

Herboristerie : les plantes médicinales à cueillir en été

C'est l'été : le meilleur moment pour cueillir et préparer les plantes médicinales qui nous aideront à affronter l'hiver ! Apprenez à reconnaître et à cultiver ces plantes qui vous veulent du bien et qui viendront parfumer vos tisanes l'automne venue.



Les plantes aromatiques et médicinales en herboristerie

Il faut savoir que si l'on a semé ou planté des [plantes aromatiques](#) au jardin la plupart d'entre elles sont médicinales ! Il y a les digestives (menthe, basilic, sauge, anis vert...), les calmantes (verveine citronnelle, mélisse...), celles que l'on prend contre le rhume ([thym](#), sauge, hysope...), celles qui ont des vertus détox ou toniques ([romarin](#), sarriette, origan...).

On trouve aussi des "simples", comme on désignait les plantes médicinales au Moyen Âge, au beau milieu des massifs fleuris : le souci, la [lavande](#), les camomilles, romaine ou bien allemande, la bourrache, la mauve sylvestre ou encore le pavot de Californie sont dotés de vertus médicinales. Au cœur de l'été, les trouvailles au jardin sont nombreuses.

Quelles plantes récolter pour soigner les maux courants ?

Le thym, la menthe poivrée et la [mélisse](#) sont trois plantes simples qui permettront de parer aux maux les plus courants.

En effet, le **thym** est antiviral, antibactérien et antispasmodique : il s'emploie contre le rhume, la grippe, mais aussi les infections intestinales. Il peut constituer la boisson chaude du matin en période épidémique.

La **menthe poivrée** est tonique et aide à la digestion des graisses : adopter sa tisane à la fin du repas à la place du café !

La **mélisse** agit contre le stress, notamment celui qui est à l'origine de troubles digestifs, de migraines et de palpitations.

Les meilleurs thyms à tisane

Responsable de la pépinière drômoise Arom'antique, **Laurent Bourgeois** cultive une quarantaine d'espèces de thym : «Les plus efficaces sur le plan médicinal sont ceux qui dérivent du **thym commun** (*Thymus vulgaris*).» Parmi eux, on compte le **thym à thymol**, appelé ainsi car il est riche de cette molécule. Il est très puissant, mais son goût très intense peut tout aussi bien déplaire. L'alternative est le thym à linalol, très doux et idéal pour les enfants ou encore le thym à thuyanol, espèce plutôt rare. Pour confectionner vos tisanes, Laurent Bourgeois vous conseille



Lavandula angustifolia

également le **thym serpolet** (*T. serpyllum*), que l'on trouve à l'état sauvage, dans la garrigue, de même que le thym commun. «Essayez donc le **thym luisant** (*T. nitens*). Il est originaire des Cévennes et tolère bien les sols non calcaires», recommande aussi le paysan-herboriste **Thierry Thévenin**.

Les différentes lavandes

La **lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*), appelée aussi fine ou officinale, est l'espèce utilisée comme plante médicinale : sa tisane calme le stress et les douleurs abdominales. Son feuillage est fin d'où son autre nom de "**lavande à feuilles étroites**". Nil ne faut pas la confondre avec la **lavande aspic** (*L. latifolia*, c'est-à-dire à "feuilles larges") : celle-ci est intéressante pour son huile essentielle aux propriétés cicatrisantes. Enfin, le **lavandin** (*L. x intermedia*) est un hybride des espèces *angustifolia* et *latifolia*. Pour le reconnaître, il suffit d'écraser une fleur fanée : elle ne contient pas de graines !



Des graines de plantes en tisane

Aneth, anis vert, carvi, coriandre, cumin, fenouil, **livèche** ou persil : les graines de ces aromatiques peuvent être prises en tisane en cas de lourdeurs digestives ou de ballonnements. Celles du **céleri** sont indiquées contre les infections urinaires. Et on peut associer les graines d'**anis vert**, de **fenouil** et de **cumin** dans une tisane pour favoriser l'allaitement.

Il faut cueillir ces semences médicinales quand elles arrivent à maturité, au cours ou à la fin de l'été : elles doivent encore être tendres et sont généralement beiges ou brun clair. Les cueillir le matin, «à la rosée», comme le conseille **Thierry Thévenin** : elles seront plus faciles à récolter car tombant moins facilement au sol. Les déposer dans un drap qu'il faudra nouer autour de la taille.

Il ne faut pas s'attendre à récupérer les graines de carvi ou de persil la première année puisque ces plantes sont bisannuelles.



Récolte de millepertuis

Trois fleurs des chemins

En partant en balade, ne pas oublier son panier si l'on pense croiser l'une de ces fleurs médicinales.

La reine-des-prés : Elle pousse en colonie dans les milieux humides, or elle est précieuse. En effet, elle contient une molécule **proche de l'aspirine**, d'où son action contre les maux de tête et les douleurs musculaires ou dentaires. Pour réaliser une infusion, veiller à utiliser une eau chaude, mais pas bouillante afin de ne pas détruire ses fragiles principes actifs.

Le coquelicot : Il se voit de loin, en ville ou à la campagne. Ses pétales en infusion **calment la toux et la nervosité**. Pour le cueillir, pincer ses quatre pétales entre les doigts sans les écraser et les mettre à sécher sans tarder.

Le millepertuis : Il abonde dans les prairies sèches et au bord des routes. Le préparer en huile solarisée pour soigner les **coups de soleil** et petites brûlures.

Herboristerie : a-t-on besoin des plantes exotiques ?



curcuma

De nombreuses plantes médicinales exotiques sont très à la mode aujourd'hui : [curcuma](#), rhodiola ou encore [aloe vera](#). Pour le pharmacien **Jacques Fleurentin**, auteur du *Tour du monde des plantes qui soignent* (éditions Ouest-France), il serait dommage de nous priver de cette richesse : «*La règle d'or est qu'elles soient inscrites dans la pharmacopée française ou européenne, une garantie de non-toxicité.*».

Le paysan-herboriste **Thierry Thévenin** estime, quant à lui, que nous sommes très loin d'avoir exploré les 1 500 espèces de notre flore médicinale. Il déplore que seulement une cinquantaine d'entre elles soit couramment utilisée. Enfin, n'oublions pas que certaines simples de nos jardins sont des plantes exotiques que nous avons acclimatées, comme la verveine originaire d'Amérique du Sud !

Sur le **Même thème**

- Comment utiliser le serpolet et quels sont les bienfaits ?
- 21 fleurs pour soigner les maux du quotidien et cuisiner
- Les vertus santé des plantes médicinales du jardin
- Les vertus du pissenlit sur votre organisme
- Mon coach bien-être : les astuces santé par les plantes
- L'échinacée pour doper ses défenses immunitaires

Photo : Eric BRENCKLE

Photo : Jean-Michel Franck

Texte : Adeline Gadenne

Photo : Frédéric MARRE

Photo : Shutterstock

plante médicinale

Ce conseil vous a-t-il été utile ? ★★★★★

Nos autres Univers

Jardinage

Cuisine

Animaux

Art de Vivre