

Atelier Herboristerie Naturoconseil

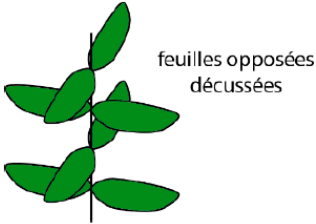
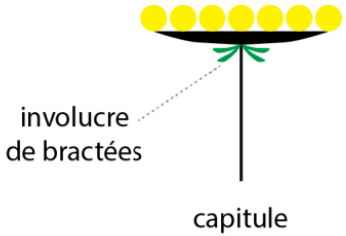
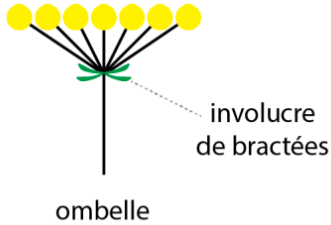


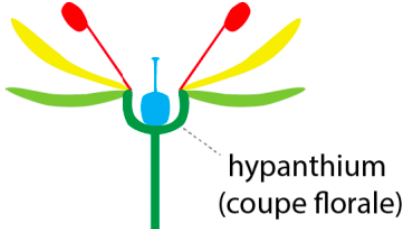
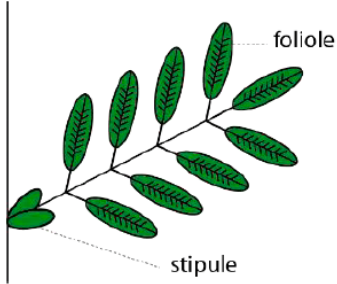
« L'homme doit vivre en harmonie avec la nature, car dans les plantes, il trouvera la force qui guérit. »
Hildegarde de Bingen (1098–1179)
Abbesse bénédictine, médecin et naturaliste

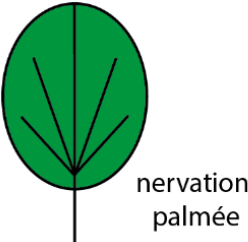
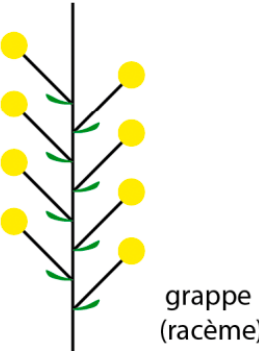
**L'été : se protéger naturellement
des petits maux estivaux**



Quelques familles botaniques courantes :

 Famille	 Caractéristiques botaniques	 Propriétés usuelles	 Exemples
Lamiaceae (<i>Labiées</i>) 	Tiges carrées, feuilles opposées, fleurs bilabiées (elle comporte souvent 2 lèvres : 3 pétales soudés forment la lèvre inférieure, 2 pétales la lèvre supérieure., très aromatiques)  feuilles opposées décussées	Antispasmodique, digestif, tonique, antiseptique	Menthe, Mélisse, Romarin, Thym, Sauge
Asteraceae (<i>Composées</i>) 	Capitules floraux, fleurs ligulées ou tubulées, latex parfois présent  involucre de bractées capitule	Cholagogue, anti-inflammatoire, amer digestif, draineur	Camomille, Achillée, Pissenlit, Armoise, Calendula
Apiaceae (<i>Ombellifères</i>) 	Ombelles, feuilles très découpées, odeur aromatique ou anisée  involucre de bractées ombelle	Carminatif, digestif, spasmolytique, galactogène	Fenouil, Aneth, Angélique, Cumin, Carotte

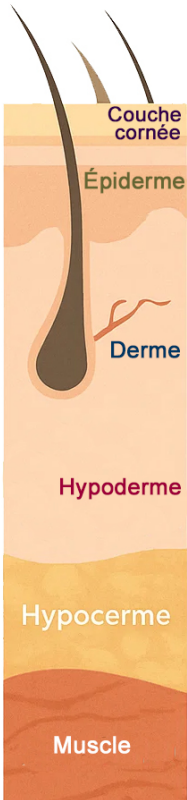
Rosaceae 	Fleurs à 5 pétales (souvent libres), réceptacle souvent en forme de coupe (hypanthium), nombreuses étamines, fruits variés (akènes, drupes...) 	Astringent, anti-diarrhéique, tonique veineux, anti-inflammatoire doux	Églantier, Reine-des-prés, Aubépine, Ronce
Malvaceae 	Fleurs à 5 pétales soudés, mucilage abondant, port herbacé ou arbustif	Émollient, adoucissant, anti-inflammatoire muqueux	Mauve, Guimauve, Hibiscus
Fabaceae (<i>Légumineuses</i>) 	Fleurs papilionacées, fruits en gousses, feuilles composées 	Reminéralisant, expectorant, galactogène, phytoœstrogène	Régliasse, Trèfle rouge, Luzerne, Fenugrec

Ranunculaceae 	Plantes herbacées, souvent toxiques, fleurs libres, parfois nombreuses étamines, feuilles souvent alternes, simples à (souvent lobées ou découpées à nervures palmées)  nervation palmée	Cardiotonique, analgésique, souvent toxique	Aconit, Hellébore, Pulsatille
Brassicaceae (Crucifères) 	4 pétales en croix, odeur soufrée, siliques  grappe (racème)	Rubéfiant, expectorant, stimulant, diurétique	Moutarde, Capucine, Raifort, Cresson

Quelques caractéristiques essentielles

 Catégorie	 Terme	 Description visuelle	 Exemples / Remarques
Disposition des feuilles	Opposées	Deux feuilles à chaque nœud, face à face	Menthe, Sauge (<i>Lamiaceae</i>)
	Alternes	Une feuille par nœud, en hélice le long de la tige	Armoise, Tournesol (<i>Asteraceae</i>)
	Décussées	Opposées, mais chaque paire croise la précédente à 90°	Mélisse, Ortie blanche
Type d'inflorescence	Capitule	Fleurs sessiles sur un réceptacle plat (souvent avec bractées)	Pissenlit, Camomille (<i>Asteraceae</i>)
	Ombelle	Fleurs sur pédicelles de longueur égale, partant d'un même point	Fenouil, Angélique (<i>Apiaceae</i>)
Symétrie de la fleur	Actinomorphe	Symétrie radiale (fleur régulière), plusieurs axes possibles	Rose, Camomille, Mauve
	Zygomorphe	Symétrie bilatérale (un seul axe de symétrie)	Sauge, Mélilot, Trèfle (<i>Lamiaceae</i> , <i>Fabaceae</i>)

Les huiles végétales et leur utilisation

DEGRÉ DE PÉNÉTRATION	ACTION RECHERCHÉE	HUILES VÉGÉTALES	INDICATIONS
	Maintenir l'activité le plus longtemps possible en surface	Millepertuis Calendula Olive Ricin	Mycoses, Dermatoses, Parasites, Verrues
	Nourrir et protéger la peau, Cicatriser	Amande douce, Bourrache, Onagre Germe de blé Avocat Argan, Jojoba, Calophylle Rose musquée	Eczémas, Psoriasis, Défauts de cicatrisation
	Favoriser la pénétration cutanée, Améliorer la circulation sanguine et lymphatique	Noyeau d'abricot Sésame Noisette Macadamia Calophylle	Insuffisance veineuse & fragilité capillaire
	Améliorer l'irrigation sanguine au niveau tendino-musculaire et synoviale	Noyeau d'abricot Tournesol Sésame Noisette Macadamia	Tendinite, Hématomes, Crampes, Courbatures
	Absorption systémique	Noyeau d'abricot Tournesol Pépin de raisin	Infections, Inflammation chronique, Troubles organiques

Quelques plantes locales incontournables pour l'été



Souci
(*Calendula officinalis*)
cicatrisant, adoucissant,
anti-inflammatoire



Menthe poivrée
(*Mentha x piperita*)
rafraichissante, aneshésiante



Vulnéraire
(*Anthyllis vulneraria*)
anti-inflammatoire,
résorbe les contusions



Pâquerette
(*Bellis perennis*)
tonique cutané,
anti-hématomes,
raffermissante



Millepertuis
(*Hypericum perforatum*)
apaisant, cicatrisant
(attention: photosensibilisant)



Achillée millefeuille
(*Achillea x millefolium*)
hémostatique, cicatrisante



Lavande fine
(*Lavandula angustifolia*)
Antiseptique, calmante
apaise les piqures

Préparer une macération solaire ☀️

Matériel :

- Plantes **sèches** (sauf millepertuis, sommités fleuries fraîches exclusivement)
- Huile végétale (de préférence bio, de première pression à froid)
- Bocal en verre transparent (pot à confiture...)
- Gaze ou filtre
- Étiquettes

Quelles plantes choisir ?

🌸 Fleurs (parties riches en principes actifs liposolubles)

Plante	Nom latin	Propriétés du macérât solaire	Usages
Calendula	<i>Calendula officinalis</i>	Anti-inflammatoire, cicatrisant, adoucissant	Irritations, peaux sensibles, soins bébés
Millepertuis	<i>Hypericum perforatum</i>	Anti-inflammatoire, antalgique, cicatrisant	Brûlures, coups de soleil, douleurs musculaires (<i>attention : photosensibilisant</i>)
Camomille romaine	<i>Chamaemelum nobile</i>	Calmante, apaisante, anti-inflammatoire	Peaux irritées, eczéma, bébé
Lavande vraie	<i>Lavandula angustifolia</i>	Antiseptique, apaisante, cicatrisante	Soins cutanés, massages relaxants
Pâquerette	<i>Bellis perennis</i>	Tonifiante cutanée, raffermissante	Soin du buste, vergetures

🌿 Feuilles

Plante	Nom latin	Propriétés	Usages
Plantain	<i>Plantago lanceolata</i>	Anti-inflammatoire, apaisant	Piqûres d'insectes, démangeaisons
Menthe poivrée	<i>Mentha x piperita</i>	Tonifiante, rafraîchissante	Jambes lourdes, massage tonique

🌼 Autres parties (parties aériennes)

Plante	Nom latin	Propriétés	Usages
Achillée millefeuille	<i>Achillea millefolium</i>	Hémostatique, réparatrice, anti-inflammatoire	Peaux sensibles, soins après-soleil

Étapes :

1. **Remplir** le bocal au **2/3** avec la ou les plantes sèches (ne pas tasser)
 - Exemple : **50% de calendula, 25% de lavande vraie, 25% de plantain**
2. **Recouvrir entièrement** d'huile jusqu'à 1 cm au-dessus de la plante
3. **Fermer hermétiquement** (couvercle vissé).
4. **Exposer à la lumière solaire INDIRECTE**, à température ambiante (20–35 °C max) :
 - Sur un rebord de fenêtre **orienté Est ou Sud, mais à l'intérieur**, derrière une vitre.
 - **Éviter le plein soleil direct** (risque de surchauffe, oxydation rapide).
 - Vous pouvez protéger le bocal d'un **voile ou papier kraft ajouré** pour un tamisage lumineux.
5. **Agiter tous les 1–2 jours** pour homogénéiser.
6. **Durée : 3 à 4 semaines.**
7. **Filtrer finement** (gaze double ou étamine), presser doucement les plantes.
8. **Stocker** dans un flacon ambré, **étiqueté** (nom, date, huile, durée).
9. **Conserver au frais et à l'abri de la lumière** (placard frais ou réfrigérateur si production artisanale).

! Bonnes pratiques :

- Utiliser des **plantes parfaitement sèches** pour éviter tout risque de moisissure.
- Utiliser une **huile stable à l'oxydation** (ex : tournesol oléique, sésame, olive, jojoba).
- Exposer dans un **bocal en verre fermé**, à la lumière solaire indirecte, pendant 3 semaines environ, en agitant régulièrement.
- Filtrer soigneusement et conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur.



CE QUI EST NATUREL N'EST PAS SANS DANGER



Certaines plantes sont toxiques et les risques de confusion sont importants



Ne cueillez que si vous êtes sûr d'avoir bien identifié la plante et respecté la réglementation locale liée à la cueillette



En cas de symptôme ou de doute sur l'utilisation d'une plante, consultez un professionnel de santé



Retrouvez ces informations et téléchargez le support numérique en scannant le QR code ci-dessus