



# Les Jardiniers de Maubeuge et de la Vallée de la Sambre

## PLANTES MEDICINALES

### **Absinthe**

#### **Artemesia absinthium**

Origine : Europe, Sibérie, Afrique du Nord

Sol légèrement argileux

Exposition indifférente

Parties utilisées : feuilles et sommités fleuries

Propriétés : stomachique, cholagogue, stimulante de l'appétit, vermifuge

Usages : infusions

Toxicité en cas d'utilisation sous forme d'huile essentielle et d'alcool

### **Achillée millefeuille**

#### **Achillea millefolium**

Origine : régions tempérées de l'hémisphère Nord

Sol sec, légèrement calcaire

Exposition indifférente

Parties utilisées : feuilles et fleurs

Propriétés : tonique, antispasmodique, hémostatique, fébrifuge

Les feuilles fraîches s'utilisent en usage externe comme cicatrisant.

Les fleurs et essences de fleurs agissent contre le rhume et la grippe.

Ne pas utiliser chez la femme enceinte et l'enfant de moins de 5 ans.

### **Alchémille**

#### **Alchemilla mollis**

Origine : Est de l'Europe

Sol : terre de jardin fraîche

Exposition : ombre légère

Parties utilisées : feuilles

Propriétés : anti-inflammatoire

En infusions tisanes ou en décoctions.

### **Aspérule odorante**

#### **Gallium odoratum**

Origine : Europe

Sol léger, frais, humide

Exposition : soleil et mi-ombre

Parties utilisées : sommités fleuries

Propriétés : tisane tranquillisante, anti-stress, digestive, diurétique, lutte contre les insomnies.

### **Bouillon blanc ou Molène**

#### **Verbascum thapsus**

Origine : Eurasie

Sol profond, léger, caillouteux, voire calcaire

Exposition : plein soleil

Parties utilisées : feuilles et fleurs

Propriétés : expectorantes et adoucissantes

### **Camomille allemande**

#### **Matricaria recutita**

Origine : Europe

Sol léger, calcaire

Exposition ensoleillée

Parties utilisées : fleurs séchées

Propriétés : anti-inflammatoire, antispasmodique, analgésique, digestive, calmante, diurétique

Utilisation en lotion et en tisanes.

### **Chélidoine**

#### **Chelidonium magris**

Origine : Eurasie et Amérique du Nord

Sol argileux, riche, humifère

Exposition indifférente

Parties utilisées : sève

Propriétés : virucide et coricide

Usage externe uniquement. Plante toxique.

### **Consoude**

#### **Symphytum officinale**

Origine : Eurasie

Sol humide et riche en azote

Exposition indifférente

Parties utilisées : feuilles et racines

Propriétés : anti-inflammatoire, cicatrisante et adoucissante

A appliquer le plus tôt possible sur les contusions et foulures. Réduit l'œdème.

### **Coréopsis des teinturiers**

#### **Coreopsis tinctoria**

Origine : Amérique centrale et du Sud

Sol : terre végétale au pH neutre

Exposition ensoleillée

Parties utilisées : fleurs

La tisane a été utilisée comme succédané du café.

### **Digitale ou Gant de Notre-Dame**

#### **Digitalis purpurea**

Origine : Europe

Sol fertile, frais, humifère

Exposition : soleil léger

Parties utilisées : feuilles séchées

Propriétés : cardiotonique, augmentation et ralentissement du rythme cardiaque  
Attention : plante très toxique, voire mortelle. Surtout pas d'automédication.

### **Millepertuis perforé**

#### **Hypericum perforatum**

Origine : Eurasie

Sol frais, humifère, bien drainé

Exposition : soleil et mi-ombre

Parties utilisées : sommités fleuries séchées

Propriétés : en tisane pour lutter contre la dépression, l'insomnie

### **Ortie**

#### **Urtica dioïca**

Origine : toutes régions tempérées du globe

Sol riche en azote

Exposition ombragée

Parties utilisées : feuilles

Propriétés : en tisanes, favorise la santé des os, des cartilages et des articulations.

Anti-inflammatoire, anti-spasmodique.

### **Plantain lancéolé**

#### **Plantago lanceolata**

Origine : Europe, Asie occidentale

Sol frais, riche en humus

Exposition indifférente

Parties utilisées : plante entière

Propriétés : cicatrisante, anti-hémorragique, anti-inflammatoire

En usage externe : piqûres d'insectes, dermatoses

En usage interne : diarrhée, toux, sinusites

### **Pulmonaire**

#### **Pulmonaria officinalis**

Origine : Europe

Sol frais, profond

Exposition : ombre à mi-ombre

Parties utilisées : feuilles et hampes florales

Propriétés : expectorante, émolliente, astringente, diurétique

Apaise les irritations de la gorge et lutte contre la bronchite.

### **Tanaisie ou Herbe aux puces**

#### **Tanacetum vulgare**

Origine : Europe et Asie tempérée

Sol léger, sableux, tolère le calcaire

Exposition : soleil léger

Parties utilisées : fleurs, feuilles et graines

Propriétés : les infusions de fleurs et feuilles sont digestives

Les graines sont toniques et vermifuges

A n'employer qu'épisodiquement, peuvent devenir toxiques à la longue.

### **Valériane**

#### **Valeriana officinalis**

Origine : Europe et Asie tempérée

Sol lourd, argileux, humide, profond

Exposition indifférente

Parties utilisées : racine séchée

Propriétés : l'infusion est calmante, elle lutte contre l'insomnie, l'anxiété, elle réduit l'épuisement nerveux.

Exclusivement sur prescription médicale.

### **Verveine officinale**

#### **Verbena officinalis**

Origine : Sud de l'Europe

Sol fertile et bien drainé

Exposition ensoleillée

Parties utilisées : feuilles et sommités florales

Propriétés : les feuilles en tisane pour une action digestive, pour lutter contre les migraines, insomnies

Les sommités fleuries en cataplasme sur plaies et ulcères, cicatrisante.

### **Verveine citronnelle**

#### **Lippia citriodora**

Origine : Amérique du Sud

Sol léger, frais, riche en humus

Exposition ensoleillée

Parties utilisées : feuilles fraîches ou sèches

Propriétés : l'infusion facilite la digestion, exerce un effet sédatif et apaisant, prépare au sommeil.