

ABéCédaire des Plantes Médicinales

par



Phytoclick est le distributeur officiel des produits du laboratoire TILMAN. Retrouvez-y tous les [conseils santé](#) garants de votre bien être ainsi que les produits issus des préparations à base de [plantes médicinales](#). Apprendre à mieux respirer, mieux manger, mieux digérer ou encore mieux se soigner grâce à la **phytothérapie**, est à portée de clic sur votre site Phytoclick.com

[A](#) | [B](#) | [C](#) | [D](#) | [E](#) | [F](#) | [G](#) | [H](#) | [L](#) | [M](#) | [O](#) | [P](#) | [R](#) | [S](#) | [T](#) | [V](#)



- A -

ACEROLA



Noms communs : Acérola, cerise des Antilles, cerise des Barbades.

Partie utilisée : Le fruit.

Origine : L'acérola est un arbre de la famille des Malpighiaceées dont le fruit est appelé « cerise des Barbades ». Il pousse dans les régions tropicales d'Amérique du Sud et des Antilles. Les indiens le consomme sous forme de jus pour lutter contre les diarrhées et les troubles hépatique.

Propriétés médicinales : Sa forte teneur en vitamine C et en minéraux en fait un précieux allié pour l'hiver.

ANGELIQUE

Noms Communs : Angélique de bohème ou des jardins, archangélique, herbe aux anges, herbe de saint esprit.

Parties utilisées : Toute la plante, mais notamment les feuilles et la souche radicante



Origine : L'angélique est une plante de la famille des apiacées. Depuis très longtemps elle est connue pour être une plante possédant des propriétés pour lutter contre de graves maladies ou épidémies. On la trouve en Europe Méridionale, sur les berges et dans les fossés humides.

Propriétés médicinales : Sa racine est appréciée pour ses qualités toniques et se révèle être bénéfique pour l'appareil digestif, facilitant la digestion et réduisant les ballonnements.

ANIS



Noms communs : Anis, anis vert, petit anis.

Parties utilisées : Les graines et les feuilles.

Origine : L'anis est une plante de la famille des Apiacées, il originaire d'Asie et l'on en trouve sur le pourtour de la Méditerranée. L'on utilise seulement les fruits de l'anis vert, particulièrement pour la fabrication d'une huile essentielle qui doit être employée avec la plus grande prudence. Cependant, l'anis vert est sans danger à petites doses.

Propriétés médicinales : Il est utilisé pour les cas de bronchites, d'asthmes ou de troubles respiratoires en général.

ARTICHAUT



Noms communs: Artichaut, cardon d'Espagne.

Parties utilisées : Les feuilles, les tiges et la racine.

Origine : Plante de la famille des Astéracées, l'artichaut est la fleur de la plante. Les vraies feuilles, celles que l'on utilise à des fins médicinales, poussent le long de la tige; elles sont également comestibles. L'artichaut est abondamment cultivé autour de la méditerranée. On sait que les Égyptiens le cultivaient dans la haute Antiquité. Les Grecs et les Romains l'ont importé et s'en sont servis pour aider à la digestion et pour traiter les troubles hépatiques et rénaux.

Propriétés médicinales : L'artichaut est recommandé dans les dérangements digestifs et leurs conséquences : lourdeurs, coliques, flatulence et migraines digestives.

AUBEPINE



Noms communs : Epine blanche, noble épine, sénellier, bois de mai.

Parties utilisées : Les feuilles, les fruits.

Origine : L'aubépine est un genre d'arbuste de la famille des Rosacées, elle est très commune en Europe, en Asie et en Amérique du Nord. Elle était déjà utilisée en médecine chinoise et plus tard par les Grecs.

Propriétés médicinales : De nombreuses recherches ont démontrées ses effets apaisants et antistress. Elle est utilisée pour régulariser le rythme cardiaque et atténuer la nervosité ce qui procure un sommeil réparateur.

AVOCAT

Noms communs : Avocat, laurier avocatier.

Parties utilisées : Les graines, le fruit, l'écorce et les feuilles.

Origine : L'avocat est le fruit de l'avocatier, un arbre de la famille des Lauracées, il vient probablement d'Amérique Centrale. Les Indiens d'Amérique le consommaient déjà il y plusieurs siècles avant J.C. Les Espagnols l'ont fait connaître au reste du monde et il est aujourd'hui cultivé dans les pays chauds d'Afrique, d'Europe du Sud et d'Océanie.



Propriétés médicinales : Il est utilisé pour ses propriétés cicatrisantes et réparatrices.

- B -

BIGARADIER



Noms communs : Orange amère, orange de Séville.

Parties utilisées : Les feuilles, la fleur et le zeste.

Origine : Le bigaradier est un arbre de la famille des Rutacées. Il s'est répandu au début de l'ère chrétienne en Inde et fut introduit dans le sud de la France par les croisades. Les Maures le cultivèrent intensivement près de Séville en Espagne, ce qui valut au fruit son surnom d'orange de Séville. Aujourd'hui, il est cultivé intensément notamment pour utiliser ses feuilles dans le thé en

Asie, et l'huile de ses fleurs, appelé huile de Néoli.

BOULEAU

Noms communs : Bouleau blanc, bouleau à canot, bouleau à papier.

Parties utilisées : Les feuilles, les bourgeons, l'écorce.

Origine : Le bouleau est un arbre de la famille des Bétulacées. Il est originaire d'Europe, il pousse en général sur les terres pauvres et siliceuses, jusqu'à 2000 m d'altitude, ainsi que dans les régions arctiques. Il existe quatre espèces de bouleaux en Europe, dont deux arbres largement répandus. De nombreuses autres espèces se rencontrent en Asie et en Amérique du Nord. Sa durée de vie est d'à peu près 100 ans.



Propriétés médicinales : Sa sève riche en composés actifs et son écorce, renferme de nombreuses propriétés.

- C -

CAFE VERT



Noms Communs : Café, kahwa.

Partie utilisée : La graine.

Origine : Le café vert est le fruit du caféier, un genre de plante de la famille des Rubiacées. Originaire d'Afrique, il est cultivé de nos jours sous les climats tropicaux. Le café vert est le seul à contenir le cafestol et le kahweol, deux substances contenues exclusivement dans les grains de café vert.

Propriétés médicinales : La caféine augmente la combustion des graisses et l'élimination urinaire et donc favorise l'amincissement.

CALENDULA

Noms communs : Souci officinal, souci des jardins.

Parties utilisées : Les fleurs.

Origine : Le Calendula est une plante herbacée de la famille des Astéracées, connu aussi sous le nom de souci, il est originaire des régions du sud et du centre de l'Europe. Son nom vient du mot latin *kalendae* qui signifiait « premier jour du mois » dans le calendrier romain, en effet le Calendula est en fleur tout au long de l'année.

Propriétés médicinales : Il est reconnu pour ses propriétés réparatrices apaisantes.



CAMOMILLE



Noms communs : Camomille romaine, camomille noble, anthémis odorante.

Parties utilisées : La plante entière.

Origine : La camomille est une plante herbacée de la famille des Astéracées. On peut la trouver partout en Europe. Les Egyptiens, eux, l'utilisait déjà contre la fièvre et les médecins d'autrefois la prescrivait souvent a forte dose.

Propriétés médicinales : La camomille régularise la digestion avec succès. En usage externe, elle possède un effet calmant qui est utilisée pour apaiser les irritations de la peau.

CANELLE

Noms communs : Cannelle, cannelle de Ceylan, casse, cannelle de Chine.

Partie utilisée : L'écorce.



Origine : La cannelle est l'écorce intérieure du cannelier de Ceylan, un arbre appartenant a la famille des Lauracées.

Son nom vient du latin « *canna* » qui signifie roseau, surement en raison de la forme des bâtons d'écorce. L'arbre est aujourd'hui cultivé partout dans le monde et connu depuis l'antiquité.

Propriétés médicinales : Elle est efficace pour la digestion et la respiration.

CARDAMONE



Noms communs : Cardamone, cardamone de Malabar.

Partie utilisée : La graine.

Origine : La cardamone est une plante herbacée appartenant à la famille des Zingibéracées. Elle est originaire du sud de l'Inde et sert à faciliter la digestion en

général. Peu utilisée en Europe, certains l'utilise tout de même dans de nombreuses préparations culinaires.

Propriétés médicinales : On l'utilise toujours pour ses propriétés, notamment pour la gorge, les poumons et l'estomac.

CARRAGHENANE

Noms communs : Mousse perlée, goémon blanc, chicorée de mer, varech frisé.

Parties utilisées : Le thalle



Origine : La carraghénane est une espèce d'algue rouge de la famille des Gigartinacées. En Europe, elle pousse dans l'Atlantique, la manche et la mer du nord, elle a besoin de roches. Il n'est pas intéressant pour le goût mais possède des vertus gélifiantes. Les populations l'utilisaient d'ailleurs pour cette raison.

Propriétés médicinales : La carraghénane est un bon moyen de couper la faim.

CASCARA



Noms communs : Cascara, écorce sacrée.

Parties utilisées : La racine et l'écorce de la tige.

Origine : La cascara est un arbre de la famille des Rhamnacées, elle est originaire de la cote ouest de l'Amérique du Nord et a été implanté par la suite en Afrique de l'Est. Selon l'herboriste britannique du XVIIe siècle, cette espèce "purge à la fois la lymphe et la bile".

Propriétés médicinales : L'écorce est utilise en thérapeutique pour ses propriétés laxatives.

CASSIS

Noms communs : Gadelier noir, groseillier noir.

Parties utilisées : Les feuilles et les baies.

Origine : Le cassis est le fruit d'un arbrisseau de la famille des Grossulariacées, il trouve son origine dans le nord et l'est de l'Europe. On le cultive notamment des le XVIème siècle pour ses fruits très appréciés des gourmets dans la fabrication d'une liqueur.



Propriétés médicinales : Il est riche en vitamines C et C2, en minéraux et ses feuilles sont aujourd'hui reconnues pour leur activité protectrice des articulations.

CHARDON MARIE



Noms communs : Sylibe de Marie, lait de Notre-Dame, artichaut sauvage.

Parties utilisées : Les fleurs et les graines.

Origine : Le chardon Marie est une plante de la famille des Astéracées. Elle est originaire du bassin méditerranéen mais peut pousser dans d'autres endroits chauds et ensoleillés. Son nom vient du fait que la Vierge Marie, voyageant en Egypte aurait donné le sein à l'enfant Jésus près d'un bosquet de chardons.

Propriétés médicinales : On utilise le chardon Marie en cas de problèmes digestif, ainsi que pour son action sur le foie.

CHICOREE

Noms communs : Chicorée sauvage, chicorée amère, escourbette, herbe à café.

Parties utilisées : Les feuilles, les racines.

Origine : La chicorée est une plante de la famille des Astéracées, elle pousse dans toute l'Europe, l'Asie, l'Amérique et le nord de l'Afrique. Les Grecs et les Romains lui donnaient de nombreuses propriétés médicinales.



Propriétés médicinales : Elle sert à purifier l'organisme et fortifie les voies digestives. De sa racine on tire l'inuline, un glucide contenu également dans d'autres plantes. C'est une plante légèrement diurétique.

CITRON



Noms communs : Limon, limonier des anglais.

Parties utilisées : Le fruit et l'écorce.

Origine : Le citron est le fruit du citronnier, un arbre de la famille des Rutacées. Il est originaire du Cachemire et s'est répandu dans tout le bassin méditerranéen. On ne

trouve pas beaucoup de traces de l'exploitation du citron mais il est cultivé depuis longtemps pour la cuisine.

Propriétés médicinales : Le citron est un très bon antiseptique et anti-inflammatoire.

COURGE

Noms communs : Citrouille, pépon, gourde.

Parties utilisées : Les graines et la pulpe.

Origine : La courge est une espèce de plante de la famille des Cucurbitacées. Elle est originaire d'Amérique puis fut cultivée partout sur la planète grâce aux Espagnols. On l'apprécie beaucoup en occident pour ses fruits et ses graines mais elle est utilisée pour beaucoup d'autres choses ailleurs dans le monde, en Asie par exemple ou elle fortement symbolique.



Propriétés médicinales : Elle est utilisée dans les troubles de la prostate et les gênes urinaires.

CURCUMA



Nom commun : Curcuma

Parties utilisées : Le rhizome

Origine : Le curcuma est une plante herbacée de la famille des Zingibéracées. Connu en occident depuis l'antiquité, il est originaire d'Asie du Sud-Est. Il est très présent dans la cuisine indienne, notamment mélangé à d'autres épices qui donneront le curry. Le curcuma est une épice qui donne, comme le safran, une belle couleur jaune doré aux aliments.

Propriétés médicinales : Il contient un puissant antioxydant qui contribue à la prévention de nombreuses maladies associées au vieillissement. C'est aussi un remède efficace pour mieux maîtriser son taux de cholestérol.

- D -

DAMIANA



Noms communs : Damiana, aphrodisiaca, turnère.

Parties utilisées : Les feuilles

Origine : La damiana est une plante vivace de la famille des turnéracées, elle est originaire d'Amérique du Sud et Centrale. Elle était déjà utilisée par les Mayas pour calmer les vertiges et les troubles, puis bien plus tard comme aphrodisiaque.

Propriétés médicinales : La damiana est un excellent tonique du système nerveux et des sécrétions hormonales. On lui prête des propriétés aphrodisiaques et antidépressives.

- E -

ECHINACEA



Noms communs : Echinacée, *Echinacée pourpre*, fleur à hérisson.

Parties utilisées : La fleur et la racine.

Origine : L'Echinacée est une plante de la famille des Astéracées. Belle plante robuste, elle est originaire d'Amérique du Nord. Les Indiens d'Amérique l'utilisait pour soigner divers problèmes de santé comme les infections respiratoires ou les plaies et morsures. Aujourd'hui elle est cultivée sous un climat tempéré, partout où le sol est riche.

Propriétés médicinales : Les principes actifs présents dans sa racine agissent en stimulant les défenses naturelles de notre organisme, améliorant ainsi sa résistance aux agressions hivernales. En usage préventif, elle vous préparera à passer l'hiver.

EUCALYPTUS

Noms communs : Arbre à la fièvre, gommier bleu de Tasmanie.

Parties utilisées : Les feuilles

Origine : L'Eucalyptus est un arbre de la famille des Myrtacées. Il est originaire d'Australie et de Tasmanie. Après avoir été découvert, il a été longtemps utilisé pour prévenir les épidémies, ce qui était juste car l'huile essentielle, l'eucalyptol, est un puissant antiseptique.



Propriétés médicinales : L'Eucalyptus permet de dégager rapidement les voies respiratoires.

- F -

FENOUIL



Noms communs : Fenouil doux, fenouil commun, fenouil des vignes, aneth doux.

Parties utilisées : Les feuilles et les fruits.

Origine : Le fenouil est une plante de la famille des Apiacées. Il est originaire du sud de l'Europe et de l'Asie Mineure. Il était déjà utilisé par les Grecs, Romains et Egyptiens qui reconnaissaient déjà ses propriétés médicinales.

Propriétés médicinales : Entouré d'une force symbolique qui remonte à l'antiquité, il était réputé pour neutraliser les morsures de serpents ou de scorpions. Le fenouil calme la digestion et aide la jeune maman à allaiter en favorisant les montées de lait maternel.

FENUGREC

Noms communs : Trigonelle, sénégrain, foin grec.

Partie utilisée : Les graines.

Origine : Le fenugrec est une plante herbacée de la famille des Fabacées, il est d'Afrique du Nord et du bassin méditerranéen. Il compte parmi les plus anciennes plantes médicinales, l'on s'en servait pour purifier l'air ou embaumer. Un papyrus datant 3500 ans mentionne le fenugrec, on le recommandait déjà au début de notre ère. On l'utilise de nos jours en cuisine bien évidemment mais aussi dans l'agriculture et en pharmaceutique.



Propriétés médicinales : Le fenugrec est un stimulant du métabolisme régulant la tension et stimulant la digestion.

- G -

GARCINIA CAMBOGIA



Noms communs : Cambogia, gorikapuli, tamarinier de Malabar.

Parties utilisées : La résine

Origine : La garcinia est une plante de la famille des Clusiacées, il est originaire d'Inde et d'Asie du Sud-Est. Il en existe de nombreuses espèces. Il est particulièrement utilisé dans la fabrication du curry et qui est composé d'une gomme possédant des vertues purgatives.

Propriétés médicinales : La garcinia aide à empêcher le stockage des gras dans l'organisme et diminue l'envie de sucres et de grignotage.

GINGEMBRE

Noms communs : Epice blanche, gingembre.

Parties utilisées : Le rhizome



Origine : Le gingembre est une espèce de plantes de la famille des Zingiberacées. Il est originaire d'Asie, précisément de Chine, d'Inde et de Java. On le considère simplement comme une épice alors que beaucoup de pays l'utilise pour ses propriétés médicinales. Le gingembre stimule la digestion selon la médecine chinoise. De nos jours, le gingembre est cultivé partout dans les régions chaudes et son goût et son utilisation diffèrent.

Propriétés médicinales : Il a été prouvé que le gingembre facilite la digestion mais sa renommée vient de ses vertus aphrodisiaques.

GINKGO



Noms communs : Arbre aux quarante écus, noyer du Japon, *Ginkgo biloba*.

Parties utilisées : Les feuilles, les graines.

Origine : Le Ginkgo est la seule espèce de la famille des Ginkgoacées, il est originaire d'Asie et peuplait déjà la terre il y a des millions d'années. Les Chinois l'utilisaient comme aliment et médicament pour certains troubles respiratoires. L'arbre est de nos jours cultivés un peu partout dans le monde. Il s'agit du premier arbre à avoir repoussé après Hiroshima.

Propriétés médicinales : Le Ginkgo est utilisé pour tonique veineux, il clarifie le sang.

GINSENG

Noms communs : Ginseng asiatique, ginseng coréen, mandragore de Chine.

Parties utilisées : Les racines

Origine : Le ginseng est une plante de la famille des Araliacées, elle est originaire d'Asie du Nord-Est. Elle est très réputée en Asie où elle est utilisée depuis plus de 2000 ans. Le terme ginseng vient du chinois « gin » qui veut dire « l'homme » et « seng » qui signifie « essence ». Aujourd'hui, presque tout le ginseng est cultivé en champs.



Propriétés médicinales : Le ginseng est un stimulant du système nerveux, augmentant le tonus sexuel et réputé aphrodisiaque.

- H -

HIBISCUS



Noms communs : Hibiscus, fleur d'éternité.

Parties utilisées : La fleur

Origine : L'hibiscus est un genre de plantes de la famille des Malvacées, il est originaire d'Asie et du Moyen-Orient. C'est la fleur nationale de pays asiatiques comme en Corée du Sud et en Malaisie. Elle fut introduite en Europe

puis en Amérique au fil du temps.

Propriétés médicinales : La fleur de l'hibiscus a des propriétés émollientes et facilite la digestion.

HOUBLON

Noms communs : Vigne du nord, salsepareille nationale, couleuvrée septentrionale.

Parties utilisées : Les cônes

Origine : Le houblon est une liane herbacée de la famille des Cannabacées, il est très commun en Europe. On disait que les femmes qui cueillaient le houblon étaient réglées deux jours après.



Propriétés médicinales : Il entre dans la préparation de la bière et est utilisé dans les troubles du sommeil, la nervosité et chez la femme en cas de règles douloureuses.

LAVANDE



Noms communs : Lavande officinale, Lavande aspic.

Parties utilisées : Les fleurs

Origine : La lavande est un arbrisseau de la famille des Lamiacées, ils sont typiques de la région méditerranéenne. Elles ont été répandues dans le monde et certaines espèces indigènes existent en Asie.

Propriétés médicinales : Elle est utilisée en parfumerie, en cuisine et pour ses propriétés médicinales. La lavande est calmante et antispasmodique, on l'utilise pour calmer la toux, elle facilite aussi le sommeil. On utilise beaucoup son essence.

- M -

MARRONNIER D'INDE



Noms communs : Marronnier d'Inde, marron d'Inde.

Parties utilisées : L'écorce, les feuilles et les fruits.

Origine : Le marronnier d'Inde est un arbre de la famille des Hippocastanacées, il est originaire des Balkans, et de l'Asie Centrale. On l'utilise depuis de nombreux siècles pour traiter des problèmes liés à la circulation du sang. Il se répandit alors dans toute l'Europe pour diverses raisons,

médicinales voire décoratives.

Propriétés médicinales : Aujourd'hui le marron d'Inde et son huile constitue un traitement efficace contre l'insuffisance veineuse et les jambes lourdes.

MATRICAIRE

Noms Communs : Camomille allemande, petite camomille, oeil du soleil, wamomille sauvage.

Parties utilisées : Les capitules

Origine : La matricaire ou camomille allemande est un genre de plante de la famille des Astéracées, elle est originaire d'Europe du Nord et Centrale. Elle fait partie de la pharmacopée de 26 pays dans le monde et entre dans la composition de nombreux produits pharmaceutiques.



Propriétés médicinales : Elle est particulièrement utilisée pour soulager les règles douloureuses et faciliter la digestion.

MÉLISSE



Noms communs : Baume mélisse, herbe au citron, thé de France, citronnelle.

Parties utilisées : Les parties aériennes

Origine : La mélisse est une plante herbacée vivace de la famille des Lamiacées. Elle est originaire d'Asie Mineure et fut introduite en France vers le Moyen Âge. Elle a été utilisée notamment pour soigner le système nerveux et digestif, en étant souvent associée à d'autres plantes (notamment la menthe poivrée).

La mélisse a une action sédative et améliore également les états dépressifs.

MENTHE

Noms communs : Menthe verte, menthe poivrée.

Parties utilisées : Les parties aériennes

Origine : La menthe est une plante herbacée vivace de la famille des Lamiacées. Le mot *menthe* vient de *mentha*, du nom de Minthé, une déesse grecque que Perséphone transforma en fleur poivrée, la menthe.



Propriétés médicinales : C'est une plante médicinale des plus célèbres, connue depuis toujours pour calmer les spasmes intestinaux. Les feuilles de menthe contiennent une huile essentielle aux propriétés tonifiantes et digestives. La menthe active et équilibre la digestion.

MENTHE POIVREE



Noms communs : Menthe anglaise, menthe de Hongrie.

Parties utilisées : Les parties aériennes

Origine : La menthe est une plante herbacée vivace de la famille des Lamiacées. On a retrouvé des feuilles de menthe poivrée dans les pyramides d’Egypte et les Arabes en font une grande consommation.

Propriétés médicinales : C’est une plante médicinale des plus célèbres, connue depuis toujours pour calmer les spasmes intestinaux. Les feuilles de menthe contiennent une huile essentielle aux propriétés tonifiantes et digestives. La menthe active et équilibre la digestion.

Myrte

Noms communs: Myrte juif, nerte, herbe de Lagui.

Parties utilisées: Les feuilles et les fruits.

Origine: Le myrte est une plante de la famille des Myrtacées, il est très répandu autour de la méditerranée.



C’est une plante très présente dans la religion juive, chaque espèce ayant sa propre signification. Il est surtout utilisé en Corse et en Sardaigne par exemple sous la forme de liqueur.

Propriétés médicinales : Elle est utilisée pour faciliter la respiration et contre les affections pulmonaires.

ORANGER



Noms communs : Orange, orange douce.

Parties utilisées : Les feuilles, la fleur et le zeste.

Origine : L'oranger est un arbre fruitier de la famille des Rutacées, il est probablement originaire du Sud-Est Asiatique. On pense même qu'il était bien connu en Chine il y a plus de 2 000 ans. De nos jours il tient une place importante pour l'économie de la Floride ou de la Californie en Amérique et dans certains pays méditerranéens et d'Afrique.

Propriétés médicinales : Bien connu pour sa vitamine C, son fruit est utilisé pour combattre le rhume par exemple.

ORTHOSIPHON



Noms communs : Thé de Java, barbiflora, moustaches-de-chat.

Parties utilisées : Les feuilles, les sommités fleuries.

Origine : L'orthosiphon est une plante vivace de la famille des Lamiacées, elle est originaire d'Asie du Sud-Est et de certaines régions d'Australie. Aujourd'hui, il est cultivé dans de nombreux pays d'Asie et d'Amérique Centrale. Il est appelé moustaches-de-chat à cause des étamines qui s'élancent de ses fleurs bleues.

Propriétés médicinales : Indiqué dans le cadre d'un régime minceur équilibré, l'orthosiphon stimule l'élimination de l'eau et limite la rétention d'eau.

ORTIE



Noms communs : Ortie piquante, grande ortie, ortie vivace, ortie rouge.

Parties utilisées : Les feuilles et les racines.

Origine : L'ortie est une plante vivace de la famille des Urticacées. Il en existe de nombreuses espèces dont plusieurs en France.

Propriétés médicinales : Crainte pour ses piqures, elle est utilisée depuis longtemps pour ses vertus médicinales. Les Grecs l'utilisait pour soigner la toux, l'arthrite et pour stimuler la pousse des cheveux et fut, à une époque très appréciée en infusion.

- P -

PASSIFLORE



Noms communs : Fleur de la passion, Grenadille.

Parties utilisées : Les feuilles, les fleurs.

Origine : La passiflore est une plante de la famille des Passifloracées. Elle est originaire du d'Amérique du Sud ou les Indiens l'utilisait pour ses propriétés médicinales. La passiflore a été ainsi baptisé « fleur qui incarne la passion du Christ » par les conquérants Espagnols qui la découvrirent au XVème siècle dans les forêts amazoniennes. Ils voyaient ses franges centrales comme la couronne d'épines de la Crucifixion.

Propriétés médicinales : Aujourd'hui, cette plante est reconnue pour ses propriétés apaisantes notamment contre le stress et l'inquiétude.

POMME

Noms communs : Pomme

Parties utilisées : Les fruits

Origine : La pomme est le fruit du pommier, arbre de la famille des Rosacées. On pense qu'il est originaire d'une large région, entre l'Europe méridionale et la Chine. Dès l'antiquité le pommier est cultivé par les Romains et les Grecs et s'introduira par la suite dans de nombreux pays. Aujourd'hui et malgré l'immense variété, la majorité de la production provient de seulement quelques espèces.



PRELE



Noms communs : Queue de rat, queue de cheval, herbe à récurer, asprêle.

Parties utilisées : Les parties aériennes

Origine : La prêle est une plante vivace de la famille des Equicétacées, elle est originaire et pousse dans tout l'hémisphère nord. Des l'antiquité, les Grecs l'utilisaient pour stopper les saignements de blessures. Son surnom de « queue de cheval » vient du fait qu'on l'utilisait pour chasser les mouches.

Propriétés médicinales : Elle est particulièrement utilisée pour les problèmes d'articulations, elle facilite la reconstitution du cartilage lors d'arthrose ou de rhumatismes.

- R -

REGLISSE



Nom commun : Réglisse, *Glycyrrhiza glabra*

Parties utilisées : La racine

Origine : La réglisse est une plante vivace de la famille des Fabacées. Elle est originaire du sud de l'Europe et d'Asie. Elle est récoltée et utilisée depuis toujours à des fins médicinales ainsi qu'en aliment. Aujourd'hui la réglisse est toujours très présente, notamment pour aromatiser le tabac. Elle pousse sous un climat chaud et à besoin d'un sol humide et riche comme celui de la

méditerranée, du sud des Etats-Unis, d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient.

REINE DES PRES

Noms communs : Ulmaire, belle des prés, pied de bouc, ornière.

Parties utilisées : Les fleurs et les feuilles.

Origine : La reine des prés est une plante herbacée de la famille des Rosacées, c'est une plante très commune en Europe, même si elle est rare dans certaines régions.

Autrefois elle servait d'ornementation, son allure et son abondance dans les prés lui ont donné son nom de « reine des prés ».



Propriétés médicinales : Les propriétés que renferme la plante sont idéales pour les problèmes d'articulations, d'arthrose.

RHUBARBE



Noms communs : Rhubarbe palmée, rhubarbe de Moscovie.

Parties utilisées : Le rhizome

Origine : La rhubarbe est une espèce de plantes herbacées de la famille des Polygonacées, elle est originaire de Chine et du nord de l'Asie. Il y a très longtemps, ses racines étaient appréciées pour ses propriétés médicinales, son utilisation alimentaire ne se fera que bien plus tard. Il suffisait dit-on de porter un collier de rhubarbe pour se guérir des douleurs d'estomac.

Propriétés médicinales : Elle est laxative grâce à sa richesse en fibre et apporte beaucoup de minéraux.

ROMARIN

Noms communs : Rosemarine, encensier, herbe aux couronnes.

Parties utilisées : Les feuilles et les sommités fleuries.

Origine : Le romarin est un arbrisseau de la famille des Lamiacées, on le trouve sur tout le pourtour méditerranéen. Il est utilisé depuis très longtemps, dans les cérémonies ou en cuisine.

Propriétés médicinales : Les feuilles renferment l'huile essentielle à laquelle on doit ses facultés sur le système digestif, il calme aussi la toux.



ROOIBOS



Noms communs : Thé rouge, rooibos.

Parties utilisées : Les parties aériennes

Origine : Le rooibos est un arbuste rougeâtre de la famille des Fabacées, il est originaire et on le trouve essentiellement en Afrique du Sud. Les indigènes de la région du Cap le consommaient déjà il y a longtemps. Ancré dans la culture Sud-Africaine, il est de plus en plus populaire dans les pays occidentaux et contrairement au thé ne contient pas de caféine ou théine et peu de tanins.

Propriétés médicinales : Il se consomme généralement en infusion et il est utilisé pour ses propriétés anti-oxydantes.

- S -

SABAL



Noms communs : Palmier nain, chou palmiste.

Parties utilisées : Les feuilles, les fleurs.

Origine : Le sabal est un arbre de la famille des Arecacées. Il est originaire du sud-est des Etats-Unis et plus généralement des Caraïbes. Les Indiens l'utilisaient comme produit alimentaire alors que les Européens l'employé pour ses propriétés médicinales.

Propriétés médicinales : Il s'agit de l'une des espèces les plus résistantes au froid.

SAUGE

Noms communs : Thé de Provence, herbe sacré, sauge ananas.

Parties utilisées : Les feuilles, les sommités fleuries.

Origine : La sauge est un genre de plantes de la famille des Lamiacées, elle comprend des centaines d'espèces repartis en Méditerranée, en Amérique Centrale et du Sud et en Asie Mineure. La sauge commune en Europe était une herbe sacrée au temps de la Rome antique, les Egyptiens eux, l'utilisaient pour accroître la fertilité.



Propriétés médicinales : On dit que « qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecins ». Elle est indiquée pour l'équilibre féminin.

SENE



Noms communs : Séné, Séné d'Alexandrie.

Parties utilisées : Les feuilles et les gousses.

Origine : Le séné est un petit arbuste de la famille des Césalpiniacées, il est originaire d'Afrique tropicale. Les Arabes furent les premiers à l'employer en usage médicinal. Elle entre dans la composition de nombreux médicaments.

Propriétés médicinales : L'effet laxatif de la plante grâce à

ses flavonoïdes facilite la digestion

SOJA

Noms communs : Haricot d'Asie, soya, fève à lait, fève à l'huile.

Parties utilisées : Les graines

Origine : Le soja est une plante grimpante de la famille des Fabacées, il est originaire du Sud-Est de l'Asie. S'il est beaucoup utilisé pour l'alimentation des animaux, le soja est consommé dans beaucoup de pays, surtout en Chine et au Japon. Il constitue un de aliments naturels les plus riches.



Propriétés médicinales : Il est utilisé pour ses nombreuses propriétés, il favorise notamment la santé des femmes ménopausées.

- T -

THE VERT



Nom commun : Thé vert

Parties utilisées : Les feuilles

Origine : Le thé vert vient du théier, arbuste de la famille des Théacées. Il est très réputé en Chine et au Japon et se consomme de plus en plus en occident. On le connaît pour ses propriétés thérapeutiques très efficaces, notamment anti-oxydantes.

Propriétés médicinales : De plus la caféine ou théine contenu dans le thé favorise le système cardio-vasculaire.

THYM

Noms communs : Thym des jardins, pote, farigoule.

Parties utilisées : Les feuilles et les tiges fleuries.

Origine : Le thym est une plante de la famille des Lamiacées, il en existe de très nombreuses espèces. Il pousse sur le pourtour de la Méditerranée. Comme d'autres plantes, les Egyptiens s'en servaient aussi pour embaumer leurs morts et les Grecs l'offraient à leurs dieux.

Propriétés médicinales : Aujourd'hui, le thym est exploité dans la préparation de cosmétiques et on l'utilise fréquemment contre l'inflammation des voies respiratoires.



TILLEUL



Noms communs : Tillet, tilleul des bois, tilleul d'hiver.

Parties utilisées : Les fleurs.

Origine : Le tilleul est un arbre de la famille des Tiliacées, très commun en Europe, il peut vivre plusieurs siècles. La religion chrétienne préconisait de planter des tilleuls autour des églises, en symbole de l'amour maternel et de l'éternité, à cause de leur extraordinaire longévité.

Propriétés médicinales : Le tilleul calme, détend, facilite le sommeil sans risque d'accoutumance.

TRIBULUS TERRESTRIS

Noms communs : Croix de Malte, tribule, escarbot, *Tribulus terrestris*.

Parties utilisées : Les racines et les graines.

Origine : Le *Tribulus terrestris* est une plante de la famille des Zygophyllacées, elle est originaire de l'Inde mais pousse partout dans le monde. On l'a longtemps considérée comme une mauvaise herbe même si Grecs et Indiens l'utilisaient comme tonique et les Chinois pour bien d'autres choses.



Propriétés médicinales : Aujourd'hui encore on l'utilise souvent pour stimuler la vigueur sexuelle et aurait permis d'augmenter les performances de sportifs.

- V -

VALERIANE



Noms communs : Herbe aux chats, herbe aux coupures.

Parties utilisées : Les racines

Origine : La valériane est une plante herbacée vivace de la famille des Valérianacées, elle pousse dans toute l'Europe à la lisière des bois, à l'ombre des grands arbres. Les Grecs l'utilisaient pour lutter contre l'insomnie et les Romains contre l'arythmie. Elle fut notamment utilisée pour combattre la nervosité des soldats durant la première guerre mondiale.

Propriétés médicinales : On l'utilise pour réduire la nervosité et faciliter l'endormissement grâce à ses propriétés calmantes et relaxantes.

VERVEINE

Noms communs : Verveine officinale, herbe aux sorciers, herbe sacrée, guérit tout.

Parties utilisées : Les feuilles.

Origine : La verveine est une plante herbacées de la famille des Verbénacées, elle est commune en Europe. Dans l'antiquité elle avait un symbole religieux, les Romains l'avaient dédiée à Venus et les druides et prêtres l'utilisait lors de cérémonies. Elle fut ensuite utilisée comme porte bonheur ou comme filtre, d'amour par exemple.



Propriétés médicinales : Ses propriétés calmantes et digestives, en font un remède efficace pour lutter contre le sommeil perturbé.

VIGNE ROUGE



Noms communs : Vigne à raisin, feuille de vigne.

Parties utilisées : Les feuilles.

Origine : La vigne appartient à la famille des Vitacées, elle est très probablement originaire d'Europe et du Moyen-Orient. Elle récoltée depuis des siècles et on la cultive de nos jours partout sur la planète.

Propriétés médicinales : La vigne rouge est réputée pour favoriser le retour veineux et soulager les jambes lourdes.