

Table des matières

Avant-propos	5
--------------------	---

Introduction 6

■ Petit aperçu sur l'histoire de l'utilisation des plantes médicinales .. 6	■ Les limites de l'utilisation des plantes médicinales	7
■ Qu'est-ce qu'une plante médicinale? 7	■ Quelques définitions utiles	9
■ Du bon usage des plantes médicinales 7		

Bien utiliser les plantes médicinales 10

■ Les différentes parties utilisables .. 10	■ Et la question des doses?	17
■ Approvisionnement, récolte et conservation des plantes médicinales	■ Commentaires sur les différentes rubriques des fiches de plantes ..	18
10	■ Lexique des propriétés médicinales employées	20
■ Les différentes façons d'utiliser les plantes médicinales		
12		

Les plantes médicinales de A à Z 22

■ Achillée millefeuille 24	■ Chiendent officinal 100	■ Origan	176		
■ Agripaume cardiaque 26	■ Citronnier	102	■ Ortie	178	
■ Aigremoine	■ Coquelicot	104	■ Pariétaire officinale ..	180	
28	■ Coriandre	106	■ Passiflore officinale ..	182	
■ Ail	■ Cresson	108	■ Pensée sauvage ..	184	
30	■ Cumin	110	■ Persil	186	
■ Alchémille	■ Églantier	112	■ Pied de chat	188	
32	■ Égopode	114	■ Piloselle	190	
■ Angélique officinale 34	■ Eucalyptus	116	■ Pin sylvestre	192	
■ Anis vert	■ Fenouil	118	■ Pissenlit	194	
36	■ Fenugrec	120	■ Grand Plantain ..	196	
■ Anthyllide vulnéraire 38	■ Frêne élevé	122	■ Plantain Psyllium ..	198	
■ Armoise	■ Fumeterre	124	■ Prêle	200	
40	■ Genévrier (baies) 126	■ Grande Gentiane ..	202	■ Primevère	202
■ Arnica	128	■ Gingembre	204	■ Raifort	204
42	130	■ Girofle (clous de) ..	206	■ Réglisse	206
■ Artichaut	132	■ Guimauve	208	■ Reine des prés ..	208
44	134	136	■ Romarin	210	
■ Aspérule odorante 46	138	■ Hysope officinale 138	■ Ronce	212	
■ Aubépine	140	■ Karkadé	■ Rose pâle	214	
48	142	■ Lamier blanc	■ Rose rouge	216	
■ Grande Aunée	144	■ Lavande officinale 144	■ Salicaire	218	
50	146	■ Lierre terrestre ..	■ Sarriette	220	
■ Badiane	148	■ Lin	■ Saugé officinale ..	222	
52	150	■ Maïs	■ Saugé Sclarée ..	224	
■ Ballote	152	■ Marrube	■ Saule blanc	226	
54	154	■ Matricaire	■ Sisymbre officinal 228		
■ Bardane	156	■ Mauve officinale ..	■ Souci officinal ..	230	
56	158	■ Mélisse	■ Sureau noir	232	
■ Basilic	160	■ Menthe poivrée ..	■ Thym commun ..	234	
58	162	■ Ményanthe	■ Tilleul	236	
■ Benoîte	164	■ Millepertuis	■ Tussilage	238	
60	166	■ Myrtille	■ Valériane officinale 240		
■ Bétoine	168	■ Népéta	■ Véronique officinale 242		
62	170	■ Oignon	■ Verveine odorante 244		
■ Bleuets	172	■ Olivier	■ Verveine officinale 246		
64	174	■ Oranger amer	■ Vigne rouge	248	
■ Bouillon blanc ..			■ Violette odorante 250		
66					
■ Bouleau blanc ..					
68					
■ Bourdaine					
70					
■ Bourrache					
72					
■ Bruyère officinale 74					
■ Busserole					
76					
■ Camomille romaine 78					
■ Cannelle de Ceylan 80					
■ Carotte sauvage ..					
82					
■ Carvi					
84					
■ Cassis					
86					
■ Céleri					
88					
■ Petite Centaurée ..					
90					
■ Cerfeuil					
92					
■ Cerises (queues) ..					
94					
■ Chardon-Marie ..					
96					
■ Chicorée					
98					

Tableau récapitulatif des usages	252
----------------------------------------	-----

Index des noms latins	256
-----------------------------	-----