

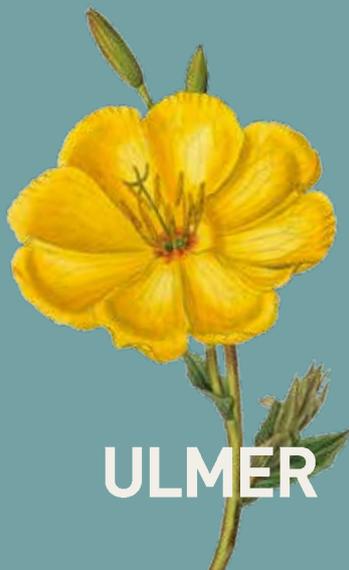
MONIQUE SIMMONDS  
MELANIE-JAYNE HOWES  
& JASON IRVING



# PLANTES MÉDICINALES

ESSENTIELLES

DES PHARMACOPÉES  
OCCIDENTALE, CHINOISE  
ET INDIENNE



ULMER

**De la plante au remède 6**

**Plantes de A à Z 12-217**

**Recettes**

- Glycérine à l'achillée 13  
Oxymel à l'ail 21  
Pastilles de guimauve 25  
Baume à lèvres au calendula 43  
Crème à la camomille 53  
Café de chicorée 57  
Vin épicé à l'aubépine 65  
Teinture de reine-des-prés 83  
Teinture de fenouil 85  
Bonbons à la réglisse 95  
Eau d'hamamélis 99  
Macération solaire d'huile  
de millepertuis 107  
Coussinet de lavande pour les yeux 113  
Mélisse séchée 125  
Tisane sommeil à la passiflore 141  
Baume au plantain 149  
Sirop de cynorrhodon 163  
Huile infusée de romarin 165  
Vinaigre de sureau 171  
Crème adoucissante au mouron  
des oiseaux 185  
Pommade à la consoude 189  
Soupe d'orties 203  
Racines séchées de valériane 207  
Sirop de violette 213
- 



---

## **Le monde des plantes médicinales**

Cultiver des plantes médicinales 63

Histoire des traités d'herboristerie 81

Les médecines traditionnelles 93

Les herboristes aujourd'hui 97

Les herbes qui soignent :

    éloge du sauvage 161

Les composés chimiques

    végétaux 201

Les médicaments dérivés

    des plantes 205

Conservation et vente soutenable

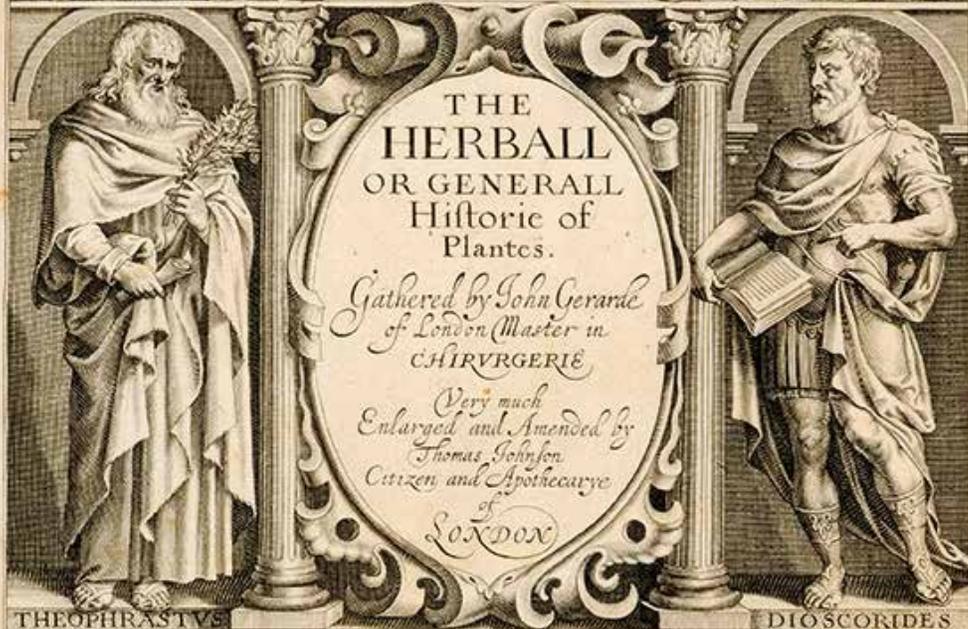
    des plantes médicinales 211

**Glossaire** 218

**Index** 221

**Crédits** 224





---

## De la plante au remède

Ce livre présente un panorama de plantes utilisées en médecine traditionnelle, de par le monde. Elles ont une grande diversité de modes de croissance (herbes, plantes à fleurs, arbrisseaux, arbres) et proviennent d'habitats très variés, depuis les pentes rocailleuses des collines méditerranéennes jusqu'aux sols marécageux frais et humides des terres nordiques. Certaines sont très décoratives, d'autres sont considérées comme des « mauvaises herbes ». Toutes ont une valeur médicinale dont nous espérons qu'elle leur vaudra une place dans votre pharmacie familiale et pourquoi pas, dans votre jardin.

Parmi les 400 000 espèces de plantes terrestres présentes dans le monde, 35 500 ont un usage médicinal. Devant un choix aussi vaste, le critère de sélection retenu pour cet ouvrage a été leur usage médicinal historique et, dans la mesure du possible, qu'elles aient fait l'objet de recherches scientifiques permettant de nouvelles découvertes médicinales. Les omissions notables sont les plantes déjà bien connues de la recherche pharmaceutique, telle que la pervenche de Madagascar (*Catharanthus roseus*), la digitale (*Digitalis purpurea*) et l'if (*Taxus baccata*). Jusqu'au xx<sup>e</sup> siècle, les plantes médicinales constituaient la ressource thérapeutique principale en Occident. En Afrique, en Amérique du Sud et en Asie, elles jouent encore un rôle déterminant dans les soins de première intention. Pour utiliser les plantes médicinales de manière appropriée, il est important d'acquérir une meilleure compréhension de leur efficacité, tout en connaissant leurs limites : la dose fait le poison. Sans ces connaissances, nous ne pouvons pas donner

une information fiable sur celles qui offrent le plus de bénéfices, celles qui peuvent (ou pas) être utilisées en association avec d'autres plantes ou avec des médicaments pharmaceutiques modernes. Au fur et à mesure que notre connaissance des maladies a progressé, nous avons acquis une meilleure compréhension des plantes qui, utilisées de manière appropriées, soulagent quelques-uns des symptômes associés à diverses problématiques de santé.

Dans la partie principale du livre, vous trouverez 277 plantes, référencées de A à Z. Ce choix est une simple initiation à la formidable diversité des plantes médicinales. Le double nom latin de chaque plante est indiqué, ainsi que le nom commun, et les parties de la plante qui sont utilisées dans des indications médicinales. Les « usages traditionnels » expliquent comment les plantes étaient utilisées (et le sont encore) en Europe, aux Amériques et en Asie. On y trouve des citations de quelques herboristes anciens, dont John Gerard (xvi<sup>e</sup> siècle) et Nicholas Culpeper (xviii<sup>e</sup> siècle).

---



Le chapitre sur les « découvertes médicinales » résume des données scientifiques sur les usages médicinaux présents et potentiels. Dans certains cas, les résultats expliquent pourquoi la plante a pu être utile dans diverses affections, mais, généralement, on manque de données issues d'essais cliniques chez l'homme pour valider complètement ces hypothèses. Nous détaillons aussi les composés actifs de certaines plantes qui peuvent justifier les propriétés médicinales de la plante ou qui contribuent à son usage. Vingt-quatre plantes font l'objet d'une fiche plus détaillée. Ces plantes ont été choisies parce que leur usage traditionnel est bien documenté en phytothérapie occidentale. Dans le livre, nous avons abordé aussi les usages modernes des plantes médicinales, ainsi que différentes médecines traditionnelles telles qu'elles sont pratiquées en Chine et en Inde. Nous donnons aussi une vue d'ensemble de l'importance de la conservation des espèces, du rôle de certains composés présents dans les plantes, et de l'importance des plantes dans la découverte de nouveaux médicaments.

Tout au long du livre, il est fait référence à quelques-uns des premiers herboristes anglo-saxons importants, comme John Gerard et Nicholas Culpeper.

#### **Remèdes : utilisation des recettes**

Nous avons souhaité vous donner une idée des possibilités d'utilisation en tant que remède des plantes les plus usuelles « de votre jardin ». Les 24 recettes du livre ont toutes été conçues pour vous donner

un aperçu de la diversité des préparations utilisées en phytothérapie (infusions, pommades, baumes...). Elles sont simples à préparer. Notez bien que si chaque recette est particulièrement adaptée à la plante utilisée, cette plante peut aussi être préparée de diverses autres façons. Les quantités utilisées dans les recettes sont prévues pour faire de petites doses, mais si vous voulez augmenter la production, il vous suffit d'augmenter chaque ingrédient dans des proportions équivalentes.

#### **Faire des remèdes à base de plantes à la maison**

La plupart des recettes sont à base de plantes séchées. Les plantes fraîches contiennent environ 70 % d'eau, ce qui diluerait l'extrait et le rendrait plus susceptible de s'abîmer. Vous trouverez des consignes étape par étape pour sécher des plantes à la page 207. Une fois que l'extrait est réalisé, on enlève la matière végétale, ce qui le rend plus facile à consommer et réduit le risque qu'il se détériore. La filtration à travers une mousseline éliminera d'éventuels fragments de plantes.

Le matériel de cuisine dont vous aurez besoin est en grande partie le même que pour faire la confiture : bols, casseroles, cuillères, balance, carrés de mousseline propre, entonnoir de cuisine, sélection de bocaux et de bouteilles avec bouchons hermétiques pour la conservation.

Les ustensiles devront être propres et secs et les bouteilles et les pots doivent être stérilisés avant usage.

**Fleurs de pissenlit (*Taraxacum officinale*)  
infusant dans de l'eau pour préparer un sirop au miel.**



Vous trouverez la plupart des ingrédients dans votre jardin ou vos magasins usuels. Pour quelques-unes des recettes, les ingrédients et l'équipement sont un peu plus spécialisés, mais on les trouve maintenant facilement sur internet.

Idéalement, les plantes et les remèdes à base de plantes, tels que les teintures et les sirops, doivent être conservés dans des récipients hermétiques qui les protègent de la lumière, afin de les préserver le plus longtemps possible. Des bocaux de verre foncé sont l'idéal, mais si on utilise le remède régulièrement, un bocal transparent fera l'affaire car le produit sera consommé rapidement.

Comme les huiles et crèmes de ce livre sont faites à la maison (sans aucun des nombreux conservateurs présents dans les cosmétiques à base de plantes du commerce), elles sont plus susceptibles de se dégrader et ont une durée de conservation moindre. Pour les garder fraîches plus longtemps, conservez-les au réfrigérateur et/ou ajoutez de la vitamine E comme conservateur.

Tous les remèdes doivent porter une étiquette avec la liste des ingrédients utilisés et la date de préparation : il est très facile d'oublier ce que peut être le liquide à l'odeur bizarre au fond du placard !

### **Utiliser les remèdes à base des plantes de ce livre**

Les 24 préparations présentées dans ce livre sont utilisées de longue date, en toute sécurité. Toutefois, des personnes différentes peuvent réagir différemment à une plante, il vaut donc mieux utiliser une petite quantité — et une seule fois — la première fois que vous essayez une plante. Par exemple, un petit nombre de personnes sont allergiques aux plantes de la famille des Astéracées, ce qui peut occasionner une réponse allergique, telle que démangeaisons, rougeurs et nausées. En cas de remède interne, essayez une dose unique et attendez au moins un jour pour voir s'il y a un effet inhabituel. Avec les remèdes appliqués par voie externe (topiques), faites toujours une touche d'essai en appliquant la crème ou l'huile sur une petite zone et attendez plusieurs heures pour voir s'il y a une réaction. Les doses indiquées dans ce livre ont été données pour un adulte moyen en bonne santé. Soyez attentif à la manière dont un remède vous affecte pendant tout le temps où vous le prenez et si vous suspectez quoi que ce soit, consultez un professionnel de santé pour obtenir un avis médical. Bien entendu, consultez un médecin si les symptômes persistent et/ou s'aggravent. Si vous êtes enceinte, que vous allaitez, si vous souffrez d'une maladie ou si vous prenez des médicaments, vérifiez avec un professionnel de santé que les remèdes de ce livre sont compatibles avec votre état.

**Ajout de fleurs de reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) dans un bocal pour faire une teinture (voir page 83 pour la recette).**

*Ce livre n'est pas un manuel de médecine et n'est pas conçu pour être un guide d'autodiagnostic et d'automédication.*

*Achillea millefolium*

Achillée millefeuille

*Achillea* tire son nom d'Achille, le héros de la mythologie grecque qui utilisait l'achillée pour soigner ses soldats lorsqu'ils étaient blessés au combat. Elle est connue sous le nom d' *herba militaris* en latin. On l'appréciait particulièrement en tant qu'hémostatique et pour diminuer les menstruations trop abondantes et les règles douloureuses.

L'achillée fait partie des nombreuses plantes qu'on ajoutait à la bière avant que le houblon ne s'impose dans la brasserie. Elle permettait de conserver la bière en inhibant les microbes tout en ajoutant de l'amertume à ce qui aurait été sinon un breuvage relativement insipide. C'est un indicateur de l'action antibactérienne de l'achillée, utile pour traiter les blessures.

Il n'y a que peu de recherches scientifiques sur les propriétés de l'achillée, ce qui contraste avec la liste interminable des usages traditionnels de la plante. Elle est recommandée pour les varices, la mauvaise digestion, les spasmes abdominaux, les hémorroïdes, la diarrhée, les infections du système urinaire, les rhumes, les allergies, pour faire tomber la fièvre et traiter les problèmes de foie.

**Culture** Originaires des régions tempérées de l'hémisphère nord, cette plante vivace se trouve dans les pelouses où elle s'étend jusqu'à former un tapis dense. Les tiges fleuries peuvent atteindre 50 cm de haut. L'achillée préfère le plein soleil mais poussera dans la plupart des sols, pourvu qu'ils soient bien drainés.

**Récolte** Les feuilles peuvent être récoltées toute l'année et repousseront rapidement. Les capitules de fleurs aromatiques sont présents du printemps précoce à l'automne tardif.

**Mise en garde** Peut causer des réactions allergiques telles que des dermatites chez les personnes sensibles aux plantes de la famille des Astéracées.



## Glycérine à l'achillée

*La glycérine est un mode d'extraction utile pour ceux qui ne peuvent pas consommer d'alcool. Son goût sucré aide à masquer les saveurs amères. Une glycérine préparée avec des fleurs d'achillée sert traditionnellement à faciliter la digestion et à soulager les symptômes du rhume des foies, des rhumes et de la grippe. Prenez 5 ml (1 cuillère à café) dans de l'eau, 2 fois par jour.*

1. Ciseler les capitules de fleurs en petits morceaux en utilisant les ciseaux. Mettre dans une casserole, recouvrir d'eau et chauffer à feu doux avec le couvercle pendant 5 minutes. Retirer du feu et laisser reposer pendant ½ heure avec le couvercle, puis verser dans le bocal.

**30 capitules de fleurs d'achillée (fraîche ou sèche)  
200 ml d'eau**

**400 ml de glycérine végétale**

**Prévoir aussi : casserole ; ciseaux ; pichet gradué ; bocal à col large stérilisé avec couvercle ; entonnoir ; carré de mousseline ; bouteille stérilisée avec bouchon.**



2. Verser la glycérine dans le bocal et remuer pour mélanger. Laisser reposer 2 semaines au réfrigérateur, en secouant le bocal énergiquement à intervalles de quelques jours.



3. Filtrer avec un entonnoir garni de mousseline dans une bouteille stérilisée. Conserver au réfrigérateur pendant 1 an maximum.



Ce livre présente 277 des plantes les plus importantes de la phytothérapie occidentale, de l'Ayurvéda et de la médecine traditionnelle chinoise. Chacune est accompagnée d'une illustration botanique d'une exceptionnelle qualité.

Vingt-quatre recettes pratiques sont proposées pour les plantes les plus usuelles (tisanes, baumes, crèmes, teintures mères, liqueurs, sirops...). Chaque remède est décrit et illustré par des photos, étape par étape.

Monique Simmonds, Melanie-Jayne Howes et Jason Irving travaillent pour le Kew Royal Botanic Garden en tant que chercheurs en biologie, chimie, ethnobotanique et herboristerie.



ISBN : 978-2-84138-964-3



9 782841 389643

PRIX TTC FRANCE : 19,90 €