



Fiches pratiques

Culture et utilisation de plantes médicinales faciles à cultiver en ville

par Juliette Montier et
Raphaëlle Guénard



ACHILLÉE MILLEFEUILLE



ACHILLEA MILLEFOLIUM FAMILLE ASTÉRACÉES

Plante	Herbacée vivace
Plantation	De mars à mai
Floraison	De juin à octobre
Récolte	De juin à septembre
Sol	Drainé et sec
Bio- indicatrice	Sol lessivé, surpaturage



Ensoleillement





PARTIES UTILISÉES

-  **Sommités fleuries** : infusion, macération solaire, baume, cataplasme
-  **Feuilles** : comestible, à incorporer dans omelette, salade ou soupe en petite quantité, car elle est amer !

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

-  **Émotionnel** : remède du "guérisseur blessé"
-  **Corporel** : cicatrisante, arrête les saignements, régule le cycle féminin, stimule les sécrétions biliaires et améliore la digestion

RECETTES

-  **L'infusion** : 15g de sommités fleuries dans 1L d'eau froide, porter à ébullition, couper le feu et laisser infuser 10min à couvert. Filtrer. Consommer 2 à 3 tasses/jour
-  **Cataplasme** : En cas de petite plaie, mâcher les feuilles pour en faire une pâte visqueuse. Poser le mélange sur la plaie pour désinfecter et arrêter le saignement.

PRÉCAUTIONS

Contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement, si allergies aux astéracées, cancer hormono-dépendant, si prise d'anti-coagulants et pour les enfants.

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

Dans la mythologie grecque, on dit qu'Achille l'utilisa pour soigner les soldats blessés lors de la guerre de Troie.






ARNICA


ARNICA MONTANA, FAMILLE ASTÉRACÉES


Plante	Herbacée vivace
Plantation	Avril/mai ou septembre/octobre
Floraison	Mai, juin, juillet et août
Récolte	Fleurs : Mai et juin
Sol	Limoneux, sableux et acide
Ensoleillement	

PARTIES UTILISÉES


 **Sommités fleuries** : alcoolature, macération huileuse, cataplasme, crème


PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

 **Émotionnel** : choc émotionnel (en homéopathie)

 **Corporel** : application externe, action anti-inflammatoire, anti-douleur et décontractante en cas de contusion, douleur musculaire, hématome, oedèmes, entorse, arthrose.

RECETTES

 **Macération huileuse** : Dans un bocal en verre, stérilisé, mettre 50g de fleurs sèches puis couvrir avec 350ml d'huile d'olive. Laisser le pot au soleil (recouvert d'un torchon) 24 à 48h. Réserver ensuite pendant un mois pot fermé, puis filtrer.

 **Cataplasme** : Pour faire des compresses, faire infuser 2g de fleurs séchées dans 100ml d'eau bouillante pendant 5 à 10 min. Laisser refroidir et appliquer plusieurs fois par jour.

PRÉCAUTIONS

Ne pas consommer en interne (seule l'homéopathie le permet). Ne pas appliquer sur une plaie ouverte. Il est possible de lui préférer la pâquerette *Bellis perennis*.

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.



L'Arnica est surnommée le samu végétal. Attention cette plante sauvage devient rare, elle doit être protégée et sa cueillette est enfin réglementée.








BOURRACHE

BORAGO OFFICINALIS FAMILLE BORAGINACÉES

Plante	Herbacée annuelle
Plantation	Mars à juin
Floraison	De mai à août
Récolte	Fleurs : de mai - juin Feuilles : avant la floraison
Sol	Léger, frais et bien drainé
Ensoleillement	 


WWW.OSTARA-FRANCE.ORG

PARTIES UTILISÉES


-  **Fleurs** : infusion, alcoolature, gastronomie
-  **Feuilles** : infusion, teinture, gastronomie
-  **Graines** : huile, baume

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

 **Émotionnel** : plante du courage et de la joie

 **Corporel** : en usage interne - décongestionnante, expectorante, anti-tussive, apaisante, drainante et favorise la sudation. En usage externe : anti-inflammatoire, réparatrice de la peau et des muqueuses cicatrisante, anti oxydante.

RECETTES

 **L'infusion** : Pour accompagner un rhume, mélanger 20g de fleurs de bourrache, 30g fleurs de sureau, 30g de thym et qq clous de girofle. Préparer 1L d'infusion (1L eau froide pour 15gr du mélange de plantes sèches), à boire en 3 fois/jour.

PRÉCAUTIONS

À éviter sur une longue durée, contient des alcaloïdes hépato-toxiques. Contre-indiquée pour les femmes enceintes et allaitantes.

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

Originnaire de Syrie, son nom en arabe se traduit par "Herbe à Suer", en référence à ses propriétés sudorifiques.







CALENDULA SOUCI DES JARDINS



CALENDULA OFFICINALIS FAMILLE ASTÉRACÉES

Plante	Herbacée annuelle
Plantation	Début du printemps
Floraison	D'avril aux gelées
Récolte	De juin à août
Sol	Tout type de sols bien drainé
Ensoleillement	


PARTIES UTILISÉES


-  **Sommités fleuries** : macération huileuse, cataplasme, teinture mère, gastronomie
-  **Feuilles** : gastronomie, infusion, cataplasme

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

-  **Émotionnel** : apaisante, favorise la douceur et la réparation
-  **Corporel** : cicatrisante, antiseptique, anti-bactérienne réparatrice de la peau et des muqueuses

RECETTES

 **Cataplasme** : Ecraser des feuilles fraîches dans du vinaigre pour une application locale sur des verrues.

 **Macération huileuse** : ciseler 20g de fleurs sèches, remplir aux $\frac{2}{3}$ un bocal stérilisé avec les fleurs et recouvrir avec 100mL d'huile d'olive.. Laisser le pot au soleil (recouvert d'un torchon) 24 à 48h. Réserver ensuite pendant un mois, pot fermé, puis filtrer.

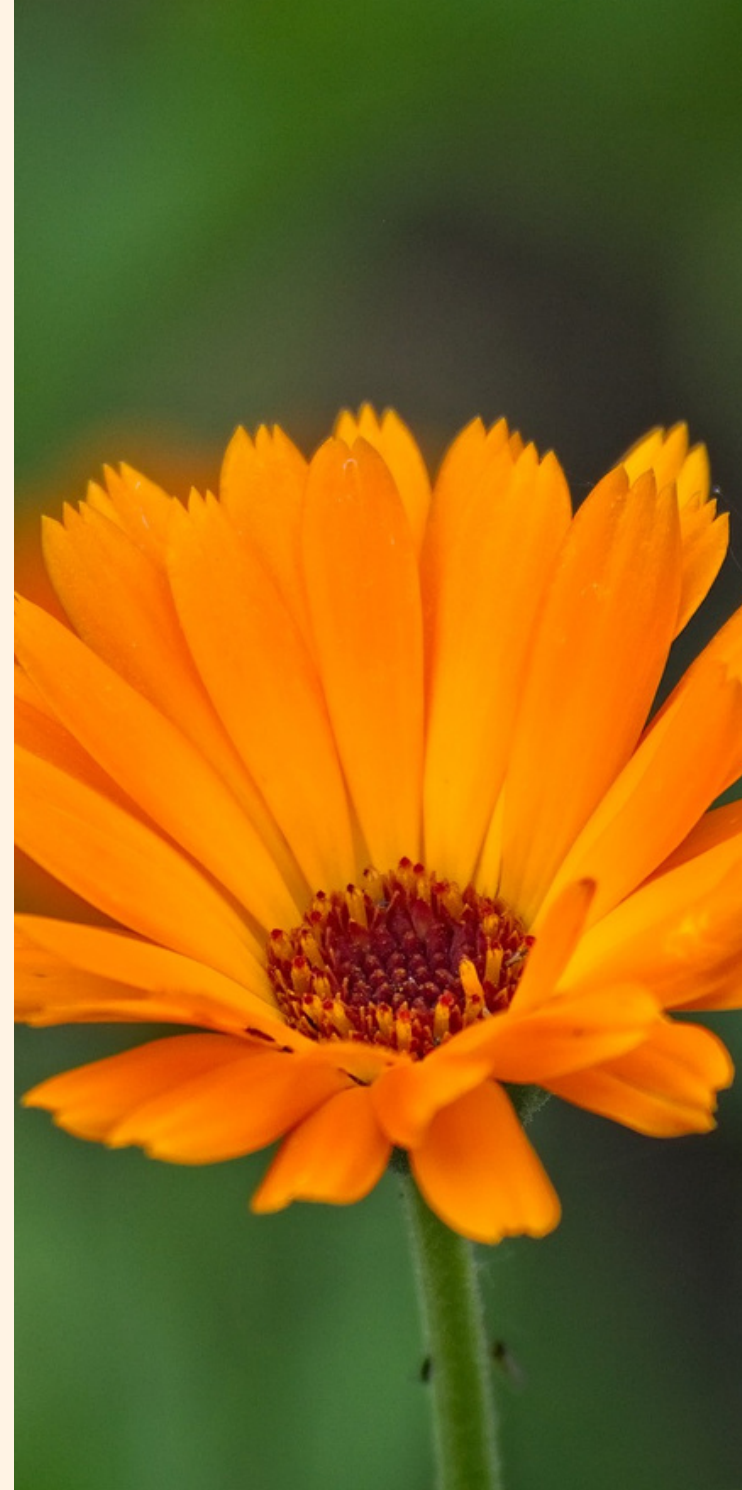
PRÉCAUTIONS

Contre-indiquée si allergies aux Astéracées et pendant la grossesse

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

Souci vient du latin sol sequia signifie "qui suit le soleil", en référence aux capitules de la fleur qui s'ouvre et se ferme en fonction du soleil.





CAMOMILLE ROMAINE


CHAMAEMELUM NOBILE FAMILLE ASTÉRACÉES

Plante	Herbacée vivace
Plantation	Au printemps ou à l'automne
Floraison	De juin à septembre
Récolte	De juillet à septembre
Sol	Drainé ou sec
Bio-indicatrice	Sol engorgée en eau et/ou lessivé


Ensoleillement 


WWW.OSTARA-FRANCE.ORG

PARTIES UTILISÉES


 **Sommités fleuries** : infusion, inhalation, huile essentielle, macération huileux


PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

 **Émotionnel** : calmante, apaisante, ramène au corps

 **Corporel** : digestive, apéritive, manque d'appétit, soin des yeux, inflammation de la peau

RECETTES

 **L'infusion** : 5 à 10 têtes de fleurs par tasse, à placer dans une eau froide, puis porter à ébullition et laisser infuser 10min à couvert. Filtrer. Consommer avant les repas.

 **Collyre pour les yeux** : À partir d'une infusion bien filtrée, ajouter 9g de sel pour 100ml. Appliquer le liquide sur les paupières ou rincer l'oeil à l'aide d'une pipette.

PRÉCAUTIONS

Allergie aux Astéracées ou sensibilité aux lactones sesquiterpéniques

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

On l'appelle aussi
Camomille noble, mais
attention à ne pas la
confondre avec la
Matricaire, la
Camomille allemande !





CHÉLIDOÏNE

CHELIDONIUM MAJUS FAMILLE PAPAVERACÉES

Plante	Herbacée vivace
Plantation	Mars / Avril
Floraison	De mai à septembre
Récolte	D'avril à octobre
Sol	Tout type de sols bien drainé
Bio-indicatrice	Sol très riche en azote et en matières organiques

Ensoleillement 


WWW.OSTARA-FRANCE.ORG

PARTIES UTILISÉES


 **Feuilles** : suc frais

 **Tiges** : suc frais

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

 **Corporel** : élimine les cors, verrues et durillons

RECETTES

 **Anti-verrues naturel** : Casser une tige ou une feuille de la chélidoïne fraîche et en extraire le suc jaune-orangé. Appliquer directement sur la verrue 2 fois par jour pendant 2 à 3 semaines, sans déborder de la verrue. Se laver les mains après utilisation.

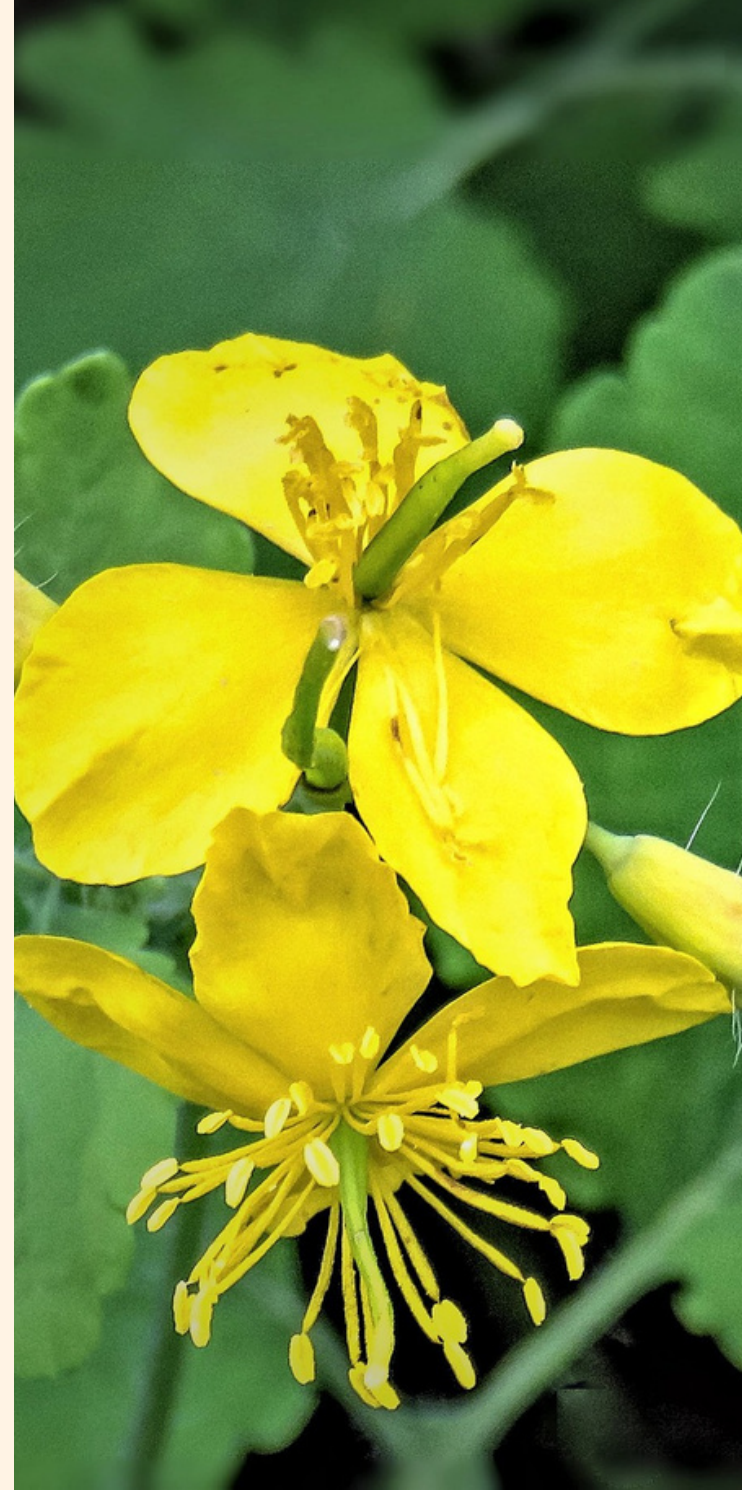
PRÉCAUTIONS

Pas d'utilisation en interne à cause de sa toxicité hépatique et ne jamais mettre sur une plaie.

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

On l'appelle aussi Grande Éclaire, en référence à ses fleurs d'un jaune vif qui annonce l'arrivée du printemps.






MENTHE POIVRÉE

MENTHA X PIPERITA FAMILLE LAMIACÉES


Plante	Herbacée vivace
Plantation	Avril et mai
Floraison	Été
Récolte	De mai à septembre
Sol	Tout type de sols bien drainé


Ensoleillement 

PARTIES UTILISÉES


 **Feuilles** : infusion, alcoolature, huile essentielle, gastronomie


PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

 **Émotionnel** : stimulante, tonique générale

 **Corporel** : soulage les troubles intestinaux mineurs (spasmes, flatulences), stimule la sécrétion biliaire, anti-nauséuse, anti-oxydante

RECETTES

 **L'infusion digestive** : 1 càc feuilles fraîches pour 1 petite tasse d'eau. Consommer après le repas.

 **Sauce** : Mixer quelques feuilles fraîches de menthe poivrée à 100g de yaourt grec, 1 gousse d'ail, 1 càc de gingembre, 1/2 avocat, 1/2 jus de citron.

PRÉCAUTIONS

Déconseillée si prise d'anticoagulants, traitement homéopathique. ou en cas de calculs biliaires. Son huile essentielle est également déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes. Ne pas mettre l'huile essentielle en contact avec les yeux et les muqueuses.

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.



La Menthe poivrée est une hybridation spontanée entre la menthe verte (*Mentha spicata*) et la menthe aquatique (*Mentha aquatica*).





ORTIE

URTICA DIOÏCA FAMILLE URTICACÉES

Plante	Herbacée vivace
Plantation	Septembre
Floraison	De juin à septembre
Récolte	Parties aériennes : avant la floraison Racines : automne
Sol	Tout type de sols bien drainé
Bio-indicatrice	Sol engorgé de fer et/ou nitrates
Ensoleillement	 

WWW.OSTARA-FRANCE.ORG

PARTIES UTILISÉES



Feuilles : infusion, poudre, gastronomie



Racines : alcoolature, décoction

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES



Émotionnel : stimulante, tonique, revitalisante



Corporel : reminéralisante, anti-inflammatoire, anti-allergique, drainante et hypotensive

RECETTES



L'infusion : 20 à 30 grammes de feuilles sèches dans 1L d'eau froide, porter à frémissement, couper le feu et laisser infuser 30 min à couvert. Filtrer. Consommer 3 tasses/jour



Gastronomie : Ajouter des orties séchées en poudre sur vos salades !!! Et pour un pesto d'orties: broyer 100g d'orties, 25g de pignons de pin, 4 gousses d'ail, 50g de parmesan, jus de citron, 10 cl d'huile d'olive, sel et poivre.

PRÉCAUTIONS

Contre-indiquée en cas d'hypotension, insuffisance rénale ou prise d'anti-coagulants. A éviter sur le long terme si troubles rénaux ou cardiaques.

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

L'ortie est un dépolluant naturel des sols, il ingère les composés toxiques pour réguler le terrain. C'est pourquoi on évite de le cueillir au bord des routes, des usines et en ville.





PLANTAIN LANCÉOLÉ

PLANTAGO LANCEOLATA FAMILLE PLANTAGINACÉES

Plante	Herbacée vivace
Plantation	Printemps
Floraison	D'avril à octobre
Récolte	Du printemps à l'automne
Sol	Argileux, limoneux
Bio-indicatrice	Sol équilibré en matières organiques
Ensoleillement	 

WWW.OSTARA-FRANCE.ORG

PARTIES UTILISÉES



Feuilles : cataplasme, infusion, macération huileuse, hydrolat, sirop, gastronomie



Sommités fleuries : gastronomie

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES



Corporel : anti-inflammatoire cutané, adoucissant, anti-histaminique, antiseptique, antimicrobien, anti-diahrétique léger

RECETTES



Cataplasme express : En cas de piqûre d'ortie ou de moustique, mâcher les feuilles pour en faire une pâte visqueuse. Ne pas avaler le jus et recracher pour appliquer sur la démangeaison. C'est magique !!



L'infusion : 15g feuilles séchées dans 1L d'eau froide, porter à ébullition, couper le feu et laisser infuser 10min à couvert. Filtrer. Consommer 3 tasses / jour



Les jeunes inflorescences ont un **goût de champignon**, elles peuvent être consommées crues, en pesto ou en omelette.

PRÉCAUTIONS

 Aucune connue

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.


Véritable pansement végétal,
il tient son nom de ses
feuilles en forme
de fer de lance.







SAUGE OFFICINALE



SALVIA OFFICINALIS FAMILLE LAMIACÉES

Plante	Arbuste vivace
Plantation	Au printemps
Floraison	Mai, juin, juillet
Récolte	Avant la floraison, si consommé séché Toute l'année si consommé fraîche
Sol	Limoneux et sableux, sec ou drainé
Ensoleillement	



PARTIES UTILISÉES

-  **Feuilles** : infusion, alcoolature, bain de bouche, gastronomie
-  **Sommités fleuries** : gastronomie

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

-  **Émotionnel** : tonique et stimulante
-  **Corporel** : stimulante ovarienne, soutien hépatique, anti-fongique, anti-spasmodique, facilite la digestion

RECETTES

-  **L'infusion** : 15g feuilles séchées dans 1L d'eau froide, porter à ébullition, couper le feu et laisser infuser 10min à couvert. Filtrer. Consommer 3 tasses / jour.
-  **Marinade pour viande ou tofu** : 1/4 de tasse de feuilles de sauge fraîche hachée, 1 échalotte, 1 gousse d'ail, 1 citron pressé, 3.4 de tasse d'huile d'olive, 2 càs de moutarde, sel, poivre.

PRÉCAUTIONS

Plante à éviter si grossesse, allaitement, cancer hormono-dépendant et pas d'utilisation prolongée si hypertension.

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsiderée des informations contenues dans ces fiches.

Un dicton populaire dit :
"Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin", tant ses bienfaits sont nombreux.





THYM

THYMUS VULGARIS FAMILLE LAMIACÉES

Plante Sous-arbrisseau vivace

Plantation Printemps

Floraison D'avril à juillet


Récolte Feuille : toute l'année


Fleurs : été

Sol Aride, caillouteux et pauvre.


Ensoleillement 


PARTIES UTILISÉES

 **Sommités fleuries** : sirop, infusion, bain de bouche, inhalation


 **Feuilles** : infusion, utilisation culinaire pour aromatiser


PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

 **Émotionnel** : tonique général, stimulante

 **Corporel** : antiseptique, antioxydante, expectorante, antitussive, anti-spasmodique, anti-inflammatoire

RECETTES

 **L'infusion** : 15g de feuilles sèches dans 1L d'eau froide, couvrir, porter à ébullition, couper le feu et laisser infuser 10min à couvert. Filtrer. Consommer 3 tasses / jour en cas de rhume.

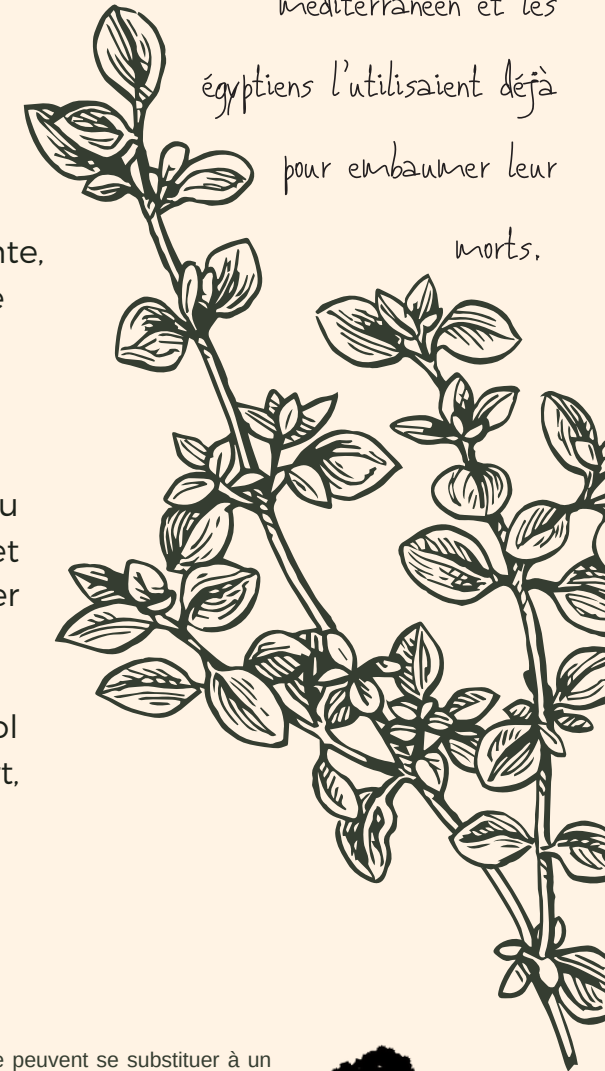
 **L'inhalation** : 3 càs de sommités fleuries dans bol d'eau bouillante, laisser reposer 5 min à couvert, inhaler pendant 15 min 3x/ jour

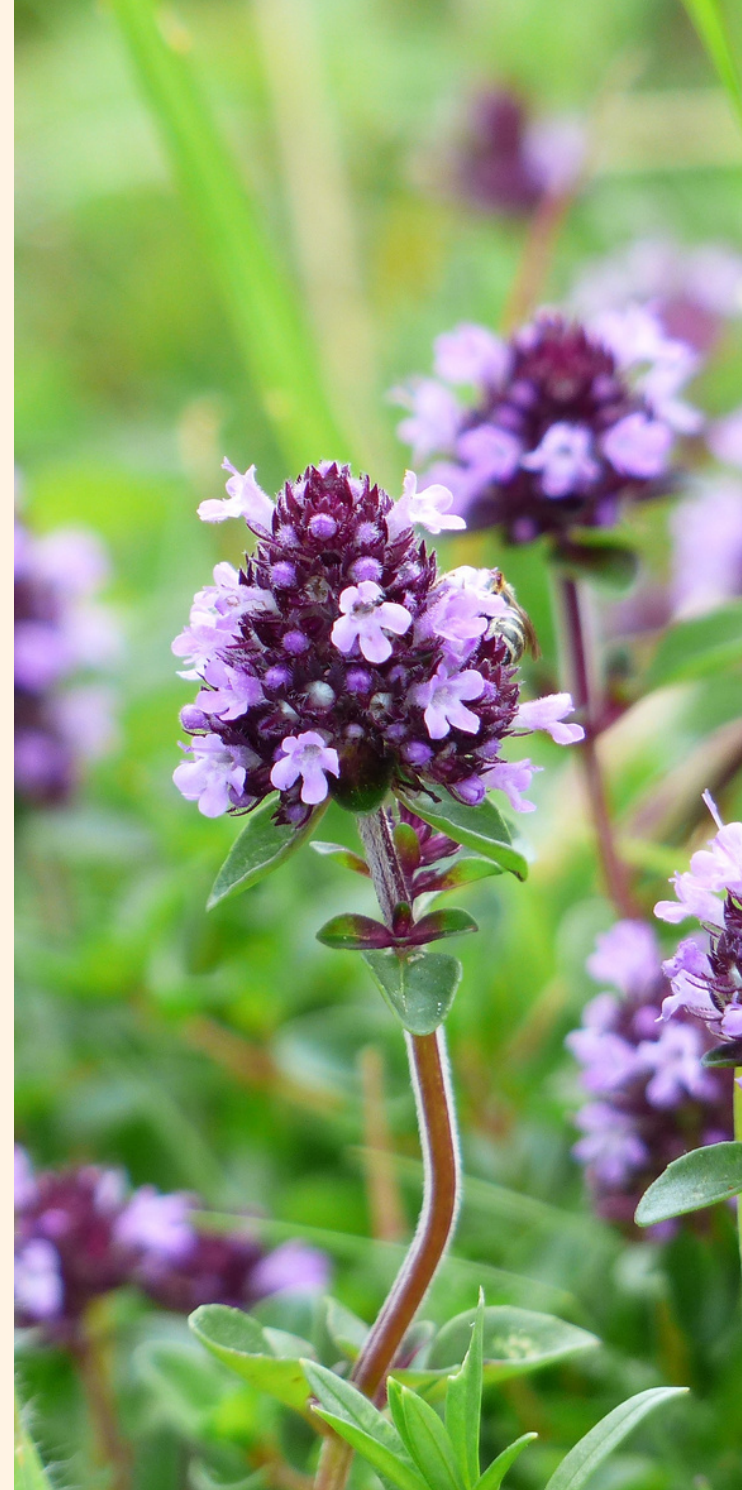
PRÉCAUTIONS

L'huile essentielle est déconseillée pure sur la peau.

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

Son odeur est partout répandue sur le pourtour méditerranéen et les égyptiens l'utilisaient déjà pour embaumer leur morts.





VERVEINE CITRONNELLE

ALOYSIA CITRODORA FAMILLE VERBÉNACÉES

- Plante** Arbuste vivace
- Plantation** Mai et juin
- Floraison** De juin à août
- Récolte** De mai à octobre
- Sol** Drainé, sableux
- Ensoleillement** 

PARTIES UTILISÉES



Feuilles : infusion, teinture, huile essentielle, gastronomie

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES



Émotionnel : calme les états de nervosité, de tension et d'anxiété, aide à trouver le sommeil



Corporel : calme les ballonnements, gaz et spasmes intestinaux, soulage les troubles nerveux légers, action protectrice sur les capillaires, stimulante cérébrale et anti-oxydante.

RECETTES



L'infusion détente : 15g de feuilles sèches ou fraîches dans 1L d'eau froide, porter à ébullition, couper le feu et laisser infuser 10min à couvert. Filtrer.



Répulsif à moustique : Dans un flacon en verre, teinté, disposer 3 branches de romarin, quelques feuilles de verveine citronnelle, 1/2 citron et couvrir d'eau. Ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de verveine citronnelle pour une utilisation en diffusion aérienne.

PRÉCAUTIONS

 Aucune connue

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

Aussi appelée Verveine odorante, elle est originaire des Andes. Ses propriétés aromatiques la rendent très prisée en gastronomie.





Ce livret a été fabriqué pour accompagner
notre jeu de memory sur les plantes
médicinales de notre Permalab !

Pour nous contacter :

LE PERMALAB

37 rue Saint Pierre de Vaise

TÉLÉPHONE

07 80 99 36 53

ADRESSE E-MAIL

contact@ostara-france.org

SITE WEB

ostara-france.org

