

Prendre soin avec les plantes

- lexique des vertus des plantes -

Avant de commencer, veuillez toujours à récolter vos plantes avec conscience, parcimonie, respect et gratitude en vous appuyant sur le *document-racine* : Récolter les plantes en conscience et à réaliser vos soins dans la présence, le lien et l'amour.



# SOMMAIRE

---

Introduction : prendre soin avec les plantes

Plantes amères

Plantes analgésiques

Plantes anti-inflammatoires

Plantes antiseptiques

Plantes antispasmodiques

Plantes astringentes

Plantes cardiotoniques

Plantes carminatives

Plantes cholérétiques et cholagogues

Plantes circulatoires

Plantes dépuratives

Plantes diaphorétiques (ou sudorifiques)

Plantes diurétiques

Plantes emménagogues

Plantes émollientes

Plantes expectorantes

Plantes hypotensives

Plantes lutéotropes

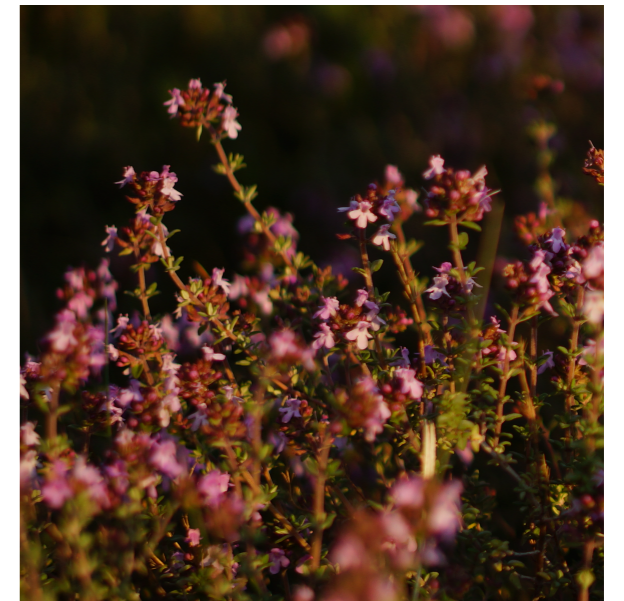
Plantes oestrogéniques

Plantes sédatives, calmantes et hypnotiques

Plantes stimulantes

Plantes vermifuges

Plantes vulnéraires



# Introduction : Prendre soin avec les plantes (1/2)

---

- > Pensez à toujours prendre le temps de bien comprendre le cheminement de la pathologie et non pas seulement son symptôme.
  
- > Le symptôme n'est qu'un indicateur sur lequel nous n'allons pas focaliser notre attention sauf, bien entendu, dans les cas de crises aiguës où il faut urgemment calmer les douleurs.
  
- > Pour rappel, l'herboristerie puise ses racines dans l'Antiquité et on peut continuer à appliquer les **5 principes d'Hippocrate** quand on cherche à prendre soin de nous et de nos proches avec les plantes :
  1. « **primum non nocere** », « en premier lieu ne pas nuire »
  2. « **vis medicatrix naturae** », « le pouvoir de guérison de la nature » : se rappeler que la nature est guérisseuse.
  3. « **tolle causam** », « supprimer la cause » : identifier et traiter la cause du problème et non pas seulement le symptôme.
  4. « **deinde purgare** », « ensuite, purger » : soutenir le processus de nettoyage et d'évacuation des toxines de l'organisme.
  5. « **docere** », « enseigner », c'est-à-dire transmettre ses connaissances, ses expériences et ses recherches auprès des plantes.



## Introduction : Prendre soin avec les plantes (2/2)

> Loin du fonctionnement réductionniste « 1 symptôme = 1 remède », l'herboristerie sensible et énergétique nous demande de complexifier notre vision du corps humain, de la santé et des plantes. Elle nous sort d'une vision allopathique où à un symptôme est associé un même remède, quelque soit l'individu. Pour aller plus loin, référez-vous au *document-racine Energétique des plantes et des constitutions individuelles*.

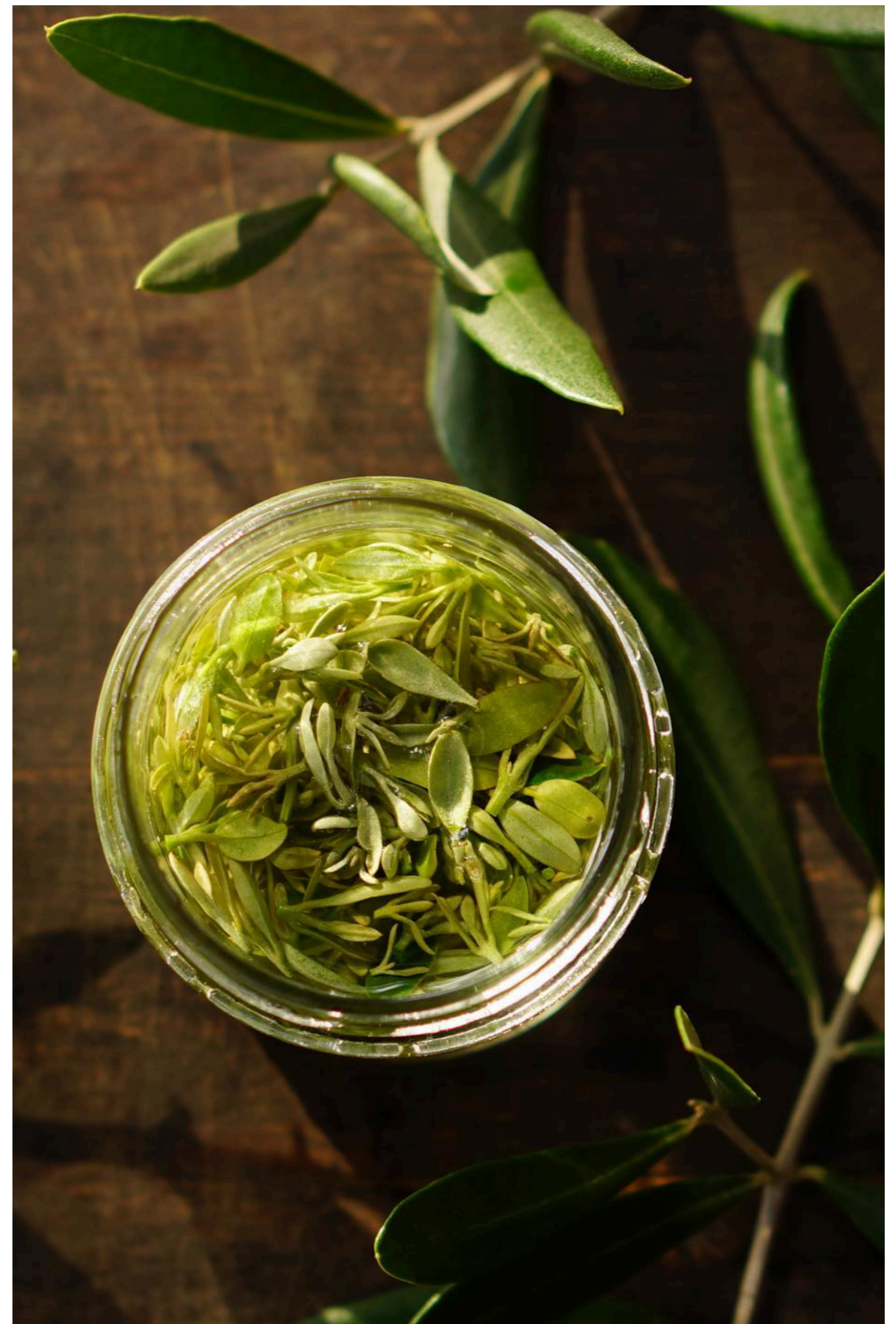
L'intérêt de cette approche est d'arriver à choisir des plantes bien adaptées à la constitution énergétique des individus ainsi qu'à l'énergétique des organes et tissus en situation de déséquilibre. Les individus et les plantes sont envisagés dans leur globalité (on parle d'approche holistique) et une même plante, qui peut être bien adaptée pour une personne, pourra s'avérer inutile pour une autre personne présentant pourtant les mêmes symptômes.

### > Durées de prise des plantes :

Les plantes peuvent être prises en situations aiguës sur une durée de temps limitée et/ou en cure plus longue. En cure, on veillera à faire une pause (**fenêtre thérapeutique**) tous les 21 jours et renouveler la cure si la plante est adaptée pour cela.

Les posologies varient d'un individu à l'autre et d'une pathologie à l'autre.

> Rappelez-vous aussi que le fait de se mettre en présence d'une plante (sans forcément l'ingérer) et de prendre le temps de la rencontrer peut nous accompagner dans nos processus de guérisons subtiles d'ordre psychique.



# Plantes amères

---



> Les plantes amères **tonifient le système digestif**. En bouche elles font saliver, ce qui montre ce qu'elle font dans l'ensemble du système digestif : **elles stimulent les sécrétions enzymatiques et améliorent donc la capacité digestive**. C'est pourquoi on les prend en général avant le repas (Ainsi, traditionnellement, les apéritifs étaient confectionnés à base de plantes amères).

> Les plantes amères agissent aussi sur la **tonicité des muscles lisses digestifs** et améliorent ainsi le transit en stimulant le péristaltisme. Aujourd'hui, dans un monde sucré/salé, les toniques amers ont quasiment disparus. Ils tonifient.

## Exemples de plantes amères :

L'Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

La Chicorée (*Cichorium intybus*)

Le Pissenlit (*Taraxacum officinale*)

L'Olivier (*Olea europaea*)

L'Armoise (*Artemisia vulgaris*)

La Verveine officinale (*Verbena officinalis*)

La Bardane (*Arctium lappa*)

# Plantes analgésiques

---

- > Les plantes analgésiques **apaisent les douleurs passagères.**
  - > Les plantes analgésiques contiennent souvent des **salicylates** qui permettent de **réduire la production de prostaglandines** et donc la sensation de douleur. Elles sont souvent anti-inflammatoires.
  - > Ces plantes n'ont pas les désavantages de l'aspirine qui ulcère les muqueuses de l'estomac, par exemple.
  - > Pour les douleurs intenses, il est préconisé de prendre ces plantes en quantité importante.
- Dans les cas de douleurs chroniques, ces plantes peuvent être intéressantes pour donner un peu de répit à la personne et trouver les origines véritables du problème.

## Exemples de plantes analgésiques :

La Reine des prés (*Filipendula ulmaria*)

Le Saule blanc (*Salix alba*)

Le Peuplier (*Populus spp.*)

L'Aloe vera (*Aloe vera*)



# Plantes anti-inflammatoires

---



> Les plantes anti-inflammatoires apaisent **les inflammations aiguës ou chroniques**.

Elles calment souvent la cascade chimique responsable du processus inflammatoire (prostaglandines, leucotriènes, thromboxanes, etc). Ces plantes peuvent être prises en interne ou appliquées localement.

## **Exemples de plantes anti-inflammatoires :**

*Toutes les plantes analgésiques citées plus haut sont anti-inflammatoires*

Le Plantain (*Plantago lanceolata*, *Plantago major*) : anti-inflammatoire de la peau et des muqueuses intestinales

Le Souci (*Calendula pratensis* et *calendula officinalis*) : anti-inflammatoire de la peau et des muqueuses intestinales

La Pariétaire (*Parietaria officinalis*) : anti-inflammatoire du système urinaire

La Callune (*Calluna vulgaris*) : anti-inflammatoire du système urinaire

La Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) : augmente l'action du cortisol

Le Curcuma (*Curcuma longa*)

Le Gingembre (*Zingiber officinale*)



# Plantes antiseptiques

---

> Les plantes antiseptiques vont perturber virus, bactéries et autres pathogènes.

> En externe, ces plantes peuvent être appliquées localement sur une plaie en cataplasmes, en compresses d'infusion concentrée, ou en alcoolatures diluées.

> Note : Lors d'une infection, il est recommandé de restaurer en profondeur les défenses immunitaires de l'individu avec d'autres types de plantes (les plantes reminéralisantes par exemple).

## Exemples de plantes antiseptiques :

L'Ail (*Allium sativum*)

Le Thym (*Thymus officinalis*)

Le Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

L'Origan (*Origanum vulgare*)

Le Genévrier (*Juniperus communis*)



# Plantes antispasmodiques



- > Les plantes antispasmodiques aident les muscles contractés à se relaxer et retrouver leur mobilité tout en calmant la douleur.
- > Lorsque les muscles travaillent trop ou lorsqu'ils ont subi un traumatisme, les muscles se contractent ce qui peut créer des crampes et des tensions. Les contractures peuvent concerner les muscles lisses ou les muscles squelettiques. La douleur peut alors être vive et diminuer la mobilité de la personne.
- > Lorsque la crampe est forte, il faudra augmenter progressivement les doses, et prendre la plante à intervalles réguliers.
- > Ces plantes sont utiles pour la condition énergétique « tendue » des tissus et organes.

## Exemples de plantes antispasmodiques :

Le Fenouil (*Foeniculum vulgare*) : antispasmodique des muscles bronchiques

L'Aubépine (*Crataegus monogyna*) : antispasmodique cardiaque

La Sauge (*Salvia officinalis*) : antispasmodique utérin

La Matricaire (*Matricaria recutita*) : antispasmodique du système digestif et nerveux

La Mélisse (*Melissa officinalis*) : antispasmodique du système digestif et du système nerveux central

Le Calament (*Clinopodium nepeta*) : antispasmodique du système digestif

# Plantes astringentes

---

> Les plantes astringentes **ressèrent les tissus et leur redonnent de l'intégrité**. Elles apaisent les muqueuses boursouflées, rouges et suintantes et calment l'inflammation. Elles seront aussi utiles en cas de diarrhée.

> **On peut facilement reconnaître la texture astringente en bouche, qui devient sèche et râpeuse.**

Les tanins vont resserrer et raffermir et les protéines du mucus qui protègent les muqueuses de la bouche (la salive), de l'estomac et de l'intestin, notamment. Ils vont précipiter les protéines qui donnent un aspect visqueux à ces muqueuses et cette précipitation va former une couche protectrice sur la muqueuse.

> On veillera à ne pas les prendre sur du trop long terme car elles peuvent irriter les muqueuses intestinales.

**Exemples de plantes astringentes :**

**Les plantes de la famille des Rosacées sont astringentes, comme :**

La Ronce (*Rubus fruticosus*)

Le Framboisier (*Rubus idaeus*)

La Pimprenelle (*Sanguisorba minor*)

L'Alchémille (*Alchemilla vulgaris*)

**On trouve aussi (d'autres familles) :**

La Vigne rouge (*Vitis vinifera*)

Le Noyer (*Juglans regia*)



# Plantes cardiotoniques

---



> Les plantes cardiotoniques douces ont un effet tonique sur le cœur en augmentant la puissance des contractions cardiaques et diminuant le rythme des battements. Elles améliorent aussi l'apport de sang au cœur par les artères.

> Attention, elles peuvent interagir avec les médicaments prescrits pour les problèmes de cœur (bêtabloquants, anticoagulants, etc).

## Exemples de plantes cardiotoniques :

L'Aubépine (*Crataegus monogyna*)

Le Tilleul (*Tilia platyphyllos*)

# Plantes carminatives

---

> Les plantes carminatives **réduisent les ballonnements digestifs et la surproduction de gaz dans l'intestin.**

> Elles **diminuent la fermentation** des levures et autres bactéries et agissent, ainsi, comme antispasmodiques des muscles lisses distendus du système intestinal.

## Exemples de plantes carminatives :

La Sarriette (*Satureja montana*)

Le Thym (*Thymus officinalis*)

L'Origan (*Origanum vulgare*)

La Mélisse (*Melissa officinalis*)

Le Genévrier (*Juniperus communis*)

Le Fenouil (*Foeniculum vulgare*)

La Matricaire (*Matricaria recutita*)



# Plantes cholérétiques et cholagogues

---



> Les plantes cholérétiques stimulent le foie à produire plus de bile, ce qui favorise la digestion, notamment des graisses. La bile contient aussi de nombreux déchets à éliminer.

> Les plantes cholagogues stimulent la vésicule biliaire, qui emmagasine, concentre et épaisse la bile. Elles aident à évacuer plus de bile au travers de contractions plus toniques.

> Les propriétés cholérétiques et cholagogues vont en général ensemble.

## **Exemples de plantes cholérétiques et cholagogues :**

Le Pissenlit (*Taraxacum officinale*)

L'Artichaut (*Cynara scolymus*)

La Fumeterre (*Fumaria officinalis*)

La Patience crépue (*Rumex crispus*)

# Plantes circulatoires

---

> Les plantes circulatoires dynamisent la circulation artérielle le plus souvent au travers d'une action vasodilatatrice périphérique, ce qui favorise une meilleure distribution du sang.

> Ces plantes ont, en général, une énergétique réchauffante.

## Exemples de plantes circulatoires :

Le Mélilot (*Melilotus officinalis*)

L'Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

La Lavande (*Lavendula* spp.), la fleur en infusion

Le Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

Le Piment (*Capsicum* spp.)

Le Gingembre (*Zingiber officinalis*)

La Cannelle (*Cinnamomum zeylanicum*)



# Plantes dépuratives

---



> Les plantes dépuratives **stimulent les canaux d'élimination du corps**, notamment le foie, la peau, les reins et le système lymphatique qui peuvent être encrassés par les toxines.

## **Exemples de plantes dépuratives :**

Le Pissenlit (*Taraxacum officinale*) : la racine pour le foie, les feuilles pour l'effet diurétique

La Bardane (*Arctium lappa*, *A. minor*) : la racine pour le foie et

La Fumeterre (*Fumaria officinalis*) : hépatobiliaire

Le Romarin (*Rosmarinus officinalis*) : dépurative du foie

L'Ortie (*Urtica dioica*, *U. urens*) : favorise l'élimination des déchets au niveau des articulations



# Plantes diaphorétiques (ou sudorifiques)

---

> Les plantes diaphorétiques favorisent la transpiration et permettent une meilleure régulation de la température interne en ouvrant les pores de la peau.

> Elles seront utiles pendant les fièvres, lorsqu'une bonne transpiration peut permettre à notre corps d'éliminer une partie de la chaleur emprisonnée.

## Exemples de plantes diaphorétiques :

Le Sureau (*Sambucus nigra*)

L'Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

## Certaines plantes favorisent la montée de la fièvre :

Le Piment (*Capsicum* spp.)

Le Gingembre (*Zingiber officinalis*)

La Cannelle (*Cinnamomum zeylanicum*)



# Plantes diurétiques

---



**Les plantes diurétiques stimulent l'évacuation des toxines par les reins. Elles augmentent le débit urinaire**

> Elles peuvent aussi être utiles pour gérer une hypertension. Elles sont contre-indiquées dans les cas d'hypotension artérielle.

## **Exemples de plantes diurétiques :**

Le Pissenlit (*Taraxacum officinale*) : les feuilles

La Chicorée (*Cichorium intybus*)

La Bruyère (*Calluna vulgaris*)

La Pariétaire (*Parietaria officinalis*)

L'Ortie (*Urtica dioica*, *U. urens*)

La Prêle (*Equisetum arvense*)

Le Genévrier (*Juniperus communis*)

# Plantes emménagogues

---

> Les plantes emménagogues **stimulent les contractions utérines ce qui favorise le retour du sang** pour celles qui n'ont plus leur cycle et **soulage aussi les crampes menstruelles**. Elles peuvent, en effet, **ramener la circulation sanguine vers la sphère utérine et décongestionner cette zone**. Elles ramènent de la fluidité dans le bassin et apaisent les douleurs liées à un utérus trop tendu et contracté.

> Elles sont donc **bénéfiques en cas d'aménorrhée ou de dysménorrhée**

> Elles sont à **proscrire pendant la grossesse car elles favorisent les contractions utérines**.

**Exemples de plantes emménagogues :**

L'Armoise (*Artemisia vulgaris*)

L'Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

La Carotte sauvage (*Daucus carota*)

La Sauge (*Salvia officinalis*)

Le Gingembre (*Zingiber officinalis*)



# Plantes émoullientes



> Les plantes émoullientes **apaisent les muqueuses enflammées, sèches et irritées par contact** en leur apportant de l'humidité et de la fraîcheur.

> De nombreuses plantes émoullientes sont **riches en mucilages** constitués de composés gélatineux qui gonflent au contact de l'eau en prenant une consistance visqueuse semblable à de la gélatine. Ce gel adoucissant se dépose sur la zone enflammée et calme, par contact, la chaleur, l'irritation et la sécheresse.

> **Leur action n'est pas de longue durée** : il faudra donc les prendre régulièrement par petites doses.

> Au niveau énergétique, les plantes riches en mucilages sont donc **rafraichissantes et humidifiantes**.

## Exemples de plantes émoullientes :

*La famille des Malvacées compte de nombreuses plantes émoullientes:*

**Mauve** (Malva sylvestris, M. neglecta)

**Guimauve** (Althaea officinalis)

**Tilleul** (Tilia × europaea) : feuilles

*Autres plantes :*

**Aloe vera** (Aloe vera) : le gel

**Bourrache** (Borago officinalis)

**Réglisse** (Glycyrrhiza glabra)

**Plantain** (Plantago major)

**Psyllium** (Plantago ovata)

# Plantes expectorantes

---

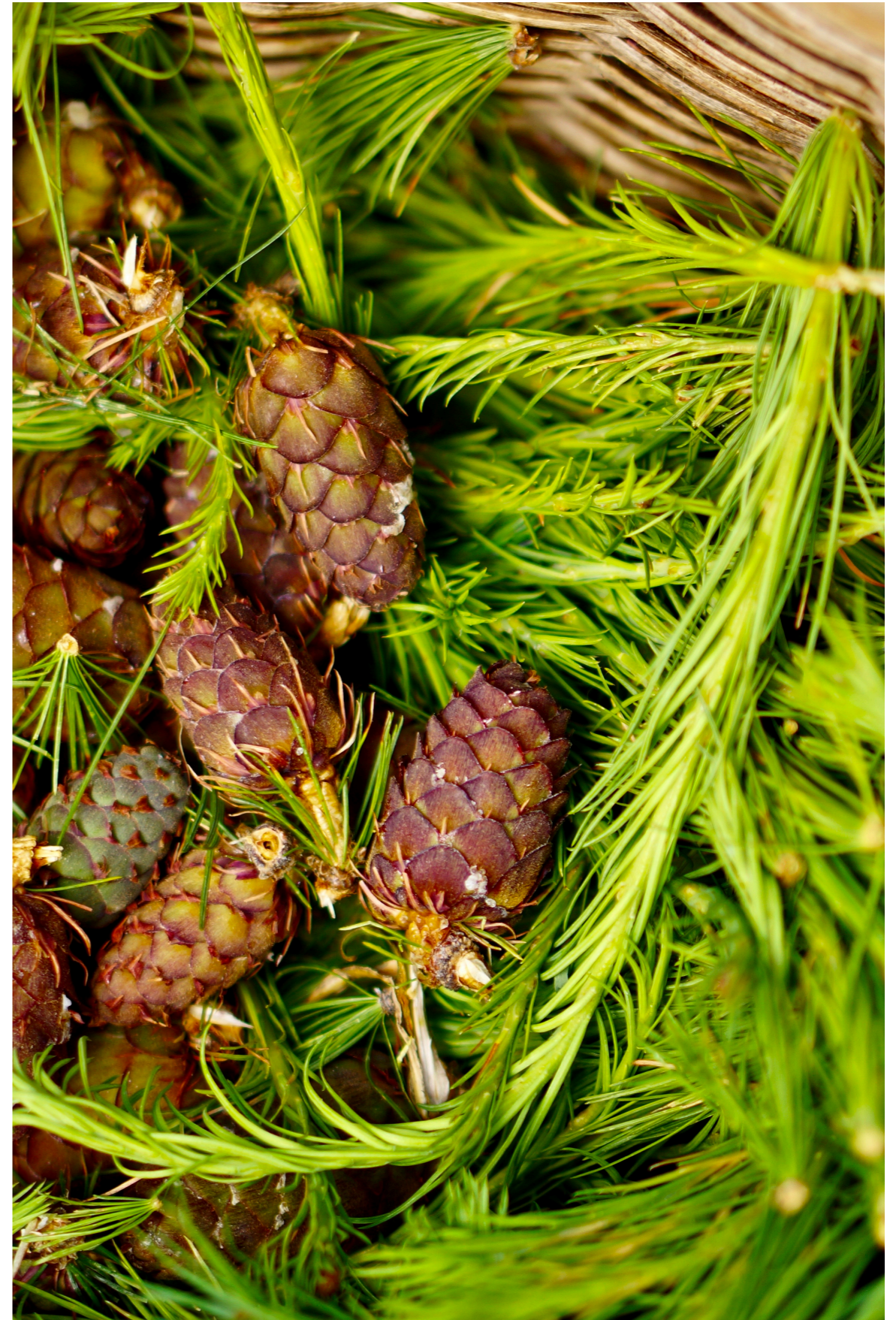
> Les plantes expectorantes permettent une meilleure liquéfaction du mucus sécrété par les bronches afin de l'expulser d'une manière efficace. Les poumons, après une infection, sont souvent fatigués et n'ont plus assez de force pour fabriquer un mucus de qualité. Ces plantes peuvent contenir des saponines qui ont un effet irritant sur la digestion, irritation se propageant par réflexe au travers du nerf pneumogastrique vers les bronches pour les stimuler. Elles peuvent aussi contenir des résines, ou des huiles essentielles à affinité pulmonaire.

## Exemples de plantes expectorantes :

Le Mélèze (*Larix decidua*)

Le Laurier (*Laurus nobilis*)

Le Thym (*Thymus vulgaris*)



# Plantes hypotensives

---

> Les plantes hypotensives diminuent le rythme cardiaque en agissant soit en tant que **diurétiques pour l'hypertension essentielle** (médiateur principal : aldostérone) soit en tant que **vasodilatateurs pour l'hypertension labile** (médiateur principal : adrénaline).

**Exemples de plantes hypotensives :**

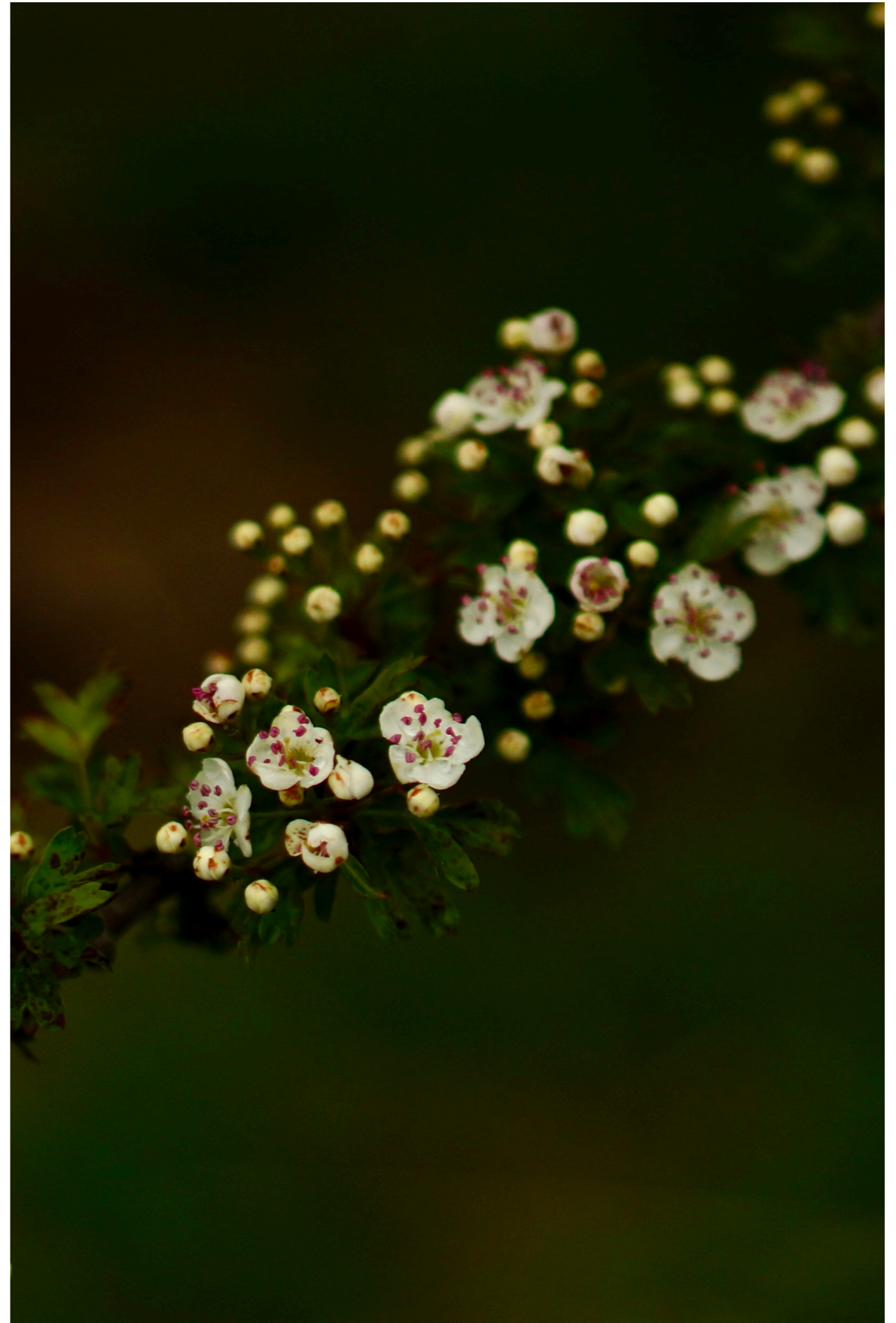
L'Aubépine (*Crataegus monogyna*) : vasodilatatrice

L'Olivier (*Olea europaea*) : vasodilatateur et diurétique.

Le Pissenlit (*Taraxacum officinale*), feuille : diurétique

L'Ail (*Allium sativum*) : vasodilatatrice et fluidifiante du sang

*Note : certaines plantes comme la Réglisse sont au contraire hypertensives.  
A proscrire en cas d'hypertension.*



# Plantes lutéotropes

---



> Les plantes lutéotropes tonifient la sécrétion de progestérone pendant la deuxième partie du cycle menstruel.

**Exemples de plantes lutéotropes :**

L'Alchémille (*Alchemilla vulgaris*)

Le Gattilier (*Vitex agnus-castus*)

# Plantes oestrogéniques

---

> Les plantes oestrogéniques **stimulent la phase proliférative du cycle menstruel** qui correspond au début du cycle, après les règles.

> Les plantes oestrogéniques contiennent des **phyto-œstrogènes capables de s'emboîter sur nos récepteurs œstrogéniques** ce qui les activent ou les inhibent. Ils seraient, en effet, capables de moduler la réponse de ces récepteurs : quand il y a déficience d'œstrogènes, ils les activent mais quand il y a déficience, ils les inhibent.

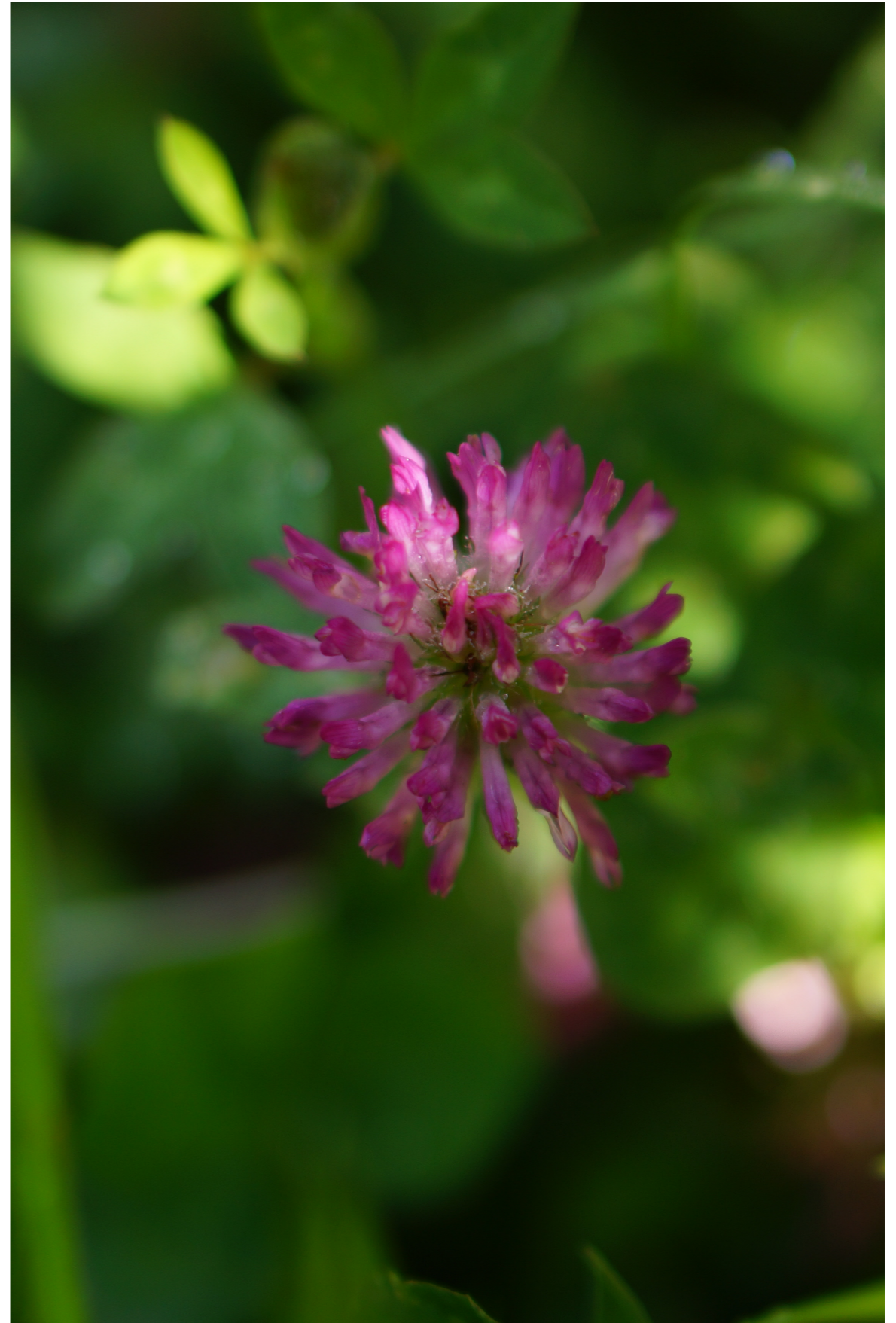
> Ces plantes ne sont pas recommandées en cas de maladies hormono-dépendantes.

## Exemples de plantes oestrogéniques :

Le Trèfle rouge (*Trifolium pratense*)

L'Angélique archangélique (*Angelica archangelica*)

La Sauge (*Salvia officinalis*)





# Plantes sédatives, calmantes et hypnotiques

---



- > Les plantes sédatives, calmantes et hypnotiques **calment le système nerveux et apaisent les douleurs.**
- > Elles sont généralement de nature énergétique **rafraichissante.**

## Exemples de plantes sédatives, calmantes et/ou hypnotiques :

La Lavande (*Lavendula* spp.)

Le Coquelicot (*Papaver rhoea*)

L'Aubépine (*Crataegus monogyna*)

La Matricaire (*Matricaria recutita*)

La Mélisse (*Melissa officinalis*)

La Verveine officinale (*Verbena officinalis*)

La Valériane (*Valeriana officinalis*)

La Passiflore (*Passiflora incarnata*)

L'Agripaume (*Leonurus cardiaca*)

L'Avoine (*Avena sativa*)

Le Pavot de Californie (*Eschscholzia californica*)

# Plantes stimulantes

---

> Les plantes stimulantes tonifient l'organisme et aident la personne à retrouver de la tonicité, soit à court terme (comme avec le café), soit à long terme et d'une manière plus stable.

**Exemples de plantes stimulantes :**

Romarin (*Rosmarinus officinalis*)

Thym (*Thymus vulgaris*)



# Plantes vermifuges

---



> Les plantes vermifuges favorisent l'élimination et l'évacuation des parasites intestinaux.

## Exemples de plantes vermifuges :

Absinthe (*Artemisia absinthium*)

Armoise (*Artemisia vulgaris*)

Ail (*Allium sativum*)

Noyer (*Juglans regia*), le brou

# Plantes vulnéraires

---

> Les plantes vulnéraires favorisent la résolution des blessures en agissant sur les facteurs de coagulation, de cicatrisation. Certaines calment également l'inflammation et stimulent la régénération cellulaire.

## Exemples de plantes vulnéraires :

Le Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Le Souci (*Calendula officinalis*, *Calendula arvensis*)

Le Plantain (*Plantago lanceolata*, *Plantago major*)

L'Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

L'Arnica (*Arnica montana*)

La Consoude (*Symphytum officinale*) : en application externe

