

# Table des matières

## Mon jardin de santé créole

Introduction .....	9
Culture en pot.....	13
En plate-bande, en massif dans la cour ou le jardin.....	14
Les plantes Aromatiques .....	18
Les plantes Médicinales .....	23
Organisation de l'ouvrage .....	27
Le Jardin Créole .....	29
Un peu d'histoire .....	33
Les premiers conseils avant de commencer .....	34
Où trouver les plantes médicinales et aromatiques ? .....	38
<b>Les plantes médicinales et aromatiques .....</b>	<b>41</b>
Les plantes médicinales du jardin.....	41
Voici quelques problèmes de santé cou- rants et les plantes conseillées pour y remédier.....	43
Principales plantes médicinales du jardin de santé créole.....	50
<b>Les plantes médicinales les plus savoureuses.....</b>	<b>57</b>
<b>Les plantes aromatiques du jardin.....</b>	<b>59</b>
Quelles herbes choisir ?.....	60
Je fais pousser mes aromates à l'intérieur .....	66

## Conception du jardin de santé

<b>Créer un jardin de santé sur un balcon, une terrasse ou une varangue .....</b>	<b>70</b>
Comment planter ? .....	73
Une jardinière surélevée à portée de mains.....	76
<b>Les plantes de santé conseillées en pot.....</b>	<b>79</b>
Des plantes médicinales et aromati- ques en pot .....	81
<b>Le petit jardin de santé .....</b>	<b>84</b>
Mon jardin en spirale .....	90
La préparation du terrain .....	92
<b>Le grand jardin de santé .....</b>	<b>95</b>
Haies de protection .....	96
Arbres, arbustes et arbrisseaux : .....	98
Des herbes de santé .....	100
Conception du jardin.....	101

## Le guide de culture

<b>La préparation du terrain.....</b>	<b>108</b>
Si vous optez pour une plantation biologique .....	110
Je fais mon compost.....	112
<b>La multiplication des plantes .....</b>	<b>115</b>
Graines et semis .....	116
L'entretien de vos semis .....	120
Le bouturage.....	120
La division.....	122

La greffe .....	123
Les meilleures façons pour multiplier vos plantes .....	125
<b>L'entretien du jardin .....</b>	<b>127</b>
<b>L'arrosage en cas d'absence .....</b>	<b>130</b>
Plantes d'intérieur .....	130
Sur la terrasse ou le balcon .....	132
En pleine terre au jardin .....	132
<b>Les outils indispensables .....</b>	<b>135</b>
Courette ou terrasse et varangue	
Petits jardins .....	136
Jardins de moyenne et grande taille ..	136
<b>Les maladies et les bestioles .....</b>	<b>138</b>
Les dégâts des ravageurs .....	140
Les maladies causées par des agents pathogènes .....	143
<b>Des plantes créoles pour soigner mon jardin .....</b>	<b>148</b>
Les plantes compagnes .....	150
Les préparations biopesticides .....	151
Des purins naturels biodégradables ..	156
Jardiner avec la lune .....	159

## Récolte, conservation, préparations

<b>La récolte et la conservation .....</b>	<b>162</b>
Comment cueillir soi-même les plantes ? .....	162
Récolte .....	164
Séchage et conservation .....	166
<b>Les préparations .....</b>	<b>169</b>
L'infusion .....	170
La décoction .....	171
La macération .....	172
Le sirop .....	173

La teinture .....	174
L'huile infusée .....	174
La crème .....	175
La pommade .....	176
Le baume .....	176
<b>Les plantes de santé en salade .....</b>	<b>178</b>
Feuilles créoles en salade .....	181
Fleurs créoles en salade .....	182

## 58 plantes à la loupe

Fiche n° 1 : À-tous-maux, larmes de la Vierge .....	188
Fiche n° 2 : Absinthe .....	190
Fiche n° 3 : Aloès .....	192
Fiche n° 4 : Ambaville .....	194
Fiche n° 5 : Aneth, anis .....	196
Fiche n° 6 : Arada, anamu .....	198
Fiche n° 7 : Armoise, brède chinois .....	200
Fiche n° 8 : Ayapana, yapana .....	202
Fiche n° 9 : Bacopa, petite véronique .....	204
Fiche n° 10 : Balai doux .....	206
Fiche n° 11 : Basilic .....	208
Fiche n° 12 : Belle de nuit .....	212
Fiche n° 13 : Bois d'arnette .....	214
Fiche n° 14 : Brisée, trois tasses .....	216
Fiche n° 15 : Caloupilé .....	218
Fiche n° 16 : Cassia alata, quatre épingles .....	220
Fiche n° 17 : Change-écorce .....	222
Fiche n° 18 : Chardon béni .....	224
Fiche n° 19 : Citronnelle .....	226
Fiche n° 20 : Combava .....	228

Fiche n° 21 : Consoude .....	230
Fiche n° 22 : Coquelicot rouge, rose de Cayenne .....	232
Fiche n° 23 : Framboisin, grand baume .....	234
Fiche n° 24 : Géranium rosat.....	236
Fiche n° 25 : Gingembre.....	238
Fiche n° 26 : Graine-en-bas-feuille, petit tamarin blanc .....	240
Fiche n° 27 : Gros thym, gros baume.....	242
Fiche n° 28 : Groseille-pays .....	244
Fiche n° 29 : Herbe à femme, herbe à bouc .....	246
Fiche n° 30 : Herbe à l'encre .....	248
Fiche n° 31 : Herbe à vers, herbe botrice.....	250
Fiche n° 32: Herbe aiguille, piquant .....	252
Fiche n° 33 : Herbe charpentier.....	254
Fiche n° 34 : Herbe couresse .....	256
Fiche n° 35 : Herbe mal tête, choudefafe .....	258
Fiche n° 36 : Malnommée, Jean-Robert .....	260
Fiche n° 37 : Menthe .....	262
Fiche n° 38 : Menthe glaciale, tanaïsie.....	264
Fiche n° 39 : Orthosiphon, moustache de chat.....	266
Fiche n° 40: Oseille-bois, bégonia.....	270
Fiche n° 41 : Patagon, bécabar bâtard .....	272
Fiche n° 42 : Patchouli .....	274

Fiche n° 43 : Petit thym.....	276
Fiche n° 44 : Piment .....	278
Fiche n° 45 : Plantain .....	282
Fiche n° 46 : Pompon-soldat .....	284
Fiche n° 47 : Pourpier.....	286
Fiche n° 48 : Quatre-épices.....	288
Fiche n° 49 : Quina, quassia.....	290
Fiche n° 50: Roucou .....	292
Fiche n° 51 : Safran-pays .....	294
Fiche n° 52 : Sonde.....	296
Fiche n° 53 : Stevia.....	298
Fiche n° 54 : Thé-pays .....	302
Fiche n° 55 : Vanille.....	304
Fiche n° 56 : Véronique, cochléaria.....	306
Fiche n° 57: Verveine caraïbe, bleuet .....	308
Fiche n° 58 : Verveine citronnelle..	310

**Bibliographie .....** 313

**Annexe : Les fournisseurs sur internet ...** 316

**Un grand merci .....** 318

**Index .....** 320