

50 plantes

médicinales à cultiver
dans votre

jardin



© Stephen Kirschenmann - Fotolia.com

Xavier Gruffat
Pharmacien

Edition 2.2

Introduction.....	02
Explication des pictogrammes.....	04
01 Absinthe.....	05
02 Aigremoine.....	07
03 Ail.....	09
04 Alchémille.....	12
05 Aneth.....	14
06 Angélique.....	16
07 Anis vert.....	18
08 Bardane.....	20
09 Basilic.....	22
10 Boldo.....	24
11 Bouillon blanc.....	26
12 Bourrache.....	29
13 Calendula.....	31
14 Camomille vraie.....	34
15 Capucine.....	37
16 Céleri.....	39
17 Citronnelle.....	41
18 Consoude.....	43
19 Cumin.....	45
20 Echinacée.....	47
21 Epilobe.....	49
22 Estragon.....	51
23 Fenouil.....	53
24 Guimauve.....	55
25 Hysope.....	58
26 Lavande.....	60
27 Livèche.....	62
28 Marjolaine.....	64
29 Mauve.....	66
30 Mélisse.....	68
31 Menthe poivrée.....	71
32 Millefeuille.....	73
33 Millepertuis.....	75
34 Onagre.....	77
35 Pensée sauvage.....	79
36 Persil.....	81
37 Pissenlit.....	83
38 Plantain.....	85
39 Poivre de cayenne.....	87
40 Reine des prés.....	89
41 Romarin.....	91
42 Rue des jardins.....	94
43 Saponaire.....	96
44 Sauge.....	98
45 Thym serpolet.....	101
46 Thym.....	103
47 Valériane.....	106
48 Verge d'or.....	108
49 Verveine officinale.....	110
50 Verveine citronnelle.....	112



Artemisia absinthium L. - Astéracées

Plante Médicinale favorisant la digestion, se présente souvent sous forme de tisane (infusion) ou en décoction.

Où pousse cette plante ?

L'absinthe pousse en Europe, en Asie et dans certaines régions de l'Amérique du Nord. On peut la trouver en montagne, par exemple dans les Alpes jusqu'à 1400 m d'altitude environ.

Quand récolter cette plante ?

On récolte l'absinthe (parties aériennes) en été.

Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc

Caractéristiques

Parties utilisées :

Cycle : vivace (peut vivre plus de 2 ans)

Plantation :

Hiv.	Print.	Été	Aut.

Besoin d'eau :

Exposition :

Sol : sec, bien drainé, aride

Le conseil du jardinier

Les meilleures plantes sont obtenues cultivées dans des terres arides. Divisez des touffes en mars/avril ou en septembre : C'est très facile. Le semis ne donne pas des plantes uniformes. Taillez les touffes en fin d'hiver au-dessus du 2ème ou 3ème œil. Sur la terrasse, cultivez l'absinthe dans de grands bacs.



Effets

Stomachique (contre les maux d'estomac), amer, anthelminthique (contre les helminthes ou les vers), tonique, aromatique (donne du goût), fébrifuge, stimulant de l'appétit.



Indications

Problèmes digestifs non fonctionnels (acidité gastrique), troubles digestifs, anorexie (grâce à l'effet stimulant sur l'appétit) et manque d'appétit : pour ces indications buvez une tisane d'absinthe 30 minutes avant le repas. Flatulences ou ballonnements. Anémie. Insuffisance hépatique. Fièvre.

Contre les vers: ascaris et oxyures.



Effets secondaires

En fonction de la teneur en thuyone (constituant toxique de l'absinthe) certaines préparations (par exemple de l'huile essentielle pure d'absinthe) ou d'alcools à base d'absinthe peuvent s'avérer toxique, demandez conseil à un spécialiste pour vous assurer que le médicament ou préparation que vous utilisez a une teneur en thuyone contrôlée.



Contre-indications

Grossesse, allaitement, lisez la notice d'emballage



Interactions

Dû à la teneur en tanins, interactions possibles avec des sels de fer, zinc ou plomb ainsi qu'avec des alcaloïdes, veuillez lire la notice d'emballage à l'achat d'un médicament.



Remarques

La plante d'absinthe peut également être distillée pour en faire de l'alcool, plus connue sous le terme de "verte" ou "fée verte", très appréciée dans le Jura suisse et français. L'absinthe suscite beaucoup de polémiques, car il pourrait rendre fou, mélange de mythe exagéré et/ou de réalité scientifique ?

En effet, la thuyone qu'on trouve dans cet alcool peut s'avérer très toxique à forte dose. En Suisse, les autorités ont désormais légalisé la commercialisation de l'alcool d'absinthe afin de lutter contre la concurrence étrangère et contre la contrebande, notamment dans le Jura suisse.

Pour plus d'informations sur cette plante : Creapharma.ch > Phytothérapie > Absinthe



Tisane d'absinthe (infusion d'absinthe)

Utilisation : lors de troubles digestifs : acidité gastrique, anorexie (y compris manque d'appétit), dyspepsie.
Ballonnements ou flatulences. Insuffisances hépatiques.

1. Ingrédients

Pour une tasse de tisane d'absinthe, utilisez :

- 1 gr de *feuilles séchées d'absinthe, soit environ 1 quart de cuiller à café. Si vous utilisez des feuilles fraîches, une seule feuille suffira. Lire aussi sous remarques pour limiter l'amertume

- Environ 200 ml d'eau

* On peut trouver les feuilles d'absinthe en vente au détail en pharmacie (aussi en droguerie en Suisse ou en herboristerie en France).

2. Préparation

- Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez les feuilles d'absinthe

- Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives)

3. Posologie

- Buvez une tasse (200 ml) de tisane d'absinthe 30 minutes avant les repas en cas de troubles digestifs. Max. 3 tasses par jour.

- En cas de ballonnements ou flatulences prenez la tisane après les repas.

Durée de conservation :

24h

Remarques :

- La tisane d'absinthe est un tonique amer qui peut agir de façon efficace contre différents troubles digestifs.

- Il faudra bien respecter la quantité d'absinthe, car en trop grande quantité, cette tisane peut s'avérer beaucoup trop amère et tout simplement imbuvable. L'idéal est de ne pas dépasser 1 gr de feuilles séchées (environ 1 quart de cuiller à café) ou 1 feuille fraîche d'absinthe. Pour lutter contre l'amertume, vous pouvez bien entendu sucrer la tisane ou rajouter du stevia, un édulcorant naturel.

- L'absinthe est citée plusieurs fois dans La Bible, notamment dans les Proverbes au chapitre 5 verset 4: "Mais à la fin elle est amère comme l'absinthe". L'amertume de cette plante est donc connue depuis plus de 2'000 ans par le peuple juif notamment.



Décoction d'absinthe (compresse)

Utilisation :

En usage externe :

Blessures (plaies), piqûres d'insecte.

En usage interne:

Faites une tisane (voir à gauche) ou préparez une décoction en mettant l'absinthe dans de l'eau froide et portez le mélange à ébullition.

1. Ingrédients

Pour une décoction d'absinthe utilisez :

- 4 cuillers à soupe de feuilles d'*absinthe fraîche (ou 2 cuillers de feuilles séchées)

- 1lt d'eau

* On peut trouver les feuilles d'absinthe en récoltant les feuilles d'absinthe directement dans la nature ou un jardin.

2. Préparation

- Portez le mélange eau et feuilles d'absinthe à ébullition, une fois à ébullition laissez bouillir encore environ 5 minutes.

- Filtrez

3. Posologie

- A appliquer plusieurs fois par jour en cas de légères blessures (plaies) ou lors de piqûres d'insecte, de préférence sous forme de compresse (en humidifiant un linge, une serviette ou une gaze avec cette décoction).



Autres remèdes ou préparations possibles

- Teinture

- Boissons alcoolisées à base d'absinthe

Autres informations sur l'absinthe

Dans son indication pour lutter contre les maux d'estomac, l'absinthe consommée sous forme de tisane est un remède efficace qui ne provoque pas de controverse, car la thuyone (produit actif toxique de l'absinthe) ne se retrouve pas dans cette préparation.

Découvrez l'ebook complet !

Achetez immédiatement l'ebook «50 plantes médicinales à cultiver dans votre jardin» de 122 pages pour seulement €5,90 ou CHF5.90 sur [Crea-pharma.ch](http://www.creapharma.ch)

Rendez-vous sur cette page: <http://www.creapharma.ch/ebook-plantes-medicinales-jardin>

Le paiement s'effectue par Paypal (incluant la plupart des cartes de crédit) et vous pourrez immédiatement télécharger le fichier PDF, vous pourrez ensuite l'imprimer, le lire sur une tablette (ex. iPad), un ordinateur, etc.

