

## Petite bibliographie

- Couplan F. et Styner E. (1994) **Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques** Delachaux et Niestlé.
- Covillot J. (1991) **Clé d'identification illustrée des plantes sauvages de nos régions**
- Debuigne G., Couplan F. (2016) **Le Petit Larousse des plantes qui guérissent** Editions Larousse
- Debuigne G., Couplan F. (2017) **L'herbier des plantes qui guérissent** Editions Larousse
- Hiobergary Gilles (2005) **Connaître, cueillir, utiliser les plantes médicinales des Alpes** Editions Arthéma.
- Lauber K., Wagner G. (2007) **Flora helvetica** Haupt.
- Ticli B. (1997) **L'herbier de la santé** Editions De Vecchis.
- Treben M. (2000) **La santé à la pharmacie du Bon Dieu** Ennsthaler.
- Vialard N. et Perardelle A. (2004) **Journal de cueillettes** Rustica Editions.
- Volak J., Stoloda J. (1986) **Plantes médicinales**, Gründ

## Site internet

- <https://www.passeportsante.net>  
<https://www.altheaprovence.com/>

## la libellule

pavillon plantamour  
112 rue de lausanne  
1202 Genève

022 732 37 76  
[www.lalibellule.ch](http://www.lalibellule.ch)  
[info@lalibellule.ch](mailto:info@lalibellule.ch)



## Plantes médicinales



Une verveine pour se calmer, une camomille pour la digestion, et une tisane de thym contre le rhume. Tout le monde connaît quelques plantes médicinales. Généralement utilisées pour des maux bénins, leur efficacité s'étend bien au-

delà du champ de la petite bobologie. Des études mettent en avant leurs vertus thérapeutiques, même dans le cas de maladies graves. Pouvons la porte de cette pharmacie sauvage et gratuite.

## Les 10 commandements du cueilleur

- Sur le site, ne ramassez que les plantes communes, et ne touchez pas aux espèces protégées.
- Ne récoltez pas plus de plantes que ce qui est nécessaire pour votre consommation.
- En règle générale, lorsque ce sont les feuilles que l'on ramasse, on ne prélève que 10% de la quantité présente sur le site. Lorsque l'intégralité de la plante est cueillie (racines comprises), ce chiffre tombe à 1%.
- Essayez de «tailler intelligemment » la plante pour lui laisser la forme la plus naturelle possible.
- Vous pouvez parler aux plantes, les caresser et les remercier pour tout ce qu'elles vous donnent, ça ne coûte rien et qui sait, elles vous comprennent peut-être.
- Certaines espèces sont mortelles. Une confusion peut être fatale. Si vous n'êtes pas certain-e de votre récolte, faites-la contrôler par des personnes compétentes.
- Abstenez-vous de cueillir dans les zones polluées comme les bords des routes, les endroits fréquentés par les chiens et dans les réserves naturelles.
- Les plantes seront placées dans un panier ou un sac en papier, puis mises à sécher dès que possible. Evitez les sacs plastiques dans lesquels les plantes transpirent, fermentent et moisissent.
- L'automédication comporte des risques, demandez conseil à un médecin.
- N'oubliez pas de profiter de votre promenade en admirant et en respectant la nature qui vous entoure.



## Petit exercice d'automédication

Savez-vous comment soigner des maladies courantes? A l'aide du tableau de la page précédente, reliez les plantes aux troubles qu'elles soulagent.

- |                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| a) yeux irrités           | 1) pissenlit        |
| b) rhume                  | 2) ortie            |
| c) dépression             | 3) bourse à pasteur |
| d) problèmes de digestion | 4) aubépine         |
| e) infection urinaire     | 5) aspérule         |
| f) entorse                | 6) gentiane jaune   |
| g) coupure                | 7) reine des prés   |
| h) piqûre d'insecte       | 8) achillée         |
| i) troubles menstruels    | 9) serpolet         |
| j) allergies              | 10) millepertuis    |
| k) toux                   | 11) euphrase        |
| l) problèmes de prostate  | 12) menthe          |
| m) insomnies              | 13) solidage        |
| n) problèmes cardiaques   | 14) consoude        |

Réponses: a=11 ; b=9,12,13; c=10; d=1,6,9; e=2,13; f=14; g=3,8,10; h=12; i=3,8; j=2,11,13; k=9,11; l=2; m=2; n=4

## Exemples de plantes à cueillir par saison

N°	période de cueillette	nom français	nom latin	habitat	partie utilisée	usages traditionnels	remarques
1	racines : octobre-mars feuilles : mars-octobre	Pissenlit	<i>Taraxacum officinale</i>	champs, prés gras	racines, feuilles, fleurs	Contre les problèmes de foie, la digestion difficile, pour "décrasser" l'organisme. La racine serait bénéfique contre le cancer.	La salade de pissenlit est très connue. Les racines sont également comestibles. On fait une confiture avec les fleurs appelée "miel de pissenlit".
2	racines : octobre-mars feuilles : mars-octobre	Ortie	<i>Urtica dioica</i>	fossé, bord de chemin. décombres	feuilles, racines	Reminéralisante, elle traite les infections rénales et urinaires, et diminue certaines réactions allergiques. La racine est utile contre les problèmes de prostate et la calvitie.	Le côté piquant de l'ortie vient de la multitude de petits poils fragiles portant à leur base une ampoule contenant de l'histamine et diverses substances irritantes.
3	mars-octobre	Bourse à pasteur	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	champs	sommités fleuries	Arrête tous types de saignements et soulage les douleurs menstruelles.	Le nom bourse à pasteur vient du fait que les graines ressemblent à de petites bourses. On peut ajouter les feuilles aux salades.
4	mai	Aubépine	<i>Crataegus sp.</i>	lisières	fleurs, feuilles	Contre les problèmes cardiaques, le stress et les insomnies.	Les fruits sont comestibles mais fades.
5	mai	Aspérule	<i>Gallium odoratum</i>	forêts	sommités fleuries	Contre les insomnies, la nervosité.	Mal séchée, elle peut être toxique.
6	mai-octobre	Gentiane jaune	<i>Gentiana lutea</i>	pâturages de montagne	racines	Atténue les lourdeurs d'estomac, améliore la digestion et stimule le foie.	On consomme surtout la gentiane sous forme de Suze.
7	juin-août	Reine des prés	<i>Filipendula ulmaria</i>	prairies humide, bord des étangs	toute la plante	Contre la fièvre, les douleurs diverses, l'arthrose, les rhumatismes et les brûlures d'estomac.	Contient de l'acide salicylique, un précurseur de l'aspirine. Les fleurs servent à parfumer des desserts et des alcools.
8	juin-août	Achillée	<i>Achillea millefolium</i>	champs, prés secs	sommités fleuries	Contre les coupures, les troubles menstruels et pour stimuler la digestion.	Selon la légende, Achille l'utilisait pour soigner ses guerriers lors de la guerre de Troie. C'est également une plante comestible.
9	juin-septembre	Serpolet	<i>Thymus serpyllum</i>	pâturages secs, rochers	sommités fleuries	Infections des voies respiratoires, gastro-entérite, digestion difficile.	Comme son cousin le thym des jardins, c'est un bon dentifrice !
10	juin-juillet	Millepertuis	<i>Hypericum perforatum</i>	champs, bord de chemin	sommités fleuries	Contre la dépression, les brûlures et les coupures.	On observe des interactions avec de nombreux médicaments. Renseignez-vous auprès d'un médecin. Ne pas s'exposer au soleil lorsqu'on l'utilise en usage externe.
11	juin-août	Euphrase	<i>Euphrasia officinalis</i>	pâturages	sommités fleuries	Pour traiter les infections oculaires, les allergies et les refroidissements.	Elle était appelée casse-lunette, car elle était réputée pour soigner tous les problèmes de vision.
12	juin-octobre	Menthe	<i>Mentha sp.</i>	lieux humides	feuilles	Aide la digestion, combat les nausées, dégage les voies respiratoires, soulage les piqûres d'insectes.	La sensation de froid dégagée par la plante vient du menthol qui active les récepteurs du froid.
13	juin-octobre	Solidage	<i>Solidago sp</i>	champs, bord de chemin	sommités fleuries	Contre les infections rénales et urinaires, les refroidissements, et les réactions allergiques.	On peut utiliser les solidages du Canada (envahissants), mais attention de ne pas disséminer leurs graines.
14	octobre-mars (racine)	Consoude	<i>Symphytum sp</i>	zones humides	racines, feuilles	Contre les entorses, les foulures et les ecchymoses.	Les feuilles sont comestibles en petite quantité. Leur usage à long terme serait nocif pour le foie.



## Que faire avec sa récolte ?

**Les plantes médicinales peuvent être utilisées de diverses façons selon les espèces, afin d'en extraire le maximum de principes actifs.**

**Infusion :** généralement utilisée pour les feuilles et les fleurs. Verser de l'eau bouillante sur les plantes et laisser infuser à couvert 5 minutes au minimum.



**Décoction :** utilisée pour les parties plus dures : racines, feuilles coriaces, tiges. Mettre la plante dans l'eau froide et porter à ébullition.

**Macérât huileux :** laisser macérer la plante sèche dans l'huile d'olive au chaud pendant un mois.



**Onguent :** faire chauffer au bain-marie 12 grammes de cire dans 100 ml de macérât huileux de vos plantes favorites.

**Teinture :** faire macérer les plantes dans l'alcool à 45° pendant 1 mois. Filtrer et conserver à l'abri de la lumière.

Les **huiles essentielles** se font par distillation de grandes quantités de plantes. Au vu de leur très forte concentration en principes actifs, elles doivent être utilisées avec précautions.

**Emplâtre :** hacher les plantes fraîches (ou des plantes sèches réhydratées) et les appliquer directement sur la zone à traiter, fixer avec une bande ou un film plastique et laisser agir quelques heures.

Pour un **cataplasme**, le principe est le même, sauf qu'à la place des plantes hachées, on utilise une compresse imbibée de décoction ou de tisane.

Les **bains** se font à partir d'infusions concentrées de plantes médicinales (500 grammes de plantes infusées dans 3 litres d'eau) ajoutées à l'eau du bain.

**Thé solaire :** mettre les plantes dans un bocal en verre rempli d'eau froide pendant quelques heures au soleil.

## De la récolte au stockage

### Récolte

Les plantes se récoltent généralement en fin de matinée, les journées ensoleillées, lorsque la rosée s'est évaporée.

Sauf exception, on récolte : les racines entre la fin de l'automne et le début du printemps, les feuilles juste avant la floraison, les fleurs avant l'épanouissement total.



### Séchage

Le séchage doit être le plus rapide possible. Dans un endroit chaud (30° idéalement), sombre et ventilé, les plantes sont placées sur des claies, sur une table recouverte d'un tissu ou encore assemblées en petits bouquets suspendus la tête en bas. Généralement, il faut entre 5 jours et 3 semaines pour le séchage complet. Elles peuvent être stockées lorsque les feuilles sont cassantes et s'effritent facilement entre les doigts.



### Stockage

Une fois sèche, votre récolte se conserve au moins une année dans un lieu sombre et sec. Afin d'éviter la perte des huiles essentielles, il est recommandé de stocker les plantes dans des sacs en papier, des boîtes en fer blanc ou des bocaux en verre. N'oubliez pas d'y noter le nom de la plante, le lieu et la date de récolte.

