

[REINE DES PRÉS]



Filipendula ulmaria
(ROSACÉES)

C'est l'ancêtre de notre aspirine ! Et elle en a les propriétés et les contre-indications ! Donc elle est anti-inflammatoire, anti-douleurs et lutte contre la fièvre. Elle parfume aussi certains desserts.

[ROMARIN]



Salvia rosmarinus
(LAMIACÉES)

Grande plante médicinale, active sur le système digestif (troubles hépatiques), le système respiratoire (bronchite chronique), le système articulaire (rhumatismes), le système cardio-vasculaire (troubles cardiaques, nerveux, hypotension) et le système endocrinien (règles douloureuses, ménopause).

[SAUGE OFFICINALE]



Salvia officinalis
(LAMIACÉES)

Outre ses vertus digestives, c'est une grande plante de la femme : elle a une action anti-sudorale dans les sueurs nocturnes de la femme en ménopause, elle est oestrogène-like et provoque ou facilite le flux menstruel. Elle est aussi anxiolytique, tonique, anti-fatigue et anti-oxydante.

[THYM]



Thymus vulgaris
(LAMIACÉES)

Il soulage les troubles digestifs, les ballonnements, les diarrhées, les parasitoses. Il est actif aussi sur la toux et les bronchites. Il est stimulant en cas de fatigue chronique et d'insuffisance immunitaire.

[VERVEINE OFFICINALE]



Verbena officinalis
(VERBÉNACÉES)

C'est une alliée précieuse du système nerveux grâce à ses actions sédative, anxiolytique et anti-spasmodique. C'est un anti-stress naturel.

Conseils de culture

Une fois vos plantes choisies, il est important de bien préparer votre sol. La plupart des plantes médicinales préfèrent un sol bien drainé, riche en matière organique.

Ensuite, prenez en compte les besoins spécifiques de chaque plante en termes d'exposition au soleil ou à l'ombre, de température et d'arrosage. Certaines plantes, comme la lavande ou le romarin, préfèrent le plein soleil, tandis que d'autres, comme la mélisse ou la menthe, tolèrent mieux l'ombre.

Conseil pratique

Mélisse, menthe, grande consoude...ont tendance à s'étendre. Nous vous conseillons de les contenir en les plaçant dans un grand pot.

Où trouver ces plantes ?

Nous vous conseillons de vous rendre chez un pépiniériste. Vous pouvez aussi obtenir certains plants par bouturage, semis, division...

Près de chez nous, vous trouverez un grand nombre de plantes :

- à la *pépinière de Saint-Guérin*, route de Saint-Guérin à Brech
- à la *pépinière Envie de potager*, rue Joseph Le Douaran au Bono

Créez votre jardin de plantes médicinales



Voici une liste de 20 plantes bienfaisantes qui vous aideront à adoucir les maux quotidiens. Elles sont faciles à cultiver et tellement utiles ! Pour connaître d'autres plantes et apprendre à les utiliser, rejoignez-nous!



Parc de la Chartreuse / 56 400 Brec'h
contact@jardinbotaniquechartreuse.fr
www.jardinbotaniquechartreuse.fr

[ACHILLÉE MILLEFEUILLE] *Achillea millefolium*
(ASTÉRACÉES)

Plante utile en cas de spasmes intestinaux, de ballonnements. En usage externe, appliquée sur la peau, elle est cicatrisante et hémostatique.



[AIGREMOINE] *Agrimonia eupatoria*
(ROSACÉES)



Grâce aux tanins qu'elle contient, elle est astringente et soigne les maux de bouche comme les angines, les aphtes (en bains de bouche et gargarismes). Utilisée en tisane, elle est utilisée pour les diarrhées et les hémorroïdes.

[GRANDE BARDANE] *Arctium lappa*
(ASTÉRACÉES)



C'est une grande plante dépurative. Par voie orale elle est diurétique et antioxydante, par applications sur la peau, elle traite l'acné, le psoriasis, l'eczéma et les démangeaisons.

[BASILIC SACRÉ TULSI] *Ocimum tenuiflorum*
(LAMIACÉES)



C'est une plante adaptogène: elle aide à accroître l'énergie et la résistance au stress. Elle est expectorante et émolliente, elle aide à soulager la toux et le rhume. Elle est utile lors d'un déficit de l'attention avec hyperactivité.

[CALENDULA/SOUCI] *Calendula officinalis*
(ASTÉRACÉES)



Elle est anti inflammatoire, dépurative et diurétique. On l'utilise par voie interne pour les brûlures d'estomac et les lésions intestinales et en application sur la peau, pour soigner les plaies, les verrues, les crevasses et les piqûres d'insectes.

[CAMOMILLE ROMAINE] *Chamaemelum nobile*
(ASTÉRACÉES)

Grâce à son amertume, on l'utilise pour les troubles digestifs. Elle est aussi anxiolytique et légèrement antidépressive. En compresses oculaires, elle adoucit les yeux irrités.



[CASSISSIER] *Ribes nigrum*
(GROSSULARIACÉES)



C'est une plante dépurative, diurétique, anti inflammatoire, anti-douleur, anti-allergique, immuno-stimulante, anti-tumorale et anti-oxydante.

[GRANDE CONSOUDE] *Symphytum officinalis*
(BORAGINACÉES)



Elle ne doit être utilisée qu'en application locale, très utile pour les entorses, les plaies récentes, les crevasses du mamelon et les gerçures.

[ÉCHINACÉE POURPRE] *Echinacea purpurea*
(ASTÉRACÉES)



Elle augmente la résistance aux infections bactériennes et virales à type d'herpes, grippe mais aussi mycoses. Grande plante de l'hiver et de ses infections à répétition.

[ESCHSCHOLZIA] *Eschscholzia californica*
(PAPAVÉRACÉES)



C'est une plante sédatrice utile en cas de troubles du sommeil, d'anxiété et de cauchemars chez les enfants. Mais aussi en cas de spasmes digestifs et de migraines.

[GUIMAUVE] *Althaea officinalis*
(MALVACÉES)



Grâce aux mucilages présents chez tous les représentants de cette famille de plantes, elle est adoucissante et utilisée contre la toux, les irritations de l'estomac, la constipation mais aussi pour les poussées dentaires chez les bébés sous forme de bâtons à mâchonner.

[LAVANDE] *Lavendula sp.*
(LAMIACÉES)



Elle est source de bien-être, utilisée en cas d'insomnies, d'irritabilité, d'anxiété. On peut l'utiliser pour aider un bébé à dormir en massage. On l'utilise aussi pour cicatriser la peau.

[MÉLISSE] *Melissa officinalis*
(LAMIACÉES)



Plante de la fatigue chronique, équilibrant neuro-végétatif. Elle traite les troubles digestifs et les douleurs intestinales. Elle lutte contre le stress, les troubles de l'humeur et la nervosité.

[MENTHE POIVRÉE] *Mentha X piperita*
(LAMIACÉES)



Elle est digestive, anti-nauséuse, carminative et antiseptique pulmonaire. On l'utilise aussi comme anti parasitaire (mites et puces) et insectifuge.

[MILLEPERTUIS] *Hypericum perforatum*
(HYPÉRICACÉES)



C'est l'anti-dépresseur le plus utilisé en Allemagne. Mais on ne doit pas le consommer avec certains médicaments comme les anti-coagulants et les contraceptifs oraux. Attention !