

Jardin alpin Les Tussilages  
Mini-guide  
Plantes médicinales



## ACHILLEE MILLEFEUILLE

**Récolte :** Tiges minces et inflorescences de juin à septembre.  
Sécher à l'ombre à moins de 40°.

**Utilisation :** Infusion, 30 g. par litre d'eau. Huile essentielle.

**Principaux usages médicaux :** anorexie, flatulence, indigestion, diarrhée, coliques hépatiques, hémorroïdes, troubles menstruels, cicatrisation des plaies,

Tire son nom du héros grec *Achille*, qui aurait soigné les plaies de ses soldats avec de l'achillée pendant la guerre de Troie.



## ARNICA

**Récolte :** Cueillir la fleur et les jeunes feuilles, durant tout l'été, sécher rapidement à l'ombre à moins de 35°. On peut aussi récolter la racine.

**Utilisation :** En usage externe (compresses, onguent) pour les contusions, les œdèmes, les douleurs rhumatismales, musculaires

et articulaires. En tisane, utiliser comme rince-bouche ou gargarisme. En granulés homéopathiques après un choc, une chute.

**Effet :** Stimule le processus de cicatrisation, réduit les ecchymoses, vasodilatateur, stimule la respiration.

*Ce nom viendrait peut-être du grec ancien : plante dont les fleurs font éternuer !*



## BOURRACHE

**Récolte :** Cueillir les fleurs au début de la floraison et les sécher à l'ombre en couches minces.

**Utilisation :** Feuilles fraîches et fleurs dans les salades, les omelettes, les potages froids.



**Effet :** Sudorifique, diurétique, émolliente, expectorante

**Principaux usages médicaux :**

Traitement des dermatoses et de l'eczéma, de l'herpès et du vieillissement, des catarrhes et de la gastrite.

*Au Moyen Âge, la bourrache était considérée comme une plante magique aphrodisiaque.*

## CAMOMILLE

**Récolte :** Cueillir les fleurs dès la floraison par temps sec. Humides, les fleurs deviennent grises. Sécher à l'ombre. Ne pas confondre avec la camomille romaine ou la fausse camomille.

**Utilisation :** En tisane, infusion, en onguent ou en huile essentielle, en cataplasme.

**Effet :** Antispasmodique, soulage la flatulence, analgésique anti-inflammatoire, cicatrisant, antiseptique.

*Le terme de camomille remonte au grec chamaemelon, littéralement « pomme du sol », le parfum de la camomille rappelant aux Grecs celui des pommes.*

*Surnom : herbe aux verrues, herbe aux boucs, herbe de l'hirondelle...*



## CARLINE ACAULE

**Récolte :** Déterrer les racines en automne ou au printemps.

**Utilisation :** sécher à l'ombre ou au soleil.

**Infusion :** verser l'eau bouillante sur la plante. Laisser infuser 5 min environ pour les fleurs et les feuilles. **Décoction :** mettre les plantes dans l'eau froide, porter à ébullition

3 min pour les feuilles, 10 à 15 min pour les écorces ou les racines. **Macération :** mettre les plantes dans un liquide (huile, alcool\*, vin\*, vinaigre, eau) de 45 min à 2 heures. (\*consommer avec modération)

**Effet :** La carline serait antibactérienne et antiseptique pour les maladies de peau, diurétique, tonique, fortement dépurative.

*Le qualificatif "acaule" signifie que le capitule ne possède pas de tige apparente, reposant directement sur la rosette des feuilles.*



## CHELIDOINE

**Récolte :** Cueillir et casser soi-même la plante, afin d'appliquer 2 ou 3 fois par jour, 1 goutte de latex, directement sur la zone à traiter.

**Ne pas consommer la plante fraîche.**

**Effet :** En usage externe, sur les cors, durillons et verrues, on déposera une dose infime de son suc frais, en prenant garde de ne pas toucher les parties saines de la peau, car cela provoquerait des irritations.



**Principaux usages médicaux :** analgésique, diurétique, cholérétique, cholagogue, antispasmodique, dépuratif des voies biliaires.  
**Collyre :** ulcères des paupières, blépharites, ophtalmies chroniques.

*Surnom : herbe aux verrues,  
herbe aux boucs,  
herbe de l'hirondelle...*

## CONSOUE OFFICINALE

**Récolte :** Déterrer la racine, de préférence au printemps ou après la floraison. Sécher au soleil coupée en deux (en longueur) .

**Utilisation :** Racines broyées, décoction, compresses.

Feuilles fraîches en cuisine dans les salades, en beignet, dans les soupes.

**Principaux usages médicaux :**  
bronchites, toux, rhumatismes, névralgies, phlébites, ulcères chroniques, plaies lentes à cicatriser.

Le terme de consoude, apparu vers 1265, vient du bas latin *consolida*, dérivé de *consolidare*, consolider, affermir, en raison de ses vertus à cicatriser les plaies (astringent)



## DIGITALE A PETITES FLEURS

**Récolte :** On cueille les feuilles à la floraison, de juin à septembre par temps sec et ensoleillé. Porter des gants pour la cueillette.

**Utilisation :** Toutes les préparations, de l'ensemble des digitales, à partir de la plante entière, sont toxiques pour les humains et les animaux. **Toxique par ingestion mais pas par contact PAS DE TISANE ou d'INFUSION, très toxique, parfois mortel !**

Du fait de l'impossibilité de faire un dosage exact, la digitale ne doit être prise que sous forme de médicaments prêts à l'emploi, sous strict contrôle médical.

Pour les pathologies cardiaques, la digitale jaune est cependant moins prisée que la digitale pourpre, parce qu'elle contient moins de principes actifs que cette dernière et qu'il s'agit d'une plante protégée.

*Jadis, la Digitale jaune était considérée comme une plante magique associée à la magie blanche. On l'appelle aussi « gant de sorcière ou gant de Notre Dame ».*



## EGLANTIER (*Rosa canina*)

**Récolte :** Ramasser les fruits (cynorrhodons) murs, rouges et encore durs à la fin de l'été et au début de l'automne. Les couper en deux et les faire sécher à l'ombre.

**Utilisation :** Séchés et broyés, s'utilise en décoction ou tisane.

(La pulpe des cynorrhodons, cueillis après les gelées, fait une excellente confiture riche en vitamine C)

**Effet :** Source de vitamine C, B et K. Léger astringent, léger purgatif et diurétique. La Fleur de Bach d'églantier *Wild Rose* est conseillée pour aider les personnes démotivées (contre la résignation, le fatalisme, la perte d'enthousiasme).



*Le nom de « rosier des chiens » vient de la propriété attribuée autrefois à la racine de cette plante, censée guérir les morsures de chiens enragés.*



## MENTHE POIVREE

**Récolte :** Cueillir les feuilles et les sommités à la floraison ( juin à août ) par temps sec et ensoleillé. Sécher à l'ombre au-dessous de 35°.

**Utilisation :** En tisane, infusion, huile essentielle ou gélules.

**Effet :** Carminatif, antispasmodique, active la sécrétion et la circulation de la bile.

**Principaux usages médicaux :** Traitement des troubles digestifs, douleurs de la vésicule biliaire, antalgique dans les affections de la bouche ou du pharynx, mal des transports, nausées, choc intense, angoisse, surmenage, manque de concentration.



*Les Egyptiens, les Grecs et les Romains utilisaient déjà la menthe poivrée pour parfumer, purifier, des plats ou des lieux. Des archéologues ont retrouvé des feuilles de menthe dans des pyramides égyptiennes.*

## MILLEPERTUIS

**Récolte :** Cueillir les tiges florales entières ou les inflorescences en été (juin à août) Sécher rapidement à l'ombre.

**Utilisation :** en comprimés, gélules, tisanes : antidépresseur (léger) anxiolytique. En usage externe, pommades, huile : désinfectant, agent antiviral, antibactérien et cicatrisant .



*Millepertuis, vient du vieux français et signifie « mille trous » : leurs feuilles donnent l'impression d'être criblées d'une multitude de trous minuscules. En réalité la Sauvage n'est pas perforée, mais recouverte de petites poches transparentes emplies d'une huile essentielle aux nombreuses vertus.*

*On le nomme aussi :*

*herbe de la Saint-Jean, herbe-à-mille-trous, chasse-diable, herbe aux piqûres.*

## MYRTILLE

**Récolte :** Cueillir les feuilles avant la maturité des fruits. Cueillir les baies mûres, sécher à l'ombre et au sec.

**Utilisation :** En infusion ou en décoction à usage externe.

**Effet :** astringent, diurétique, soigne la diarrhée. Réduit légèrement le taux de sucre dans le sang.

*Les myrtilles portent divers noms selon les régions :*

*« brimbelles », « abrétier », « embrunes ».*

*Au Canada, on utilise généralement le terme de « bleuet ».*



## PENSEE SAUVAGE

**Récolte :** Cueillir les tiges et fleurs à la floraison. Sécher rapidement à l'ombre.

**Utilisation :** Tisane, infusion, compresses, parfois dans des pommades.

**Effet :** Diurétique, fébrifuge et expectorant ; propriétés laxatives et dépuratives.

**Principaux usages médicaux :** Traitement de l'eczéma, de la séborrhée, de l'impétigo, de l'acné et du prurit. Aussi utilisée dans les inflammations des muqueuses des voies respiratoires: bronchite, trachéite, coqueluche, asthme.



*La pensée sauvage est la plante hôte des chenilles du Cardinal, du Chiffre, du Petit Nacré et plusieurs autres papillons.*

## PLANTAIN LANCEOLE

**Récolte :** Cueillir les feuilles à la floraison (mai - septembre). Sécher rapidement au soleil ou à l'ombre (30° à 50°). Séchées lentement, elles changent de couleur et perdent leurs propriétés.

**Utilisation :** En infusion 3 à 5 tasses par jour ; en sirop ou jus de feuilles fraîches. En cataplasme également contre les piqûres d'insectes ou d'orties. En cuisine, les jeunes feuilles se mangent dans la salade ou frites dans le beurre sur les pâtes.



**Effet :** Expectorant, astringent, calme les irritations, protège les muqueuses.

**Principaux usages médicaux :** Contre toutes les maladies des organes respiratoires, toux, coqueluche, asthme pulmonaire.

*Du latin plantago, plante du pied, appelée aussi herbe au cinq coutures, qui sont les 5 nervures de la feuille.*



## PRELE

**Récolte :** Cueillir la plante en été, sans fruits, de juin à août. Eviter les plants tachés de brun. Sécher à l'ombre afin qu'ils restent verts. Jeter les plants décolorés.

**Utilisation :** En décoction : 2 g de parties aériennes à faire infuser dans 150 ml d'eau bouillante pendant une quinzaine de minutes.

En teinture mère, en capsules.

**Effet :** Active le processus de cicatrisation, diurétique, traitement des infections urinaires. Traitement des œdèmes. Reminéralisant (fractures, ostéoporose). Problèmes de peau (plaies, aphtes, eczéma). Renforce les cheveux et les ongles.

*Aussi appelée queue de cheval  
ou queue de rat*



## REINE DES PRES

**Récolte :** Cueillir les ombelles bien épanouies en été, par beau temps. Détacher les petites fleurs avec un peigne ou les doigts. Sécher à l'ombre. On peut également utiliser tiges et feuilles.

**Utilisation :** Feuilles et fleurs donnent une délicieuse tisane, aromatisent les crèmes et les desserts, et même les dentifrices.

**Effet :** Diurétique, fébrifuge, analgésique léger, astringent, liant.

**Principaux usages médicaux :** En tisane lors de troubles gastriques ou indigestion, gélules contre les inflammations rhumatismales et les douleurs articulaires.



*Surnoms : Belle des prés, barbe de bouc, barbe des chênes,  
fleur des abeilles, grande potentille, ormière, vignette...*

## SAUGE OFFICINALE

**Récolte :** Cueillir les feuilles avant le début de la floraison par temps sec et ensoleillé. Sécher à l'ombre au-dessous de 35°.

**Utilisation :** Comme aromate, particulièrement pour le gibier et les marinades. Les feuilles de sauges frites dans le beurre sur les pâtes, une merveille !

**Principaux usages médicaux :**

Usage interne en tisane :  
inflammation des voies respiratoires,  
troubles digestifs. Usage externe (bain  
de bouche, gargarisme, bains de peau)  
pour les maux de gorge, infections  
buccales, mycoses...

*« Qui a sauge en son jardin  
n'a pas besoin de médecin ».*



## SERPOLET

**Récolte :** Branches entières avec jeunes feuilles ou en fleur de juin à août par temps sec, ensoleillé. Sécher à l'ombre.

**Utilisation :** Comme aromate en cuisine, dans des bonbons, en tisane et même liqueur.

**Effet :** Antispasmodique, calme la toux irritative, désinfectant, digestif, diurétique, expectorant.



**Principaux usages médicaux :**

Inflammation des gencives,  
fumigations contre  
les rhinites et sinusites,  
gargarismes contre les angines  
et inflammations de la gorge .

*Plante mellifère,  
hôte des chenilles  
de plusieurs papillons.*

## THYM

**Récolte :** Branches entières avec jeunes feuilles ou en fleur de juin à août par temps sec, ensoleillé. Sécher à l'ombre.

**Utilisation :** Comme aromate en cuisine, dans des bonbons, en tisane et même liqueur.

**Principaux usages médicaux :** Inflammation des gencives, angine, fumigations contre les rhinites et sinusites, gargarisme contre les inflammations de la gorge.



Les Egyptiens utilisaient le thym pour embaumer leurs morts.

Les Grecs en brûlaient devant l'autel de leurs dieux.

## TUSSILAGE

**Récolte :** De fin février à avril, la fleur du tussilage est la première à apparaître dès la disparition de la neige. Cueillir la fleur (év. les jeunes feuilles) avant son complet épanouissement, sécher à l'ombre.

**Utilisation :** En tisane, 2 cuillère par tasse ou en gargarisme.

On peut aussi consommer les feuilles fraîches dans la salade ou en beignets.

**Effet :** Calmant, anti-inflammatoire, effet expectorant, dissout le mucus en cas de toux, de maux de gorge, de rhume.

*Nom commun: « Pas d'âne », autrefois appelé filius ante patrem, le « fils avant le père », parce qu'il a la particularité de fleurir bien avant la feuillaison.*

