

50 plantes

médicinales à cultiver
dans votre

jardin



© Stephen Kirschenmann - Fotolia.com

Xavier Gruffat
Pharmacien

Edition 1.0

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Introduction..... | 02 |
| Explication des pictogrammes..... | 04 |
| 01 Absinthe..... | 05 |
| 02 Aigremoine..... | 07 |
| 03 Ail..... | 09 |
| 04 Alchémille..... | 12 |
| 05 Aneth..... | 14 |
| 06 Angélique..... | 16 |
| 07 Anis vert..... | 18 |
| 08 Bardane..... | 20 |
| 09 Basilic..... | 22 |
| 10 Boldo..... | 24 |
| 11 Bouillon blanc..... | 26 |
| 12 Bourrache..... | 29 |
| 13 Calendula..... | 31 |
| 14 Camomille vraie..... | 34 |
| 15 Capucine..... | 37 |
| 16 Céleri..... | 39 |
| 17 Citronnelle..... | 41 |
| 18 Consoude..... | 43 |
| 19 Cumin..... | 45 |
| 20 Echinacée..... | 47 |
| 21 Epilobe..... | 49 |
| 22 Estragon..... | 51 |
| 23 Fenouil..... | 53 |
| 24 Guimauve..... | 55 |
| 25 Hysope..... | 58 |
| 26 Lavande..... | 60 |
| 27 Livèche..... | 62 |
| 28 Marjolaine..... | 64 |
| 29 Mauve..... | 66 |
| 30 Mélisse..... | 68 |
| 31 Menthe poivrée..... | 71 |
| 32 Millefeuille..... | 73 |
| 33 Millepertuis..... | 75 |
| 34 Onagre..... | 77 |
| 35 Pensée sauvage..... | 79 |
| 36 Persil..... | 81 |
| 37 Pissenlit..... | 83 |
| 38 Plantain..... | 85 |
| 39 Poivre de cayenne..... | 87 |
| 40 Reine des prés..... | 89 |
| 41 Romarin..... | 91 |
| 42 Rue des jardins..... | 94 |
| 43 Saponaire..... | 96 |
| 44 Sauge..... | 98 |
| 45 Thym serpolet..... | 101 |
| 46 Thym..... | 103 |
| 47 Valériane..... | 106 |
| 48 Verge d'or..... | 108 |
| 49 Verveine officinale..... | 110 |
| 50 Verveine citronnelle..... | 112 |



Artemisia absinthium L. - Astéracées

Plante médicinale favorisant la digestion, se présente souvent sous forme de tisane (infusion) ou en décoction.

Où pousse cette plante ?

L'absinthe pousse en Europe, en Asie et dans certaines régions de l'Amérique du Nord. On peut la trouver en montagne, par exemple dans les Alpes jusqu'à 1400 m d'altitude environ.

Quand récolter cette plante ?

On récolte l'absinthe (parties aériennes) en été.

| Jan | Fév | Mar | Avr | Mai | Juin | Juil | Aoû | Sep | Oct | Nov | Déc |
|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | | | |

Caractéristiques

Parties utilisées :

Cycle : vivace (peut vivre plus de 2 ans)

Plantation :

| Hiv. | Print. | Été | Aut. |
|------|--------|-----|------|
| | | | |

Besoin d'eau :

Exposition :

Sol : sec, bien drainé, moyennement fertile



Le conseil du jardinier

À l'automne, il est conseillé de rabattre, à la base, les pieds de l'absinthe, pour obtenir de nouvelles touffes.



Effets

Stomachique (contre les maux d'estomac), amer, anthelminthique (contre les helminthes ou les vers), tonique, aromatique (donne du goût), fébrifuge, stimulant de l'appétit.



Indications

Problèmes digestifs non fonctionnels (acidité gastrique), troubles digestifs, anorexie (grâce à l'effet stimulant sur l'appétit) et manque d'appétit : pour ces indications buvez une tisane d'absinthe 30 minutes avant le repas. Flatulences ou ballonnements. Anémie. Insuffisance hépatique. Fièvre.

Contre les vers : ascaris et oxyures.



Effets secondaires

En fonction de la teneur en thuyone (constituant toxique de l'absinthe) certaines préparations (par exemple de l'huile essentielle pure d'absinthe) ou d'alcools à base d'absinthe peuvent s'avérer toxique, demandez conseil à un spécialiste pour vous assurer que le médicament ou préparation que vous utilisez a une teneur en thuyone contrôlée.



Contre-indications

Grossesse, allaitement, lisez la notice d'emballage



Interactions

Dû à la teneur en tanins, interactions possibles avec des sels de fer, zinc ou plomb ainsi qu'avec des alcaloïdes, veuillez lire la notice d'emballage à l'achat d'un médicament.



Remarques

La plante d'absinthe peut également être distillée pour en faire de l'alcool, plus connue sous le terme de «verte» ou «fée verte», très appréciée dans le Jura suisse et français.

L'absinthe suscite beaucoup de polémiques, car il pourrait rendre fou, mélange de mythe exagéré et/ou de réalité scientifique ? En effet la thuyone qu'on peut trouver dans cet alcool peut s'avérer très toxique à forte dose.

Toutefois dans son indication pour lutter contre les maux d'estomac, l'absinthe, sous forme de tisane est un remède efficace. Remarquons que la thuyone ne se retrouve pas dans les tisanes, d'où une utilisation sans risque.

Pour plus d'informations sur cette plante : Creapharma.ch > Phytothérapie > Absinthe



Tisane d'absinthe (infusion d'absinthe)

Utilisation : lors de troubles digestifs : acidité gastrique, anorexie (y compris manque d'appétit), dyspepsie.
Ballonnements ou flatulences. Insuffisances hépatiques.

1. Ingrédients

Pour une tasse de tisane d'absinthe, utilisez :

- 1 gr de *feuilles séchées d'absinthe (notre photo), soit environ 1 quart de cuiller à café. Si vous utilisez des feuilles fraîches, une seule feuille suffira. Lire aussi sous remarques pour limiter l'amertume

- Environ 200 ml d'eau

* On peut trouver les feuilles d'absinthe en vente au détail en pharmacie (aussi en droguerie en Suisse ou en herboristerie en France).

2. Préparation

- Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez les feuilles d'absinthe

- Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives)

3. Posologie

- Buvez une tasse (200 ml) de tisane d'absinthe 30 minutes avant les repas en cas de troubles digestifs. Max. 3 tasses par jour.

- En cas de ballonnements ou flatulences prenez la tisane après les repas.

Durée de conservation :

24h

Remarques :

- La tisane d'absinthe est un tonique amer qui peut agir de façon efficace contre différents troubles digestifs. Voir aussi notre fiche complète sur l'absinthe.

- Il faudra bien respecter la quantité d'absinthe, car en trop grande quantité, cette tisane peut s'avérer beaucoup trop amère et tout simplement imbuvable. L'idéal est de ne pas dépasser 1 gr de feuilles séchées (environ 1 quart de cuiller à café) ou 1 feuille fraîche d'absinthe. Pour lutter contre l'amertume vous pouvez bien entendu sucrer la tisane, découvrez aussi un bon truc ci-dessous.



Décoction d'absinthe (compresse)

Utilisation :

En usage externe :

Blessures (plaies), piqûres d'insecte

Pour une préparation en usage interne, consultez notre page sur la tisane d'absinthe

1. Ingrédients

Pour une décoction d'absinthe utilisez :

- 4 cuillers à soupe de feuilles d'*absinthe fraîche (ou 2 cuillers de feuilles séchées)

- 1lt d'eau

* On peut trouver les feuilles d'absinthe en récoltant les feuilles d'absinthe directement dans la nature ou un jardin.

2. Préparation

- Portez le mélange eau et feuilles d'absinthe à ébullition, une fois à ébullition laissez bouillir encore environ 5 minutes.

- Filtrez

3. Posologie

- A appliquer plusieurs fois par jour en cas de légères blessures (plaies) ou lors de piqûres d'insecte, de préférence sous forme de compresse (en humidifiant un linge, une serviette ou une gaze avec cette décoction).



Autres remèdes ou préparations possibles

- Teinture
- Boissons alcoolisées à base d'absinthe

Découvrez l'ebook complet !

Achetez immédiatement l'ebook «50 plantes médicinales à cultiver dans votre jardin» de 114 pages pour seulement €5,90 ou CHF5.90 sur Creapharma.ch

Rendez-vous sur cette page:

<http://www.creapharma.ch/ebook-plantes-medicinales-jardin>

Le paiement s'effectue par Paypal (incluant la plupart des cartes de crédit) et vous pourrez immédiatement télécharger le fichier PDF, vous pourrez ensuite l'imprimer, le lire sur une tablette (ex. iPad), un ordinateur, etc.

