

# Flore médicinale de base : 42 plantes communes

Ce tableau est un simple aide-mémoire de phytothérapie pratique. Il ne se substitue en aucun cas au diagnostic médical. Les plantes médicinales ont souvent plusieurs propriétés ; on ne doit donc pas s'étonner de voir la même plante apparaître dans des indications distinctes. Sauf précisions données entre parenthèses, les plantes citées s'administrent par voie interne : infusion, décoction, macération, teinture mère, selon les cas. La posologie habituelle de l'infusion est de 3 à 4 tasses de 200 cc par jour.

## Modes d'emploi usuels

### Infusion

(Fleurs, feuilles, sommités fleuries)  
Verser l'eau bouillante sur la quantité de plante requise ; laisser en contact 5 à 10 mn à couvert. Ne pas utiliser de récipient en fer.

### Décoction

(Feuilles coriaces, racines, écorces, tiges)  
Mettre la plante dans l'eau froide ; porter à ébullition ; laisser bouillir à petit feu, à couvert, de 1 à 20 mn selon la texture de la plante et la solubilité des principes actifs. Ne pas utiliser de récipient en fer.

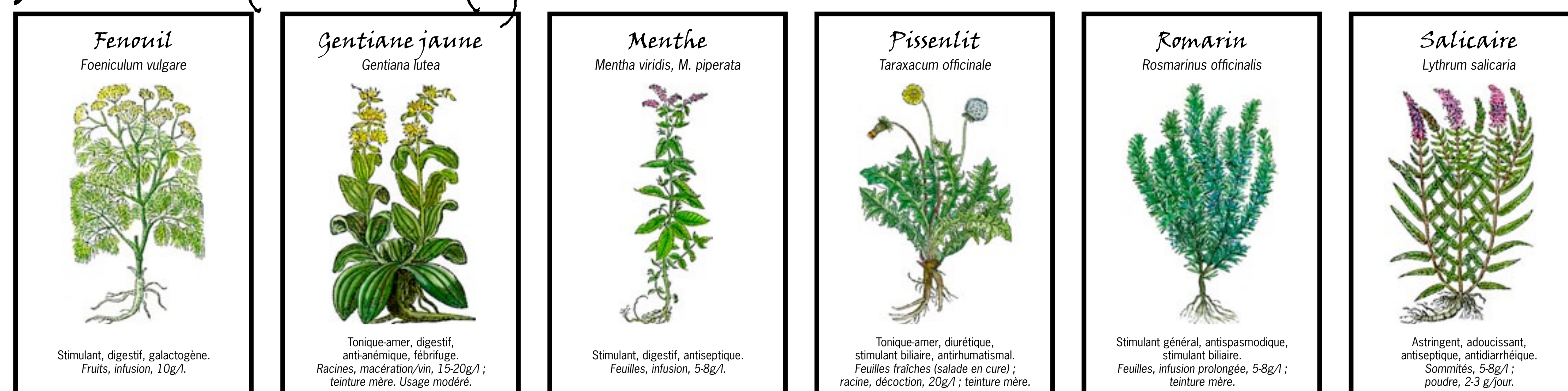
### Macération

Contact prolongé (12 heures) de la plante avec un liquide froid : eau, vin ; plusieurs jours dans l'huile. La macération dans du vin s'applique en particulier aux plantes dont les principes actifs sont peu solubles dans l'eau et requièrent la présence d'alcool.

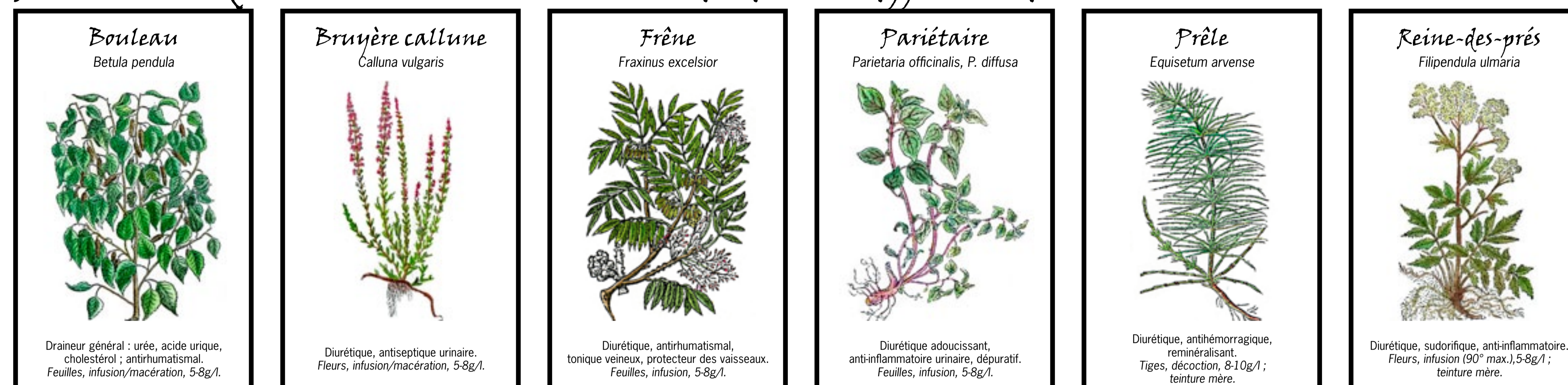
### Poudre

Plante bien sèche, broyée par petite quantité, au moment de l'emploi (au moulin à café électrique par exemple). A prendre dans un excipient alimentaire (miel, confiture, potage) ou dans un peu d'eau.

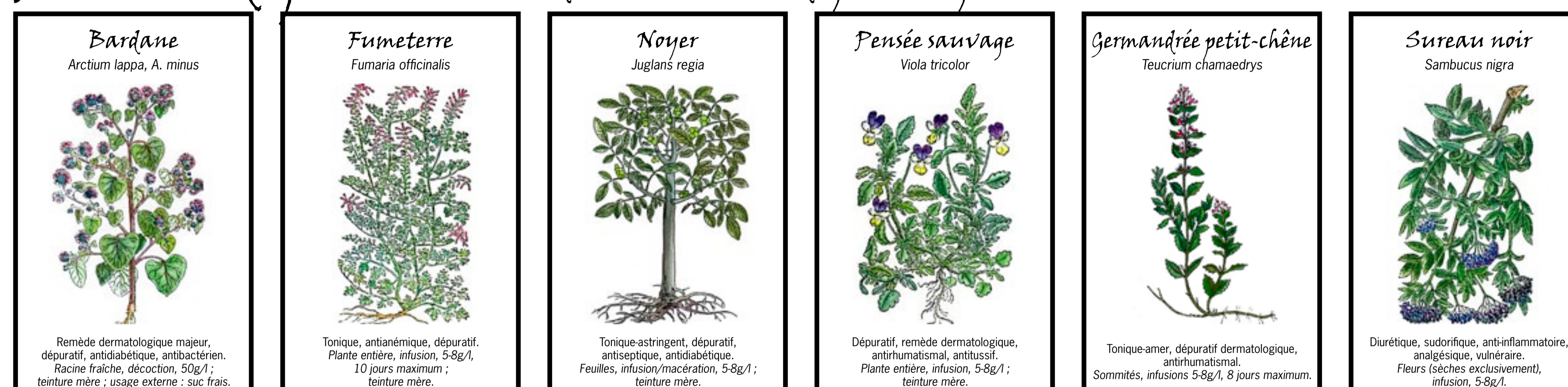
## Plantes des voies digestives.



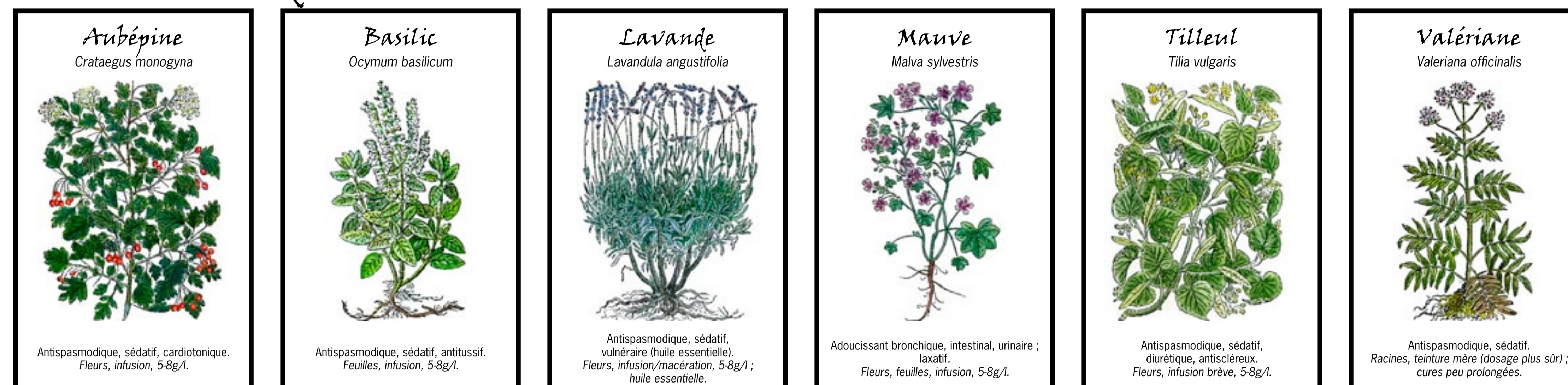
## Plante des voies urinaires, des diurèses difficiles, des rhumatismes.



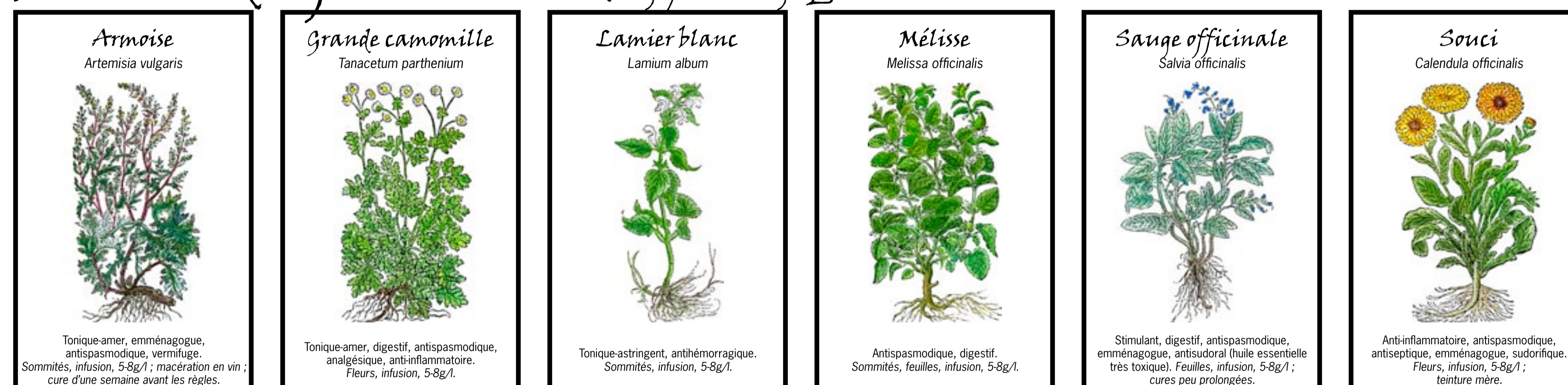
## Plantes dépuratives, dermatose, cure de printemps.



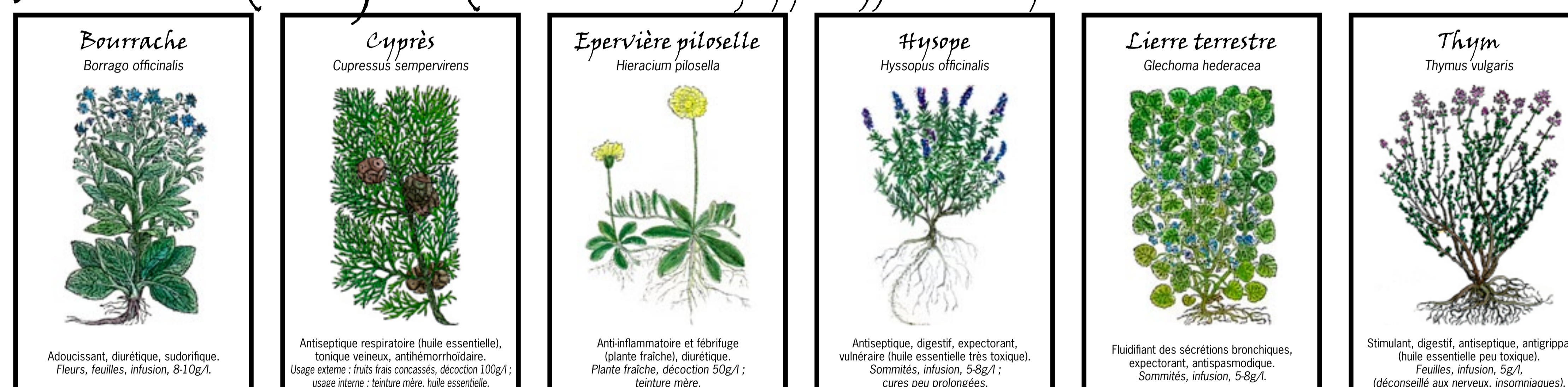
## Plantes sédatives, nervosisme, insomnie.



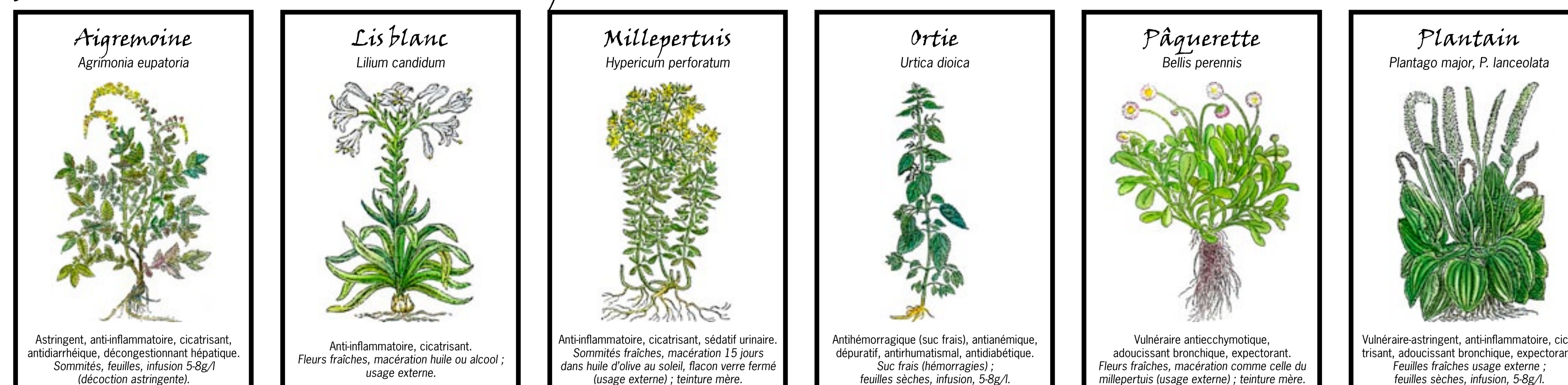
## Plantes des femmes, remèdes gynécologiques.



## Plantes des refroidissements, grippe, affection respiratoire.



## Plantes vulnéraires, plaies et bosses.



Poster édité par ODIM, 04130 Volx.  
Textes de Pierre Lieutaghi,  
illustrations et colorisation  
de dessins anciens : Dorothy Dore.