentée, etc.)

L'idéal est, évidemment, de cultiver soi-même des plantes médicinales dans les meilleures conditions possibles. Sinon, on s'adressera à des personnes qui nous ont été recommandées ou que l'on connaît personnellement. Dans l'impossibilité de se procurer des plantes fraîches, on peut employer des plantes séchées. Le mieux est alors de s'approvisionner chez un bon herboriste, car pour garder leur efficacité, les plantes séchées nécessitent des soins attentifs.

La majorité des sachets prêts à l'emploi que l'on vend dans les grandes surfaces sont d'une efficacité toute relative, voire nulle, sans compter que leur provenance pourrait s'avérer douteuse.

### **En solo ou en chœur?**

Bien que l'usage exclusif d'une plante médicinale donne des résultats tout à fait valables, les associations de plantes sont souvent plus intéressantes.

On peut associer les plantes choisies dans des proportions égales, mais on peut aussi le faire dans des proportions qui varient selon l'intensité des différents symptômes ressentis.

## En usage interne

En premier lieu, il sera question des infusions, des décoctions et des macérations.

Il est à noter que les boissons à base de plantes agissent généralement mieux dans un estomac vide. Souvent, on suggère de les boire par petites gorgées tout au long de la journée, mais il est également possible de répartir la dose quotidienne en deux ou trois prises. Dans certains cas, on prend tout simplement le remède au besoin (par exemple, on utilisera une plante calmante avant de se mettre au lit).

Viendront ensuite les teintures-mères et les sirops.

### Les infusions

C'est la méthode la plus simple et la plus courante.

- Verser 250 ml d'eau bouillante sur 1 c. à café de la plante choisie.
- Laisser infuser de 3 à 5 minutes et filtrer.
- Boire chaud après avoir ajouté un peu de miel si on le désire.

### Les décoctions

Il est parfois nécessaire de faire bouillir la plante pour en extraire ses principes actifs.

- Déposer 1 c. à soupe de la plante choisie dans une casserole en acier inoxydable (éviter l'aluminium).
- Ajouter 500 ml d'eau, porter à ébullition.
- Laisser mijoter de 5 à 10 minutes.
- Couvrir afin d'éviter l'évaporation.
- Filtrer et boire chaud.

### Les macérations

Certains constituants sont tellement fragiles que même l'infusion risque de les altérer. Il faut alors laisser macérer la plante dans de l'eau froide ou tiède durant environ 10 heures.

Généralement, on prépare la tisane la veille et on la laisse macérer toute la nuit.

### Les teintures (teintures-mères)

Les teintures permettent une excellente conservation des propriétés médicinales des plantes. Elles sont très concentrées et doivent être prises en petites doses. Elles se fabriquent toujours à partir d'une seule plante, mais il est ensuite possible de mélanger différentes teintures.

**Pour les préparer :**

- Broyer finement la plante choisie dans un mélangeur électrique avec environ le double de son volume en alcool d'au moins 40 %. (La vodka convient très bien puisqu'elle contient peu d'additifs.)
- Verser la préparation dans un bocal en verre et fermer hermétiquement.
- Laisser macérer durant un mois à l'abri de la lumière en agitant vigoureusement le bocal tous les deux jours.
- Lorsque la période de macération est terminée, filtrer à travers une mousseline en pressant énergiquement le tout afin d'extraire le maximum de teinture.
- Verser la teinture dans des bouteilles de verre coloré. De préférence, on utilisera de petites bouteilles avec un bouchon de type compte-gouttes.
- Les teintures à l'alcool se conservent environ sept ans.
- Pour les utiliser, on peut déposer le nombre de gouttes voulu dans un peu d'eau ou encore les mettre directement sous la langue pour obtenir un effet plus rapidement.

### Les sirops

Les sirops sont idéaux pour traiter la toux, surtout lorsqu'ils sont fabriqués avec du miel.

**Pour les préparer :**

- Faire chauffer 250 ml d'infusion ou de décoction préalablement filtrée dans une casserole.
- Ajouter 500 ml de miel ou de sucre bio et remuer sans arrêt jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

- Laisser refroidir et embouteiller.

Au réfrigérateur, cette préparation se conserve six mois.

Au besoin, prendre 1 c. à café (pour les enfants) à 1 c. à soupe de sirop avant les repas.

## En usage externe

Mises à part les inhalations, les préparations qui suivent sont fort utiles pour des soins topiques en cas de blessures, de contusions et d'infections locales.

### Les inhalations

Les inhalations sont très bénéfiques en cas d'affections pulmonaires.

**Voici comment procéder.**

- Mettre 1 ou 2 c. à café de la plante choisie dans une casserole qu'on remplit ensuite d'eau bouillante.
- Respirer la vapeur de 5 à 10 minutes avec une serviette posée sur la tête afin de retenir la vapeur.
- Durant la demi-heure qui suit, éviter l'air frais.

### Les cataplasmes

Le cataplasme est l'application de substances médicinales sur la peau. Il y a deux façons de les préparer :

- Hacher, râper ou écraser la plante choisie afin d'en extraire le jus.
- Passer rapidement la plante à la vapeur.

Appliquer ensuite sur la région malade en couvrant d'une toile de tissu propre et d'une bande de gaze.

#### Remarques

Si on ne dispose que de plantes séchées, on mélange la plante avec un peu d'eau chaude afin d'obtenir une pâte que l'on applique sur la peau. Recouvrir le cataplasme d'une bouillotte chaude pour en maintenir la chaleur.

Certaines plantes provoquent parfois des irritations de la peau. Si c'est le cas, retirer le cataplasme et enduire la région irritée d'un onguent de souci.

### Les compresses

Les compresses, normalement faites avec des plantes anti-inflammatoires, activent la guérison.

Tremper un morceau de tissu propre dans une décoction ou une infusion chaudes et appliquer sur la partie malade. Recouvrir le linge d'une bouillotte chaude.

### Les huiles médicinales

**Pour les préparer :**

- Remplir sans tasser un flacon de plantes et couvrir d'huile d'amande ou d'olive pressée à froid.
- Refermer le pot et garder deux semaines dans un endroit chaud en agitant le contenant chaque jour.
- Filtrer à travers un linge propre ou un papier filtre, presser les plantes pour en extraire l'huile et verser dans des bocaux opaques.
- Garder au frais et à l'obscurité.

Si l'huile doit servir souvent, il est préférable de la répartir dans de petits contenants pour éviter qu'elle s'oxyde au contact répété de l'air.

### Les pommades

Les pommades sont indiquées pour soigner les affections cutanées.

**Pour les préparer :**

- Mettre au bain-marie 10 c. à soupe d'huile médicinale pour 2 ½ c. à soupe de cire d'abeille.
- Cuire en mélangeant pour incorporer la cire.
- Empoter.

### Les onguents

Les onguents peuvent être préparés à base de graisses animales diverses (lanoline, saindoux, suif, graisse d'oise ou d'ours).

**Pour les préparer :**

- Débarrasser la graisse de tout son sel en la malaxant et en la lavant dans deux ou trois fois son poids d'eau froide.
- Éliminer l'eau en pressant la graisse.
- Faire chauffer 250 g de graisse ainsi préparée avec une poignée de plantes (fraîches si possible).
- Remuer, retirer du feu, laisser reposer toute la nuit.
- Faire fondre de nouveau, passer dans un linge et verser dans des flacons à large ouverture.
- Conserver au frais.

## Dictionnaire des termes Médicinaux

### A

**Abortif** : Qui provoque l'avortement.

**Alcaloïde** : Substance organique très active. Les alcaloïdes sont très souvent composés d'une molécule d'azote.

**Amer** : Une substance amère fait saliver et stimule la sécrétion des sucs digestifs.

**Anabolisant** : Qui favorise la croissance des tissus.

**Anesthésique** : Qui provoque une insensibilité.

**Analgésique** : Qui lutte contre la douleur.

**Antibiotique** : Qui détruit les microbes.

**Anti-inflammatoire** : Qui lutte contre les inflammations.

**Antioxydant** : Qui prévient l'oxydation et l'altération des tissus.

**Antiseptique** : Qui détruit les micro-organismes responsable des infections.

**Antispasmodique** : Qui fait baisser la tension et soulage les spasmes musculaires .

**Apéritif** : Qui stimule l'appétit.

**Aphrodisiaque** : Qui augmente le désir et le plaisir sexuel.

**Astringent** : Qui renforce les muqueuses de la peau (diminue les sécrétions et les saignements).

### C

**Calmant** : Qui provoque un apaisement psychique.

**Carminatif** : Qui provoque l'expulsion des gaz intestinaux.

**Cicatrisant** : Qui facilite la cicatrisation de la peau.

## D

**Dépuratif** : Qui désintoxique et purifie le corps. **Digestif** : Qui stimule la digestion.

**Diurétique** : Qui favorise la production d'urine.

## E

**Enthéogène** : Qui provoque une modification de la conscience suivie de changements de la perception. (syn. "hallucinogène").

**Emménagogue** : Qui provoque, régularise les règles.

**Excitant** : Qui augmente rapidement l'énergie pendant un moment.

**Expectorant** : Qui encourage la toux pour favoriser l'expulsion du mucus des voies respiratoires.

## F

**Fébrifuge** : Qui abaisse la fièvre.

**Fortifiant** : Qui fortifie l'organisme.

## H

**Hallucinogène** : Qui provoque une modification de la conscience suivie d' "hallucinations".

**Hypnotique** : Qui provoque le sommeil.

## L

**Laxatif** : Qui favorise l'évacuation des selles.

## M

**Modérateur du système nerveux** : Qui modifie les fonctionnements dépendant du système nerveux en diminuant l'excitation de différents centres (médulaires, bulbaires, cérébraux).

## N

**Narcotique** : Qui provoque un état de sommeil artificiel et soulage la douleur.

## P

**Purgatif** : Puissant laxatif.

## R

**Reminéralisant** : Qui apporte des minéraux au corps.

## S

**Sédatif** : Qui diminue l'activité nerveuse, la douleur et l'anxiété.

**Stimulant** : Qui favorise l'activité nerveuse.

**Stomachique** : Qui soulage des maux d'estomac.

**Sudorifique** : Qui provoque la transpiration.

Ⓒ

**Tonique** : Qui stimule l'activité de l'organisme.

Ⓓ

**Vermifuge** : Qui élimine les vers intestinaux.

**Vomitif** : Qui provoque le vomissement.