

Nom scientifique : *Cynara
scolymus* L.

Parties utilisées : fleurs,
feuilles, racines.

Artichaut

Le sais-tu ?

La tisane préparée à partir des feuilles d'artichaut est bonne pour le foie et les problèmes digestifs.

L'artichaut est une plante de la même famille que les chardons.

Son nom vient de l'arabe *ي كوش-ي ضرأل* (ardhi-chawki).

As-tu déjà mangé les fleurs de l'artichaut ?





Nom scientifique : *Borago
officinalis* L.

Parties utilisées : fleurs,
feuilles, tiges et graines.



Bourrache

Le sais-tu ?

La plante entière est utilisée pour préparer une lotion pour les problèmes de peau comme l'eczéma. On peut aussi faire une tisane avec les fleurs pour soigner le rhume. Au Moyen Âge, la bourrache était considérée comme une plante magique qui permettait de conquérir le cœur d'une femme.



Nom scientifique :

Verbascum thapsus L.

Parties utilisées : fleurs,
feuilles, tiges, racines et
graines.

Bouillon
blanc

Le sais-tu ?

La tisane ou le sirop à base des fleurs du bouillon blanc soigne la toux et le mal de gorge.

Cette plante est bisannuelle ce qui signifie qu'elle vit 2 années. La première année, on ne voit que des feuilles au sol tandis que la deuxième elle fait une grande tige fleurie qui fait penser à un cierge.

On l'appelle aussi Cierge de Notre Dame.





Nom scientifique :

Chelidonium majus L.

Parties utilisées : fleurs,
feuilles, tiges, racines, sève .



Chélidoine

Le sais-tu ?

Coupe la tige de la chélidoine. Surprise ! Un liquide orange vif en sort. C'est la sève de la plante. Si tu l'appliques sur les verrues pendant plusieurs jours, celles-ci disparaissent. C'est pour cette raison qu'on lui a aussi donné le nom d'Herbe aux verrues.



Nom scientifique :

Symphytum officinale L.

Parties utilisées : feuilles,
tiges, racines.



Consoude

Le sais-tu ?

Le nom de la plante vient du verbe consolider car depuis l'Antiquité elle est connue pour réparer les fractures. En effet, on utilise les feuilles pour faire de la pommade ou les racines pour faire un cataplasme. Ceux-ci soignent les entorses, les brûlures, les douleurs musculaires, les coups et aident à cicatriser.



Nom scientifique :

Foeniculum vulgare L.

Parties utilisées : fleurs,
feuilles, tiges, racines et
graines.



Fenouil

Le sais-tu ?

On utilise les graines de fenouil pour faire de la tisane. Celle-ci est très bonne pour la digestion, pour les coliques des nouveaux nés et aussi pour favoriser l'allaitement. On utilise toutes les parties de la plante en cuisine pour faire de la soupe, des salades...



Nom scientifique : *Althaea
officinalis* L.

Parties utilisées : fleurs,
feuilles, racines et graines.

Guimauve

Le sais-tu ?

La guimauve a donné son nom à la confiserie. En effet, les bonbons «guimauves» étaient préparés à partir de la racine de la plante ce qui n'est plus le cas aujourd'hui.

En médecine, on utilise la racine de guimauve pour fabriquer du sirop pour la toux.



Nom scientifique :

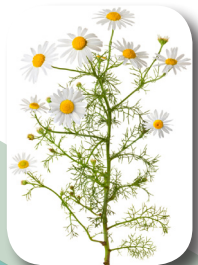
Tanacetum parthenium L.

Parties utilisées : fleurs,
feuilles.

Grande
camomille

Le sais-tu ?

La tisane à base de fleurs et de feuilles de grande camomille est utilisée pour soulager des maux de tête. Attention ! Il ne faut pas la confondre avec la petite camomille qui est utilisée pour la digestion, la conjonctivite ou les problèmes de sommeil.





Nom scientifique :

Lavandula angustifolia Mill.

Parties utilisées : fleurs,
feuilles, tige.

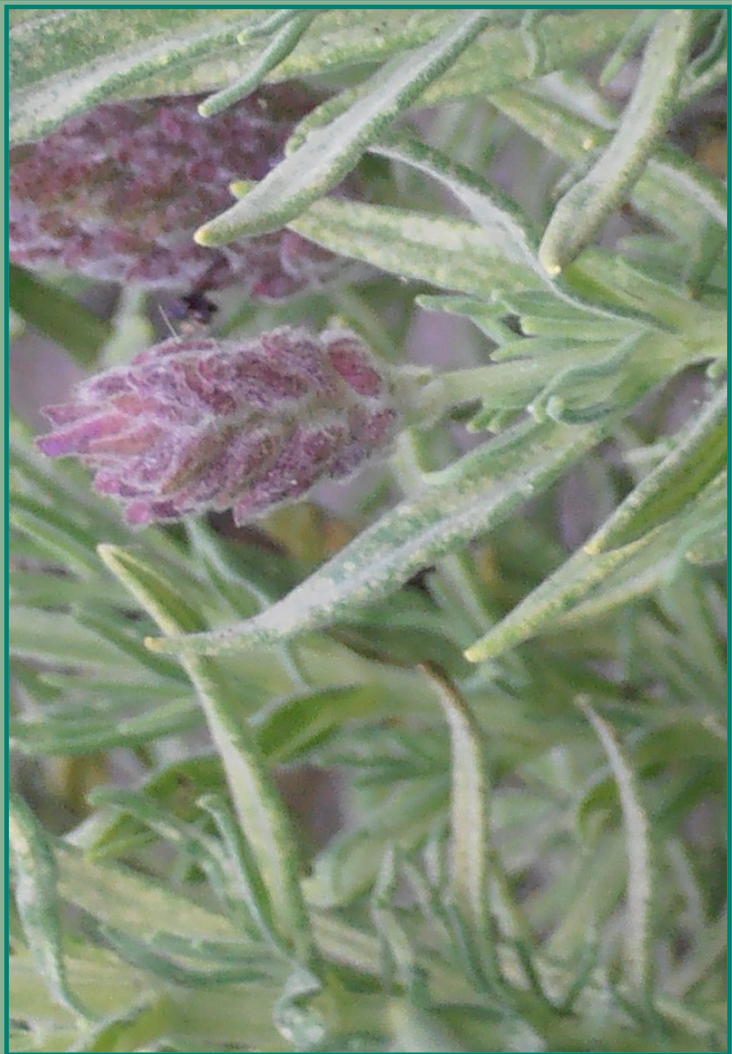


Lavande

Le sais-tu ?

Avec l'huile essentielle de lavande, on peut se débarrasser des petites bêtes qui nous gratte la tête : les poux ! Pour cela, il suffit de préparer une lotion en mélangeant quelques gouttes avec de l'huile d'olive et de l'appliquer dans les cheveux. Évidemment, c'est un peu gras et après, un bon shampoing s'impose !

On utilise aussi l'huile essentielle de lavande pour bien dormir, contre le stress ou pour les douleurs musculaires.



Nom scientifique : Plantago

lanceolata

Parties utilisées : feuilles,

racine, sève.



Plantain

Le sais-tu ?

Le suc des feuilles soulage des piqûres d'orties ou d'insectes.

Comment faire ? Prends une feuille de plantain et écrase-la entre tes doigts. Applique la feuille écrasée sur la piqûre.

Les fleurs de plantain sont comestibles et goûtent le champignon. Mmmh...



Nom scientifique : Ricinus

communis

Partie utilisée : graines



Ricin

Le sais-tu ?

L'huile de ricin obtenue à partir des graines est utilisée en cas de constipation occasionnelle. Attention ! Une mauvaise utilisation peut être toxique. Cette plante pousse surtout dans les pays chauds.

En anglais, l'huile de ricin est appelée « huile de castor » car elle remplace le Castoreum. Cette huile produite par le castor était utilisée en médecine et en parfumerie à l'Antiquité.



Nom scientifique :

Asplenium scolopendrium L.

Partie utilisée : feuilles

-Scolopendre
langue de
cerf

Le sais-tu ?

Regarde au dos des feuilles. Il y a des lignes brunes : les sores. Ils permettent à la fougère de se reproduire. Ils ressemblent au mille-pattes appelé scolopendre qui a donné son nom à la plante.

En médecine, on utilisait auparavant les feuilles pour faire du sirop pour la toux.



