

50 plantes

médicinales à cultiver
dans votre

Jardin



Xavier Gruffat
Pharmacien

Introduction	02
Explication des pictogrammes	04
01 Absinthe	05
02 Aigremoine	07
03 Ail	09
04 Alchémille	12
05 Aneth	14
06 Angélique	16
07 Anis vert	18
08 Bardane	20
09 Basilic	22
10 Boldo	24
11 Bouillon blanc	26
12 Bourrache	29
13 Calendula	31
14 Camomille vraie	34
15 Capucine	37
16 Céleri	39
17 Citronnelle	41
18 Consoude	43
19 Cumin	45
20 Echinacée	47
21 Epilobe	49
22 Estragon	51
23 Fenouil	53
24 Guimauve	55
25 Hysope	58
26 Lavande	60
27 Livèche	62
28 Marjolaine	64
29 Mauve	66
30 Mélisse	68
31 Menthe poivrée	71
32 Millefeuille	73
33 Millepertuis	75
34 Onagre	77
35 Pensée sauvage	79
36 Persil	81
37 Pissenlit	83
38 Plantain	85
39 Poivre de cayenne	87
40 Reine des prés	89
41 Romarin	91
42 Rue des jardins	94
43 Saponaire	96
44 Sauge	98
45 Thym serpolet	101
46 Thym	103
47 Valériane	106
48 Verge d'or	108
49 Verveine officinale	110
50 Verveine citronnelle	112



Artemisia absinthium L. - Astéracées

Plante Médicinale favorisant la digestion, se présente souvent sous forme de tisane (infusion) ou en décoction.

Où pousse cette plante ?

L'absinthe pousse en Europe, en Asie et dans certaines régions de l'Amérique du Nord. On peut la trouver en montagne, par exemple dans les Alpes jusqu'à 1400 m d'altitude environ.

Quand récolter cette plante ?

On récolte l'absinthe (parties aériennes) en été.

Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Juil	Aoû	Sep	Oct	Nov	Déc

Caractéristiques

-
-
- Cycle : vivace (peut vivre plus de 2 ans)
- Plantation :

Hiv.	Print.	Été	Aut.

-
-
-

Sol : sec, bien drainé, aride



Le conseil du jardinier

Les meilleures plantes sont obtenues cultivées dans des terres arides. Divisez des touffes en mars/avril ou en septembre : C'est très facile. Le semis ne donne pas des plantes uniformes. Taillez les touffes en fin d'hiver au-dessus du 2ème ou 3ème œil. Sur la terrasse, cultivez l'absinthe dans de grands bacs.



Effets

Stomachique (contre les maux d'estomac), amer, anthelminthique (contre les helminthes ou les vers), tonique, aromatique (donne du goût), fébrifuge, stimulant de l'appétit.



Indications

Problèmes digestifs non fonctionnels (acidité gastrique), troubles digestifs, anorexie (grâce à l'effet stimulant sur l'appétit) et manque d'appétit : pour ces indications buvez une tisane d'absinthe 30 minutes avant le repas. Flatulences ou ballonnements. Anémie. Insuffisance hépatique. Fièvre. Contre les vers: ascaris et oxyures.



Effets secondaires

En fonction de la teneur en thuyone (constituant toxique de l'absinthe) certaines préparations (par exemple de l'huile essentielle pure d'absinthe) ou d'alcools à base d'absinthe peuvent s'avérer toxique, demandez conseil à un spécialiste pour vous assurer que le médicament ou préparation que vous utilisez a une teneur en thuyone contrôlée.



Contre-indications

Grossesse, allaitement, lisez la notice d'emballage



Interactions

Dû à la teneur en tanins, interactions possibles avec des sels de fer, zinc ou plomb ainsi qu'avec des alcaloïdes, veuillez lire la notice d'emballage à l'achat d'un médicament.



Remarques

La plante d'absinthe peut également être distillée pour en faire de l'alcool, plus connue sous le terme de «verte» ou «fée verte», très appréciée dans le Jura suisse et français. L'absinthe suscite beaucoup de polémiques, car il pourrait rendre fou, mélange de mythe exagéré et/ou de réalité scientifique ? En effet, la thuyone qu'on trouve dans cet alcool peut s'avérer très toxique à forte dose.

Toutefois, dans son indication pour lutter contre les maux d'estomac, l'absinthe, sous forme de tisane est un remède efficace. Remarquons que la thuyone ne se retrouve pas dans les tisanes, d'où une utilisation sans risque.

Pour plus d'informations sur cette plante : Creapharma.ch > Phytothérapie > Absinthe



Tisane d'absinthe (infusion d'absinthe)

Utilisation : lors de troubles digestifs : acidité gastrique, anorexie (y compris manque d'appétit), dyspepsie. Ballonnements ou flatulences. Insuffisances hépatiques.

1. Ingrédients

Pour une tasse de tisane d'absinthe, utilisez :

- 1 gr de *feuilles séchées d'absinthe, soit environ 1 quart de cuiller à café. Si vous utilisez des feuilles fraîches, une seule feuille suffira. Lire aussi sous remarques pour limiter l'amertume
- Environ 200 ml d'eau

* On peut trouver les feuilles d'absinthe en vente au détail en pharmacie (aussi en droguerie en Suisse ou en herboristerie en France).

2. Préparation

- Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez les feuilles d'absinthe
- Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives)

3. Posologie

- Buvez une tasse (200 ml) de tisane d'absinthe 30 minutes avant les repas en cas de troubles digestifs. Max. 3 tasses par jour.
- En cas de ballonnements ou flatulences prenez la tisane après les repas.

Durée de conservation :
24h

Remarques :

- La tisane d'absinthe est un tonique amer qui peut agir de façon efficace contre différents troubles digestifs.
- Il faudra bien respecter la quantité d'absinthe, car en trop grande quantité, cette tisane peut s'avérer beaucoup trop amère et tout simplement imbuvable. L'idéal est de ne pas dépasser 1 gr de feuilles séchées (environ 1 quart de cuiller à café) ou 1 feuille fraîche d'absinthe. Pour lutter contre l'amertume, vous pouvez bien entendu sucrer la tisane ou rajouter du stevia, un édulcorant naturel.



Décoction d'absinthe (compresse)

Utilisation :

En usage externe :

Blessures (plaies), piqûres d'insecte.

En usage interne:

Faites une tisane (voir à gauche) ou préparez une décoction en mettant l'absinthe dans de l'eau froide et portez le mélange à ébullition.

1. Ingrédients

Pour une décoction d'absinthe utilisez :

- 4 cuillers à soupe de feuilles d'*absinthe fraîche (ou 2 cuillers de feuilles séchées)
- 1lt d'eau

* On peut trouver les feuilles d'absinthe en récoltant les feuilles d'absinthe directement dans la nature ou un jardin.

2. Préparation

- Portez le mélange eau et feuilles d'absinthe à ébullition, une fois à ébullition laissez bouillir encore environ 5 minutes.
- Filtrez

3. Posologie

- A appliquer plusieurs fois par jour en cas de légères blessures (plaies) ou lors de piqûres d'insecte, de préférence sous forme de compresse (en humidifiant un linge, une serviette ou une gaze avec cette décoction).



Autres remèdes ou préparations possibles

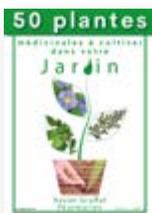
- Teinture
- Boissons alcoolisées à base d'absinthe

Découvrez nos autres ebooks

Traitements naturels



30 remèdes de grand-mère essentiels
75 pages, par Xavier Gruffat (pharmacien)
Editions Creapharma, 2020
€ 5,90 - CHF 5,90



50 plantes médicinales à cultiver dans votre jardin (ou balcon)
123 pages, par Xavier Gruffat (pharmacien)
+ ebook BONUS gratuit : 42 remèdes de grand-mère pour votre beauté d'une valeur de **€ 4,90**
Editions Creapharma, 2015
€ 5,90 - CHF 5,90



30 arbres et arbustes avec des propriétés médicinales
75 pages, par Xavier Gruffat (pharmacien)
+ ebook BONUS gratuit : 42 remèdes de grand-mère pour votre beauté d'une valeur de **€ 4,90**
Editions Creapharma, 2017
€ 5,90 - CHF 5,90



40 huiles essentielles pour votre santé
92 pages, par Van Nguyen (pharmacienne)
+ ebook BONUS gratuit : 42 remèdes de grand-mère pour votre beauté d'une valeur de **€ 4,90**
Editions Creapharma
€ 4,90 - CHF 4,90



4 ebooks sur les traitements naturels mentionnés ci-dessus + 1 ebook bonus gratuit (total de 5 ebooks)
Si vous achetez directement les 4 ebook ci-dessus (30 Remèdes de grand-mère essentiels, 50 Plantes médicinales, 30 Arbres et arbustes avec des propriétés médicinales et 40 Huiles essentielles) et le ebook bonus sur les 42 remèdes de grand-mère profitez de plus de **30% de rabais**
Editions Creapharma
€ 14,90 au lieu de € 22,60 si achat séparé

Maladies



30 conseils pratiques pour prévenir Alzheimer
62 pages, par Xavier Gruffat (Pharmacien)
Editions Creapharma, 2018
€ 9,90 - CHF 11,50



La goutte, la maladie des rois
24 pages, par Van Nguyen et Xavier Gruffat (pharmaciens)
Editions Creapharma, 2013 et 2015 (mise à jour)
€ 3,90 - CHF 3,90

Plus d'informations sur cette page : <http://www.creapharma.ch/livre-ebook-creapharma.htm>