

S. G. FLEISCHHAUER
A. SUSSMUTH

PLANTES SAUVAGES MÉDICINALES

*Les 50 plantes essentielles
et leurs usages*

ulmer

SOMMAIRE

- 6 *Présentation des plantes selon la forme des feuilles*
- 8 *Présentation des plantes selon la couleur des fleurs*
- 11 *Introduction*
- 12 *Comment utiliser ce livre ?*
- 15 *Protection de la nature et règles de base pour cueillir les plantes sauvages*

17 **Prairies et landes**

- 18 *Achillée millefeuille*
- 22 *Alchémille commune*
- 27 *Pâquerette*
- 31 *Bruyère commune*
- 35 *Plantain lancéolé*
- 39 *Brunelle commune*
- 43 *Sauge des prés*
- 46 *Grande pimprenelle*
- 50 *Pissenlit officinal*

55 **Champs, jardins et vignes**

- 57 *Mouron rouge*
- 61 *Capselle bourse-à-pasteur*
- 65 *Prêle des champs*
- 69 *Matricaire odorante*
- 72 *Camomille vraie*
- 77 *Mélilot officinal*
- 81 *Myosotis des champs*
- 84 *Pensée sauvage*

89 **Forêts**

- 90 *Marronnier d'Inde*
- 95 *Ail des ours*
- 98 *Bouleau*
- 103 *Châtaignier*
- 107 *Aspérule odorante*
- 111 *Épicéa*
- 115 *Pulmonaire officinale*
- 118 *Chêne pédonculé*
- 122 *Saule blanc*
- 127 *Sanicle d'Europe*
- 131 *Épiaire des bois*
- 135 *Tilleul à grandes feuilles*



- 139 **Lisières, berges et fourrés**
- 141 *Aigremoine eupatoire*
- 145 *Noisetier*
- 148 *Aubépine*
- 153 *Eupatoire chanvrine*
- 156 *Reine-des-prés*
- 161 *Géranium Herbe-à-Robert*
- 164 *Millepertuis perforé*
- 168 *Coquelicot*
- 172 *Prunellier*
- 176 *Églantier*
- 180 *Sureau noir*
- 185 *Sorbier des oiseleurs*
- 188 *Consoude officinale*
- 192 *Grande ortie*
- 196 *Valériane*
- 201 *Violette odorante*

205 **Bords de chemin et remblais**

- 206 *Armoise*
- 210 *Chélidoine*
- 215 *Chicorée sauvage*
- 219 *Potentille anserine*
- 223 *Tussilage*
- 227 *Molène à fleurs denses*

230 **Risques de confusion : sosies toxiques**

- 245 *La fabrication de remèdes*
- 252 *Substances actives et groupes de substances actives*

258 **Quand récolter les plantes médicinales ?**

- 260 *Glossaire des termes médicaux*
- 264 *Glossaire des termes botaniques*
- 266 *Index des indications médicales*
- 268 *Index des noms de plantes*
- 270 *Crédits photographiques*
- 271 *Auteur-e-s*





PRAIRIES ET LANDES

Achillée millefeuille	18
Alchémille commune	22
Pâquerette	27
Bruyère commune	31
Plantain lancéolé	35
Brunelle commune	39
Sauge des prés	43
Grande pimprenelle	46
Pissenlit officinal	50

ACHILLÉE MILLEFEUILLE (groupe d'espèces)

La plante aux talents multiples

Achillea millefolium agg.

Vivace | 0,7 m | mai à octobre | blanc à légèrement rose



Habitat : l'achillée millefeuille est répandue dans les prés et prairies, dans les pâturages maigres ainsi que dans les champs et en bordure de chemin.

Composants : huiles essentielles (géraniol, linalol, camphre, cinéol, azulènes), alcaloïdes (achilléine), substances minérales (Si, Fe, Mn, Zn, Pb, Cu, Cr, Ni, Co, Mo, Be), substances amères, flavonoïdes (apigénine, lutéoline, rutine), terpènes (achillicine), coumarines, acides phénoliques, bêtaïne.

Partie de la plante à utiliser : juste avant l'éclosion.

Récolte : juillet à août.

Propriétés médicinales : grâce à sa forte teneur en tannins combinée à l'huile essentielle contenant de l'azulène, l'achillée millefeuille est l'une des meilleures plantes cicatrisantes de toute la flore. Dotée d'un fort pouvoir antihémorragique, cicatrisant, anti-inflammatoire, bactéricide et antimycosique, elle est utilisée pour toute sorte de plaie, mais en particulier pour les plaies avec saignement abondant et rouge vif. En usage externe, notamment contre de grandes écorchures, coupures et saignements liés à des hémorroïdes, en interne contre des chutes, des saignements liés à des inflammations du tube digestif et de saignements durant la pré-méno-pause ou en cas de myomes. Grand remède des femmes, elle intervient (avec le millepertuis) dans le traitement des cicatrices après accouchement, des douleurs végétatives au niveau du petit bassin caractérisées par des tensions et des crampes. C'est un remède fortement antispasmodique et antalgique contre les troubles menstruels primaires (dysménorrhées). Notamment l'effet sédatif de préparations à base d'achillée a pu être démontré à plusieurs reprises. Pour tirer profit de son action astringente, des enveloppements à l'achillée ont fait leurs preuves pendant la grossesse contre des veines fortement dilatées et les hémorroïdes. Même en dehors de la gros-

sesse, une forte décoction de la plante en baine de bouche est recommandée en cas de gingivite. Au niveau de l'appareil digestif, l'achillée est non seulement antihémorragique en cas d'inflammations aiguës ou chroniques, mais a également une action antifatulente, antispasmodique et hépatoprotectrice. Emploi traditionnel sous forme d'enveloppements humides et chauds appliqués sur le foie en cas d'affections hépatiques aiguës et chroniques accompagnées de lourdeurs d'estomac. Selon les études récentes, l'achillée a une forte action radioprotectrice sur les cellules tissulaires et les lymphocytes. Il est recommandé de boire une infusion à l'achillée avant toute radiographie et pendant une radiothérapie.

Contre-indications : en cas d'allergie connue à l'achillée, celle-ci ne doit être utilisée ni en application interne, ni externe. Comme la plante a une forte concentration en oligo-éléments et notamment de cuivre et de plomb présents dans les sols et dans l'air, ne pas récolter des plantes sur des sols pollués et des régions à forte pollution atmosphérique, tels que les bords d'autoroute.

Usages en phytothérapie familiale : elle peut être utilisée sous forme d'extrait végétal alcoolique (teinture-mère) pour des mélanges de gouttes. Pour la préparation d'infusions, de bains de siège pour soulager les douleurs abdominales, des lavages et des compresses, sécher rapidement l'herbe et la conserver à l'abri de la lumière afin de conserver les huiles essentielles volatiles.

RECETTE

Bain de siège contre les hémorroïdes

En cas de crise d'hémorroïdes (sanglantes), d'eczéma anal ou de fissures anales.

- 30 g d'achillée millefeuille
- 1 marron pelé et haché (page 90)
- 20 mg de feuilles de noisetier (page 144)
- 10 ml d'argent colloïdal (pharmacie)

Faire bouillir l'achillée, les feuilles de noisetier et le marron dans 2,5 l d'eau, puis laisser refroidir à la température du corps, verser le tout dans une bassine ou un bidet et ajouter l'argent colloïdal.



Les capitules présentes en-dessous des bractées étroites.



Les boutons floraux apparaissent en mai.



Les tiges sont dressées et portent des poils épars.



Les fruits sont dépourvus d'aigrette.



Les capitules ont le plus souvent 5 fleurs ligulées blanches, parfois roses.

- 1 La plante se propage grâce à des rhizomes rampants qui font naître de nouvelles tiges.
- 2 Les tiges sont dressées et portent des poils épars.
- 3 La silhouette des feuilles est allongée. Celles-ci sont finement pennées.
- 4 Les feuilles des tiges ont des 2 côtés plus de 10 folioles de premier ordre.
- 5 L'inflorescence est disposée en ombelles.
- 6 L'inflorescence est formée de plusieurs capitules étroits composés chacun de 5 fleurs ligulées blanches (parfois roses) dépassant de l'involucre, ce qui donne l'impression qu'on est en présence d'une fleur individuelle.
- 7 Les fleurons tubulaires situés au centre des capitules sont blancs brunâtres.
- 8 Les capitules sont entourés de bractées étroites et pointues.
- 9 Les fruits de l'achillée millefeuille sont dépourvus de l'aigrette qui sert, dans d'autres espèces, à la dissémination par le vent.



La plante se propage grâce à des rhizomes.



Les feuilles sont allongées et finement pennées.

ALCHÉMILLE COMMUNE (groupe d'espèces)

Le remède des femmes

Alchemilla vulgaris agg.

Vivace | 0,5 m | mai à octobre | jaunâtre



Habitat : l'alchémille commune est répandue dans les prés et pâturages limoneux, au bord de fossés et de chemins forestiers ainsi qu'en lisière de forêts et de fourrés. L'habitat varie selon les sous-espèces.

Composants : tannins, flavonoïdes (quercétine, kaempférol, leucocyanidol), lipides, phytostérols, triterpènes, acides organiques (acide chlorogénique, acide gallique), huile essentielle.

Partie de la plante à utiliser : juste avant l'éclosion.

Récolte : août.

Propriétés médicinales : grâce à sa teneur en tannins très élevée pour une plante à fleurs, l'alchémille a avant tout une action astringente et anti-inflammatoire et est utilisée en médecine populaire pour traiter la diarrhée. Son usage traditionnel en cas de stomatite aphteuse a entretemps également été prouvé par des études scientifiques. Pendant des cures dépuratives, il est recommandé de boire des infusions d'alchémille commune. Son action spécifique sur les intestins permet de fixer des métaux lourds et de contribuer à détoxifier l'organisme. En usage externe, l'infusion permet de soulager les inflammations de la peau et des muqueuses, notamment l'acné prémenstruelle ainsi que les infections des organes génitaux externes. La teneur en tannins permet une utilisation de préparations à base d'alchémille après l'accouchement pour soigner des plaies, raffermir la paroi abdominale et rééduquer la musculature pelvienne. Une diminution significative de la tension artérielle a pu être démontrée à plusieurs reprises pour des extraits alcooliques d'alchémille. Malgré l'usage répandu de la plante en gynécologie traditionnelle (entre autres contre les pertes blanches non spécifiques, les mycoses

récurrentes, les anomalies du cycle menstruel, les douleurs liées aux règles et à la ménopause, en raison de son action hormonale souvent mentionnée), on trouve rarement dans la littérature des références à des composants ayant des effets hormonaux. Une seule étude décrit une influence sur le système hormonal. Information complémentaire : l'alchémille molle (*A. mollis*), un proche parent souvent cultivé dans les jardins, a certes une teneur trop faible en tannins pour des applications en phytothérapie, mais selon des résultats de la recherche, elle montre une action nettement antivirale par rapport aux virus de la grippe.

Contre-indications : aucune n'est connue.

Usages en phytothérapie familiale : l'alchémille intervient en usage externe en cas d'inflammation de la peau et des muqueuses sous forme de plante séchée pour préparer des infusions, pommades ou compresses. En usage interne, elle est utilisée pour des applications gynécologiques sous forme de teinture alcoolique. Pour combattre la stomatite aphteuse, une préparation sous forme de macérât glycéринé, plus facile à appliquer, est particulièrement recommandée.

RECETTE

Mélange pour désintoxication

En cas de maladies de peau avec démangeaisons par une exposition aux métaux lourds.

- 20 ml d'alchémille commune, teinture-mère
- 20 ml de pâquerettes, teinture-mère (p. 26)
- 20 ml de feuilles de ginkgo, teinture-mère (*Ginkgo biloba* ; pharmacie ou jardinerie)
- 20 ml de lavande, teinture-mère (*Lavandula angustifolia* ; pharmacie ou jardinerie)
- 10 ml de graines de coriandre, teinture-mère (*Coriandrum sativum* ; magasin d'épices)
- 10 ml de *Germanium metallicum* 20CH (pharmacie)

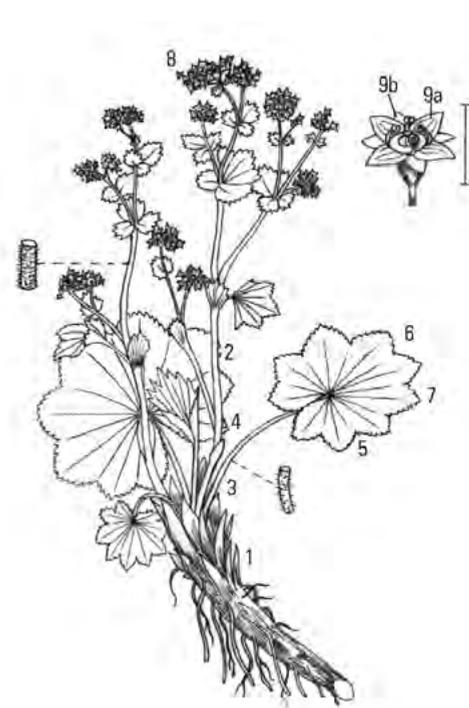
Pour la préparation des teintures végétales, voir p. 250. Mélanger tous les ingrédients et faire une cure de 10 gouttes de ce mélange deux fois par jour.



Par temps humide, des gouttes se forment au niveau des dents.



Le dessous des feuilles est plus clair.



Les fleurs n'ont pas de corolle, mais uniquement des sépales jaunâtres.



Les jeunes feuilles sont encore pliées.



L'inflorescence présente de nombreuses ramifications.

- 1 La souche est couverte de restes de stipules.
- 2 La tige est dressée.
- 3 Les feuilles de la base forment une rosette.
- 4 Les pétioles sont nettement plus longs que les limbes. Ils sont poilus.
- 5 Les feuilles sont arrondies à réniformes.
- 6 Le bord de la feuille est denté et divisé en 5 à 11 lobes (a).
- 7 Par temps humide, des gouttes se forment au niveau des dents.
- 8 L'inflorescence est composée de nombreuses fleurs.
- 9 Les fleurs se distinguent par 4 à 5 sépales internes (a) et externes (b) jaunâtres ou verdâtres, mais sont dépourvues de corolle proprement dite.



Les pétioles sont plus longs que les limbes.



La souche est couverte de restes de stipules.



Avec ce livre, vous pourrez, sans connaissances préalables, reconnaître avec certitude les 50 plantes sauvages médicinales communes les plus intéressantes pour la pharmacie familiale. Chaque partie de la plante importante pour sa reconnaissance (forme des feuilles, spécificité de la fleur, de la pilosité, de la tige...) ou pour son usage (feuilles, fleurs, racines, graines...) est photographiée ou illustrée. Les plantes toxiques avec lesquelles les plantes pourraient être confondues sont présentées en détail. Pour chaque plante sont présentés son habitat, ses composants, les parties à utiliser, ses propriétés médicinales, les contre-indications éventuelles, ses usages en phytothérapie et une recette d'utilisation. D'un format pratique et d'une construction efficace (les plantes sont classées par milieux : prairies, forêts, lisières, etc.), l'ouvrage se consulte à tout moment, à la maison ou en balade.

Steffen G. Fleishhauer est paysagiste, spécialiste des plantes sauvages et auteur de plusieurs guides de détermination botanique dont *Plantes sauvages comestibles* et *Plantes sauvages comestibles, les 50 plantes essentielles et leurs usages* en 2018, parus aux éditions Ulmer. Astrid Sussmuth est phytothérapeute.

ISBN: 978-2-37922-047-0



PRIX TTC FRANCE: **19,90 €**