

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
Les plantes médicinales et aromatiques	41
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
Les plantes médicinales les plus savoureuses.....	57
Les plantes aromatiques du jardin.....	59
Quelles herbes choisir ?.....	60
Je fais pousser mes aromates à l'intérieur	66

Conception du jardin de santé

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

Le guide de culture

La préparation du terrain.....	108
Si vous optez pour une plantation biologique	110
Je fais mon compost.....	112
La multiplication des plantes	115
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
L'entretien du jardin	127
L'arrosage en cas d'absence	130
Plantes d'intérieur	130
Sur la terrasse ou le balcon	132
En pleine terre au jardin	132
Les outils indispensables	135
Courette ou terrasse et varangue	
Petits jardins	136
Jardins de moyenne et grande taille ..	136
Les maladies et les bestioles	138
Les dégâts des ravageurs	140
Les maladies causées par des agents pathogènes	143
Des plantes créoles pour soigner mon jardin	148
Les plantes compagnes	150
Les préparations biopesticides	151
Des purins naturels biodégradables ..	156
Jardiner avec la lune	159

Récolte, conservation, préparations

La récolte et la conservation	162
Comment cueillir soi-même les plantes ?	162
Récolte	164
Séchage et conservation	166
Les préparations	169
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
Les plantes de santé en salade	178
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