

# Sommaire

Préface 6

Les vertus des plantes 11

*La fabuleuse histoire de la pharmacopée* 17

*Des pouvoirs redoutables* 71

*Des bienfaits par milliers* 109

Ces plantes que l'on mange 163

*Les céréales* 169

*Les fruits et légumes* 197

*Les huiles et matières grasses* 253

*Café, thé, chocolat et sucre* 263

*Les épices et aromates* 279

*Les plantes sauvages* 305

La beauté des fleurs  
et des plantes décoratives 323

*Arbres et arbustes en fleurs* 331

*Fleurs de printemps* 351

*Fleurs d'été* 379

*Fleurs d'automne et d'hiver* 421

*Fleurs tropicales* 431

*Plantes d'appartement* 449

*De nouvelles plantes décoratives ?* 465

Index 478

Bibliographie 484