

# USAGE TRADITIONNEL ET MÉTHODES DE PRÉPARATION DES PLANTES

PLANTES	NOM LATIN	UTILISATIONS	PRÉPARATION
<b>AIGREMOINE</b>	AGRIMONIA EUPATORIA	Soulage l'inconfort digestif. Soulage la peau irritée.	Infusion (10 à 15 min)
<b>AIRELLE (MYRTILLE)</b>	VACCINIUM MYRTILLUS	Soulage les signes liés aux affections veineuses. Soulage l'inconfort digestif.	Infusion (10 à 15 min)
<b>ANGÉLIQUE</b>	ANGELICA ARCHANGELICA	Facilite la digestion et calme les douleurs digestives.	Infusion (5 à 10 min)
<b>ANIS VERT</b>	PIMPINELLA ANISUM	Facilite la digestion et calme les douleurs digestives. Soulage la toux.	Infusion (10 à 15 min)
<b>ARGILE VERTE</b>	/	Pour le soin de la peau et des cheveux.	Cataplasme Masque
<b>ARMOISE</b>	ARTEMISIA VULGARIS	Stimule l'appétit.	Infusion (10 à 15 min)
<b>ARTICHAUT</b>	CYNARA SCOLYMUS	Facilite la digestion, l'élimination de la bile et urinaire.	Infusion (5 à 10 min)
<b>ASPÉRULE ODORANTE</b>	ASPERULA ODORATA	Facilite la digestion. Réduit la nervosité.	Infusion (10 à 15 min)
<b>AUBÉPINE FLEUR / FEUILLE</b>	CRATAEGUS OXYACANTHA/ MONOGYNA	Troubles du sommeil.	Infusion (10 à 15 min)
<b>AUBIER TILLEUL ROUGE / BLANC</b>	TILIA PLATYPHYLLOS- CORDATA	Facilite l'élimination de la bile et la digestion.	Décoction (10 à 15 min)
<b>BADIANE</b>	ILLICIAM VERUM	Facilite la digestion et calme les douleurs digestives.	Infusion (10 à 15 min)
<b>BARDANE</b>	ARCTIUM MAJUS	Facilite l'élimination urinaire et digestive. Peau grasse.	Infusion (10 à 15 min) Décoction (10 à 15 min)
<b>BASILIC</b>	OCIMUM BASILICUM	Facilite la digestion et calme les douleurs digestives.	Infusion (10 à 15 min)

PLANTES	NOM LATIN	UTILISATIONS	PRÉPARATION
<b>BLEUET</b>	CENTAURIA CYANUS	Soulage la peau et les yeux irrités.	Infusion (10 à 15 min)
<b>BOLDO</b>	PEUMUS BOLDUS	Facilite l'élimination urinaire, digestive et de la bile. Soulage les spasmes gastro-intestinaux.	Infusion (10 à 15 min)
<b>BOULEAU</b>	BETULA ALBA	Facilite l'élimination urinaire.	Infusion (10 à 15 min)
<b>BOURDAINE</b>	RHAMNUS FRANGULA	Stimule l'évacuation intestinale.	Infusion (10 à 15 min)
<b>BRUYÈRE</b>	CALLUNA VULGARIS	Favorise l'élimination urinaire.	Infusion (5 à 10 min)
<b>BUIS</b>	BUXUS SEMPERIVENS	/	/
<b>BUSSEROLE</b>	ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI	Favorise l'élimination urinaire.	Infusion (10 à 15 min)
<b>CAMOMILLE ROMAINE</b>	ANTHEMIS NOBILIS	Facilite la digestion et calme les douleurs digestives. Soulage la peau et les yeux irrités.	Infusion (10 à 15 min)
<b>CARVI</b>	CARUM CARVI	Facilite la digestion.	Infusion (10 à 15 min) Décoction (10 à 15 min)
<b>CASSIS</b>	RIBES NIGRUM	Facilite l'élimination urinaire et digestive. Soulage les douleurs articulaires légères.	Infusion (10 à 15 min) Décoction (10 à 15 min)
<b>CENTAURÉE</b>	ERYTHRAEA CENTAURIUM	Facilite la digestion. Stimule l'appétit.	Infusion (10 à 15 min)
<b>CERISES QUEUES</b>	PRUNUS CERASUS	Favorise l'élimination urinaire.	Infusion (10 à 15 min) Décoction (15 à 30 min)
<b>CHIENDENT</b>	AGROPYRUM REPENS	Facilite l'élimination urinaire et digestive.	Décoction (15 à 30 min)
<b>CITRONNELLE</b>	CYMBOPOGON FLEXUOSUS	Facilite la digestion.	/
<b>COQUELICOT</b>	PAPAVER RHOEAS	Réduit la nervosité et les troubles du sommeil. Soulage la toux.	Infusion (10 à 15 min)
<b>CORIANDRE</b>	CORIANDRUM SATIVUM	Facilite la digestion et calme les douleurs digestives.	Infusion (10 à 15 min)
<b>CUMIN</b>	CUMINUM CYMINUM	Favorise et stimule la digestion.	Infusion (10 à 15 min)
<b>CYNORRHODONS</b>	ROSA CANINA	Soulage de la fatigue.	Infusion (10 à 15 min) Décoction (15 à 30 min)
<b>EPILOBE</b>	EPILOBIUM ANGUSTIFOLIUM	Troubles du système urinaire.	Infusion



PLANTES	NOM LATIN	UTILISATIONS	PRÉPARATION
<b>EUCALYPTUS</b>	EUCALYPTUS GLOBULUS	Soulage les voies respiratoires.	Infusion (10 à 15 min)
<b>FENOUIL</b>	FOENICULUM DULCE	Facilite la digestion et calme les douleurs digestives. Calme la toux.	Infusion (5 à 10 min)
<b>FRAISIER FEUILLE / RACINE</b>	FRAGARIA VESEA ET HYBRIDES	Soulage l'inconfort digestif.	Décoction (5 à 10 min)
<b>FRAMBOISIER</b>	RUBUS IDAEUS	Soulage l'inconfort digestif. Soulage les signes liés aux affections veineuses.	/
<b>FRÊNE</b>	FRAXINUS EXCELSIOR	Facilite l'élimination urinaire et digestive. Soulage les douleurs articulaires légères.	Infusion (10 à 15 min)
<b>FUCUS</b>	FUCUS VESICULOSUS	Modifie la consistance des selles.	/
<b>FUMETERRE</b>	FUMARIA OFFICINALIS	Facilite l'élimination de la bile, urinaire et digestive, et en cas d'indigestion.	Infusion (10 à 15 min)
<b>GENIÈVRE</b>	JUNIPERUS COMMUNIS	Facilite la digestion et stimule l'appétit. Facilite l'élimination urinaire.	Infusion (5 à 10 min)
<b>GENTIANE</b>	GENTIANA LUTEA	Facilite la digestion et stimule l'appétit.	Décoction (15 à 30 min)
<b>GERANIUM ROBERT</b>	GERANIUM ROBERTIANUM	Soulage l'inconfort digestif.	Infusion (5 à 10 min)
<b>GUI</b>	VISCUM ALBUM	/	/
<b>GUIMAUVE</b>	ALTHAEA OFFICINALIS	Modifie la consistance des selles. Soulage l'intestin irritable. Soulage la toux.	Décoction (10 min) Macération (30 min)
<b>HAMAMÉLIS</b>	HAMAMELIS VIRGINIANA	Soulage les signes liés aux affections veineuses, et la peau irritée.	Infusion (10 à 15 min)
<b>HARPAGOPHYTUM</b>	HARPAGOPHYTUM PROCUMBENS	Soulage les douleurs articulaires légères.	Infusion (10 à 15 min) Décoction (15 à 30 min)
<b>HENNÉ NATUREL</b>	LAWSONIA INERMIS	Coloration des cheveux.	Masque
<b>HENNÉ NEUTRE</b>	CASSIA ABOVATA	Pour le soin des cheveux.	Masque
<b>HIBISCUS</b>	HIBISCUS SABDARIFFA	Facilite l'élimination urinaire. Soulage de la fatigue.	Infusion (10 à 15 min)
<b>HYSOPE</b>	HYSSOPUS OFFICINALIS	Soulage les voies respiratoires.	Infusion (5 à 10 min)
<b>LAVANDE</b>	LAVANDULA ANGUSTIFOLIA	Réduit la nervosité et les troubles du sommeil. Soulage la peau irritée et le nez bouché en cas de rhume.	Infusion (10 à 15 min)



PLANTES	NOM LATIN	UTILISATIONS	PRÉPARATION
<b>LIÈRE</b>	GLECHOMA HEDERACEA	Soulage les voies respiratoires et la toux en cas de rhume.	Infusion (10 à 15 min)
<b>LIN FARINE</b>	LINUM USITATISSIMUM	Préparation de cataplasme.	Cataplasme
<b>LIN GRAINES</b>	LINUM USITATISSIMUM	Modifie la consistance des selles. Soulage l'intestin irritable.	Macération (30 min) Infusion (10 à 15 min)
<b>MAIS</b>	ZEA MAIS	Facilite l'élimination urinaire et digestive.	Infusion (10 à 15 min)
<b>MARJOLAINE</b>	ORIGANUM MAJORANA	Facilite la digestion. Soulage les voies respiratoires.	Infusion (5 à 10 min)
<b>MARRUBE BLANC</b>	MARRUBIUM VULGARE	Soulage la toux en cas de rhume. Facilite la digestion et stimule l'appétit.	Infusion (10 à 15 min)
<b>MATE</b>	ILEX PARAGUAYENSIS	Soulage de la fatigue. Facilite l'élimination urinaire.	Infusion (2 à 5 min)
<b>MATRICARIA</b>	MATRICARIA CHAMOMILLA	Facilite la digestion et stimule l'appétit. Soulage la peau et les yeux irrités.	Infusion (10 à 15 min)
<b>MAUVE FLEUR / RACINE</b>	MALVA SYLVESTRIS	Calme les douleurs digestives. Soulage la toux en cas de rhume, la peau et les yeux irrités.	Infusion (10 à 15 min)
<b>MÉLILOT</b>	MELILOTUS OFFICINALIS	Soulage les signes liés aux affections veineuses, et les contusions.	Infusion (10 à 15 min)
<b>MÉLISSE</b>	MELISSA OFFICINALIS	Calme les douleurs digestives. Réduit la nervosité et les troubles du sommeil.	Infusion (10 à 15 min)
<b>MENTHE POIVRÉE</b>	MENTHA PIPERITA	Facilite la digestion. Soulage la toux en cas de rhume (inhalation).	Infusion (10 à 15 min)
<b>MILLEFEUILLE</b>	ACHILLEA MILLEFOLIUM	Facilite la digestion et stimule l'appétit. Soulage la peau irritée.	Infusion (10 à 15 min)
<b>MOUTARDE</b>	SINAPIS ALBA	Décongestionnant.	Cataplasme
<b>NOYER</b>	JUGLANS REGIA	Soulage la peau irritée et d'une transpiration excessive.	Infusion (10 à 15 min)
<b>OLIVIER</b>	OLEA EUROPAEA	Facilite l'élimination urinaire.	Infusion (10 à 15 min)
<b>ORANGE AMÈRE ÉCORCE</b>	CITRUS AURANTIUM VAR AMARA	Stimule l'appétit.	Infusion (10 à 15 min) Décoction (15 à 30 min)
<b>ORANGER BOUTON</b>	CITRUS AURANTIUM VAR AMARA	Réduit la nervosité et les troubles du sommeil.	Infusion (10 à 15 min)
<b>ORANGER FEUILLE</b>	CITRUS AURANTIUM VAR AMARA	Réduit la nervosité et les troubles du sommeil.	Infusion (10 à 15 min)

PLANTES	NOM LATIN	UTILISATIONS	PRÉPARATION
<b>ORTHOSIPHON</b>	ORTHOSIPHON STAMINEUS	Facilite l'élimination urinaire.	Infusion (10 à 15 min)
<b>ORTIE</b>	URTICA DIOICA	Soulage les douleurs articulaires légères. Facilite l'élimination urinaire. Peau grasse.	Infusion (10 à 15 min)
<b>PARIÉTAIRE</b>	PARIETARIA OFFICINALIS	Facilite l'élimination urinaire.	/
<b>PASSIFLORE</b>	PASSIFLORA INCARNATA	Réduit la nervosité et les troubles du sommeil.	Infusion (10 à 15 min)
<b>PATIENCE</b>	RUMEX PATIENCIA	Détoxifiant.	/
<b>PENSÉE</b>	VIOLA TRICOLOR	Peau grasse. Soulage les voies respiratoires.	Infusion (10 à 15 min)
<b>PILOSELLE</b>	HIERACIUM PILOSELLA	Facilite l'élimination urinaire.	Infusion (10 à 15 min)
<b>PISSENLIT FEUILLE</b>	TARAXACUM DENS LEONIS	Facilite la digestion et l'élimination urinaire. Stimule l'appétit.	Infusion (10 à 15 min)
<b>PISSENLIT RACINE</b>	TARAXACUM DENS LEONIS	Facilite la digestion et l'élimination urinaire. Stimule l'appétit.	Décoction (15 à 20 min)
<b>PLANTAIN</b>	PLANTAGO LANCEOLATA	Soulage la toux en cas de rhume et la peau irritée.	Macération (30 min)
<b>PRÊLE</b>	EQUISETUM ARVENSE	Facilite l'élimination urinaire.	Infusion (10 à 15 min)
<b>PSYLLIUM</b>	PLANTAGO PSYLLIUM	Modifie la consistance des selles.	Macération (30min) Infusion (10 à 15 min)
<b>RÉGLISSE</b>	GLYCYRRHIZA GLABRA	Facilite la digestion. Calme la toux en cas de rhume.	Décoction (15 à 30 min)
<b>RÉGLISSE BATONS</b>	GLYCYRRHIZA GLABRA	Facilite la digestion. Calme la toux en cas de rhume.	/
<b>REINE DES PRÉS FLEUR / PLANTE</b>	SPIRAEA ULMARIA	Soulage les douleurs articulaires légères.	Infusion (10 à 15 min)
<b>ROMARIN</b>	ROSMARINUS OFFICINALIS	Facilite la digestion. Soulage les douleurs articulaires légères.	Infusion (10 à 15 min)
<b>RONCE</b>	RUBUS FRUTICOSUS	Soulage l'inconfort digestif et les signes liés aux affections veineuses.	Infusion (10 à 15 min)
<b>SALSEPAREILLE</b>	SMILAX MEDICA	Facilite l'élimination urinaire.	Décoction (10 min)
<b>SARRIETTE</b>	SATUREJA MONTANA	Facilite la digestion. Soulage la peau irritée.	Infusion (10 à 15 min)
<b>SAUGE</b>	SALVIA OFFICINALIS	Facilite la digestion. Soulage d'une transpiration excessive.	Infusion (5 à 10 min)
<b>SAULE</b>	SALIX ALBA	Soulage les douleurs articulaires légères, de la fièvre et des céphalées.	Décoction (10 à 15 min)

PLANTES	NOM LATIN	UTILISATIONS	PRÉPARATION
<b>SÉNÉ FEUILLE / FOLLICULE</b>	CASSIA ANGUSTIFOLIA	Stimule l'évacuation intestinale.	Infusion (10 à 15 min)
<b>SERPOLET</b>	THYMUS SERPYLLUM	Facilite la digestion. Calme la toux en cas de rhume. Soulage la peau irritée.	Infusion (10 à 15 min)
<b>SOUCI</b>	CALENDULA OFFICINALIS	Soulage la peau et la gorge irritée.	Infusion (10 à 15 min)
<b>SUREAU</b>	SAMBUCUS NIGRA	Soulage les symptômes du rhume.	Infusion (5 à 10 min)
<b>THÉ VERT</b>	CAMELLIA SINENSIS	Soulage de la fatigue. Inconfort digestif.	Infusion (2 à 5 min pour soulager la fatigue, 10 à 15 min pour inconfort digestif) . Eau 70° à 80°C.
<b>THYM</b>	THYMUS VULGARIS	Soulage les voies respiratoires. Facilite la digestion.	Infusion (2 à 5 min)
<b>TILLEUL</b>	TILIA PLATYPHYLLOS	Réduit la nervosité et les troubles du sommeil.	Infusion (10 à 15 min)
<b>VALÉRIANE</b>	VALERIANA OFFICINALIS	Réduit la nervosité et les troubles du sommeil.	Infusion (5 à 10 min)
<b>VÉRONIQUE</b>	VERONICA OFFICINALIS	Facilite la digestion.	Infusion
<b>VERVEINE ODORANTE</b>	LIPPIA CITRIODORA	Réduit la nervosité et les troubles du sommeil. Facilite la digestion.	Infusion (10 à 15 min)
<b>VIGNE ROUGE</b>	VITIS VINIFERA VAR TINCTORIA	Soulage les signes liés aux affections veineuses.	Infusion (10 à 15 min)

