



### **Absinthe (artemisia absinthium)**

---

Indiquée en cas d'insuffisance de suc gastrique, active la circulation sanguine dans les régions du bassin (emménagogue), l'excrétion biliaire, et agit comme désinfectant. Substances actives : silice, deux principes amers (absinthe et anabsinthe), substances tanniques et résineuses, acides malique, succinique et thuyonique (ou Thuyone). Précautions d'emploi : la plante possède des substances actives dangereuses. L'utilisation de la drogue doit être limitée. Ne pas administrer aux femmes enceintes.



### **achillée millefeuille (achillea millefolium)**

---

Antispasmodique, emménagogue, cicatrisant, tonique, peptique draineur général spécialement pour la vessie



### **Angélique (angelica archangelica)**

---

L'angélique se révèle être un bon stimulant de l'appareil digestif. Indiquée en cas de douleurs et spasmes intestinaux, dyspepsies (mauvaises digestions). L'angélique évite la formation de gaz intestinaux qui peuvent provoquer des problèmes de ballonnements et d'aérophagie.



### **armoise (artemisia vulgare)**

---

Plusieurs propriétés lui sont reconnues: tonique, fébrifuge, antispasmodique, vermifuge et stomachique. En infusion, elle traite les douleurs liées aux menstruations et à la ménopause. On l'utilise aussi pour soigner une infection urinaire.



### **aspérule odorante (Galium odoratum )**

---

On peut en faire une infusion aux propriétés sédatives légères. Attention, des proportions élevées peuvent provoquer des maux de têtes voir même une altération des perceptions (vertige, somnolence, etc.). A utiliser donc avec précaution et en connaissance de cause. Par exemple, la quantité utilisée pour le « Maitrank » est autour de 3 g/L.



### **aubépine (crataegus monogyna)**

---

Les fleurs sont utilisées comme tonocardiaque, hypotenseur, antispasmodique et sédatif.

[Acheter maintenant](#)



### **bleuet (Centaurea cyanus)**

---

Le bleuet est prescrit comme décongestionnant en cas de conjonctivite, orgelet ou soins de la peau. Egalement : Stomatite, soins du cuir chevelu.



### **bourrache (Borago officinalis)**

---

Par son mucilage elle est adoucissante, émolliente et expectorante, donc utilisée dans les catarrhes des voies respiratoires, la gastrite, les inflammations des muqueuses. Par la présence du chlorate de potassium elle est sudoripare et diurétique (elle augmente l'élimination de l'urine). En usage externe, elle a un effet calmant sur les éruptions cutanées et autres dermatoses.



### **bruyère (*Calluna vulgaris*)**

---

Il est rare qu'une cystite résiste plus de 48 heures à la tisane de bruyère. Elle est surtout diurétique et sédative c'est aussi un antiseptique des voies urinaires elle est conseillée pour la goutte les rhumatismes et toutes les maladies liées à l'excès d'urée et d'acide urique. Egalement : Albuminurie, énurésie, néphrite. Et en usage externe : Dartres, acné.



### **camomille romaine (*Anthemis nobilis*)**

---

La fleur de camomille romaine (*Chamomillae romanae flos*) possède des propriétés : toniques, stomachique, antispasmodique et analgésiques. Ses principes actifs sont ses constituants polyphénoliques (acide phénols, flavonoïdes, procyanidols, coumarines); huile essentielle, sesquiterpènes à saveur amère.



### **épilobe**

---

L'Épilobe contient un mucilage, d'où son usage comme émollient et astringent, à la fois dans les cas de diarrhée et d'affection des voies respiratoires. On en fait des gargarismes pour soulager les inflammations de la bouche et de la gorge. C'est surtout pour son efficacité remarquable contre l'adénome de la prostate et la prostatite que l'on en fait usage.



### **Framboisier (*Rubus idaeus* L.)**

---

Les feuilles du framboisier sont astringentes, diurétiques, laxatives, utilisées pour les affections des voies respiratoires, les affections rénales et en cas de constipation. Egalement : Angine, règles douloureuses, asthénie. Et en usage externe : Stomatite, affections oculaires. Les fruits sont excellents pour les diabétiques et préviennent les rhumatismes.



### **frêne (*Fraxinus excelsior*)**

---

En médecine populaire, elles sont réputées diurétiques et laxatives (en tisane), et antirhumatismales. Elles servent à préparer une boisson fermentée rafraîchissante, la frênette. L'écorce aurait une action tonique et fébrifuge. Ses bourgeons "feuille" sont utilisés en gemmothérapie.



### **Gaillet (*Galium mollugo* L.)**

---

réelles vertus antispasmodiques et sédatives, trop peu accentuées pour lutter contre le "haut mal" mais parfaitement utiles dans les gastralgies, migraines, palpitations, nerose, etc.



### **Guimauve (*Althaea officinalis*)**

---

La racine épluchée constitue le bâton de guimauve, qui est donné à mâcher aux jeunes enfants pour aider à la formation de leur dentition.

Les feuilles peuvent se consommer cuites à la manière des épinards, ou pour les plus tendres servir pour aromatiser les salades.

\* Médicinale : cette plante, riche en mucilages, a des propriétés adoucissantes, émollientes, béchiques, laxatives et apéritives. Elle est utilisée pour la fabrication de pommade calmante ou en infusion contre la toux.



### **Laurier (*Laurus nobilis*)**

---

Le laurier s'emploie pour traiter les crampes abdominales en infusion. Attention le laurier sauce, comme toutes les sortes de lauriers sont des plantes extrêmement toxiques qu'il ne faut en aucun cas manger.



### **Lavande (*Lavandula angustifolia*)**

---

La Lavande est calmante et antispasmodique, utile pour calmer les toux quinteuses de la grippe, la coqueluche, l'asthme, elle favorise le sommeil, apaise les migraines, les maux de tête, les vertiges. Diurétique et sudorifique, elle soulage les rhumatismes. Son essence, soleil de notre Provence, est efficace contre les poux mélangée à l'alcool en friction pour soulager douleurs et rhumatismes, stimuler la circulation ; dans du vinaigre en friction du corps ou en rinçage des cheveux pour enlever le calcaire de l'eau.



### Marjolaine (*Origanum majorana*)

---

La marjolaine est un antispasmodique. Egalement utile en cas d'hypertension, insomnie, anxiété, douleurs rhumatismales. Et en usage externe : Névrites, torticolis, sinusite.



### matricaire camomille (*Matricaria recutita*)

---

Ce sont les mêmes que celles de la camomille romaine (*Chamomillae romanae flos*) : elle est tonique, stomachique, antispasmodique et analgésique.

Elle s'utilise en tisane, seule ou en mélange, et on lui attribue à dose modérée une certaine efficacité contre l'insomnie et dans le cas de troubles digestifs fonctionnels, digestions difficiles (spasmes digestifs douloureux).



### mauve fleurs

---

très émolliente, adoucit les gorges irritées, les aigreurs d'estomac, utilisée dans le cas de conjonctivite.  
[acheter maintenant](#)



### mélisse

---

La mélisse est le plus souvent utilisée pour ses vertus calmantes et relaxantes. De fait, elle régule l'influx nerveux, ce qui a une action bénéfique sur la tachycardie, mais réduit aussi les spasmes de l'estomac et du côlon. En infusion, la mélisse a un effet légèrement sédatif, et favorise de plus la sudation, c'est pourquoi elle est recommandée dans des cas d'insomnie, ou par forte chaleur chez le nourrisson et les personnes âgées.



### menthe poivrée (*mentha piperata*)

---

mêmes propriétés que la menthe verte



### menthe verte (*mentha spicata*)

---

Comme toutes les menthes, elle a des propriétés aromatiques (toniques, fortifiantes) et des propriétés digestives (combat les lourdeurs, les ballonnements, les gaz).



### Millepertuis (*Hypericum perforatum L.*)

---

\* antidépresseur du principalement à l'hyperforine (10)(en usage interne et au long cours) ; \* vulnérable, émollient et adoucissant cutané (en usage externe et immédiat).

Attention : le millepertuis pourrait diminuer l'action de certains traitements médicamenteux. Utiliser le avec précaution

Les fleurs de millepertuis servent, par macération dans l'huile, à la préparation de l'huile de millepertuis qui est renommée pour le traitement des brûlures et des contusions.

[précaution d'utilisation](#)



### Myrtille (*Vaccinium myrtillus*)

---

Les racines et les feuilles contiennent des substances diurétiques, désinfectantes et astringentes et sont utilisées en phytothérapie pour des compresses, bains de pieds, gargarismes ou lotions.



### **Origan (Origanum vulgare)**

---

Excellent digestif, l'origan stimule les estomacs paresseux et lutte contre l'aérophagie. Il calme la toux et les affections des bronches. Il est le bienvenu contre les états fébriles.



### **Ortie (Urtica dioica L.)**

---

L'ortie est diurétique, tonique et antianémique par son apport en sels minéraux. En dehors des soupes et des tisanes, on en fait des boissons parfumées.

Elle est utilisée pour le traitement du cuir chevelu, des cheveux gras et des pelliculaires.



### **Pensée sauvage (Viola tricolor)**

---

\* On lui a attribuée, entre autres utilisations, des vertus contre l'épilepsie, l'asthme, les maladies de peau et l'eczéma. Ce serait également un laxatif doux, un dépuratif, un diurétique, un émollient...

\* Des bains à base de décoction de feuilles donneraient des résultats pour les maladies rhumatismales.



### **Petite centauree (erythrea centaurium)**

---

Son intérêt réside surtout dans ses principes amers, qui lui confèrent la propriété de stimuler les sécrétions du foie et de l'estomac. On l'utilisera donc pour des problèmes d'estomac, digestions difficiles, dyspepsie, insuffisance hépatique.



### **Prêle ( Equisetum arvense L.)**

---

reminéralisant, diurétique, hémostatique, antilithiasique

De part sa richesse en élément minéraux comme la silice, le potassium, et le calcium, elle a un effet important comme reminéralisant et diurétique. On la prescrit donc pour soigner les tissus conjonctifs (cartilage et tendons, os) et fracture mais également les parois artérielles. On a noté également un effet positif sur les polypes nasaux, l'épistaxie, l'hémorragie. Elle favoriserait le ralentissement des dégénérescences tumorales. On utilise la teinture mère pour soigner la cystite et infection urinaire.



### **Reine des prés (Filipendula ulmaria)**

---

Les feuilles et les fleurs sont diurétiques, fébrifuges, antispasmodiques et antirhumatismales.



### **Romarin (Rosmarinus officinalis)**

---

Le romarin est réputé pour activer et faciliter les fonctions digestives, en particulier le travail de la vésicule biliaire (il est cholagogue, facilitant l'évacuation de la bile). Il est également antispasmodique, et son action stimulante sur le système nerveux permet de le recommander pour traiter les divers cas d'asthénie.

[acheter maintenant](#)



### **Ronce (Rubus fruticosus)**

---

Les feuilles séchées et les jeunes pousses fermentées sont utilisées en tisanes pour leurs propriétés astringentes. Elles apportent du tannin et de la vitamine C.

[Acheter maintenant](#)



### **Rose de Provins (*rosa gallica officinalis*)**

---

Antidiarrhéique, antihémorragique, astringente, purgative, résolutive, tonique, vulnéraire.



### **Sarriette (*satureja montana*)**

---

Les feuilles et les sommités fleuries sont digestives, stimulantes, antiseptiques et antiputrides. Elles seraient aussi vermifuges.



### **Sauge (*salvia officinalis*)**

---

Elle est antiseptique, stimulante, tonique et stomachique. Elle possède aussi divers degrés des propriétés antispasmodiques, emménagogues, fébrifuges, antisudorales.

En usage externe (en décoction), ses propriétés sont résolutives, vulnéraires, antiseptiques et cicatrisantes.

En tisane ou en aromate elle facilite la digestion. Mais prises en excès les infusions de sauge seraient nocives.



### **Serpolet (*thymus serpyllum*)**

---

Le serpolet est antiseptique et il a des propriétés anti-virales. Il est aussi stomachique, expectorant et antispasmodique.

En aromate ou en infusion, c'est un désinfectant des voies digestives souvent utilisé associé au romarin et à la sauge. Il soulage les digestions difficiles.

L'infusion de serpolet s'utilisait en bain de bouche en cas d'inflammation des gencives et en gargarisme en cas d'irritation de la gorge ou d'angine.

Mais surtout le serpolet ou des préparations contenant les divers thymus s'utilisent en fumigation pour traiter les rhinites et les sinusites.



### **Souci (*calendula officinalis*)**

---

La *Calendula officinalis* a des propriétés anti-inflammatoire, anti-oedémateux, anti-oxydant, anti-viral, anti-tumoral et immunomodulateur.



### **Sureau (*sambucus nigra*)**

---

Traite le rhume et les inflammations des voies respiratoires, la bronchite, la sinusite, le mal de gorge et le rhume, combattre les infections virales, dont la grippe et l'herpès, traiter les infections des voies urinaires et soulager les douleurs rhumatismales.



### **Tanaisie (*tanacetum vulgare*)**

---

La tanaisie a pu être utilisée autrefois comme vermifuge, elle contient une huile essentielle dont un constituant, la thujone, est très toxique à dose élevée. Ses feuilles préparées en infusion étaient réputées avoir des propriétés toniques, antispasmodiques et fébrifuges. Elle a également des propriétés insectifuges, efficaces contre les fourmis, les mites, les puces, les punaises. On l'emploie en préparant des sachets de feuilles et d'inflorescences séchées.



### **Thé d'Aubrac (*calamintha grandiflora*)**

---

C'est une plante à odeur aromatique de 25 à 35 cm (odeur de menthe ou de citron).

Cette plante vivace fleurit de juillet à septembre avec de grandes fleurs roses.  
Elle pousse dans les sous-bois, surtout dans les hêtraies et les sapinières.



### Thym (thymus vulgare)

---

Le thym est antiseptique et il a des propriétés antivirales. Il est aussi stomachique, expectorant et antispasmodique.

En aromate ou en infusion, c'est un désinfectant des voies digestives souvent utilisé en association avec le romarin et la sauge. Le thym soulage les digestions difficiles.

L'infusion de thym s'utilisait en bain de bouche en cas d'inflammation des gencives et en gargarisme en cas d'irritation de la gorge ou d'angine.

Mais surtout le thym ou des préparations contenant du thym s'utilisent en fumigation pour traiter les rhinites et les sinusites.



### Tilleul (tilia)

---

Le tilleul est connu pour ses inflorescences parfumées, dont on fait des infusions au goût agréable.[4]

Mais on peut également les ajouter aux salades estivales afin de les parfumer. Les jeunes feuilles des tilleuls originaires d'Europe sont comestibles crues. Elles sont légèrement mucilagineuse et ont un goût agréable. Elles accompagnent aisément une salade. Ces feuilles contiennent des sucres intervertis, facilement assimilables, même par les diabétiques.[8]

Les Feuilles parvenues à leur maturité, une fois séchées, pulvérisées, tamisées créent une farine verte très nutritive (riche en protéine) qui fut utilisée en France lors de la Seconde Guerre mondiale. Un kilogramme de feuilles fraîches donnent 300 grammes de farine. Mêlée à des farines communes, on en fait du pain ou de la bouillie.[4][8]

Les feuilles séchées ont également été employées en lieu et place du thé.



### Verveine (Lippia citriodora)

---

Elle est fébrifuge, antispasmodique, un peu sédative et eupeptique. Les feuilles de verveine odorante, fraîches ou séchées, peuvent servir à aromatiser certaines préparations culinaires (sauces, marinades, gâteaux, glaces...) Son arôme citronné convient particulièrement pour les gâteaux, les entremets et les crèmes.



### Vigne rouge (vitis vinifera)

---

La vigne rouge (*Vitis vinifera* var. *tinctoria* : voir teinturier) possède quand elle a des propriétés particulières dans les taches rouges de ses feuilles. Les anthocyanes sont des facteurs vitaminiques puissants, c'est-à-dire qu'ils protègent et tonifient les capillaires et les veines et qui plus est astringente ce qui renforce cet effet. On l'utilise dans les cas de couperose, jambes lourdes, hémorroïdes, varices, ménopause et bouffées de chaleurs. Les anthocyanes se trouvent en quantités très significatives pour leurs aspects pharmaceutiques dans les peaux des raisins rouges et les vins qui en sont issus.