

LES HUILES DE MACÉRATIONS DE
PLANTES, HUILES INFUSÉES,
MACÉRATS HUILEUX

« S'il nous venait de l'Amérique ou des Indes, on le trouverait dans toutes les pharmacies, et tous les médecins le prescriraient. Quand donc finira cette exotico manie, qui rend la médecine inaccessible au pauvre, et la France tributaire de l'étranger pour des ressources qu'elle possède et dont elle pourrait user à si bon marché ? »

François-Joseph Cazin (1850)

Ce livre vous est personnellement réservé.

Il ne doit en aucun cas être diffusé ou
vendu sous quelque forme que ce soit.
Bien au contraire, quand une personne de
votre entourage est intéressée,
communiquez lui nos coordonnées.

Ainsi vous participerez au
dédommagement du temps de travail
considérable que nous avons investi.
Cet acte apportera l'encouragement
nécessaire à de nouvelles publications.
Pour toutes correspondances veuillez
joindre une enveloppe timbrée
à votre adresse.

Nous vous en remercions.

Qu'est-ce qu'une huile de macération ou macérat huileux ?

Ce produit se trouve ou se nomme sous différentes appellations : macérat huileux, huiles de soins, huile de macération (solaire est précisé parfois), huiles infusées,...

En définitive, un macérat est une opération consistante à faire passer les ingrédients actifs liposolubles d'un végétal dans un support huileux.

Les composants liposolubles sont tout d'abord les huiles essentielles qui s'expriment dans l'huile grâce à la chaleur et l'agitation ; mais aussi les saponines, flavonoïdes, stérols, tocophérols, terpènes, acides gras.

Un peu d'histoire

Cette méthode est probablement la plus ancienne méthode d'extraction. Elle a été utilisée pendant des milliers d'années avant l'invention de la distillation à la vapeur et des techniques plus modernes à l'aide de solvants volatils. Les macérats huileux possèdent la plupart des propriétés des huiles essentielles, avec parfois des effets supplémentaires, mais ils sont moins puissants, moins forts, ce qui rend leur utilisation plus facile, plus sûre et sans dilution préalable. L'utilisation des huiles infusées sera préférée dans le soin des petits maux quotidiens ; les huiles essentielles, puissantes par leurs effets, seront utilisées uniquement dans le soin de maladies jugées plus graves, leur efficacité sera alors meilleure, car peu utilisées.

Huiles végétales de base

Quelle huile choisir ?

Toute huile de base doit être de bonne qualité, c'est-à-dire vierge, de première pression à froid et de culture biologique.

Les huiles restaurent le film hydrolipidique de la peau qui constitue une barrière défensive naturelle. À la différence des crèmes hydratantes, les huiles n'apportent pas d'eau à la peau. Elles ont une action nourrissante et hydratante dans le sens où elles empêchent l'eau de s'évaporer, grâce à la couche grasse qu'elles forment sur la peau. Pour une meilleure hydratation, l'huile peut être appliquée sur une peau humide.

La plupart des macérats sont préparés sur une base d'huile d'olive, de tournesol, parfois de sésame ou de pépins de raisins, dans un souci premier d'économie.

Dans une approche moins commerciale, on cherchera plutôt à optimiser les propriétés de la plante utilisée en choisissant un support adéquat, cherchant une facilité d'application du produit sur la peau et une synergie possible entre l'action de la plante et son support.

Les huiles les plus abordables sont tout de même parfaitement appropriées à certaines préparations.

Huile d'amandes douces

Prunus amygdalus dulcis Mill.

Bonne huile de massage riche en vitamines A et E, elle a l'inconvénient d'être chère.

Son odeur est neutre, elle ne nuit pas à l'arôme des autres plantes ou des huiles essentielles. Elle a la capacité de s'améliorer avec le soleil (dans un verre teinté), alors elle purifiera le sang et sera calmante, déliera les tensions : une bonne huile pour le massage des muscles et des ligaments. Elle aide à la guérison des brûlures et elle accroît le liquide séminal.

De plus, son action apaisante, nourrissante, lissante, soignante, calmante, adoucissante sera bénéfique pour nourrir les peaux sèches, irritées et gercées.

Attention — *L'huile d'amandes douces a un côté échauffant et allergisant : elle peut provoquer des réactions cutanées très désagréables chez des personnes ayant une peau fragile (tendance à l'eczéma, psoriasis, allergies cutanées et autres).*

C'est pourquoi, nous déconseillerons l'utilisation de cette huile chez les bébés et les personnes sensibles ou à terrain allergique.

Huile de noyaux d'abricots

Prunus armeniaca L.

Cette huile aux propriétés assouplissantes, régénérantes, nourrissantes, hydratantes, tonifiantes et adoucissantes, sera une bonne huile de base pour les crèmes et les huiles de soins. Elle convient bien aux soins des peaux sèches, fatiguées, irritées et vieillissantes (retarde le vieillissement des cellules), notamment pour le visage.

Huile d'argan

Argania spinosa L.

Réputée pour le soin des ongles et des cheveux (ternes et cassants), peaux sèches, en massage pour soulager les douleurs articulaires, elle aide à lutter contre le vieillissement de la peau, grâce à ses propriétés protectrices, adoucissantes et régénérantes. Grâce à ses propriétés réparatrices, elle sera bénéfique pour effacer les traces d'acné, de varicelle ou de brûlures.

Huile d'avocat

Persea gratissima Mill.

Particulièrement douce, assouplissante, protectrice, régénérante et surtout très grasse et nourrissante, elle est rapidement absorbée. C'est un bon soin préventif et curatif des vergetures en redonnant l'élasticité à la peau (très bonne association avec le beurre de karité).

Elle sera utilisée pour les soins des peaux squamées, sèches (visage et mains : dessèchement, gerçures, crevasses) et des peaux vieillissantes (antirides). Elle est de plus fortifiante et nourrissante pour les cheveux, elle en accélère la pousse : appliquer sur cheveux secs, envelopper dans une serviette humide et chaude, laisser poser 10 minutes. Elle est aussi un filtre solaire végétal.

L'huile d'avocat peut présenter parfois un dépôt blanchâtre qui est tout à fait naturel.

Huile de germe de blé

Triticum vulgare L.

Cette huile est revitalisante, régénérante, nourrissante, antirides, lissante et adoucissante grâce à sa richesse en vitamines A et E (antioxydant naturel, elle en contient 100 à 500 pour 100 g). Elle est donc recommandée pour les peaux sèches, gercées, fatiguées, qu'elle régénère, adoucit et satine. Elle s'utilise en soins quotidiens des peaux normales, sèches, déshydratées, vieillissantes, crevassées, mais aussi pour soulager l'eczéma sec, pour le soin des cheveux secs et cassants, et pour le massage des enfants. Elle a un effet préventif et curatif en ce qui concerne les rides et les gerçures. Elle a la capacité de fortifier les ongles en y ajoutant quelques gouttes de citron.

Sa forte teneur en vitamine E stabilise les préparations et la rend lourde, c'est pourquoi elle gagne à être mélangée à d'autres huiles plus légères. Mais cette huile est fragile et rare, il faut plusieurs tonnes de blé pour un litre d'huile !

Huile de graines de bourrache

Borago officinalis L.

Avec ses propriétés calmantes, nourrissantes, soignantes, régénérantes et raffermissante, elle sera une bonne base pour la préparation de crèmes, de baumes, d'huiles de massage pour peaux normales, sèches, irritées, sensibles et vieillissantes. Elle a la capacité de réguler les systèmes hormonaux, circulatoires et nerveux, mais aussi de stimuler les défenses immunitaires. Elle entrera en synergie avec les plantes ayant les mêmes propriétés (arthrite, chute des cheveux, troubles dermatologiques, prévention et traitement des rides, de l'eczéma).

Elle est très efficace pour le bon soin des peaux sèches, des ongles cassants, des cheveux secs ou fragiles, et des vergetures.

Huile de calophylle inophylle

Calophyllum inophyllum L.

Cette huile aux propriétés revitalisantes, s'utilise en massages dans le traitement des vergetures, atténue les rides et tonifie les peaux fatiguées, couperosées et active la cicatrisation cutanée.

Attention — *Il n'est pas conseillé de l'appliquer pendant plus d'une semaine de suite. Elle est un peu acide et peut irriter un peu la peau.*

Huile de cumín noir (nigelle)

Nigella sativa L.

Elle est calmante, nourrissante, lissante, raffermissante, régénérante et vitalisante.

Elle est utilisée dans le soin des peaux normales, sèches, sensibles et irritées.

Elle est d'une bonne aide pour combattre les rides, soulager l'eczéma, estomper l'acné, réduire les mycoses, décontracter et tonifier les cheveux.

C'est une huile lourde qui gagne à être mélangée à d'autres huiles plus légères.

Huile de jojoba

Simmondsia chinensis Link

Elle a la propriété unique, dans le monde végétal, d'avoir des caractéristiques proches du sébum humain.

Cette huile a des propriétés soignantes, réhydratantes, nourrissantes, adoucissantes, régénérantes, anti-inflammatoires. Elle ne grasse pas, elle est résorbée rapidement et elle a la capacité d'aider la peau à maintenir son taux d'humidité.

Elle est bonne pour le soin des peaux normales, des gerçures, et comme après solaire. Idéale, elle convient également pour les masques capillaires (cheveux gras, en combattant l'excès de sébum) et pour soigner les peaux à tendance acnéiques.

Elle a une longue durée de conservation, elle ne rancit pas.

C'est une bonne huile de massage pour les bébés.

Huile de macadamia

Macadamia ternifolia F. Muell.

C'est une huile fluide rapidement résorbée, aux propriétés adoucissantes, nourrissantes, hydratantes et soignantes. Elle convient à tous types de peaux, notamment aux peaux fragiles. Elle entre dans la composition de mélanges pour les huiles de protection solaire. Elle s'utilise en massages pour traiter les vergetures, les gerçures, les cicatrices. De plus, elle prévient efficacement la déshydratation en laissant la peau douce et satinée.

Huile de noisettes

Corylus avellana L.

Sa composition est proche de celle de l'huile d'amande douce. Elle a un grand pouvoir pénétrant (plus que l'huile d'amande douce), reminéralisant, nutritif, et elle ne laisse pas la peau grasse après l'utilisation. Elle sera donc utilisée pour le soin des peaux grasses, elle en régularise l'excès de sébum, combat les points noirs et resserre les pores. Elle sera aussi indiquée pour le soin des peaux sèches, sensibles, et des cheveux. Elle a une action anti-dessèchement.

Attention — *Elle peut rancir rapidement.*

Huile d'olive

Olea europaea L.

Cette huile convient à tous les types de peaux. Elle est chauffante, nourrissante, et elle contient des protéines, des minéraux, de l'oléine. Elle a une meilleure qualité nutritive et est plus chauffante que l'huile de sésame. De plus, l'huile d'olive a la capacité de renforcer les muscles, la peau, les nerfs, et d'améliorer la pigmentation. Grâce à ses propriétés émollientes, adoucissantes, calmantes, cicatrisantes et rafraîchissantes, elle sera utilisée pour le soin des dartres, irritations cutanées, gerçures, mains sèches, ongles cassants, cheveux fragiles et secs.

Son seul inconvénient est qu'elle est plus épaisse et plus lourde que les autres huiles. Elle pénètre plus lentement et elle laisse un léger film sur la peau (mais cela lui confère des vertus protectrices). Le fait qu'elle soit plus lourde que les autres huiles, renforce l'absorption des radiations solaires. Les plantes à huiles essentielles notamment bénéficieront au mieux de cette qualité. Il est néanmoins possible de rendre cette huile plus légère en la mélangeant avec une autre huile telle que l'huile de sésame, l'huile de tournesol ou autre.

Cette huile se conserve bien et elle est peu onéreuse.

Les Grecs et les Romains avaient l'huile omphacine faite d'olives encore vertes, assez âpre que nous n'apprécions et ne consommons plus.

Huile d'onagre

Oenothera biennis L.

Avec ses propriétés nourrissantes, soignantes, calmantes, restructurantes et régénérantes, cette huile a aussi les qualités de stimuler les défenses immunitaires et de réguler le système hormonal. Elle convient aux peaux normales, sèches, sensibles, et elle est bénéfique dans le soin de l'eczéma, en prévention et traitement des rides+++ (elle ralentit le vieillissement cutané). Elle est utilisée pour son action contre la perte des eaux des couches superficielles de l'épiderme.

C'est une huile lourde qui gagne à être mélangée à d'autres huiles plus légères.

Huile de périlla

Perilla frutescens L.

Faite à partir des graines, cette huile a des propriétés restructurantes, hydratantes, fortifiantes pour les ongles et nourrissante pour les cheveux secs, abîmés ou fragiles.

Attention — *En diététique, la perille est utilisée traditionnellement en Chine. ELLE EST INTERDITE EN FRANCE*

Huile de pépins de raisins

Vitis vinifera L.

Excellente huile de massage aux vertus régénérantes et restructurantes, elle pénètre bien l'épiderme et lui apporte une bonne hydratation. Elle est aussi une bonne huile pour le soin des cheveux (réparatrice pour cheveux fins, cassants, elle nourrit bien la fibre capillaire), et un bon support pour les huiles essentielles.

Sa texture fine, fluide et légère, lui permet d'être entièrement absorbée par la l'épiderme. Elle laisse la peau satinée sans la graisser.

Huile de riz

Oryza sativa L.

L'huile de germes de riz a la vertu d'activer la circulation sanguine, d'être défatigante et elle est un écran solaire naturel. L'huile de riz agit aussi contre le vieillissement de la peau.

C'est une huile rare et difficile à trouver.

Huile de rose musquée

Rosa rubiginosa L.

Elle provient des graines d'une rose sauvage du Chili, appelée *rosa mosqueta*.

Elle a la particularité de régénérer l'épithélium et est adaptée pour le soin des peaux très sèches.

C'est une très bonne huile qui soulage les brûlures (coups de soleil...).

Elle efface les cicatrices et elle atténue les rides, les taches brunes et la couperose. Elle a une puissante action régénératrice cellulaire. Cette huile

est efficace dans le traitement et la prévention des vergetures. Son action hydratante la rend bénéfique dans le traitement des peaux dévitalisées, sèches et eczémateuses.

Elle sera déconseillée pour les peaux à tendance acnéique.

L'huile de rosier muscat est souvent enrichie en vitamine E pour une conservation plus longue, elle a tendance à rancir facilement.

Huile de sésame

Sesamum indicum L.

Faite à partir des graines, elle contient deux antioxydants naturels (sésamol et sésamoline). Elle a donc la capacité de se conserver longtemps sans rancir. Elle contient de la lécithine (bénéfique sur les glandes endocrines et les cellules nerveuses cérébrales), ainsi que 8 acides aminés importants pour le cerveau, ce qui en fait une bonne huile de massage pour la tête et les soins capillaires. Très bonne huile pour les cheveux secs, elle sera appliquée avant le shampoing.

Cette huile convient à tous types de peau et elle est un excellent agent filtrant des rayons ultraviolets et infrarouges.

Elle est aussi protectrice, régénérante (antirides), pénétrante, assouplissante et tonifie les ongles et les cheveux.

Utilisée en massage, elle calme les douleurs articulaires, sciatiques, les maux de dos.

Huile de tournesol

Helianthus annuus L.

C'est une bonne huile de massage aux vertus assouplissantes et adoucissantes, qui fait partie des huiles plus fluides, légères.

Beurre de karité (amande)

Butyrospermum parkii L., *Vitellaria paradoxa* L.

Il ne peut être utilisé que dans la préparation au bain-marie.

Il est apprécié pour ses vertus protectrices, raffermissantes, hydratantes, nourrissantes et tonifiantes. Il aide à la prévention et au traitement des dégénérescences tissulaires+++ dues à la vieillesse et à de trop fréquentes expositions au soleil. Le beurre de karité s'utilise pour le soin des peaux

sèches, mains et lèvres. Il convient aussi bien à la peau des bébés.

Graisse de palme

Macération

Procédés de macération

Il existe plusieurs procédés de macération dans l'huile :

- la macération au soleil ;
- la macération au bain-marie.

Certaines plantes doivent passer par la teinture mère, puis la teinture mère est mise à macérer dans l'huile d'olive (comme l'*Arnica montana*), car en passant dans l'alcool certaines molécules éclatent puis deviennent liposolubles.

Certaines plantes sont obligées de passer par le bain-marie pour que la macération soit bien faite, car les ultraviolets peuvent être nocifs pour certaines plantes (consoude, bardane,...)

Macération au soleil

Cueillir les feuilles, les fleurs et les sommités fleuries par temps sec et ensoleillé, au printemps et en été, il faut attendre que la rosée soit complètement évaporée. Le meilleur moment est entre 11 h et 15 h.

Les plantes cueillies ne doivent pas être lavées. Elles doivent être soigneusement triées et mondées si ce sont des feuilles. Ensuite, il faudra prendre soin de les sécher sur des claies le temps d'une à une demi-journée pour enlever l'humidité de la plante ; cela évite que par la suite, l'huile se conserve mal.

Choisir un récipient en verre transparent qui ferme bien (bocal, bouteille,...), mettre les plantes dedans et recouvrir d'huile jusqu'en haut du récipient. Il est important de choisir le bocal en fonction de la quantité de plantes que l'on a récolté, sinon le récipient ne sera pas rempli en entier et le vide d'air pourra être un facteur de mauvaise conservation. Une fois le bocal rempli du mélange, le laisser 5 minutes ouvert puis avec un bâton, remuer le mélange de manière à ce que l'air encore emprisonné au milieu des plantes s'en aille, pour les mêmes raisons citées précédemment. Fermer le récipient, et l'installer dans un endroit sec et ensoleillé, en prenant soin chaque jour de l'agiter, pour que l'huile bénéficie d'un maximum de propriétés. Penser à rentrer les bocaux à l'abri tous les soirs. Laisser macérer 1 à 2 mois puis procéder à filtrer l'huile macérée à travers

une mousseline en pressant bien les plantes. Stocker l'huile à l'abri de la lumière, par exemple dans des flacons teintés, et à l'abri de l'humidité et du gel.

L'huile médicinale est fin prête pour vos massages. Elle se conservera de 1 à 2 ans, voir plus dans certains cas (l'huile de macération de sauge se bonifie avec le temps, ainsi que l'huile de lilas dont son parfum se révèle quelque temps après l'embouteillage).

Lorsque vous désirez une huile plus concentrée en propriétés et en parfum, vous pouvez renouveler l'opération plusieurs fois. C'est-à-dire que lorsque vous avez filtré l'huile une première fois, vous pouvez la remettre une deuxième fois au soleil avec d'autres plantes fraîches. Il est évident que la macération sera plus courte à chaque fois pour bénéficier de la floraison de la plante qui s'étend rarement sur plusieurs mois.

Vous pouvez aussi mélanger différentes plantes en observant les synergies (ex. Achillée/lavande, camomille/calendula/lavande,...).

Par sa simplicité, cette méthode permet une grande liberté de mélanges et d'expériences possibles et sans danger. Une huile qui rancit n'aura pas d'effet négatif, elle aura juste une odeur désagréable. Aussi je vous souhaite d'expérimenter à votre gré et de laisser libre cours à votre imagination et votre intuition.

Macération au bain-marie

La macération au bain-marie est préférable pour les racines, en effet, les rayons solaires sont néfastes et détruisent une partie des principes actifs. Les racines vivent sous terre, elles n'ont donc pas de lumière, leurs propriétés se construisent dans ce principe, il est donc préférable d'utiliser cette technique douce qui respecte le rythme de cette partie de la plante. Pour la cueillette des racines, il faut procéder en fin de journée, car le flux vital de la plante descend dans les parties souterraines et la meilleure saison sera l'automne. Ensuite, il faudra prendre soin de bien nettoyer la racine, en enlevant la terre avec une brosse et au besoin en utilisant de l'eau froide. Puis, si nécessaire, sécher les racine dans un tissu propre et absorbant avant de les couper en tronçons. Vous pouvez aussi peler la racine finement pour qu'elle soit la plus propre possible. Dans ce cas là, il est inutile de sécher la racine.

Mettre l'huile et la plante dans un bol en verre au dessus d'une casserole d'eau chaude, faire chauffer doucement pendant plusieurs heures en véri-

fiant toujours qu'il y ait de l'eau dans la casserole, puis filtrer le mélange à travers une mousseline comme précédemment, bien presser les racines puis mettre en flacons teintés de préférence.

Macération douce

Cette technique est un autre procédé de macération des racines, par exemple. Elle est aussi à tester avec des plantes fragiles, comme les plantes qui contiennent peu d'huiles essentielles et qui par conséquent n'ont pas nécessairement besoin d'une forte chaleur ou des rayons solaires.

Pour ce qui est des racines, étant donné que la récolte se fera en automne de préférence, et que le chauffage commence à être allumé dans nos chaumières, il pourra être judicieux d'effectuer la macération dans les mêmes conditions que la macération solaire, en prenant soin de faire sécher les tronçons de racines et de ne pas exposer le mélange au soleil. Les bocaux seront placés près de la source de chaleur, voir sur la source de chaleur si ce n'est pas trop chaud. La macération durera environ 1 mois, sachant qu'il faut agiter le mélange tous les jours. Le filtrage et la mise en flacons se feront de la même manière que précédemment.

HUILES MACÉRÉES

Huile de macération d'absynthe

Artemisia absinthium L., *vulgaris* L.

Sommités fleuries

PRÉPARATION — 125 g par litre

UTILISATION — En usage externe contre les contusions et les ulcères, elle soulage aussi les maux d'oreilles.

Huile de macération d'achillée millefeuille

Achillea millefolium L.

Feuilles, suc, sommités fleuries, juill.-oct.

PRÉPARATION — 300 g d'inflorescences fraîches par litre d'huile (à laquelle il est possible de rajouter 1 goutte d'huile essentielle d'achillée millefeuille pour stabiliser la préparation et renforcer les effets).
100 g de suc pour 100 g d'huile d'olive (hémorroïdes et plaies).

PROPRIÉTÉ — Apaisante, cicatrisante et décongestionnante.

UTILISATION — Pour les soins quotidiens du visage (peaux mixtes et grasses), elle s'applique en massages doux sur les peaux sujettes aux rougeurs diffuses, grâce à son action décongestionnante et régulatrice des glandes sébacées, elle améliore l'état de la peau.

Pour apaiser l'épiderme suite à une épilation, elle évite les rougeurs.

Pour ses vertus cicatrisantes et apaisantes, l'huile à base de suc s'applique sur les inflammations des varices ou sur les hémorroïdes ; et dans le cas des douleurs de règles, en frictions sur le ventre et le dos.

Attention — *Il faut éviter de s'exposer au soleil après une application d'huile d'achillée, elle peut être photosensibilisante sur les peaux les plus réactives.*

Huile de macération d'ail

Allium sativum L., *Allium ursinum* L.

Gousses pilées

PROPRIÉTÉ — Anti-inflammatoire, anti-infectieuse et antirhumatismale.

UTILISATION — Afin de lutter contre les infections, elle s'applique sur la peau (champignons, verrues), les oreilles, la poitrine.

Huile de macération d'aloès

ALOÉ VÉRA (*Aloe*)

PROPRIÉTÉ — Cette huile aux vertus nutritives, revitalisantes et hydratantes, stimule la régénération cellulaire, aide à la synthèse du collagène et de l'élastine ; elle atténuera les ridules et aidera à la cicatrisation.

UTILISATION — Après application l'épiderme est plus souple, mieux équilibré et le teint plus lumineux. C'est un excellent soin de la peau.

ALOÉ FEROX (*Aloe barbadensis*)

Suc

PROPRIÉTÉ — Connue pour ses propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires.

UTILISATION — Il est employé pour ses propriétés calmantes, régénérantes et hydratantes.

Elle peut être utilisée en cas de coup de soleil.

Elle calme l'eczéma et le psoriasis.

Huile de macération d'angélique

Archangelica officinalis L.

cf. petits jardiniers web chartreuse

Huile de macération d'arnica

Arnica montana L.

Fleurs

PROPRIÉTÉ — Elle stimule localement la circulation sanguine dans les

capillaires de la peau.

UTILISATION — C'est un bon remède dans le traitement des entorses, ecchymoses, contusions, douleurs musculaires, syndrome du canal carpien. Elle soulage les rhumatismes et les inflammations.

C'est une bonne huile de soin des cheveux et du cuir chevelu.

En soin du visage, l'huile d'arnica appliquée en effleurage, réveillera les teints ternes, terreux et sans éclats.

Attention — *Ne pas utiliser sur les coupures et blessures (plaies à vif).*

Huile de macération d'aunée

Inula helenium L.

Sommités fleuries (? ? à vérifier)

PROPRIÉTÉ — Antiseptique.

UTILISATION — Pour soigner les champignons, prurits, escarres, dermatoses.

Huile de macération d'aurone

Artemisia abrotanum L.

Sommités fleuries

PRÉPARATION — 250 g par litre

UTILISATION — En usage externe sur les ulcères et œdèmes.

Pour ralentir la chute des cheveux, masser le cuir chevelu 3 fois par semaine en laissant reposer 1 heure minimum.

Huile de macération de balsamite (menthe-coq)

Balsamita major Desf.

PRÉPARATION — 50 g de feuilles séchées pour 0,25 litre d'huile

UTILISATION — En massages, pour calmer les brûlures (coups de soleil), les blessures, les plaies, les contusions.

Huile de macération de grande bardane

Arctium lappa L.

Racines et jeunes feuilles

UTILISATION — C'est une bonne huile capillaire (pellicules, démancheaisons et chute des cheveux) et pour le soin des dermatoses.

Elle s'applique sur l'eczéma, les ulcères variqueux, les dartres, le psoriasis, les furoncles, les abcès, rhumatismes.

Très bons résultats contre l'acné, en application quotidienne (elle resserre les pores de la peau et s'oppose à la formation des boutons et points noirs) : appliquer tous les soirs par massages sur la peau jusqu'à ce que l'huile ait été complètement absorbée. En cure pendant 3 semaines, stopper 1 semaine puis reprendre 3 semaines.

Pour le soin des peaux grasses en saison estivale, par des applications quotidiennes tous les soirs, elle permet d'éviter les poussées d'acné suite aux expositions solaires.

Huile de macération de basilic

Ocimum basilicum L.

Feuilles, sommités fleuries

PROPRIÉTÉ — Antiparasitaire, vermifuge et fongicide.

UTILISATION — Elle diminue la surdité.

Huile de macération de baume de giléad

Sommités fleuries

UTILISATION — En frictions, elle est bénéfique sur les entorses, traumatismes divers, les douleurs articulaires et rhumatismales.

Huile de macération de berce

Heracleum sphondylium L.

Fleurs, avr.-sept.

UTILISATION — En massages c'est une huile tonifiante.

Huile de macération de bouillon blanc ou molène *Verbascum thapsus* L.

Fleurs, juill.-sept.

UTILISATION — Pour soulager les otites, il faut la mélanger avec un peu d'huile d'olive, puis mettre dans l'oreille.

Elle soulage les inflammations douloureuses, les hémorroïdes ; aide à la cicatrisation des plaies.

Elle est aussi efficace contre les irritations auriculaires, apaise les paupières irritées, les engelures et l'eczéma.

Contre l'incontinence nocturne, 2 gouttes dans un jus de fruit 3 fois par jour par voie orale.

Attention — *Il ne faut rien mettre dans l'oreille si le tympan est perforé.*

Huile de macération de bruyère cendrée ou de callune

Erica cinerea L. ou *Calluna vulgaris* (L.) Hull

Sommités fleuries, juill.-sept.

PRÉPARATION — 200 g par litre

UTILISATION — Contre les problèmes d'acné : tamponner une fois par jour les boutons d'acné non écorchés.

Elle s'utilise de la même manière sur les dartres.

En frictions pour soulager les douleurs dues aux rhumatismes.

L'huile de bruyère est aussi éclaircissante, elle s'oppose à la formation des taches brunes sur la peau et tend à faire disparaître celles déjà existantes.

Les applications doivent cependant être quotidiennes pour obtenir un résultat.

Huile de macération de buis *Buxus sempervirens* L.

Feuilles

PROPRIÉTÉ — Bonne huile qui calme l'eczéma.(voir avec Ann)

Huile de macération de busserole

Arctostaphylos uva-ursi (L.) Sprengel

Feuilles et fruits

PROPRIÉTÉ — Par son pouvoir éclaircissant, elle unifie et clarifie le teint de la peau. Elle resserre et unifie la carnation de la peau.

Huile de macération de carotte

Daucus carota L.

Racine

PRÉPARATION — En association à l'huile de tournesol — bénéfique pour la macération, car elle est riche en vitamine E.

En association à l'huile de sésame — fort pouvoir antioxydant comme la carotte

PROPRIÉTÉ — Le bêta-carotène contenu dans la racine de carotte fait partie des principes actifs lipo-solubles de la plante, lequel sera converti par l'organisme en vitamine A (indispensable pour la peau et pour une bonne vision).

Le macérat de carotte renforce la résistance de la peau et apporte une quantité importante de minéraux.

UTILISATION — Pour son action régénératrice des tissus abîmés, elle est indiquée dans le traitement de l'eczéma et du psoriasis, ainsi que pour les traitements des lésions acnéiques, des démangeaisons, des gerçures ou des blessures superficielles.

C'est aussi un bon soin des peaux mixtes et à tendance grasse, car elle équilibre les sécrétions des glandes sébacées.

Cette huile préparera la peau au soleil et embellira tous types de peaux en affinant son grain ; équilibrant, assouplissant et raffermissant l'épiderme. Par son action tonique et revitalisante pour la peau, appliquée quotidiennement elle aide au bronzage et le prolonge, maintient une peau souple et saine avec une belle coloration. Elle rafraîchit le teint, aide à effacer les rides.

En association à l'huile de sésame, elle évitera le vieillissement de la peau dû à de longues et fréquentes expositions au soleil.

Huile de macération de camomille

Anthémis nobilis L.

Fleurs

UTILISATION — L'huile de camomille est un bon soin quotidien des peaux sèches, sensibles. Elle leur apporte douceur et protection et a un effet calmant.

En soin capillaire, elle s'applique sur les pointes sèches et fourchues, facilite le coiffage et en cataplasme elle est revitalisante. Elle aura aussi un effet éclaircissant sur les cheveux blonds et châtains clairs (en application sur la chevelure durant l'exposition).

Cette macération est conseillée en massages pour soulager l'arthrose, la goutte, les migraines ainsi que les coups de soleil, piqûres d'insectes et irritations diverses.

Associée à du camphre elle soulage les douleurs musculaires et rhumatismales avec en plus un pouvoir chauffant.

Huile de macération de centella

Centella asiatica (L.) Urban

Feuilles

UTILISATION — Cette plante originaire des tropiques, a une action sur le système nerveux, combat anxiété et dépression, elle aide à la cicatrisation interne, dans le traitement des troubles circulatoires, régénère les tissus.

Huile de macération de coïng

Cydonia oblonga L.

Fruits

PRÉPARATION — 500 g de coings un peu verts rapés pour un demi litre d'huile

UTILISATION — En lotion ou en compresses, elle convient dans n'importe quel cas d'irritations des peaux sèches ou darteuses.

Huile de macération de concombre

Cucumis sativus L.

Fruit ? ?

UTILISATION — Elle soulage les gerçures, les engelures, hémorroïdes, l'eczéma.

Huile de macération de consoude

Symphytum officinalis L.

Racine

UTILISATION — Elle est bénéfique pour aider à la guérison des plaies, brûlures, escarres, ulcères, engelures, gerçures, inflammation du mamelon, eczéma, démangeaisons, et elle combat le dessèchement de la peau. Mélangée à quelques gouttes d'une huile essentielle chauffante (poivre commun), elle est bénéfique contre l'arthrite, les oignons, inflammations et douleurs liées à d'anciennes blessures.

Huile de macération de cornaret

Harpagophytum procumbens Burch.

Racines, 60-80 cm de profondeur

PROPRIÉTÉ — Anti-inflammatoire et analgésique.

UTILISATION — Elle soulage les douleurs articulaires (arthrite, entorse), rhumatismales et musculaires.

Elle est bénéfique dans le traitement des inflammations telles que les tendinites, syndrome du canal carpien et autres micro rhumatismes répétés.

Huile de macération de cymbalaire

Cymbalaria muralis P. Gaertn., Mey. et Scherb.

Fleurs fraîches, mai-sept.

PRÉPARATION — 1 poignée de fleurs fraîches par demi litre

UTILISATION — Cette huile s'utilise essentiellement dans le soin des hémorroïdes.

Huile de macération d'échinacée

Echinacea angustifolia L., *purpurea* L.

Racine

PROPRIÉTÉ — Antivirale.

UTILISATION — Convient à tous les types de peaux.

Grâce à ses propriétés antivirales, elle stimule les défenses immunitaires, elle a donc un effet stimulant et protecteur.

Elle atténue les rides, les taches et les cicatrices.

Huile de macération d'eucalyptus

Eucalyptus radiata L., *globulus* L.

Feuilles

UTILISATION — Elle s'utilise dans les cas de raideurs articulaires.

Huile de macération d'eupatoire chanvrine

Eupatorium cannabinum L.

??? juill.-sept. UTILISATION — Elle s'utilise en massages dans le traitement des blessures, plaies, œdèmes.

Huile de macération de fénugrec

Trigonella foenum-graecum L.

Graines ? ?

UTILISATION — Elle s'utilise en massages contre la cellulite.

Huile de macération de figuier de barbarie

Opuntia tuna L.

Fleurs séchées

PROPRIÉTÉ — Hydratante et anti-âge.

UTILISATION — Originaire du Maroc, elle est utilisée par les guerriers berbères de l'Atlas comme baume cicatrisant.

De plus, elle a la capacité d'effacer les cicatrices et elle a un effet apaisant après soleil.

Cette huile est recommandée en massage pour les peaux manquant d'élasticité, de tonicité (visage, seins,...). Elle répare les peaux abîmées, irritées, son utilisation quotidienne redonne éclat et fermeté au visage et au cou, retarde le vieillissement des cellules.

Son odeur peut déplaire, nous pourrions alors la mélanger avec d'autres huiles végétales ou huiles essentielles.

Huile de macération de gaillet vrai (jaune)

Galium verum L.

Sommités fleuries, juin-sept.

PRÉPARATION — Macérées dans l'huile de sésame.

UTILISATION — Cette plante a la vertu d'estomper les taches brunes de la peau (visage et mains).

Huile de macération de genièvre

Juniperus communis L., *oxycedrus* L.

Baies séchées et concacées.

PRÉPARATION — 100 g de baies par litre.

UTILISATION — L'huile de genièvre est bénéfique dans le soin des douleurs névralgiques, rhumatismales et musculaires, des lumbagos, de la sciatique, des points de côtés.

Huile de macération d'hélichryse

Helichrysum italicum ssp *serotinum* L.

Sommités fleuries.

Cf. angelique

Huile de macération d'hysope

Hyssopus officinalis L.

Sommités fleuries.

UTILISATION — L'huile d'hysope réchauffe, active la circulation (pieds et mains froids), aide à la remise en circulation de l'énergie.

En massage sur le dos et la poitrine pour calmer les toux tenaces (trachéites, bronchites, laryngites,...).

Huile de macération d'iris

Iris L.

Racine et fleurs.

PRÉPARATION — 150 g de racines d'iris coupées en petits morceaux et 150 g de fleurs par demi litre d'huile d'olive.

PROPRIÉTÉ — Adoucissante, détergente, résolutive.

UTILISATION — Cette huile conserve bien les vertus et la bonne odeur de l'iris.

En application sur la poitrine elle apaise la toux.

Elle a aussi les vertus de faire mûrir le rhume et de calmer les maux d'oreilles.

Huile de macération de jasmin (blanc)

Jasminum polyanthum L.

Fleurs fraîches ou sèches.

PRÉPARATION — 175 g par demi litre.

UTILISATION — C'est une bonne huile pour soulager les migraines, elle s'utilise aussi en compresse et en massages pour calmer les douleurs musculaires.

Huile de macération de laurier

Laurus nobilis L.

Feuilles et baies broyées.

PRÉPARATION — Recette variante : laisser macérer pendant 24 heures, 100 g de feuilles de laurier dans 100 g d'alcool à 70° dans un pot fermé. Ajouter 1 litre d'huile d'olive, faire cuire au bain-marie pendant 6 h sans jamais laisser bouillir.

PROPRIÉTÉ — Anti-rhumatismale.

UTILISATION — Conseillée en massages contre l'arthrite, les contusions, les entorses et foulures.

Huile de macération de lavande

Lavandula angustifolia Mill., *lavandula officinalis* Chaix

Fleurs.

PRÉPARATION — 40 g par litre.

UTILISATION — Idéale pour calmer la nervosité des nourrissons (massages sur les tempes et la nuque), bonne huile de massage des bébés mélangée avec de l'huile au souci et de l'huile à la pâquerette.

Elle soulage les affections pulmonaires et bronchiques (grippe, refroidissements, coqueluche, spasmes, toux, en massages sur la poitrine et le dos. Associée à l'huile de sauge, elle est bénéfique dans les affections gynécologiques. Elle est aussi utilisée en onctions contre l'eczéma sec. S'utilise contre les douleurs, blessures, rhumatismes et enflures à la suite d'une chute.

En usage interne, 5 à 6 gouttes sur un sucre aurait des vertus antispasmodiques (troubles digestifs d'origine nerveuse). On pourra l'utiliser de la même manière contre les migraines et vertiges.

Huile de macération de lierre terrestre

Glechoma hederacea L.

Feuilles, fleurs, mars-sept.

PRÉPARATION — 8 à 10 poignées de plante fraîche par litre.

PROPRIÉTÉ — Astringente.

UTILISATION — En lotions et compresses pour le soin des plaies et ulcères ; en massages et enveloppements contre les bronchites, crises de goutte et maux d'oreilles.

Elle est aussi utilisée pour les soins de minceur, les vergetures.

Huile de macération de lilas

Syringa vulgaris L.

Feuilles, fleurs.

PRÉPARATION — 2 poignées par demi litre à faire macérer pendant un mois.

UTILISATION — Elle soulage les douleurs rhumatismales, les névralgies, la sciatique, l'arthrite.

Huile de macération de lobélie

Lobelia urens L.

UTILISATION — Elle est bénéfique pour soulager l'eczéma, l'urticaire et le psoriasis.

Huile de macération de lys blanc

Lilium candidum L.

Pétales, bulbes.

PRÉPARATION — 100 g par litre à faire macérer pendant 40 jours (cf. *Médecine traditionnelle en occitanie*, édition la plume du temps), il est aussi conseillé de recommencer la macération 3 fois pour avoir une bonne huile active.

Elle est meilleure macérée dans de l'huile d'amandes douces.

UTILISATION — Cette huile est un bienfait solaire à appliquer avant et après l'exposition au soleil (elle évitera l'apparition des tâches brunes). C'est aussi un remède contre les maux d'oreilles — 2 à 3 gouttes dans le conduit auditif externe, elle est aussi préventive.

Raffermissante, elle sera utilisée en massages réguliers sur le buste.

C'est un bon soin pour les peaux sèches et sensibles, elle régénère les tissus, atténue les rides et les cicatrices. De plus, elle facilite la cicatrisation des plaies, des crevasses, calme les brûlures et les piqûres d'insectes.

En compresse ou en application, elle est utilisée pour arrêter les petits saignements.

C'est un bon soin nourrissant des mains et des ongles.

Macérée dans de l'huile de jojoba qui complète son action antirides, elle atténuera ou préviendra les tâches de vieillesse (action éclaircissante et protectrice), les tâches de rousseurs, la couperose, en prévention et traitement.

Macérée dans l'huile de sésame ou olive, son action sera plus complète pour le soin des blessures, des brûlures, coups de soleil et autres.

Huile de macération de marjolaine

Origanum majorana L.

Sommités fleuries.

PRÉPARATION — 100 g par demi litre.

UTILISATION — Elle aide dans les soins des maladies malignes des glandes, elle s'utilise aussi en frictions contre les douleurs rhumatismales et la sciatique et en gouttes nasales contre le rhume et en massages sur le front et les tempes contre les maux de tête.

Huile de macération de matricaire

Matricaria recutita L.

Fleurs.

PRÉPARATION — 25 g par quart de litre.

PROPRIÉTÉ — Excellente anti-inflammatoire.

UTILISATION — En massages elle soulage les douleurs arthritiques, articulaires ou rhumatismales, la sciatique, les entorses et autres traumatismes (lumbagos, névralgies).

Adoucissante et fortifiante, elle est une bonne huile de beauté pour les peaux sensibles. De plus elle est calmante et antispasmodique, elle peut être bénéfique pour le massage des bébés, calme les maux de têtes.

Elle s'utilise aussi en soin après soleil.

Huile de macération de mélilot (jaune)

Melilotus officinalis (L.) Pall.

Fleurs juill.-sept

PRÉPARATION — 125 g par litre.

UTILISATION — Contre les rhumatismes et la goutte, en massages. En préventif des thromboses et embolies.

Huile de macération de mélisse

Melissa officinalis L.

Feuilles et fleurs, juill.-sept.

UTILISATION — Rafraîchissante, elle est utile pour calmer les démangeaisons des piqûres d'insectes et d'orties.

Elle a aussi la vertu de calmer les tempéraments anxieux, stressés, dépressifs, tendus.

Pour les peaux à tendance acnéique, elle est rééquilibrante.

Contre les bronchites et crises d'asthme, en massages sur la poitrine et le dos.

Possibilité de la réchauffer avant de l'appliquer, cela ajoutera un effet calmant.

Huile de macération de menthe verte ou poivrée

Mentha spicata L., x *piperita* L.

Feuilles.

PRÉPARATION — 1 poignée de menthe fraîche par demi litre.

UTILISATION — Ces huiles de menthe ont la vertu de stimuler l'organisme, elles s'utiliseront de différentes façons : en compresses, frictions ou massages.

Pour éviter les rhumes et les refroidissements, mettre une goutte dans chaque narine tous les matins.

Contre les lumbagos, en frictions, elles ont des vertus résolutes et fortifiantes.

Elles sont aussi bénéfiques pour calmer les otites, les migraines, les maux de têtes, les douleurs musculaires, articulaires et rhumatismales, névralgies faciales (menthe verte ou poivrée).

Huile de macération de menthe pouliot

Mentha pulegium L.

Feuilles.

PRÉPARATION — 1 bonne poignée dans un litre d'huile d'olive à macérer au soleil pendant 6 semaines.

UTILISATION — En préventif et curatif des piqûres d'insectes (mous-

tiques, aoûtats,...), en massages.

Huile de macération de millepertuis commun

Hypericum perforatum L.

Sommités fleuries, juill.-sept.

Elle se cueillent pendant le solstice d'été (St Jean), moment où les fleurs possèdent le plus de propriétés.

PRÉPARATION — Variante avec mélange d'alcool (fabriquée et utilisée depuis longtemps en Provence sous le nom d'*Oli Roja*).

Faire macérer au soleil 500 g de fleurs fraîches de millepertuis dans un litre d'huile d'olive et 0,5 litre de vin blanc pendant 24 h.

Puis mettre cette préparation au bain-marie dans une grande casserole et laisser chauffer jusqu'à évaporation du vin.

Laisser refroidir, filtrer et garder cette huile rouge dans une bouteille en verre.

PROPRIÉTÉ — Analgésique, astringente, antiseptique et cicatrisante.

UTILISATION — L'*Oli Roja* s'utilise en externe comme l'huile de macération sans alcool (ici l'utilisation de l'alcool peut s'expliquer pour renforcer les bienfaits de l'huile, multiplier ses principes actifs ; sachant que les principes actifs solubles dans l'huile sont différents de ceux solubles dans l'alcool).

Cette huile rouge est bienfaisante dans les cas de névralgies, brûlures légères (coups de soleil, érythèmes fessiers des bébés,...).

En compresses, elle s'utilise pour apaiser les douleurs dentaires, la sciatique, tendinites, les maladies des jointures (contre le tassage des disques intervertébraux en massage paravertébral quotidien).

En lavages contre les ulcères variqueux.

C'est un bon soin des peaux sensibles ayant tendance aux rougeurs, elle favorise la micro-circulation.

Elle s'utilise aussi pour le soin des cheveux, en cataplasmes elle aura alors un effet gainant, protecteur et fortifiant.

Associée avec l'huile d'achillée millefeuille, elle est bénéfique pour le massage des inflammations articulaires.

Associée avec l'huile de lavande pour renforcer les vertus calmantes uniquement après soleil.

En usage interne, elle s'utiliserait pour soigner les ulcères d'estomac, 1/2 cuil. à café loin des repas et 4 fois par jour sur un sucre.

Attention — *Ne pas utiliser avant de s'exposer au soleil, elle peut être photosensibilisante.*

Huile de macération de monarde

Monarda didyma L.

Sommités fleuries.

UTILISATION — Bonne huile à usage capillaire.

Huile de macération de myrrhe

Commiphora myrrha L.

UTILISATION — Elle s'utilise contre les *vices de la peau*, pour effacer les taches sur le visage ou pour guérir les dartres et les ulcères.

Huile de macération de myrte

Myrtus communis L.

Feuilles.

PRÉPARATION — 200 g par litre.

UTILISATION — Cette huile antieczymotique, s'utilise contre les contusions, entorses, ecchymoses à la suite d'une chute.

Huile de macération de nénuphar (blanc)

Nymphaea alba L.

Fleurs blanches de nénuphar concassées, juin-sept.

PRÉPARATION — 125 g par demi litre.

UTILISATION — Elle s'utilise contre la couperose.

Huile de macération de néroli

Citrus aurantium L.

Fleurs.

L'huile essentielle de néroli est très chère et difficile à trouver, l'huile de macération pourra la remplacer sachant qu'elle sera moins efficace, ses propriétés étant amoindrit, tout dépendra de son utilisation.

Huile de macération de noyer

Juglans regia L.

Feuilles et noix vertes pilées.

PROPRIÉTÉ — Antimycosique et anti-infectieuse.

UTILISATION — Préventive et curative des piqûres d'insectes : puces, taons, aoûtats,...

En alternance avec le souci, elle assèche et resserre les tissus qui ont du mal à cicatriser.

Aide dans le traitement de l'eczéma sec et autres dermatoses.

Huile de macération d'origan (marjolaine sauvage)

Origanum vulgare L.

Sommités fleuries, juil.-sept.

PRÉPARATION — 100 g par demi litre.

UTILISATION — Elle est efficace dans les encombrements pulmonaires chroniques, soulage les torticolis et s'utilise en frictions contre les douleurs des lumbagos et la sciatique.

Huile de macération de grande ortie

Urtica dioica L.

Sommités, juin-sept.

PRÉPARATION — 100 g pour 20 cl.

UTILISATION — Cette huile est bénéfique pour la peau, elle peut être appliquée en masque, elle aura une action désincrustante.

Huile de macération de pâquerette

Bellis perennis L.

Fleurs, toute l'année.

UTILISATION — Ses propriétés antieczymotiques sont comparables à celles de l'*Arnica montana*, — c'est « l'arnica des campagnes ». Elle est donc active pour soulager les entorses, hématomes, foulures, chocs en tout genre. Elle est également appréciée en massages contre les douleurs rhumatismales, les courbatures, lumbagos et torticolis. Elle peut aussi soulager certaines dermatoses et elle aide à la régénération de l'épiderme sur de jeunes ou vieilles cicatrices, elle a la faculté de resserrer les tissus.

Grâce à son action tonifiante des vaisseaux et raffermissante des glandes mammaires (buste, seins...), elle redonne à la peau toute sa jeunesse, en application biquotidienne.

Très bonne huile pour le massage des bébés.

Synergie possible avec l'huile de figuier de barbarie pour renforcer son effet raffermissant; en macération dans huile végétale de macadamia et quelques gouttes d'huile essentielle de géranium rosat pour renforcer l'effet *soin de minceur* et soin du buste.

Huile de macération de peuplier

Populus nigra L.

Bourgeons.

PRÉPARATION — 100 g par demi litre.

UTILISATION — En onctions, dans le traitement des gerçures, des crevasses.

En frictions contre les douleurs articulaires et musculaires.

Huile de macération de piment de cayenne

Capsicum frutescens L.

Fruit sec en poudre.

PRÉPARATION — 25 g de poudre dans 50 cl d'huile de tournesol, chauffer au bain-marie pendant 2 h.

UTILISATION — S'utilise pour soulager les ulcères variqueux (appliquer autour de l'ulcère, jamais dessus), cela active la circulation sanguine.

L'huile chauffée s'utilise dans le traitement des rhumatismes, lumbagos et de l'arthrite.

Attention — *Appliquer en petites quantités sur la peau.*

Huile de macération de plantain à larges feuilles

Plantago major L.

Feuilles et fleurs, Juin-oct.

PROPRIÉTÉ — Astringente et apaisante.

UTILISATION — Cette huile soulage les douleurs liées à des blessures, les piqûres d'insectes, les hémorroïdes, la conjonctivite. Elle stoppe les saignements, cicatrise les plaies ulcérées (peut être utilisée avec l'huile de noyer et de souci pour renforcer ses propriétés anti-inflammatoires), elle est très efficace dans le traitement des tendinites.

Huile de macération de primevère officinale

Primula veris L. (*Primula officinalis* L.)

Fleurs fraîches, avr.-mai.

PRÉPARATION — 250 g par litre.

UTILISATION — Elle s'utilise en frictions contre les contusions, douleurs musculaires et articulaires, ecchymoses. Elle détend les muscles après l'effort, s'utilise dans le soin des entorses, foulures, hématomes.

Attention — *Ne pas appliquer sur des affections cutanées.*

Huile de macération de romarin

Rosmarinus officinalis L.

Sommités fleuries.

PRÉPARATION — 100 g par litre.

UTILISATION — Cette huile soulage les douleurs musculaires ; elle est aussi dynamisante (coups de pompes).

Elle stimule la circulation, réchauffe et est bienfaisante dans les problèmes rhumatismaux et inflammatoires.

En frictions elle nourrit le cuir chevelu et rend les cheveux plus souples.

Huile de macération de rose ou huile rosat

Rosa canina L., *Rosa damaesna*, rosier provins,
Rosa centifolia, *Rosa rugosa*, *Rosa gallica*

Fleurs — pétales.

PRÉPARATION — 250 g de pétales secs ou frais par litre.

Huile régénérante pour peaux sèches et sensibles

10 cl d'huile de rose musquée

5 cl d'huile de bourrache

40 g de pétales de rose

Exposer 15 jours au soleil, filtrer (vous pouvez rajouter quelques gouttes d'huile essentielle de rose de Damas).

PROPRIÉTÉ — Antiseptique, adoucissante et émolliente.

UTILISATION — Pour les soins de la peau (en soin des peaux grasses et mixtes, elle aura la capacité de rééquilibrer l'excès de sébum [mais aussi dans le soin des cheveux gras]).

Elle est employée aussi pour soulager les coups, pour atténuer la couperose et les rides.

Huile de macération de rue

Ruta graveolens L.

UTILISATION — S'utilise contre la surdité. Hein ?

Huile de macération de sauge officinale

Salvia officinalis L.

Sommités fleuries.

UTILISATION — C'est une huile qui soigne les mycoses à leur premier stade, sinon elle a tout de même le pouvoir de soulager les démangeaisons (elle agit en détruisant les champignons se développant sur des terrains trop acides et mal aérés). Elle calme les irritations entre les orteils et derrière les oreilles et soulage le zona, herpès, impétigo en alternance avec le noyer.

Elle est aussi recommandée en massages pour soulager les douleurs de la goutte ou de la sciatique froide.

Huile de macération de serpolet

Thymus serpyllum L.

Sommités fleuries.

PRÉPARATION — 30 g par litre.

UTILISATION — S'utilise dans les problèmes de paralysies, apoplexies, sclérose en plaque, atrophie musculaire, rhumatismes, problèmes articulaires, entorses, foulures, luxations, névralgies et sciatique.

Huile de macération de souci

Calendula officinalis L.

Fleurs.

PROPRIÉTÉ — Anti-inflammatoire, antiseptique, cicatrisante, vasodilatatrice.

UTILISATION — L'huile de calendula est excellente pour le massage des bébés et des enfants.

Très bonne huile qui soigne les peaux crevassées, gercées, les engelures, les brûlures (érythèmes fessiers des bébés, feu du rasoir, coups de soleil,...), l'eczéma suintant, psoriasis, dartres, couperose. Elle atténue les vieilles cicatrices, les rides ; calme les irritations, l'urticaire et les piqûres d'insectes ; nourrit les mains rêches et sèches ; aide à la cicatrisation des écorchures, coupures et redonne l'élasticité à la peau...

Elle peut également servir de complément dans le traitement des ulcérations veineuses et varices. Elle a une action protectrice et elle régénère la peau.

Soins des cheveux : Elle a la capacité également de faciliter l'élimination des dépôts de sébum, qui sont souvent la cause des troubles du cuir chevelu et des cheveux gras. C'est un fortifiant de la repousse et un reconstituant du cheveu.

En association avec la teinture mère de calendula en application externe, le mélange aurait une action corricide et favoriserait la disparition des ver-
rues.

Huile de macération de stellaire (mouron des oiseaux)

Stellaria media (L.) Villars

Parties aériennes, toute l'année.

PRÉPARATION — Il est conseillé d'utiliser le bain-marie comme méthode de macération.

UTILISATION — Mélangée à l'eau du bain (une cuillère à soupe), pour soulager l'eczéma.

En application externe, on l'utilisera contre les éruptions irritatives.

Huile de macération de sureau

Sambucus nigra L.

Fleurs.

PRÉPARATION — 250 g de fleurs de sureau fraîches et écrasées par litre d'huile d'olive.

PROPRIÉTÉ — Adoucissantes, anti-inflammatoire.

UTILISATION — Cette huile est meilleure en mélange avec des fleurs de souci, elles entrent en synergie. Elle convient pour soulager les brûlures et s'utilise sur toutes les peaux.

Huile de macération de thé vert

PROPRIÉTÉ — Adoucissante, nutritive, régénératrice, revitalisante et tonifiante.

UTILISATION — C'est une bonne huile de soin du corps et des cheveux, elle redonne brillance et éclat à ces derniers.

Elle entrera en synergie macérée dans de l'huile de riz ou de sésame ou les deux à la fois.

Huile de macération de thym

Thymus vulgaris L.

Sommités fleuries.

UTILISATION — L'huile de macération de thym est utilisée en massages pour soulager les douleurs, nettoyer et aseptiser les plaies. Elle tonifie les

muscles avant l'effort.

Huile de macération de tiaré ou monoï

Gardenia taitensis L., *Tiaré tahiti* L.

Fleurs, macérées dans de l'huile de coprah.

UTILISATION — Cette huile nourrissante s'utilise pour le soin des peaux sèches en laissant sur la peau un effet satiné.

C'est un bon soin capillaire pour les cheveux secs, pour une action anti-pelliculaire, et aussi pour renforcer et faire briller les cheveux.

De plus, elle a la capacité d'accélérer le bronzage, tout en hydratant en rendant la peau plus ferme et plus lisse.

Mais aussi, elle soulage les migraines, les orgelets, apaise les piqûres d'insectes.

Huile de macération de trèfle rouge ou des prés

Trifolium rubens L., *Trifolium pratense* L.

Fleurs, mai-sept.

PROPRIÉTÉ — Anti-inflammatoire.

UTILISATION — Elle soigne l'arthrite et les dermatoses.

Huile de macération de troène ou baume de troène

Ligustrum vulgare L.

Fleurs.

PRÉPARATION — 250 g de fleurs fraîches et écrasées par litre (huile de sésame).

UTILISATION — S'utilise en massages contre la cellulite et dans le traitement des escarres.

Huile de macération de vanille

Vanilla planifolia L.

Gousses, la meilleur qualité provient de Mayotte.

UTILISATION — Son arôme est suave et caramélisé.

Une macération dans l'huile de tournesol sera délicatement parfumée et pourra servir pour cuisiner de bons gateaux !

Elle est un excellent tonique cutané aux propriétés adoucissantes et nourrissantes. Pour le massage et soins du visage et corps, elle est une excellente huile hydratante, nourrissante et ... aphrodisiaque !

Huile de macération de varech vésiculeux

Fucus vésiculosus L.

Algue séchée.

PRÉPARATION — Laisser macérer une nuit entière 500 g de fucus séché dans 50 cl d'huile de tournesol, puis chauffer au bain-marie pendant 2 heures, filtrer.

UTILISATION — À utiliser contre les douleurs des articulations arthritiques ou rhumatismales.

Huile de macération de violettes ou huile violat

Viola odorata L.

Fleurs, févr.-mai.

PRÉPARATION — 250 g de fleurs sans la queue par litre (traditionnellement avec l'huile omphacine)

UTILISATION — On l'utilise pour les soins de la peau car elle est adoucissante.

Voici un extrait des écrits de Ste Hildegarde (XII^e siècle) qui confirme les vertus bienfaisantes de l'huile de violette : « ...Prends une bonne huile et porte-là à ébullition dans un pot neuf et quand elle bout, jetez-y les violettes, afin que l'huile en devienne épaisse... Le soir, oins de cette huile sur tes paupières et tes yeux, mais de manière qu'elle ne touche pas les prunelles. Elle chassera l'assombrissement de tes yeux... »

Mélanges possibles, synergies

Huile de macération de gingembre, moutarde, piment de cayenne

PRÉPARATION — Dans une tasse d'huile d'olive ou de tournesol :

- 1 cuil. à café de piment de cayenne (ou poivre de cayenne en poudre) ;
- 2 cuil. à café de graines de moutarde en poudre ;
- 2 cuil. à café de racines de gingembre en poudre.

UTILISATION — Elle s'utilise en friction (sur des zones restreintes), sur les articulations froides, en cas de spasmes musculaires, améliore la circulation, soulage les tensions.

Huile de macération de cannelle, clous de girofle

PRÉPARATION

- 150 g de beurre de karité ;
- 5 cl d'huile d'onagre ;
- 10 g de cannelle en poudre ;
- 10 clous de girofle ;
- éventuellement de l'huile essentielle de lavande.

UTILISATION — En application sur les cheveux (utiliser comme un masque, laisser 1 heure minimum), elle régénère et rend plus forts les cheveux secs et cassants.

Huile de macération de bruyère, lavande, serpolet

Fleurs.

PRÉPARATION — Exposer au soleil 15 jours :

- 10 cl d'huile d'olive ;
- 10 cl d'huile de jojoba ;
- 1 poignée de fleurs de chaque plante.

Huile de macération de cerfeuil, coquelicot

PRÉPARATION —

- 50 fleurs de coquelicot ;
- 3 cuil. à soupe de feuilles hachées de cerfeuil ;
- 15 cl d'huile d'onagre ;
- 1 cuil. à soupe d'huile d'argan ;
- 2 cuil. à soupe d'huile de jojoba ;
- éventuellement quelques gouttes d'huile essentielle de géranium rosat.

UTILISATION — Utiliser en massage comme huile antirides.

Huile de macération de calendula, mauve, plantain, rose

PRÉPARATION — Dans huile d'olive.

UTILISATION — En massages durant la grossesse et après, atténue les vergetures, hydrate, tonifie.

Huile de macération de calendula, camomille allemande, mauve, ortie, thym

UTILISATION — Huile stimulante, prépare le corps à l'activité physique.

Huile de macération d'arnica, feuilles de bouleau

UTILISATION — En application locale s'utilise pour la préparation et la récupération musculaire.

Huile de macération de camomille, rue

Sommités fleuries et fleurs.

PRÉPARATION

- 60 g de rue ;
- 60 g de camomille ;

- 60 g d'huile d'olive chaude.

UTILISATION — Cette huile aurait la propriété d'améliorer les cas de surdité. Appliquer quelques gouttes dans les oreilles matin et soir.

Hu le de macération de li re, fucus

UTILISATION — Ce mélange est utilisé en friction douce sur les jambes, les fessiers, le ventre et les bras pour favoriser l'élimination de la peau d'orange.

Hu le de macération de genièvre, thym, clous de girofle

PRÉPARATION — Dans un demi litre d'huile d'olive :

- 80 g de baies de genièvre écrasées ;
- 100 g de sommités fleuries de thym ;
- 10 clous de girofle ;
- ajouter de l'huile camphrée.

Laisser macérer 15 jours, filtrer.

UTILISATION — Massages matin et soir aux endroits douloureux.

Hu le de macération de mauve, oranger, tilleul

Fleurs.

PRÉPARATION — Exemple dans un mélange :

- 1/2 huile de jojoba ;
- 1/4 huile d'amande douce ;
- 1/4 huile de rose musquée.

UTILISATION — Elle a une action adoucissante et calmante (toux, maux de tête, nervosité,...).

Huile de macération de camomille, peuplier noir, violette

PRÉPARATION — Dans un quart de litre d'huile :

- 15 g de bourgeons de peuplier noir ;
- quelque fleurs de camomille ;
- quelque fleurs de violette.

UTILISATION — Cette huile s'utilise pour le soin des hémorroïdes.

Huile de macération de scorpion

Citons *l'Encyclopédie ou Dictionnaire Raisonné des Sciences, des Arts et des Métiers* (Denis Diderot et Jean le Rond d'Alembert. 1751 — 1772) :
« *Remedes prétendus contre la piquure du scorpion. Entre tant de remedes imaginés contre la piquure du scorpion, il y en a deux qui ont fait fortune, & qui continuent d'être extrêmement accrédités ; l'huile de scorpion, & l'application de cet animal écrasé dans le moment sur la plaie ; [...]*

L'huile de scorpion est autorisée par un grand nombre de suffrages ; cette huile si célèbre n'est autre chose que de l'huile commune, dans laquelle on a fait périr des scorpions, & qu'on garde précieusement comme un topique infaillible étant appliqué sur la partie.

On la prépare en noyant trente - cinq scorpions vivans dans deux livres d'huile d'amandes douces ou ameres, en les exposant au soleil pendant quarante jours, & coulant ensuite l'huile ; c'est - là l'huile simple de scorpion.

Toutefois comme si l'on avoit sujet de se défier de ses vertus, on lui préfère aujourd'hui l'huile de scorpion composée, inventée par Matthiolo : il entre dans cette dernière, non - seulement des scorpions noyés dans de la vieille huile d'olive, mais encore plusieurs graines, feuilles & racines de plantes échauffantes & aromatiques, outre du storax en larmes, du benjoin, du santal blanc, de la rhubarbe, de la thériaque, du mithridate, & du vin. Si cette huile est aussi bonne que mal aisée à bien faire, on ne peut trop la louer ; car c'est une des plus difficiles compositions qu'il y ait dans la pharmacie, & elle contient un assortiment si bizarre, qu'on ne voit pas trop quels en peuvent être les effets. D'ailleurs à raisonner sensément, toute huile grasse paroît un remède mal imaginé contre la piquure

de toutes sortes d'animaux venimeux, puisqu'elle bouche les pores de la peau ; empêche la transpiration insensible, l'issue du venin, & par conséquent est plus nuisible qu'avantageuse.

[...] Disons mieux, ces deux antidotes si fameux sont plutôt contraires qu'ils ne sont utiles. »

Huiles macérées et cuisine

Il est possible d'inventer une multitude d'huiles parfumées pour la cuisine. La macération douce est préférable pour ces préparations. Dans certains cas, vous pouvez même laisser la plante infuser dans l'huile.

Salé

salades, légumes, céréales...

Vous pouvez utiliser l'huile d'olive ou l'huile de tournesol. Cette dernière supporte mieux la cuisson, mais l'huile d'olive est meilleure et agit en synergie avec les aromates choisis.

Les huiles de macération de romarin, thym, origan, marjolaine, piment, basilic, citron...,

Testez différents mélanges aux saveurs variées.

Quelques recettes

Soupe au pistou (huile au basilic)

Tomates et fromage de chèvre + huile au basilic

Sucré

gâteaux...

De préférence, utilisez l'huile de tournesol, car elle supporte bien la cuisson.

Les huiles de macération de vanille, de cannelle, d'écorce d'orange, de fleurs d'oranger, d'anis étoilé, de gingembre, de cardamome, etc.

Comme pour le salé, n'hésitez pas à mélanger les huiles de macérations.

Quelques recettes...

Huiles macérées et huiles essentielles

Les huiles essentielles mélangées aux huiles favorisent la conservation des produits, le mélange permet de plus une meilleure absorption des principes nutritifs des huiles végétales, permet aux principes actifs des huiles essentielles d'être diffusés par la peau plus progressivement.

Crèmes ou baumes aux huiles macérées

Définitions

Nomenclature binominale

Le système de nomenclature binominale (système de classification scientifique) permet de désigner avec précision toutes les espèces animales, végétales et les minéraux grâce à une combinaison de deux noms latins (le binôme composé d'un nom générique suivi d'une ou deux épithètes spécifiques) qui comprend :

- un nom de genre au nominatif singulier (ou traité comme tel) qui prend une majuscule initiale ;
- une épithète spécifique, qui peut être un adjectif, un nom au génitif ou un attribut, s'accordant avec le genre grammatical (masculin, féminin ou neutre) du nom de genre. Il est écrit entièrement en minuscules. L'épithète évoque souvent un trait caractéristique de l'espèce, et peut être formé à partir d'un nom de personne, d'un nom de lieu, etc.

Les noms scientifiques s'écrivent en italique.

Le nom de l'espèce est l'ensemble du binôme et non pas seulement l'épithète spécifique. Ces noms sont « réputés grec ou latins », quelle que soit leur origine véritable (grecque, chinoise ou autre), et écrits en alphabet latin (lettres de a à z et ligatures æ et œ, comme en français, mais sans diacritique et sans accent).

Ce système binominal permet d'éviter de recourir aux noms vernaculaires (noms locaux), qui varient d'un pays à l'autre, voire d'une région à l'autre. Par exemple, le renard roux est appelé en japonais aka-kitsune, mais un naturaliste japonais comprendra le nom latin, international, de *Vulpes vulpes*.

Au-dessous du rang de genre, tous les noms de taxons sont appelés combinaisons. Entre genre et espèce, les combinaisons sont infragénériques et binominales : nom de genre, puis après indication du rang, une épithète infragénérique.

Au rang d'espèce, les combinaisons deviennent spécifiques et binominales.

En dessous de l'espèce (variété, forme, etc.) les combinaisons sont infraspécifiques et trinominales.

En botanique, les deux épithètes à la suite du nom de genre doivent être séparées par l'indication abrégée du rang (coupure) infraspécifique : au singulier **subsp.** ou **ssp.** et **sspp.** au pluriel (*subspecies*), **var.** ou **v.** (*varietas*), **fo.** ou **f.** (*forma*).

De même, quand nous nous référons à une espèce non déterminée ou non identifiée, mais dont le genre est connu, il est d'usage d'utiliser comme épithète provisoire l'abréviation de *species*, **sp.** au singulier et **spp.** au pluriel à la suite du nom de genre (à ne pas confondre avec **ssp.**). Par exemple : *Helichrysum* spp.

Ces abréviations sont écrites en caractères romains.

Famille

Une famille comprend un seul genre ou plusieurs genres voisins. Le nom de la famille s'écrit toujours en caractères romains avec la première lettre en majuscule.

Exemple : Rosacées.

Genre

Un genre comprend une seule espèce ou plusieurs espèces voisines. Le nom de genre s'écrit toujours en caractères italiques avec la première lettre en majuscule.

Exemple : *Rosa*.

Espèce

Une espèce est une unité de regroupant des individus identiques. L'espèce ou nom scientifique, s'écrit toujours en caractères italiques et sans majuscule.

Exemple : *osa*.

Sous-espèce

Une sous-espèce est une division principale de l'espèce. Le taxon s'écrit en caractères romains et le nom en caractères italiques.

Exemple : ssp. *scotica*.

Variété

La variété est une subdivision de l'espèce ou de la sous-espèce. Le taxon s'écrit en caractères romains et le nom en caractères italiques, par exemple : var. *montanus*.

Forme

La forme (fo.) désigne une entité de rang inférieur à l'espèce et à la variété. La forme étant la plus petite coupure taxinomique dans la systématique et la classification du monde vivant, la plus proche de l'« individu » en présence.

Plus encore que le rang variétal, le choix du rang formel indique que la population d'individus ainsi circonscrits ne diffère de l'espèce « type » que par un ou plusieurs caractères considérés comme mineurs sur un plan taxinomique (particularité morphologique, écologique, organoleptique, etc.).

Noms d'auteurs

- Les noms d'auteurs, lorsqu'ils ne sont pas en entier, sont orthographiés sous une forme abrégée standardisée.

Exemple : Achillée millefeuille, *Achillea millefolium* L., abréviation de Linné.

- Si le nom d'auteur est précédé d'un nom entre-parenthèses, ce dernier désigne l'auteur qui a découvert et décrit l'espèce en premier, tandis que le nom qui suit désigne l'auteur qui a classé et nommé l'espèce de façon définitive.

Exemple : Mélilot officinal (jaune), *Melilotus officinalis* (L.) Pall.

- Quand les noms d'auteurs sont séparés par la locution « ex », le premier nom désigne l'auteur qui a décrit et utilisé le nom proposé pour l'espèce par l'auteur du second nom.

Exemple : Violette des bois, *Viola reichenbachiana* Jordan ex Boreau.

- « f. » est l'abréviation du mot latin *filius*, « fils ».

Exemple : Géranium des Pyrénées, *Geranium pyrenaicum* Burm. f.

Principales substances curatives des plantes médicinales

Les plantes synthétisent les éléments du sol et de l'atmosphère qu'elles absorbent par les racines et par les feuilles : l'eau, l'acide carbonique et les matières minérales et inorganiques. Le processus de base est l'assimilation photosynthétique du gaz carbonique, appelé simplement photosynthèse. Les premiers produits de la photosynthèse sont des substances à basse molécularité appelés métabolites primaires : les saccharides (sucres), puis les acides gras, les acides aminés. Ensuite sont produits les métabolites spécialisés. Certains possèdent des vertus thérapeutiques.

Parmi les métabolites primaires, les saccharides entrent dans la préparation des comprimés, servent de base aux mucilages. Certains acides aminés ne sont pas produits par l'organisme humain auquel ils sont pourtant indispensables et doivent donc être ingérés. Les métabolites contenant de l'iode assurent le bon fonctionnement de la glande thyroïde. Les plus composés, comme l'insuline, forment la base des hormones ainsi que des antibiotiques. Les plus importants sont les protéines.

Parmi les métabolites spécialisés, les principaux sont :

- les flavonoïdes, la rutine, qui renforcent les parois des capillaires sanguins,
- les corps terpéniques (dérivés du terpène, parmi lesquels le menthol, le camphre, etc.). À noter que les corps terpéniques forment la base des stéroïdes qu'on retrouve dans de nombreuses vitamines,
- les principes amers permettant la digestion des matières grasses,
- les saponines (*sapo* = savon) sont utilisées comme expectorants et diurétiques,
- les alcaloïdes à effets thérapeutiques nombreux mais qui peuvent être aussi des poisons mortels.

On pourrait prolonger l'énumération : d'autres métabolites spécialisés agissent contre les allergies, l'hypertension, les maladies infectieuses et forment même la base de produits anticonceptionnels.

Liste des plantes médicinales en vente libre en France

En France, il a été établi une définition officielle des plantes médicinales : celles inscrites à la Pharmacopée (il existe une pharmacopée dans chaque pays et aussi au niveau européen). Selon le Code de la santé publique, la pharmacopée est la nomenclature des drogues, des médicaments simples et composés, des articles officinaux...

Les plantes médicinales inscrites à la pharmacopée sont considérées comme des « médicaments ».

Leur vente est exclusivement réservée aux pharmaciens et aux herboristes, à l'exception de 34 d'entre elles qui sont en vente libre par dérogation — elles correspondent souvent aux plantes aromatiques utilisées dans les préparations culinaires.

Une plante médicinale est une plante dont un des organes, par exemple la feuille ou l'écorce possède des vertus curatives, et parfois toxiques selon son dosage. Au Moyen Âge, les gens parlaient de simples.

En France par le décret n° 79-480 du 15 juin 1979, relatif à la vente au public des plantes médicinales inscrites à la Pharmacopée française, cette liste a été publiée :

bardane
bouillon blanc
bourgeon de pin
bourrache
bruyère
camomille
Chiendent officinal
cynorrhodon
eucalyptus
frêne
gentiane
guimauve

Liste des plantes médicinales en vente libre en France _____

hibiscus
houblon
lavande
lierre
matricaire
mauve
mélisse
menthe
ményanthe
olivier
oranger amer
ortie blanche
pariétaire
pensée
pétales de rose
queue de cerise
reine-des-prés
feuilles de ronce commune
sureau
tilleul
verveine odorante
violette

Le décret précise que ces plantes ne peuvent être vendues mélangées entre elles, ou à d'autres espèces, à l'exception des suivantes :

tilleul
verveine
camomille
menthe
oranger amer
cynorrhodon
hibiscus
dont les mélanges entre elles sont autorisés.

Liste des plantes médicinales par indication thérapeutique

Plantes médicinales d'usage traditionnel en Europe

Attention — *Se méfier des effets secondaires.*

ANESTHÉSIANT

Menthe poivrée (*Mentha x piperita* L.)

ANTISEPTIQUE

Absinthe (*Artemisia absinthium* L.)

Ail (*Allium sativum* L.)

Airelle ou myrtille commune (*Vaccinum myrtillus* L.)

Basilic commun (*Ocimum basilicum* L.)

Cassis (*Ribes nigrum* L.)

Genévrier commun (*Juniperus communis*)

Hyssope officinal (*Hyssopus officinalis* L.)

Lavande (*Lavandula officinalis*)

Menthe poivrée (*Mentha x piperita* L.)

Miel provenant de la Lavande et du Thym commun

Propolis

Sarriette des jardins (*Satureja hortensis* L.)

Sauge officinale (*Salvia officinalis* L.)

Thym commun (*Thymus vulgaris* L.)

ANTI-INFLAMMATOIRE EN RHUMATOLOGIE

► *Utilisables en tisane sans risque*

Cassis (*Ribes nigrum* L.)

Frêne (*Fraxinus excelsior* L.)

Harpagophyton (*Harpagophytum procumbens*) — racine

Prêle des champs (*Equisetum arvense* L.)

Reine des prés (*Spiræa ulmaria* L.)

► *Autres*

Colchique d'automne (*Colchicum autumnale* L.), en extrait — plante toxique

ASTRINGENT

Aigremoine eupatoire (*Agrimonia eupatoria* L.)
Airelle ou myrtille commune (*Vaccinum myrtillus* L.)
Airelle rouge (*Vaccinium vitis-idaea*)
Alchémille commune (*Alchemilla vulgaris* L.)
Argentine ou potentille ansérine (*Potentilla anserina* L.)
Benoîte officinale (*Geum urbanum* L.)
Busserole ou raisin d'ours (*Arctostaphylos uva-ursi* L.)
Chêne rouvre (*Quercus petraea*) — non sourcé
Fraisier des bois (*Fragaria vesca* L.)
Framboisier (*Rubus Idæus* L.)
Lamier blanc (*Lamium Album* L.)
Lierre terrestre (*Glechoma hederacea* L.)
Prunellier épineux (*Prunus spinosa* L.)
Ronce commune (*Rubus fruticosus* L.)
Sarriette des jardins (*Satureja hortensis* L.)
Thym commun (*Thymus vulgaris* L.)
Verveine officinale (*Verbena officinalis* L.)

CŒUR ET VAISSEAUX SANGUINS

Aubépine (*Cratægus monogyna* et *Cratægus lævigata*) ???

► *Jambes lourdes et troubles veineux*

Mélilot blanc (*Melilotus alba* L.)
Petit houx ou fragon (*Ruscus aculeatus* L.)
Vigne rouge (*Vitis vinifera* L.)

► *Hémorroïdes*

Marronnier d'Inde (*Æsculus hippocastanum* L.)

► *Circulation cérébrale (mémoire) et microcirculation*

Gingko biloba ()

► *Coupe-Faim*

Gesse à feuilles de lin (*Lathyrus linifolius*)

DERMATOLOGIE

Bourrache officinale (*Borrago officinalis* L.)

Chélidoine (*Chelidonium majus* L.) — herbe à verrues

Millepertuis (*Hypericum perforatum* L.)

Ortie dioïque (*Urtica dioica* L.) — eczéma

Prêle (*Equisetum*) — acné

Souci des jardins (*Calendula officinalis* L.)

Véronique officinale (*Veronica officinalis* L.) — cicatrisante

Eau de rose

Eau de bleuet

DIGESTION

► *Diarrhée*

Aigremoine (*Agrimonia eupatoria* L.)

Carotte (*Daucus Carota* L.), en purée

Coing (*Pyrus cydonia* L. ou *Cydonia vulgaris* L.), en gelée ou en pâte

Fraisier (*Fragaria vesca* L.)

Riz (*Oryza sativa* L.) ou eau de riz

Ronce commune (*Rubus fruticosus* L.)

► *Constipation*

Jus de pamplemousse et d'orange à jeun, pruneaux et tous légumes verts

Bourdaïne (*Frangula dodonei*)

Maté (*Ilex paraguariensis*), plante paraguayenne dont les feuilles servent à faire une infusion aux propriétés laxatives et diurétiques

Séné (*Senna alexandrina*)

► *Laxatif de lest*

Ispaghul (*Plantago ovata*) et plantain (*Plantago media* L.)

Liste des plantes médicinales par indication thérapeutique _____

► *Ballonnements ou météorisme* (plantes dites carminatives)

Angélique officinale (*Angelica archangelica* L.) et angélique sauvage ou des bois (*Angelica sylvestris*)

Basilic commun (*Ocimum basilicum* L.)

Badiane chinoise ou anis étoilé (*Illicium anisatum* ou *verum*)

Camomille romaine (*Anthemis nobilis* L. ou *Chamomilla romana* Offic.) ou matricaire odorante (*Matricaria parthenium* L.) et camomille allemande (*Matricaria recutita* L.)

Coriandre (*Coriandrum sativum* L.)

Fenouil officinal (*Foeniculum officinale*)

Genévrier commun (*Juniperus communis* L.)

Maté en infusion (*Ilex paraguariensis*)

Menthe poivrée (*Mentha x piperita* L.)

Origan (*Origanum vulgare* L.)

Sarriette des jardins (*Satureja hortensis* L.)

Son de blé ou froment (*Triticum sativum* L.)

► *Cholagogues* (facilitant l'évacuation de la bile)

Absinthe (*Artemisia absinthium* L.)

Aigremoine eupatoire (*Agrimonia eupatoria* L.)

Artichaut (*Cynara scolymus* L.)

Boldo (*Peumus boldus*)

Chicorée sauvage (*Cichorium intybus* L.)

Églantier ou rosier des chiens (*Rosa canina* L.)

Genévrier commun (*Juniperus communis* L.)

Gentiane jaune (*Gentiana lutea*)

Menthe poivrée (*Mentha x piperita* L.)

Pissenlit commun (*Taraxacum officinale* Will.)

Ronce framboisier (*Rubus Idæus* L.)

Rue officinale ou rue fétide (*Ruta graveolens* L.) — toxique

Tilleul à grandes feuilles (*Tilia platyphyllos* Scop.)

► *Cholérétiques* (facilitant la production de la bile)

Fumeterre officinale (*Fumaria officinalis* L.)

DIÉTÉTIQUES

► *Surcharge pondérale*

Chicorée (*Cichorium*)

Chiendent officinal (*Elytrigia repens*)

Orthosiphon (*Orthosiphon aristatus*)

Prêle (*Equisetum*)

Reine des prés (*Spiræa ulmaria* L.)

Thé vert (*Camellia sinensis*)

Varech vésiculeux (*Fucus vesiculosus* L.), — non sourcé

► *Diabète*

Cannelle (*Cinnamomum verum*) — non sourcé

DIURÉTIQUE

Linaire commune (*Linaria vulgaris*)

Mélilot officinal (*Trifolium melilotus officinalis* L.)

Verge d'or (*Solidago virga aurea* L.)

INFLAMMATIONS

INSOMNIE

Coquelicot (*Papaver rheas* L.)

Pavot de Californie (*Eschscholtzia californica*)

Valériane officinale (*Valeriana officinalis* L.)

LACTATION

Plantes contenant des galactogènes : le fenouil (*Fœniculum officinale*) ainsi que l'anis (*Pimpinella anisum* L.) jouent un rôle important dans la production lactée d'une jeune maman car elles activent la prolactine, hormone responsable de la sécrétion du lait.

Liste des plantes médicinales par indication thérapeutique _____

MÉTABOLISME

ŒDÈME

- *usage externe* (local)

Arnica des montagnes (*Arnica montana* L.)

PARASITES

- *Insecticide*

Absinthe (*Artemisia absinthium* L.)

Menthe pouillot (*mentha pelugium* L.)

- *Vermifuge*

Fougère mâle (*Dryopteris filix-mas* Matth.) — dangereux

Tanaisie commune (*Tanacetum vulgare* L.)

- *Verrucides*

Ail cultivé (*Allium sativum* L.)

Chélidoine (*Chelidonium majus* L.)

POUMONS

Bouillon-blanc (*Verbascum thapsus* L.) ou molène faux Phlomis (*Verbascum phlomoides*)

Eucalyptus ()

Hyssope (*Hyssopus officinalis* L.)

Lavande (*Lavandula* spp.)

Marjolaine (*Origanum majorana* L.)

Mauve sylvestre (*Malva sylvestris* L.)

Pulmonaire officinale (*Pulmonaria officinalis* L.)

Thym (*Thymus* spp.)

Tussilage (*Tussilago farfara* L.)

SÉDATIF

Aubépine (*Crataegus monogyna* et *Crataegus laevigata*)??? — fruit à 2 graines

Coquelicot (*Papaver rheas* L.)

Liste des plantes médicinales par indication thérapeutique

Houblon (*Humulus lupulus* L.)

Oranger amer ou bigaradier (*Citrus aurantium*)

Passiflore (*Passiflora*)

Valériane officinale (*Valeriana officinalis* L.)

► Effet antidépresseur

Chocolat (*Theobroma cacao*)

Millepertuis (*Hypericum perforatum* L.)

SCLÉROSE

VITAMINES

► Anti-scorbutiques (fruit riche en vitamine C)

Agrumes :

– citron (*Citrus limon*)

– lime ou citron vert (*Citrus aurantifolia*)

– mandarine (*Citrus reticulata*)

– orange (*Citrus sinensis*)

– pamplemousse (*citrus maxima*)

– pomelo (*Citrus paradisi*), ...

Cynorrhodon (*Rosa canina* L.) — fruit de l'églantier

Kiwi ()

YEUX

Airelle ou myrtille (*Vaccinum myrtillus* L. ou *Vitis Idæa* Bauh. T.)

Euphrase officinale (*Euphrasia officinalis* subsp. *pratensis* L.) encore appelée casse-lunettes

Bleuet des montagnes (*Centaurea montana*)

Glossaire botanique

- Abaxial** adjectif, dont la direction est opposée à la tige ou à l'axe (= face inférieure).
- Aberrant** adjectif, qui diffère de la normale, anormal.
- Abortif** adjectif, incomplètement développé.
- Abrévié** adjectif, raccourci.
- Acanthocarpe** adjectif, fruit hérissé de fortes épines (*Datura stramonium*).
- Acaule** adjectif, se dit d'une plante sans tige ou dont la tige est très raccourcie (carline acaule, cirse acaule).
- Aciculaire** se dit d'une feuille linéaire, rigide et pointue (les aiguilles des conifères sont de feuilles aciculaires).
- Acide** adjectif désignant un sol abondant en silice (granite, grès, sable, schiste...). Certaines plantes préfèrent des sols acides, d'autres des sols calcaires.
- Accrescent** organe continuant à végéter et à s'accroître après la floraison (style de la Benoîte, sépales des fleurs de Pissenlit...).
- Actinomorphe** se dit d'une fleur régulière, à symétrie axiale.
- Adventice** adjectif ou nom désignant une mauvaise herbe.
- Adventif** adjectif, qualifie les racines qui apparaissent sur les tiges ou les rhizomes.
- Akène** fruit sec et indéhiscent ne contenant qu'une graine. Le nom peut aussi s'écrire achaine.
- Aiguille** feuilles particulières des conifères.
- Aile** le mot peut avoir plusieurs sens en botanique. Il désigne d'abord une membrane bordant un organe ou le

prolongeant (les chardons ou les gesses ont des tiges ailées). Il désigne aussi les pétales latéraux des fabacées, ou encore les sépales des polygalacées.

Aisselle intérieur de l'angle aigu formé par une feuille insérée sur la tige. Beaucoup de fleurs poussent à l'aisselle des feuilles.

Albumen tissu de réserve d'une graine.

Alterne adjectif désignant des feuilles disposées de chaque côté de la tige, à des hauteurs différentes.

Androcée ensemble des étamines (pièces mâles) d'une fleur.

Anémochore adjectif qualifiant un mode de dispersion des graines par le vent.

Anémogame adjectif qualifiant un mode de reproduction des plantes dans lequel le pollen est essentiellement véhiculé par le vent.

Annuelle adjectif désignant une plante qui ne vit qu'une saison.

Anthère partie supérieure de l'étamine contenant le pollen.

Appliqué adjectif, se dit d'un appendice, bractée ou poil notamment, se tenant couché sur la surface qui le porte.

Ascendant se dit d'un organe, généralement la tige, couché à sa base puis se redressant.

Autogame mode de reproduction des plantes dans lequel la fécondation s'effectue sans recours au pollen d'autres individus.

Baie fruit charnu sans noyau.

Barochore adjectif désignant une dispersion des graines par gravité, à proximité immédiate de la plante mère.

Bilabié se dit d'un calice ou d'une corolle dont les éléments forment deux lèvres. La plupart des lamiacées (ou labiées) ont un calice ou une corolle bilabiés.

Bipennée se dit d'une feuille pennée dont les folioles sont elles-mêmes pennées (exemple : le mimosa).

Bisannuelle adjectif désignant une plante vivant pendant deux saisons successives. En général, une plante bisannuelle donne des feuilles en rosette la première année et fleurit la seconde année.

Bractée feuille fréquemment colorée qui accompagne une fleur ou une inflorescence. Les bractées se trouvent souvent à la base du pédoncule.

Bulbe organe végétal souterrain formé par un bourgeon entouré de feuilles charnues, permettant à la plante de reformer chaque année ses parties aériennes.

Bulbille nom féminin. Bourgeon renflé destiné à se détacher de la plante qui l'a produit et à donner naissance à une nouvelle plante. Le terme peut aussi désigner les petits bulbes formés à la base d'un bulbe principal.

Caduc se dit d'un organe, notamment les feuilles, se détachant et tombant à chaque saison (feuilles caduques).

Cal tissu de cicatrisation qui se forme en réaction à une blessure.

Calicicole adjectif, qui se plait en terrain calcaire.

Calcifuge adjectif, qui fuit les terrains calcaires.

Calice enveloppe extérieure de la fleur, composée de sépales.

Capitule inflorescence formée de fleurs sessiles serrées les unes contre les autres.

Capsule fruit sec contenant de nombreuses graines, qui s'ouvre par des fentes ou par des pores.

Carène pétale inférieur des fabacées (ou légumineuses).

Carpelle élément de la fleur portant les ovules et formant, seul ou soudé à d'autres, le pistil.

- Caryopse** fruit sec typique des graminées, indéhiscent, dans lequel le péricarpe est soudé à l'unique graine qu'il contient.
- Céphalanthé** synonyme de capitule (du grec *kephalê*, tête, et *anthos*, fleur).
- Cespiteux** adjectif, qui forme une touffe serrée.
- Chaton** inflorescence en épi, à fleurs pratiquement inapparentes, caractéristique de nombreux arbres.
- Chasmogame** se dit d'une fleur dont le pollen est libéré dans l'environnement au moment de la pollinisation.
- Chasmophyte** poussant dans les fissures de rochers.
- Chaume** tige, souvent creuse, munie de nœuds d'où partent des feuilles linéaires engainantes, typique des Poacées.
- Chlorophylle** molécule de la photosynthèse qui donne leur couleur verte aux plantes (du grec *khlôros*, vert).
- Cladode** un rameau aplati, simulant des feuilles.
- Claviforme** en forme de massue.
- Cléistogame** se dit d'une fleur dont le pollen n'est pas libéré au moment de la pollinisation, et se reproduit par autofécondation.
- Collet** zone de transition entre la racine d'une plante et sa tige.
- Cône** Organe reproducteur des Gymnospermes.
- Cordé** se dit d'une feuille qui a la forme d'un cœur.
- Cordiforme** se dit d'une feuille qui a la forme d'un cœur.
- Corme** nom masculin, organe de réserve souterrain ayant l'aspect d'un bulbe mais formé d'une tige renflée entourée d'écailles.
- Corolle** ensemble des pétales d'une fleur.

- Corticole** adjectif, qui pousse sur l'écorce.
- Corymbe** nom masculin, inflorescence simple indéfinie, ressemblant à une ombelle.
- Cotylédon** nom donné à la première (pour les Monocotylédones) ou au deux premières (typiques des Dicotylédones) feuilles sortant de la graine.
- Crucifère** terme désignant les plantes dont la fleur comporte quatre pétales en forme de croix, appartenant à la famille des brassicacées.
- Cultivar** contraction de l'anglais *cultivated variety*, est le résultat d'une sélection (biologie), d'une hybridation ou d'une mutation spontanée chez les végétaux.
- Cyathe** nom donné à l'inflorescence en forme de coupelle des euphorbes (du grec *kuathos*, coupe).
- Cyme** inflorescence simple définie, dans laquelle l'axe principal se termine par une fleur.
- Cynorrhodon** faux fruit de l'églantier.
- Débourrement** sortie de sa bourre pour un bourgeon, phase de reprise de végétation et d'allongement des bourgeons .
- Déhiscent** se dit d'un organe, notamment un fruit, qui s'ouvre spontanément à maturité.
- Diadelphé** adjectif désignant une fleur dont les étamines sont assemblées en deux groupes.
- Dioïque** adjectif, se dit d'une espèce dont les sexes sont séparés et portés par des pieds différents, mâles et femelles. exemple : le palmier-dattier.
- Divariqué** adjectif, écarté à angle obtus ; se dit des rameaux de certaines plantes.
- Drupe** fruit indéhiscent, charnu, comportant un noyau.

Endémique adjectif, qualifie une espèce dont l'aire de répartition est limitée à une région donnée.

Ensiforme adjectif, se dit d'une feuille plane, étroite, longue, érigée et pointue (exemple : la feuille de l'iris).

Entomogame adjectif qualifiant un mode de reproduction des plantes dans lequel le pollen est essentiellement véhiculé par des insectes.

Éperon prolongement en forme de tube de la corolle ou du calice (ne concerne parfois qu'un pétale ou sépale particulier).

Épi inflorescence dont les fleurs sont disposées autour d'un axe central, sans pédicelle ou avec un pédicelle très court.

Épillet épi secondaire qui, regroupé à d'autres, forme un épi ou un panicule.

Essence synonyme d'espèce chez les forestiers.

Étamine organe mâle de la fleur produisant le pollen. Les étamines se composent d'une partie allongée (le filet) et d'une partie supérieure renflée (l'anthère).

Étendard pétale supérieur des fleurs des fabacées (ou légumineuses).

Extrorse adjectif qualifiant une anthère libérant son pollen vers l'extérieur de la fleur, autrement dit vers les pétales.

Fasciculé réuni en faisceau, en assemblage d'organes rapprochés en long (fleur de cerisier...).

Feuille organe essentiel d'une plante pour la photosynthèse, la feuille se compose le plus souvent d'un limbe et d'un pétiole (voir ces mots).

Filet partie inférieure de l'étamine portant l'anthère.

Fleur organe reproducteur de la plante.

Fleuron fleur isolée d'un capitule.

Foliole chacune des petites feuilles qui forment une feuille composée.

Follicule fruit sec déhiscent, formé par un carpelle isolé.

Fronde feuille de la fougère.

Fruit organe de la plante composé des graines et de leur enveloppe.

Gamopétale adjectif, corolle d'une seule pièce, dont les pétales sont soudés entre eux.

Glabre adjectif désignant une plante ne portant pas de poils.

Glomérule inflorescence dense plus ou moins sphérique de fleurs sessiles.

Glume bractée membraneuse enveloppant un épillet de graminée.

Glumelle petite glume enveloppant la fleur des graminées.

Gousse fruit sec à deux valves, garnies chacune d'une rangée de graines.

Graine ovule fécondé qui, après dispersion et germination, donne de nouvelles plantes.

Grappe inflorescence disposée autour d'un axe, chaque fleur étant nettement pédicellée.

Gynécée synonyme de pistil (ensemble des organes femelles de la fleur).

Halophile adjectif, qui vit dans les milieux salés (exemple : la salicorne).

Hampe pédoncule nu, partant de la souche et portant une ou plusieurs fleurs (Primevère).

Héliophile adjectif, qui aime l'exposition au soleil.

Héliotropisme attraction vers le soleil.

Herbacé se dit d'une plante d'une plante non ligneuse (dont la tige n'a pas la consistance du bois), le terme de plantes herbacées désignant pour sa part des plantes non ligneuses dont la partie aérienne meurt après la fructification.

Herbier collection de plantes desséchées, conservée dans un but scientifique ; banc d'algues ou de plantes marines sur le littoral.

Hermaphrodite adjectif caractérisant les plantes portant des fleurs avec les organes des deux sexes (étamines et pistil).

Hétérostylie Polymorphisme floral sous contrôle génétique affectant la longueur du style et des anthères. Ce polymorphisme favorise la fécondation croisée chez de nombreuses espèces végétales hermaphrodites. Les espèces présentant cette caractéristique sont dites hétérostyles ou hétérostylées.

Hologamie se dit quand lors de la fécondation, c'est l'entiereté des individus qui fusionnent.

Hydrochorie dispersion des graines par l'eau.

Hygrophile adjectif, qui préfère les lieux humides.

Hypogé adjectif, qui se développe sous terre (exemple : la gousse de l'arachide).

Imparipenné adjectif, qualifie une feuille à nombre impair de folioles.

Indéhiscent se dit d'un organe, notamment un fruit, qui ne s'ouvre pas spontanément à la maturité.

Infère adjectif, qualifie l'ovaire lorsqu'il s'insère au-dessous de la corolle et du calice.

Inflorescence mode de groupement des fleurs d'une plante, ou groupe de fleurs.

Infundibuliforme adjectif, en forme d'entonnoir.

Introrse adjectif qualifiant une anthère libérant son pollen vers l'intérieur de la fleur.

Involucelle petit involucre secondaire dans une ombelle composée.

Involucre ensemble de bractées formant une collerette à la base d'une ombelle ou d'un capitule.

Junciforme adjectif, qui a l'aspect du jonc.

Labelle pétale caractéristique des orchidacées, orienté vers le bas, pouvant imiter l'apparence d'un insecte ou prendre des formes spectaculaires.

Lacinié adjectif, découpé irrégulièrement en lanières (du latin *lacinia*, lambeau).

Lancéolé se dit d'une feuille en forme de fer de lance.

Latex substance liquide, à consistance plus ou moins épaisse, produite par certaines plantes.

Légume fruit des légumineuses (du latin *legumen*, plante à gousse).

Liane plante grimpante ou volubile.

Liber tissu végétal conducteur de la sève élaborée (synonyme de phloème).

Ligneux se dit d'une plante dont la tige a la consistance du bois, grâce à la lignine qu'elle contient.

Lignifié adjectif, se dit d'un organe imprégné de lignine.

Lignine substance caractéristique du bois, présente dans les vaisseaux conducteurs (du latin *lignum*, bois).

Ligule partie de la feuille des Poacées ou nom de certains fleurons du capitule des Astéracées.

- Limbe** partie la plus importante, généralement large et aplatie, d'une feuille.
- Limnophile** adjectif, se dit d'une plante qui vit dans les marais, les étangs (du grec *limnaios*, étang).
- Linéaire** se dit d'une feuille étroite et allongée, à bords parallèles.
- Lithophytes** se dit des végétaux capables de croître en milieu rocheux ou rocailleux.
- Lomentacé** adjectif, se dit d'une gousse ou d'une silique étranglée entre chaque graine comme un chapelet.
- Macule** tache de couleur, de taille et de localisation variables.
- Marcrescent** adjectif, se dit d'une plante dont les feuilles mortes persistent tout l'hiver (exemple : le charme).
- Maquis** formation végétale arbustive méditerranéenne.
- Médifixe** se dit quand le filet s'insère au milieu de l'anthère.
- Mérogamie** se dit quand une partie seulement de l'organisme fait la fécondation.
- Monoïque** adjectif, se dit d'une espèce dont tous les individus portent les deux sexes, dans des fleurs séparées (exemple : la courge).
- Mucilage** production végétale liquide à base de glucides.
- Nastie** (du grec *nastos*) Mouvement subordonné aux variations de température, de lumière et d'humidité. À la base de la corolle les vacuoles se gonflent ou se dégonflent, et constituent des points d'articulation commandant le déplacement des folioles, des pétales, etc.
- Nectaire** organe sécrétant le nectar. Le nectaire peut être une glande (comme dans les euphorbes), mais aussi une différenciation de certains pétales ou de certaines feuilles.

- Nectar** liquide sucré sécrété par certaines plantes entomophiles (attirant les insectes), contenu dans les nectaires.
- Nervure** ensemble des vaisseaux conducteurs de la sève formant un réseau à la surface d'une feuille. La principale nervure de la feuille, généralement plus épaisse que les autres, est appelée nervure médiane.
- Nœud** point d'attache des feuilles sur la tige.
- Nucule** fruit sec indéhiscent à paroi dure (exemple : la noisette).
- Oblong** bien plus long que large et arrondi aux deux bouts (feuille de Troëgne).
- Ombelle** inflorescence où tous les pédicelles sont attachés au même point de la tige et s'élèvent au même niveau.
- Onglet** partie inférieure et rétrécie d'un pétale, reliant celui-ci au calice.
- Opposé** se dit de d'organes (feuilles par exemple) placés par paire sur un axe ou une tige, se faisant face à la même hauteur.
- Organite** élément cellulaire différencié assurant une fonction physiologique.
- Ovaire** partie inférieure du pistil, formée d'une ou plusieurs loges, et contenant les ovules qui deviendront ensuite des graines après fécondation.
- Ovule** organe contenu dans l'ovaire renfermant la cellule femelle (oosphère), qui fournira la graine après fécondation par le pollen.
- Palmé** adjectif qualifiant une feuille à lobes divergents, imitant une main ouverte ou une patte d'oiseau.
- Panicule** inflorescence en grappe d'épillets.

Paripenné adjectif, qualifie une feuille à nombre pair de folioles.

Pédicelle ramification du pédoncule ou pédoncule très court.

Pédoncule terme désignant la tige (ou queue) d'une fleur, distincte de la tige de la plante.

Pennée se dit d'une feuille composée divisée en folioles disposées des deux côtés du pétiole comme les barbes d'une plume. Le terme peut aussi s'employer pour une feuille simple dont les nervures ont cette disposition.

Péponide fruit de nombreuses espèces de Cucurbitacées.

Périanthe ensemble des enveloppes (généralement calice et corolle) entourant les organes sexuels de la fleur.

Péricarpe ensemble des tissus (exocarpe, mésocarpe, endocarpe) qui entourent la graine d'un fruit.

Périgone ensemble des tépales.

Persistant se dit d'un organe, notamment les feuilles, qui reste en place à chaque saison (feuilles persistantes du chêne-vert).

Pétale partie de la fleur située entre les sépales et les organes reproducteurs. Les pétales composent la corolle. Ils sont fixés au calice par un onglet.

Pétiole partie rétrécie de certaines feuilles unissant le limbe à la tige.

Phloème tissu végétal conducteur de la sève élaborée (synonyme de liber).

Piridion fruit complexe de certaines espèces de Rosacées, dont le type est la poire.

Pistil nom donné à l'ensemble des organes femelles de la fleur, entourés par les étamines.

Pivotante se dit d'une racine très grosse par rapport aux radicelles et s'enfonçant verticalement dans le sol (exemple :

la carotte).

Pollen poussière très fine constituée de grains microscopiques produits dans l'anthère, chacun constituant un élément reproducteur mâle.

Pollinisation transport du pollen de l'anthère au stigmate de la même fleur ou d'une autre fleur.

Polyadelphie se dit d'une fleur dont les étamines sont organisées en plus de deux groupes (diadelphie).

Pomme fruit charnu indéhiscent dont la partie externe est tendre et dont le centre contient des structures papyracées ou cartilagineuses entourant la graine.

Pubescent se dit d'une plante ou d'une partie de plante portant des poils fins plus ou moins espacés (voir aussi tomenteux).

Pyxide fruit sec dont la partie supérieure, en forme de couvercle, s'ouvre pour libérer les graines.

Racème synonyme de grappe.

Racine partie non visible de la plante puisant dans le sol les éléments nécessaires à sa nutrition (eau, sels minéraux).

Radical se dit d'un élément lié aux racines de la plante. On parle de feuilles radicales pour désigner des feuilles qui naissent au collet de la plante (exemple : les feuilles de primevère).

Radicelle racine secondaire très petite.

Ramille jeune rameau, fin et grêle, souvent cassant.

Rhizome tige souterraine vivace, très souvent horizontale, émettant chaque année des racines et des tiges aériennes (exemple : le rhizome de l'iris).

Reviviscence Propriété de certains végétaux qui peuvent, après avoir été longtemps desséchés, reprendre vie à l'humidité.

- Rosette** ensemble de feuilles formant un cercle à la base de la tige d'une plante. Les plantes bisannuelles comportent souvent une rosette.
- Sagitté** en forme de pointe de flèche, pour le limbe d'une feuille.
- Samare** fruit sec possédant une aile membraneuse, permettant la dispersion par le vent.
- Saxicole** adjectif, qui pousse sur les pierres, les rochers.
- Schizocarpe** type de fruits sec indéhiscents de type akénoïde.
- Sempervirent** ce mot désigne des espèces, généralement des arbres ou arbustes qui, comme les conifères, semblent ne jamais perdre leurs feuilles ou leurs « aiguilles » ; en fait, ils perdent leurs feuilles en toutes saisons, mais les renouvellent aussi... en toutes saisons.
- Sépale** chacune des pièces formant le calice d'une fleur. Moins apparents que les pétales, les sépales sont généralement de couleur verte ou brune. On les remarque surtout quand la fleur est en bouton.
- Sessile** se dit d'une feuille ou d'une fleur dépourvue de pétiole ou de pédoncule.
- Silique** fruit déhiscent formé de deux pièces appliquées contre une cloison membraneuse portant les graines. Les fruits des crucifères sont des siliques. Lorsqu'une silique a une forme ovale ou circulaire, on parle de silicule.
- Spadice** une inflorescence particulière formée d'un épi entouré d'une grande bractée appelée spathe.
- Spathe** grande bractée généralement membraneuse entourant une inflorescence entière (ail, iris, etc.).
- Spontanée** se dit d'une plante poussant naturellement dans la région où on la rencontre.

- Stigmate** extrémité supérieure d'un style, le stigmate reçoit le pollen et le retient.
- Stipule** appendice écailleux ou foliacé situé à la base du pétiole d'une feuille.
- Style** filament reliant l'ovaire au stigmate, au centre de la fleur.
- Sub-** préfixe diminutif fréquemment utilisé en botanique et signifiant « presque ». Par exemple, une plante subglabre est presque glabre, et des fleurs subsessiles sont presque sessiles.
- Supère** adjectif, qualifie l'ovaire lorsqu'il s'insère au-dessus de la corolle et du calice.
- Subspontanée** se dit d'une plante issue d'une graine qui vient d'une plante cultivée.
- Succulente** se dit d'une plante charnue ou plante grasse, dont les organes emmagasinent de l'eau.
- Tépale** nom donné aux pétales et aux sépales lorsqu'ils sont identiques (tulipe).
- Thyrse** inflorescence composée (grappe de cymes).
- Tige** Partie aérienne des végétaux supérieurs, qui porte les feuilles.
- Tomenteux** se dit d'une plante ou d'une partie de plante recouverte de poils épais.
- Trichome** ensemble de poils tapissant la surface d'un organe végétal.
- Trifolié** se dit d'une feuille dont le pétiole porte trois folioles.
- Tubercule** partie renflée d'un rhizome ou d'une racine riche en substances de réserve (exemple : la pomme de terre).
- Ubiquiste** adjectif, se dit d'une espèce dont l'aire de répartition

est très étendue, voire mondiale. Exemple le pâturin annuel, *Poa annua*.

Unciné adjectif, se dit d'un organe en forme de crochet, ou terminé par un crochet (feuille, carpelle...) Utricule] petit fruit sec indéhiscent à paroi mince, lâche et libre de la graine unique.

Vaisseau élément spécialisé conducteur de la sève.

Verticille ensemble de pièces, feuilles par exemple, implantées sur un axe au même niveau.

Verticillastre inflorescence composée de cymes bipares opposées ou verticillées.

Vivace se dit d'une plante vivant plus de trois saisons (on parle de plante pérenne lorsqu'elle semble vivre indéfiniment). Les arbres sont le meilleur exemple des plantes vivaces.

Volubile adjectif, qualifie un végétal qui s'enroule, dans un sens défini, autour de son support.

Vrille feuille ou rameaux modifié d'une plante grimpante et capable de s'enrouler autour d'un support.

Xérophyte se dit d'une plante vivant dans les milieux secs.

Zoochorie dispersion des graines (ou du pollen) par les animaux.

Zygomorphe se dit d'une fleur irrégulière, à symétrie bilatérale.

Glossaire médical

- Abortif** qui provoque l'avortement.
- Analgésique** qui atténue ou supprime la douleur.
- Antibiotique** qui empêche le développement de micro-organismes ou qui les détruit.
- Antirhumatismal** qui soulage les rhumatismes.
- Antiscorbutique** qui prévient ou combat le scorbut.
- Antispasmodique** qui réduit les contractions musculaires, les crampes, qui calme le système nerveux, qui peut combattre les spasmes, les convulsions.
- Apéritif** qui ouvre et stimule l'appétit.
- Astringent** qui resserre et raffermi les tissus organiques.
- Béchuque** qui agit contre la toux.
- Cardiotonique** qui stimule le muscle cardiaque, augmente la tonicité du cœur.
- Carminatif** qui résorbe, fait expulser les gaz intestinaux.
- Cholagogue** qui favorise la sécrétion biliaire.
- Dépuratif** qui a la propriété de purifier l'organisme (qui élimine les toxines).
- Digestif** qui facilite la digestion.
- Diurétique** qui favorise, stimule la sécrétion d'urine.
- Émétique** qui provoque le vomissement.
- Émollient** qui favorise l'amollissement, le relâchement des tissus organiques enflammés.
- Expectorant** qui favorise l'expulsion des sécrétions bronchiques, calme la toux.

Fébrifuge qui diminue ou guérit la fièvre.

Hémostatique qui stoppe l'écoulement du sang.

Laxatif qui purge légèrement.

Narcotique qui engourdit la sensibilité, provoque la narcose.

Purgatif qui stimule les évacuations intestinales.

Résolutif qui provoque la fonte des engorgements, se dit d'une substance qui favorise le relâchement des muscles..

Révulsif qui provoque un afflux sanguin à l'endroit où la plante est appliquée (destiné à décongestionner un organe).

Rubéfiant qui provoque un rougissement cutané passager, par irritation.

Stomachique qui favorise la digestion.

Sudorifique qui active la transpiration.

Tonique qui fortifie et stimule les forces de l'organisme.

Vermifuge qui provoque l'expulsion des vers intestinaux.

Vésicant qui provoque des ampoules sur la peau.

Vulnéraire Se dit d'un médicament propre à guérir une blessure, favoriser la cicatrisation, ou qui est administré après un traumatisme.

Lexique de préfixes, racines et suffixes

Comprendre un langage savant c'est comprendre les éléments qui composent ses mots, pour être en mesure d'interpréter une infinité de termes savants — c'est-à-dire sans dictionnaire. Mais seul ce dernier peut donner l'assurance d'une interprétation correcte ; il est indispensable dans les cas où plusieurs interprétations sont possibles.

a-, an- du grec *a-*, *an-* = absence de, carence en, privation de.
(Ex. : anormal)

-age dans les termes techniques implique une notion d'action et non de résultat. (Ex. : brûlage et brûlure, soudage et soudure)

ant(i)- du grec *anti* = contre, qui s'oppose à. (Ex. : antimicrobien)

aque(ux)(se) du latin *aqua* = eau, qui est de la nature de l'eau ou qui contient de l'eau.

-bi(e)(o-) du grec *bios* = vie, qui se rapporte à la vie, à l'être vivant. (Ex. : biologie)

caryo- du grec *karuon* = noix, noyau. (Ex. : caryotype)

-cide du latin *cædere* = tuer. (Ex. : bactéricide)

cut(i)- du latin *cutis* = peau. (Ex. : cutané, cuti-réaction)

-cyt(o)- du grec *kutos* = cavité, cellule. (Ex. : cytologie)

-gèn(e)- du grec *-genês*, de *genos* = naissance, origine, qui engendre. (Ex. : pathogène)

-génique qui est engendré par. (Ex. : dysgénique, photogénique)

inter- du latin *inter* = entre. (Ex. : intercellulaire)

intra- du latin *intra* = à l'intérieur de. (Ex. : intracellulaire)

- ite** du grecque *itis* = sert à former les noms de maladies de nature inflammatoire. (Ex : arthrite, tendinite) Liminaire/liminal (du latin *limen* : seuil) qui est au niveau du seuil, tout juste perceptible.
- log-** du grec *-logia* = théorie, de *logos* = parole rationnelle, discours, au sens figuré désigne l'étude de quelque chose. (Ex. : bactériologie)
- myc(o)-, -mycète** du grec *mukês* = champignon. (Ex. : mycose)
- nécr(o)-** du grec *nekros* = mort, cadavre. (Ex. : nécrose)
- néphr(o)-** du grec *nephros* = rein. (Ex. : néphrétique)
- noso-** du grec *nosos* = maladie. (Ex. : nosocomial)
- nuclé(o)-** du latin *nucleus* : noyau. (Ex. : polynucléaire)
- ose** du grec *-ôsis* = sert à former les noms de maladies de nature non inflammatoire, dégénérative, ou pour signifier simplement un état de. (Ex. : arthrose, acidose)
- pare** du latin *-parus*, de *parere* = engendrer, qui fabrique, qui enfante. (Ex. : sudoripare)
- path(ie)(o)-** du grec *pathos* = affection, maladie. (Ex. : pathologie)
- per-** du latin = à travers. (Ex. : percutané)
- peri-** du grec *peri* = autour. (Ex. : périnatal)
- phag(e)(ie)(o)-** du grec *phagein* = manger.
- pharmac(ie)(o)-** du grec *pharmakon* = remède. (Ex. : pharmacologie)
- phylaxie** du grec *phulaktein* = veiller sur, protéger. (Ex. : prophylaxie)
- pro-** du grec *pro* = avant, devant. (Ex. : prophylaxie)
- psyché** du grec *psukhê* = âme, ensemble des phénomènes psychiques, considérés comme formant l'unité personnelle.

-stase du grec *stasis* = idée d'arrêt, de stagnation. (Ex. : métastase)

sy(l)(m)(n)- du grec *sun* = avec, ensemble. (Ex. : symbiose, synergie)

-thérapie du grec *therapeia* = soin, cure, traitement par. (Ex. : aromathérapie)

-ul petit. (Ex. : veinule)

vénérien(ne) du latin *venerius* = de Vénus, maladie contagieuse qui est transmise principalement par les rapports sexuels.

Index des noms français

A

Abricot, 8
Absynthe, 21
Achillée millefeuille, 21
Ail, 22
Aloé
 ferox, 22
 véra, 22
Amande douce, 8
Angélique, 22
Argan, 8
Arnica, 22, 48
Aunée, 23
Aurone, 23
Avocat, 9

B

Balsamite, 23
Bardane, 24
Basilic, 24
Baume de troène, *voir* Troène
Berce, 24
Blé, 9
Bouillon blanc, 25
Bouleau, 48
Bourrache, 10
Bruyère, 25, 47
Buis, 25
Busserole, 26

C

Calendula, 48

Calophylle inophylle, 10
Camomille, 27, 48, 50
 allemande, 48
Cannelle, 47
Carotte, 26
Centella, 27
Cerfeuil, 48
Clous de girofle, 47, 49
Coing, 27
Concombre, 28
Consoude, 28
Coquelicot, 48
Cornaret, 28
Cumin noir, 10
Cymbalaire, 28

E

Échinacée, 29
Eucalyptus, 29
Eupatoire, 29

F

Figuier de barbarie, 29
Fucus, 49
Fénugrec, 29

G

Gaillet vrai, 30
Genièvre, 30, 49
Gingembre, 47

H

Huile rosat, 41
Hysope, 30
Hélichryse, 30

I

Iris, 31

J

Jasmin, 31
Jojoba, 11

K

Karité (beurre de), 14

L

Laurier, 31
Lavande, 32, 47
Lierre, 49
Lierre terrestre, 32
Lilas, 32
Lobélie, 33
Lys blanc, 33
Lys de la madone, *voir* Lys blanc

M

Macadamia, 11
Marjolaine, 34
Matricaire, 34
Mauve, 48, 49
Menthe
 menthe-coq, *voir* Balsamite
 poivrée, 35
 pouliot, 35
 verte, 35
Millepertuis, 36

Molène, *voir* Bouillon blanc
Monarde, 37
Monoï, 44
Mouron des oiseaux, *voir*
 stellaire
Moutarde, 47
Myrrhe, 37
Myrte, 37
Mélilot, 34
Mélisse, 35

N

Nigelle, *voir* Cumin noir
Noisette, 11
Noyer, 38
Nénuphar, 37
Néroli, 37

O

Olive, 12
Onagre, 12
Oranger, 49
Origan, 38
Ortie, 38, 48

P

Peuplier, 39
 noir, 50
Piment de cayenne, 39, 47
Plantain, 40, 48
Primevère, 40
Pâquerette, 39
Périlla, 13

R

Raisin, 13

Riz, 13
Romarin, 40
Rose, 41, 48
 musquée, 13
Rue, 41, 48

S

Sauge, 41
Scorpion, 50
Serpolet, 42, 47
Souci, 42
Stellaire, 43
Sureau, 43
Sésame, 14

T

Thym, 43, 48, 49
Thé
 rouge, *voir* Origan
 vert, 43
Tiaré, 44
Tilleul, 49
Tournesol, 14
Troène, 44
Trèfle rouge, 44

V

Vanille, 44
Varech vésiculeux, 45
Violat, *voir* Violette
Violette, 45, 50

Index des noms latins

A

Achillea millefolium, 21
Allium
 sativum, 22
 ursinum, 22
Aloe
 barbadensis, 22
 vera, 22
Anthémis nobilis, 27
Archangelica officinalis, 22
Arctium lappa, 24
Arctostaphylos uva-ursi, 26
Argania spinosa, 8
Arnica montana, 22
Artemisia
 abrotanum, 23
 absinthium, 21
 vulgaris, 21

B

Balsamita major, 23
Bellis perenis, 39
Borago officinalis, 10
Butyrospermum parkii, 14
Buxus sempervirens, 25

C

Calendula officinalis, 42
Calluna vulgaris, 25
Calophyllum inophyllum, 10
Capsicum frutescens, 39

Centella asiatica, 27
Chrysanthemum balsamita, voir
 Balsamita major
Citrus aurantium, 37
Commiphora myrrha, 37
Corylus avellana, 11
Cucumis sativus, 28
Cydonia oblonga, 27
Cymbalaria muralis, 28

D

Daucus carota, 26

E

Echinacea
 angustifolia, 29
 purpurea, 29
Erica cinerea, 25
Eucalyptus
 globulus, 29
 radiata, 29
Eupatorium cannabinum, 29

F

Fucus vésiculosus, 45

G

Galium verum, 30
Gardenia taitensis, 44
Glechoma hederacea, 32

H

Harpagophytum procumbens, 28
Helianthus annuus, 14
Helichrysum italicum, 30
Heracleum sphondylium, 24
Hypericum perforatum, 36
Hyssopus officinalis, 30

I

Inula helenium, 23
Iris, 31

J

Jasminum polyanthum, 31
Juglans regia, 38
Juniperus
 communis, 30
 oxycedrus, 30

L

Laurus nobilis, 31
Lavandula
 angustifolia, 32
 officinalis, 32
Ligustrum vulgare, 44
Lilium candidum, 33
Lobelia urens, 33

M

Macadamia ternifolia, 11
Matricaria recutita, 34
Melilotus officinalis, 34
Melissa officinalis, 35
Mentha
 pulegium, 35
 spicata, 35

x piperita, 35

Monarda didyma, 37

Myrtus communis, 37

N

Nigella sativa, 10

Nymphaea alba, 37

O

Ocimum basilicum, 24

Oenothera biennis, 12

Olea europaea, 12

Opuntia tuna, 29

Origanum

majorana, 34

vulgare, 38

Oryza sativa, 13

P

Perilla frutescens, 13

Persea gratissima, 9

Plantago major, 40

Populus nigra, 39

Primula officinalis, voir *Primula*
 veris

Primula veris, 40

Prunus

amygdalus dulcis, 8

armeniaca, 8

R

Rosa

canina, 41

centifolia, 41

damaesna, 41

gallica, 41

rubiginosa, 13
rugosa, 41
Rosmarinus officinalis, 40
Ruta graveolens, 41

S

Salvia officinalis, 41
Sambucus nigra, 43
Sesamum indicum, 14
Simmondsia chinensis, 11
Stellaria media, 43
Symphytum officinalis, 28
Syringa vulgaris, 32

T

Tanacetum balsamita, voir
 Balsamita major
Thymus
 serpillium, 42

vulgaris, 43
Tiaré tahiti, 44
Trifolium
 pratense, 44
 rubens, 44
Trigonella foenum-graecum, 29
Triticum vulgare, 9

U

Urtica dioica, 38

V

Vanilla planifolia, 44
Verbascum thapsus, 25
Viola odorata, 45
Vitellaria paradoxa, 14
Vitis vinifera, 13

Table des matières

Qu'est-ce qu'une huile de macération ou macérat huileux ?	5
Un peu d'histoire	5
Huiles végétales de base	7
Quelle huile choisir ?	7
Amande douce	8
Abricot	8
Argan	8
Avocat	9
Blé	9
Bourrache	10
Calophylle inophylle	10
Cumin noir (nigelle)	10
Jojoba	11
Macadamia	11
Noisette	11
Olive	12
Onagre	12
Périlla	13
Raisin	13
Riz	13
Rose musquée	13
Sésame	14
Tournesol	14
Beurre de karité	14
Graisse de palme	15
Macération	17
Procédés de macération	17
Macération au soleil	17
Macération au bain-marie	18
Macération douce	19

Huiles macérées	21
Absynthe	21
Achillée millefeuille	21
Ail	22
Aloès	22
Angélique	22
Arnica	22
Aunée	23
Aurone	23
Balsamite	23
Grande bardane	24
Basilic	24
Baume de giléad	24
Berce	24
Bouillon blanc	25
Bruyère cendrée, callune	25
Buis	25
Busserole	26
Carotte	26
Camomille	27
Centella	27
Coing	27
Concombre	28
Consoude	28
Cornaret	28
Cymbalaire	28
Échinacée	29
Eucalyptus	29
Eupatoire chanvrine	29
Fénugrec	29
Figuier de barbarie	29
Gaillet vrai (jaune)	30
Genièvre	30
Hélichryse	30
Hysope	30
Iris	31
Jasmin	31

Laurier	31
Lavande	32
Lierre terrestre	32
Lilas	32
Lobélie	33
Lys	33
Marjolaine	34
Matricaire	34
Mélilot	34
Mélisse	35
Menthe	35
Menthe	35
Millepertuis commun	36
Monarde	37
Myrrhe	37
Myrte	37
Nénuphar	37
Néroli	37
Noyer	38
Origan (marjolaine sauvage)	38
Grande ortie	38
Pâquerette	39
Peuplier	39
Piment de cayenne	39
Plantain à larges feuilles	40
Primevère officinale	40
Romarin	40
Rose	41
Rue	41
Sauge officinale	41
Serpolet	42
Souci	42
Stellaire (mouron des oiseaux)	43
Sureau	43
Thé vert	43
Thym	43
Tiaré, monoi	44

TABLE DES MATIÈRES

Trèfle rouge ou trèfle des prés	44
Troène	44
Vanille	44
Varech vésiculeux	45
Violette	45
Mélanges possibles, synergies	47
Gingembre, moutarde, piment de cayenne	47
Cannelle, clous de girofle	47
Bruyère, lavande, serpolet	47
Cerfeuil, coquelicot	48
Calendula, mauve, plantain, rose	48
Calendula, camomille allemande, mauve, ortie, thym	48
Arnica, feuilles de bouleau	48
Camomille, rue	48
Lierre, fucus	49
Genièvre, thym, clous de girofle	49
Mauve, oranger, tilleul	49
Camomille, peuplier noir, violette	50
Scorpion	50
Huiles macérées et cuisine	53
Salé	53
Sucré	53
Huiles macérées et huiles essentielles	55
Crèmes ou baumes aux huiles macérées	57
Définitions	59
Principales substances curatives des plantes médicinales	63
Liste des plantes médicinales en vente libre en France	65
Liste des plantes médicinales par indication thérapeutique	67
Glossaire botanique	75

Glossaire médical	91
Lexique de préfixes, racines et suffixes	93
Index des noms français	97
Index des noms latins	101