



## Pâquerette

*Bellis perennis* L.

Petite Marguerite, Pâquerette des prés,  
Fleur de Pâques

Composées



Petite, partout présente, même en altitude élevée dans les pâturages, la pâquerette fleurit dès Pâques, bien avant les autres plantes, et presque toute l'année. Malgré sa taille modeste et son aspect fragile, elle est capable de supporter des froids intenses, jusqu'à  $-17^{\circ}\text{C}$  ; la nuit, ou quand il pleut, elle s'incline et se ferme ; le jour, elle suit la course du soleil, lui présentant ses gracieux capitules blancs au cœur jaune. Jolie, élégante, *bellis*, et vivace, *perennis*, elle est si fraîche qu'un compositeur du siècle dernier, Dupratot, a donné son nom à l'héroïne gracieuse et naïve de son opéra-comique. Connue pour ses vertus médicinales depuis la Renaissance, la pâquerette a été frappée d'ostracisme en Allemagne, au XVIII<sup>e</sup> siècle, et systématiquement détruite, car on l'accusait à tort d'être abortive. Ses fleurs et ses feuilles fraîches, écrasées, calment la douleur des contusions et des entorses. La médecine homéopathique utilise, pour son action tonique sur la musculature des vaisseaux, une teinture tirée de la plante fleurie. On mélange la pâquerette au pissenlit et à la fumeterre dans les cas de paresse du foie. Le thé de pâquerette, pris 3 fois par jour entre les repas, réussit très bien aux enfants maigres.

**Habitat** : Europe, bois, talus, gazons ; jusqu'à 2400 m.

**Identification** : 0,04 à 0,20 m. Vivace, tige souterraine ; feuilles en rosette basale, pétiolées, larges, spatulées, peu et largement dentées, à poils courts, 1 seule nervure visible ; fleurs jaunes et blanc rosé (toute l'année), en capitules solitaires, gamopétales, réceptacle conique de fleurs tubuleuses jaunes, entouré de ligules blanches teintées de rose dessous, involucre à bractées obtuses sur 2 rangs ; akène ovale sec, marginé, sans aigrette, ceux de la périphérie finement velu, souche tronquée, vivace, nombreux rejets.

Saveur douceâtre devenant amère. Odeur nulle.  
**Parties utilisées** : feuilles, fleurs (toute l'année) ; séchage à l'ombre.

● Constituants : saponine, huile essentielle, tannin, mucilage, principe amer, acides organiques, résine ● Propriétés : anti-inflammatoire, dépurative, diurétique, expectorante, sudorifique, tonique, vulnéraire.

**U.I., U.E.** + ♥

**Voir** : angine, asthme, bronchite, entorse, furoncle, ictère, œdème, plaie, rein, tache.

# Macérât huileux de pâquerettes

## Caractéristiques botaniques

Famille botanique : Astéracées, Origine : France, Partie utilisée : fleurs

Procédé d'obtention : macération dans l'huile végétale de tournesol

## Indications

Peaux manquant d'élasticité et de fermeté, Suites de grossesse, relâchement cutané, peaux distendues  
Peaux délicates, Peaux sujettes aux rougeurs

- Tonifiante, astringente, décongestionnante : ce macérât huileux est reconnu pour resserrer les tissus cutanés. En effet, la pâquerette tonifie les vaisseaux sanguins et participe également à la décongestion des liquides présents dans le corps. Elle sera très utile en cas de vergetures, cicatrices, peau fatiguée en manque d'élasticité et de fermeté.

- Cicatrisante : cette huile est utilisée contre les cicatrices, notamment contre les chéloïdes, ces cicatrices épaisses et souflées résultant d'une excroissance de la peau. Riche en acides gras insaturés et en polyphénols, ce macérât huileux permet de rendre la peau plus souple, moins dure et d'atténuer les cicatrices.

- Apaisante et réparatrice : le macérât huileux de Pâquerette est riche en oméga 6, ce qui lui permet de régénérer le film lipidique de la peau. Cette huile est apaisante, elle permet de maintenir l'élasticité de la peau. Elle peut s'utiliser sur le visage mais aussi sur l'ensemble du corps.



## Recette:

Il faut cueillir les fleurs de pâquerettes (pas sur un bord de route ni près d'un champs de pesticide). Les rincer, laisser sécher. Stériliser un pot (faire bouillir). Le remplir aux 2 tiers de pâquerettes sans tasser. Rajouter l'huile de tournesol presque jusqu'en haut. Fermer hermétiquement. Laisser macérer au soleil pendant 3 ou 4 semaines (derrière une fenêtre).



## Pensée sauvage

*Viola tricolor* L. ssp. *arvensis* Murr.

Pensée des champs, Violette tricolore,  
Violette sauvage, Herbe de la Trinité

Violacées

La pensée sauvage est le joyau des terrains vagues, avec ses fleurs aux nuances profondes. Il en existe une quantité d'espèces, auxquelles les jardiniers, avec leur imagination infinie, n'ont pas manqué d'ajouter un grand nombre d'hybrides. Comme les violettes, les pensées sont des Violacées, et leurs corolles comptent cinq pétales partagés en deux groupes ; les quatre pétales supérieurs dressés, et l'inférieur, en éperon. La récolte de la pensée est délicate ; il faut la cueillir dès le petit matin, une fois la rosée dissipée, la manipuler doucement, la dessécher rapidement pour éviter le flétrissement des fleurs et la maturation des capsules ; séchées, les fleurs ne garderont leur coloris que si elles sont conservées à l'abri de l'air.

Depuis la Renaissance, la pensée, laxative et dépurative, sert à soigner les maladies de peau, et il est traditionnel, lorsqu'on boit une tasse d'infusion, d'imbiber une compresse de la même préparation pour en lotionner l'épiderme. Comme la patience, cette plante exige de la persévérance ; il serait vain d'attendre des résultats avant quinze jours de traitement.



❗ Fraîche, interdite aux jeunes enfants.

**Habitat** : Europe ; jusqu'à 1800 m.

**Identification** : 0,05 à 0,40 m. Annuelle, tige dressée ; feuilles ovales ou lancéolées, à bords crénelés, stipules en 3 à 8 lobes, le terminal foliacé ; fleurs blanches, jaunes ou violettes, souvent panachées (avril-octobre), à long pédoncule, petites, 5 sépales verts, inégaux, 5 pétales, 4 dressés et 1 large, pendant, muni d'un court éperon, 5 étamines à anthères jaunes, pistil à stigmate en entonnoir ; capsule glabre, s'ouvrant par 3 valves, nombreuses graines brunes. Odeur légère ; saveur amère, salée.

**Parties utilisées** : fleurs, suc frais, plante fleurie (avril-octobre) ; séchage rapide, lieu très aéré.

● Constituants : acide salicylique, tanin, sels minéraux, saponines, glucosides flavoniques, mucilage, vitamine C ● Propriétés : antispasmodique, cicatrisante, dépurative, diurétique, émétique, fébrifuge, laxative, sudorifique, tonique.

**U.I., U.E. +**

**Voir** : acné, bain, cure de printemps, dartre, eczéma, herpès, indigestion, peau, plaie, psoriasis, rhumatisme, teigne, urticaire.



## Pissenlit

*Taraxacum officinale* Web. (sensu lato)

Dent-de-lion, Florin d'or, Laitue de chien,  
Couronne-de-moine, Salade de taupe

Composées

S'il avait été connu dans l'Antiquité, il est vraisemblable que les textes l'auraient mentionné. Or, avant le xv<sup>e</sup> siècle, nul botaniste ou médecin ne cite le pissenlit. Pour Bock, en 1546, il est diurétique. Pour Tabernaemontanus, apothicaire allemand du xvi<sup>e</sup> siècle, docteur en médecine à Paris, le pissenlit constitue un vulnéraire inégalable. La médecine officielle le méprise, mais le pissenlit continue à guérir officieusement les malades. Au



**Habitat** : Europe ; jusqu'à 2 000 m.

**Identification** : 0,05 à 0,50 m. Vivace, feuilles en rosette fournie, glabres, longues, diversement roncées ; fleurs jaune vif (mars-novembre), ligulées, formant un grand capitule sur un long pédoncule radical, lisse, creux, involucre sur 2 rangs, l'inférieur en caliculé ; akène gris-bleu, ovoïde, un peu épineux au sommet ; rhizome épais, grosse racine pivotante, brun-noir, blanchâtre à la coupe, latex blanc. Odeur herbacée ; saveur amère.

**Parties utilisées** : racine, feuilles (printemps), suc (automne) ; couper la racine en rond ou

début du xx<sup>e</sup> siècle, il est brusquement réhabilité, avec une telle fougue qu'on baptise « taraxacothérapie » toute thérapeutique faisant appel à lui... Sa réputation n'a pas fléchi depuis ; c'est un des simples les plus utiles, qui mérite sa popularité.

Qualité et quantité, chez lui, vont de pair. Il est partout, presque toute l'année, vivace, gai, frais, fermé la nuit et ouvert dès le lever du soleil. Il se donne à tous, aux abeilles qu'il comble de nectar, aux enfants qu'il amuse, aux citadins qu'il fournit en salades et aux amateurs de fleurs naïves. Bien qu'il en existe de multiples espèces, hautes ou naines, aux feuilles ovales, étroites ou molles, aux fruits blancs, rouges ou gris, il est impossible de le confondre avec aucune autre plante.

en long, sécher à l'air ou à la chaleur d'un four.

● Constituants : chlorophylle, alcaloïde, huile essentielle, inuline, tanin, glucides, sels minéraux, provitamine A, vitamines B et C ● Propriétés : antiscorbutique, apéritif, cholérétique, dépuratif, diurétique, laxatif, stomachique, tonique.

**U.I., U.E + ♥**

**Voir** : artériosclérose, asthénie, cellulite, cholestérol, constipation, cure de printemps, éphélide, foie, goutte, hémorroïdes, ictère, lithiase, obésité, paludisme, peau, rhumatisme, teint, urée, varice, verrue.

# Plantains

- a) *Plantago major* L.  
 b) *Plantago lanceolata* L.  
 c) *Plantago media* L.

- a) Grand Plantain, Plantain des oiseaux  
 b) Plantain lancéolé, Herbe à cinq coutures  
 c) Plantain moyen, Langue-d'agneau

## Plantaginacées

La feuille du grand plantain ressemble-t-elle vraiment à l'empreinte que laisse une plante de pied ? Le nom des plantains en tout cas vient de là. Les trois espèces représentées ci-dessous font partie du groupe des plantains communs, qui sont doués des mêmes propriétés. Les Anciens, déjà, les considéraient comme précieuses, très actives tant en usage externe qu'interne. On connaît depuis longtemps l'effet reposant sur les yeux fatigués d'un collyre aux feuilles de plantain, mais s'il est traditionnel, dans les campagnes, pour calmer le



mal de dents, de se bourrer le tuyau de l'oreille de racine de plantain râpée, l'efficacité du remède n'est pas garantie. On peut récolter leurs feuilles 10 mois par an, les ajouter fraîches aux salades et aux potages, ou les sécher pour l'utilisation médicinale. Quant aux graines du grand plantain, qui doivent être récoltées bien mûres et par temps sec, elles font le délice des oiseaux en cage.



⊖ Ne pas oublier que le pollen des plantains est un des agents de pollinose les plus répandus.  
**Habitat** : Europe, bord des chemins, terrains secs ; jusqu'à 2 000 m.  
**Identification** : 0,10 à 0,60 m. Trois espèces vivaces ; hampes florales dépassant les feuilles ; feuilles nervurées à la base ; fleurs en épi (avril-novembre). Odeur nulle. a) feuilles épaisses, ovales, pétioles longs, en rosette ; corolle grisâtre, rougeâtre ; b) feuilles lancéolées, pétioles grêles ; corolle blanchâtre ; c) feuilles ovales, pétioles courts, en rosette ; corolle blanche.  
**Parties utilisées** : suc frais, plante entière, feuil-

les (printemps à la floraison), racines (toute l'année), graines mûres par temps sec ; séchage rapide au soleil ou à four tiède pour éviter le brunissement.

● Constituants : mucilage, glucides, tanin, sels minéraux, soufre ● Propriétés : adoucissant, astringent, cicatrisant, dépuratif, diurétique, expectorant, résolutif.

U.I., U.E. + ♥ ♀

**Voir** : acné, bronchite, conjonctivite, constipation, diarrhée, épistaxis, morsure, phlébite, piqûre, plaie, rhume, yeux.



# Tormentille

*Potentilla erecta* (L.) Raeusch.

Potentille officinale, Herbe au diable,  
Herbe de Sainte Catherine

Rosacées

Voilà une potentille originale, qui se distingue de ses parentes, la quintefeuille et la potentille ansérine, par ses fleurs à 4 articles, au lieu des 5 observés chez les deux autres. L'origine des noms latins indique le grand cas qui était fait des vertus médicinales de la plante. *Potentilla* vient du mot latin *potens*, puissant. *Tormentilla* vient de *tormen*, colique ; ce qualificatif est donné aux plantes dont les propriétés astringentes guérissent les coliques. Inconnue des Anciens, la tormentille était au XVI<sup>e</sup> siècle la tourmentille d'Olivier de Serres, utile contre divers tourments, les douleurs dentaires et, bien sûr, les coliques. Son rhizome est utilisé récemment séché : il est donc inutile d'en faire d'importantes provisions. Sa richesse en tanin la rend incompatible avec d'autres substances comme le fer, les alcalins, l'iode, certains métaux lourds comme le bismuth et le cuivre, et avec d'autres plantes médicinales comme l'aloès du Cap, la camomille romaine et le carragaheen. Longtemps utilisée comme antidiarrhéique, la tormentille a été délaissée au profit du ratañhia, plante exotique qui entre dans de nombreuses préparations officinales.



● Pas de récipients en fer pour la conservation ou la préparation.

**Habitat** : Europe, rare dans région méditerranéenne, prés, bois, bruyères ; jusqu'à 2 200 m.  
**Identification** : 0,10 à 0,40 m. Vivace, tiges dressées ou étalées, grêles, rameuses, feuillées ; feuilles alternes, pétiolées, trifoliées, dentées, les caulinaires à pétiole court portant 2 stipules incisées ; fleurs jaunes (mai-octobre), petites, solitaires, longuement pédonculées, calicule à 4 divisions étroites, 4 sépales plus grands, 4 pétales petits et échancrés, carpelles lisses ; akène ; rhizome épais, court, noueux, brunâtre

à l'extérieur, blanc verdâtre à la cassure, devenant rapidement rouge. Odeur nulle ; saveur astringente.

**Parties utilisées** : rhizome séché (mars-avril) ; enlever racines et tige, sécher au soleil ou à four doux.

● Constituants : tanin, tormentol, pigment, amidon ● Propriétés : astringente, cicatrisante, hémostatique.

**U.I., U.E. +**

**Voie** : aphte, diarrhée, gencive, hémorroïdes, leucorrhée, plaie.



## Quintefeuille

*Potentilla reptans* L.

Potentille rampante, Herbe à cinq feuilles,  
Main-de-Mars, Patte-de-pigeon, Pied court

Rosacées



La pentaphyllon des disciples d'Hippocrate et de Dioscoride est bien notre vivace quintefeuille; cette mauvaise herbe, envahissante et tenace, couvre les talus et les plates-bandes mal défendues du lacis enraciné de ses tiges teintées de rouge. Très commune, on la trouve partout en Europe et elle a pratiquement colonisé le monde. Cette plante est, comme disent les botanistes, du type 5; son calicule possède 5 divisions, plus longues que les 5 sépales de son calice, et sa corolle comporte 5 pétales jaune pâle. Ses feuilles sont aussi découpées en 5 folioles ovales allongées. Les fleurs persistent tout l'été, souvent jusqu'à l'automne, et savent prédire la pluie en étalant leurs pétales.

Les phytothérapeutes utilisent surtout la racine de la plante. On peut la récolter en toutes saisons, l'utiliser fraîche ou séchée, en usage interne comme en usage externe. C'est un excellent remède, doué de propriétés astringentes, que l'on associe souvent à la bistorte ou au chardon béni. Pulvérisée, mélangée à un jaune d'œuf frais jusqu'à consistance de pâte, cette racine appliquée sur un panaris peut en interrompre le développement.

● Ne préparer ni conserver dans des récipients en fer.

**Habitat** : Europe, sols riches ; jusqu'à 1700 m.  
**Identification** : jusqu'à 1 m. Vivace, tige couchée, rampante, mince, velue, souvent rougeâtre ; feuilles longuement pétiolées, à 5 folioles ovales ou lancéolées, peu velues, dentées, stipules entières ou à 2 dents ; fleurs jaune clair (juin-octobre), isolées, pédonculées, grandes, calice à 5 sépales, calicule à 5 grands lobes, 5 grands pétales en cœur, nombreuses étamines, nombreux carpelles à tubercules ; rhizome ligneux, rampant, brun foncé, donnant des tiges ram-

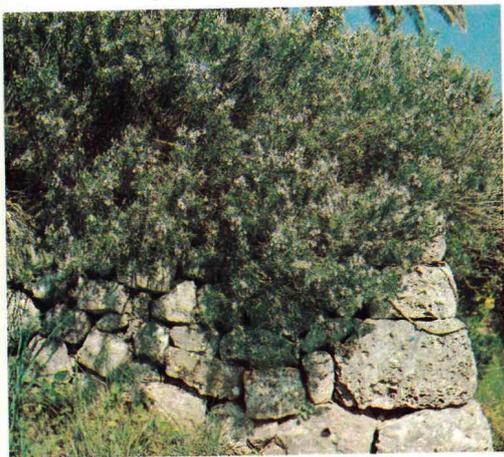
pantes, radicales aux nœuds ; racine rougeâtre à la coupe. Saveur acerbe, astringente.

**Parties utilisées** : racine (automne) ; séchage à l'ombre.

● Constituants : tanin, alcool (tormentol), glucides ● Propriétés : astringente, dépurative, fébrifuge.

**U.I., U.E** ▣

**Voir** : aphte, diarrhée, fièvre, panaris, plaie.



## Romarin

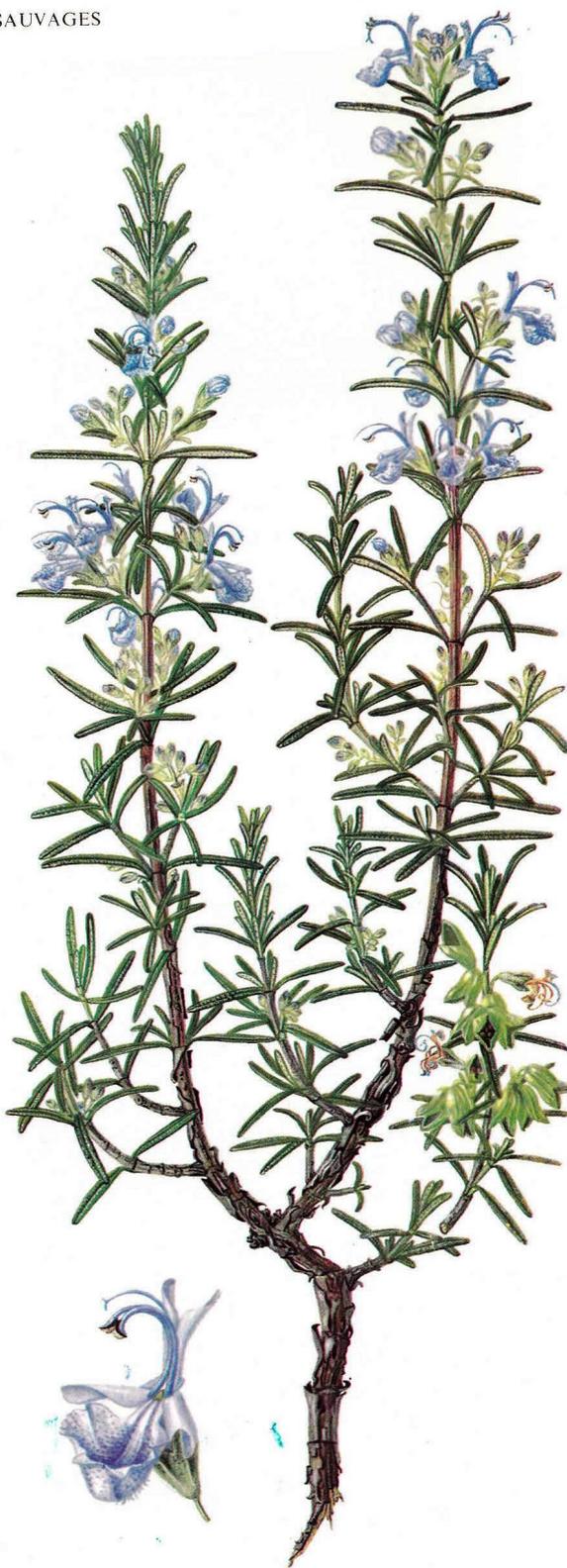
*Rosmarinus officinalis* L.

Rose marine, Encensier, Romarin des troubadours,  
Herbe aux couronnes

Labiées

Les lettres de noblesse du romarin ne sont pas moins valables que celles de l'aspérule ; elles datent du XVII<sup>e</sup> siècle et nous viennent d'Europe centrale. La reine de Hongrie, Isabelle, septuagénaire et marquée par la maladie, retrouva grâce à lui, dit-on, la santé et une nouvelle jeunesse. La recette de son eau de jouvence, l'Eau de la Reine de Hongrie qu'elle préparait elle-même, est à la portée de chacun. Il suffit d'associer et de mélanger les alcools de lavande, de romarin, et de menthe pouillot.

Comme beaucoup de Labiées, le romarin agit sur le système nerveux ; il stimule les asthéniques, affermit les mémoires défaillantes, remonte le moral des déprimés. Son action thérapeutique commence au moment de sa récolte, que l'on peut effectuer toute l'année sur les collines méridionales. C'est sa sauvagerie, sa liberté qui lui confèrent sa force ; transplanté dans un jardin, il reste très beau, mais perd la plupart de ses propriétés, et il ne peut plus tenir le rôle d'aromate. Les abeilles qui le fréquentent élaborent un excellent miel, dit de Narbonne, au goût fort.



⊖ Respecter les doses et la durée des cures.

**Habitat** : Europe, côte méditerranéenne, maquis, garrigues ; jusqu'à 1500 m.

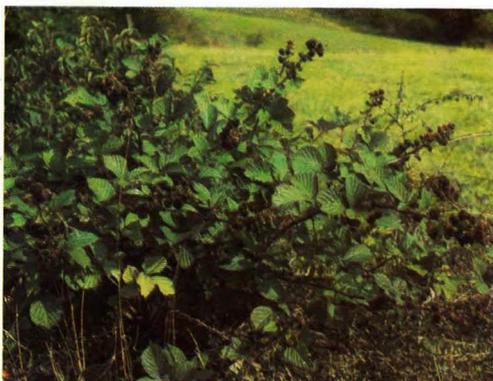
**Identification** : 0,50 à 1,50 m. Arbrisseau ; tiges ligneuses, feuillées ; feuilles sessiles, coriaces, étroites, à bords enroulés, vert sombre dessus, blanchâtres dessous, persistantes ; fleurs bleu pâle, blanchâtres (toute l'année), en petites grappes axillaires, calice court, en cloche, à 3 dents, corolle longue, à 2 lèvres, l'une à 2 lobes dressés, l'autre à 3 lobes, le médian large et concave, 2 étamines. Odeur d'encens, camphrée ; saveur aromatique, astringente.

**Parties utilisées** : fleurs, feuilles (toute l'année).

● Constituants : huile essentielle, acides organiques, hétérosides, saponoside, choline ● Propriétés : antiseptique, antispasmodique, cholagogue, diurétique, stimulant, stomachique, tonique, vulnéraire.

**U.I., U.E. + ♥**

**Voir** : asthénie, asthme, bain, cellulite, cholestérol, convalescence, dent, dépression, entorse, foie, impuissance, mémoire, migraine, nervosité, œdème, peau, rhumatisme, ride, sommeil, surmenage, torticolis.



## Ronce

*Rubus fruticosus L. (sensu lato)*  
Mûrier des haies, Ronce des bois

Rosacées

Seuls les spécialistes armés de pinces minuscules, de loupes et de tout leur savoir, peuvent se reconnaître dans les subtilités botaniques des ronces des buissons. Il en existe plus de 100 espèces différentes et plus de 1000 variétés et hybrides. Ces formes intermédiaires ont toutes l'apparence de vraies espèces mais changent d'une localité à l'autre. Ce sont des plantes vivaces, vigoureuses, exubérantes, aux longues tiges arquées, armées d'aiguillons cruels. Leurs fleurs sont petites, blanches ou à peine teintées de rose et inodores. Depuis la préhistoire, les hommes apprécient leurs fruits. Ce sont eux les délicieuses mûres aromatiques et rafraîchissantes, noires et brillantes; elles sont recouvertes chez la ronce bleue, *Rubus caesius L.* d'une pruine bleuâtre. Outre confitures et compotes, les mûres servent de base à un sirop utilisé comme astringent. L'infusion de feuilles mélangées avec celles du framboisier fournit un thé délicieux. La décoction est un astringent plus puissant; elle peut s'utiliser comme lotion, pour le visage ou en gargarisme contre les maladies de la bouche. Toutes les préparations doivent être filtrées afin d'éliminer à coup sûr les épines.



☛ Filtrer les préparations, même pour usage externe.

**Habitat** : Europe, haies, sous-bois ; jusqu'à 2 300 m.

**Identification** : 0,20 à 2 m. Sous-arbrisseau sarmenteux ; turion dressé retombant, à épines ; feuilles stipulées de 3, 5 à 7 folioles, dentées, pétiolulées, souvent blanchâtres dessous, pétioles et nervures épineuses ; fleurs blanches ou roses (mai-août), en grappes allongées ou pyramidales, 5 sépales, souvent gris blanchâtre, 5 pétales frrippés, nombreux étamines et carpelles ; fruit globuleux, composé de drupéoles charnues,

noir bleuâtre, serrées sur un réceptacle (mûre). Saveur sucrée un peu astringente.

**Parties utilisées** : fleurs en boutons, feuilles (avant floraison), turions, fruits (septembre) ; séchage en bouquet à l'ombre.

● Constituants : acides salicylique, oxalique, citrique, malique, tanin, glucides ● Propriétés : antidiabétique, astringente, dépurative, désérisive, diurétique, tonique.

**U.I., U.E. + ☒**

**Voir** : angine, aphte, diabète, diarrhée, enrrouement, gingivite, leucorrhée, ulcère.