



# Fiches pratiques

## Culture et utilisation de plantes médicinales faciles à cultiver en ville

par Juliette Montier  
Raphaëlle Guénard  
Lisa Crose

# ACHILLÉE MILLEFEUILLE



## ACHILLEA MILLEFOLIUM FAMILLE ASTÉRACÉES

<b>Plante</b>	Herbacée vivace
<b>Plantation</b>	De mars à mai
<b>Floraison</b>	De juin à octobre
<b>Récolte</b>	De juin à septembre
<b>Sol</b>	Drainé et sec
<b>Bio- indicatrice</b>	Sol lessivé, surpaturage



**Ensoleillement**





## PARTIES UTILISÉES

-  **Sommités fleuries** : infusion, macération solaire, baume, cataplasme
-  **Feuilles** : comestible, à incorporer dans omelette, salade ou soupe en petite quantité, car elle est amer !

## PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

-  **Émotionnel** : remède du "guérisseur blessé"
-  **Corporel** : cicatrisante, arrête les saignements, régule le cycle féminin, stimule les sécrétions biliaires et améliore la digestion

## RECETTES

-  **L'infusion** : 15g de sommités fleuries dans 1L d'eau froide, porter à ébullition, couper le feu et laisser infuser 10min à couvert. Filtrer. Consommer 2 à 3 tasses/jour
-  **Cataplasme** : En cas de petite plaie, mâcher les feuilles pour en faire une pâte visqueuse. Poser le mélange sur la plaie pour désinfecter et arrêter le saignement.

## PRÉCAUTIONS

Contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement, si allergies aux astéracées, cancer hormono-dépendant, si prise d'anti-coagulants et pour les enfants.

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

Dans la mythologie grecque, on dit qu'Achille l'utilisa pour soigner les soldats blessés lors de la guerre de Troie.






# ARNICA


## ARNICA MONTANA, FAMILLE ASTÉRACÉES


<b>Plante</b>	Herbacée vivace
<b>Plantation</b>	Avril/mai ou septembre/octobre
<b>Floraison</b>	Mai, juin, juillet et août
<b>Récolte</b>	Fleurs : Mai et juin
<b>Sol</b>	Limoneux, sableux et acide
<b>Ensoleillement</b>	

## PARTIES UTILISÉES


 **Sommités fleuries** : alcoolature, macération huileuse, cataplasme, crème


## PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

 **Émotionnel** : choc émotionnel (en homéopathie)

 **Corporel** : application externe, action anti-inflammatoire, anti-douleur et décontractante en cas de contusion, douleur musculaire, hématome, oedèmes, entorse, arthrose.

## RECETTES

 **Macération huileuse** : Dans un bocal en verre, stérilisé, mettre 50g de fleurs sèches puis couvrir avec 350ml d'huile d'olive. Laisser le pot au soleil (recouvert d'un torchon) 24 à 48h. Réserver ensuite pendant un mois pot fermé, puis filtrer.

 **Cataplasme** : Pour faire des compresses, faire infuser 2g de fleurs séchées dans 100ml d'eau bouillante pendant 5 à 10 min. Laisser refroidir et appliquer plusieurs fois par jour.

## PRÉCAUTIONS

Ne pas consommer en interne (seule l'homéopathie le permet). Ne pas appliquer sur une plaie ouverte. Il est possible de lui préférer la pâquerette *Bellis perennis*.

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.



L'Arnica est surnommée le samu végétal. Attention cette plante sauvage devient rare, elle doit être protégée et sa cueillette est enfin réglementée.








# BOURRACHE

## BORAGO OFFICINALIS FAMILLE BORAGINACÉES


<b>Plante</b>	Herbacée annuelle
<b>Plantation</b>	Mars à juin
<b>Floraison</b>	De mai à août
<b>Récolte</b>	Fleurs : de mai - juin Feuilles : avant la floraison
<b>Sol</b>	Léger, frais et bien drainé
<b>Ensoleillement</b>	 


WWW.OSTARA-FRANCE.ORG

## PARTIES UTILISÉES


-  **Fleurs** : infusion, alcoolature, gastronomie
-  **Feuilles** : infusion, teinture, gastronomie
-  **Graines** : huile, baume

## PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

 **Émotionnel** : plante du courage et de la joie

 **Corporel** : en usage interne - décongestionnante, expectorante, anti-tussive, apaisante, drainante et favorise la sudation. En usage externe : anti-inflammatoire, réparatrice de la peau et des muqueuses cicatrisante, anti oxydante.

## RECETTES

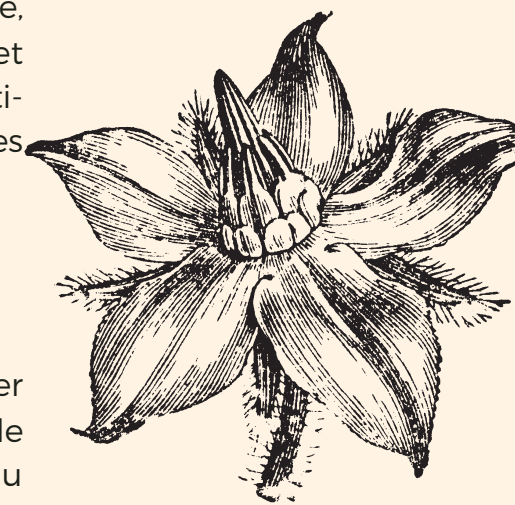
 **L'infusion** : Pour accompagner un rhume, mélanger 20g de fleurs de bourrache, 30g fleurs de sureau, 30g de thym et qq clous de girofle. Préparer 1L d'infusion (1L eau froide pour 15gr du mélange de plantes sèches), à boire en 3 fois/jour.

## PRÉCAUTIONS

À éviter sur une longue durée, contient des alcaloïdes hépato-toxiques. Contre-indiquée pour les femmes enceintes et allaitantes.

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

Originaire de Syrie, son nom en arabe se traduit par "Herbe à Suer", en référence à ses propriétés sudorifiques.







# CALENDULA SOUCI DES JARDINS



## CALENDULA OFFICINALIS FAMILLE ASTÉRACÉES

<b>Plante</b>	Herbacée annuelle
<b>Plantation</b>	Début du printemps
<b>Floraison</b>	D'avril aux gelées
<b>Récolte</b>	De juin à août
<b>Sol</b>	Tout type de sols bien drainé
<b>Ensoleillement</b>	


## PARTIES UTILISÉES


-  **Sommités fleuries** : macération huileuse, cataplasme, teinture mère, gastronomie
-  **Feuilles** : gastronomie, infusion, cataplasme

## PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

-  **Émotionnel** : apaisante, favorise la douceur et la réparation
-  **Corporel** : cicatrisante, antiseptique, anti-bactérienne réparatrice de la peau et des muqueuses

## RECETTES

-  **Cataplasme** : Ecraser des feuilles fraîches dans du vinaigre pour une application locale sur des verrues.

-  **Macération huileuse** : ciseler 20g de fleurs sèches, remplir aux  $\frac{2}{3}$  un bocal stérilisé avec les fleurs et recouvrir avec 100mL d'huile d'olive.. Laisser le pot au soleil (recouvert d'un torchon) 24 à 48h. Réserver ensuite pendant un mois, pot fermé, puis filtrer.

## PRÉCAUTIONS

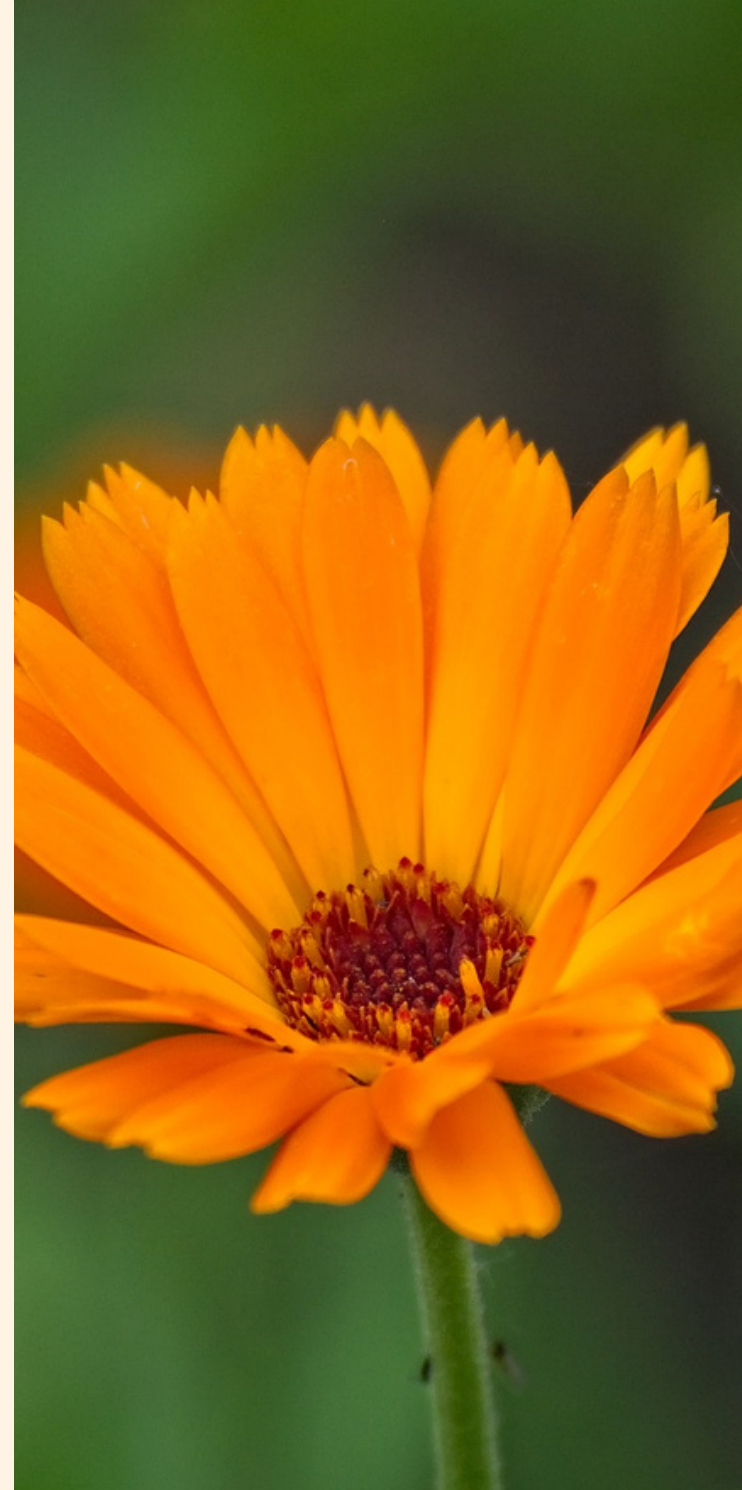
Contre-indiquée si allergies aux Astéracées et pendant la grossesse

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

Souci vient du latin sol sequia signifie "qui suit le soleil", en référence aux capitules de la fleur qui s'ouvre et se ferme en fonction du soleil.







# CAMOMILLE ROMAINE


## CHAMAEMELUM NOBILE FAMILLE ASTÉRACÉES

<b>Plante</b>	Herbacée vivace
<b>Plantation</b>	Au printemps ou à l'automne
<b>Floraison</b>	De juin à septembre
<b>Récolte</b>	De juillet à septembre
<b>Sol</b>	Drainé ou sec
<b>Bio-indicatrice</b>	Sol engorgée en eau et/ou lessivé


**Ensoleillement** 


WWW.OSTARA-FRANCE.ORG

## PARTIES UTILISÉES


 **Sommités fleuries** : infusion, inhalation, huile essentielle, macération huileux


## PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

 **Émotionnel** : calmante, apaisante, ramène au corps

 **Corporel** : digestive, apéritive, manque d'appétit, soin des yeux, inflammation de la peau

## RECETTES

 **L'infusion** : 5 à 10 têtes de fleurs par tasse, à placer dans une eau froide, puis porter à ébullition et laisser infuser 10min à couvert. Filtrer. Consommer avant les repas.

 **Collyre pour les yeux** : À partir d'une infusion bien filtrée, ajouter 9g de sel pour 100ml. Appliquer le liquide sur les paupières ou rincer l'oeil à l'aide d'une pipette.

## PRÉCAUTIONS

Allergie aux Astéracées ou sensibilité aux lactones sesquiterpéniques

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

On l'appelle aussi  
Camomille noble, mais  
attention à ne pas la  
confondre avec la  
Matricaire, la  
Camomille allemande !





# CHÉLIDOÏNE

## CHELIDONIUM MAJUS FAMILLE PAPAVERACÉES

<b>Plante</b>	Herbacée vivace
<b>Plantation</b>	Mars / Avril
<b>Floraison</b>	De mai à septembre
<b>Récolte</b>	D'avril à octobre
<b>Sol</b>	Tout type de sols bien drainé
<b>Bio-indicatrice</b>	Sol très riche en azote et en matières organiques

**Ensoleillement** 

WWW.OSTARA-FRANCE.ORG

## PARTIES UTILISÉES



**Feuilles** : suc frais



**Tiges** : suc frais

## PROPRIÉTÉS PRINCIPALES



**Corporel** : élimine les cors, verrues et durillons

## RECETTES



**Anti-verrues naturel** : Casser une tige ou une feuille de la chélidoïne fraîche et en extraire le suc jaune-orangé. Appliquer directement sur la verrue 2 fois par jour pendant 2 à 3 semaines, sans déborder de la verrue. Se laver les mains après utilisation.

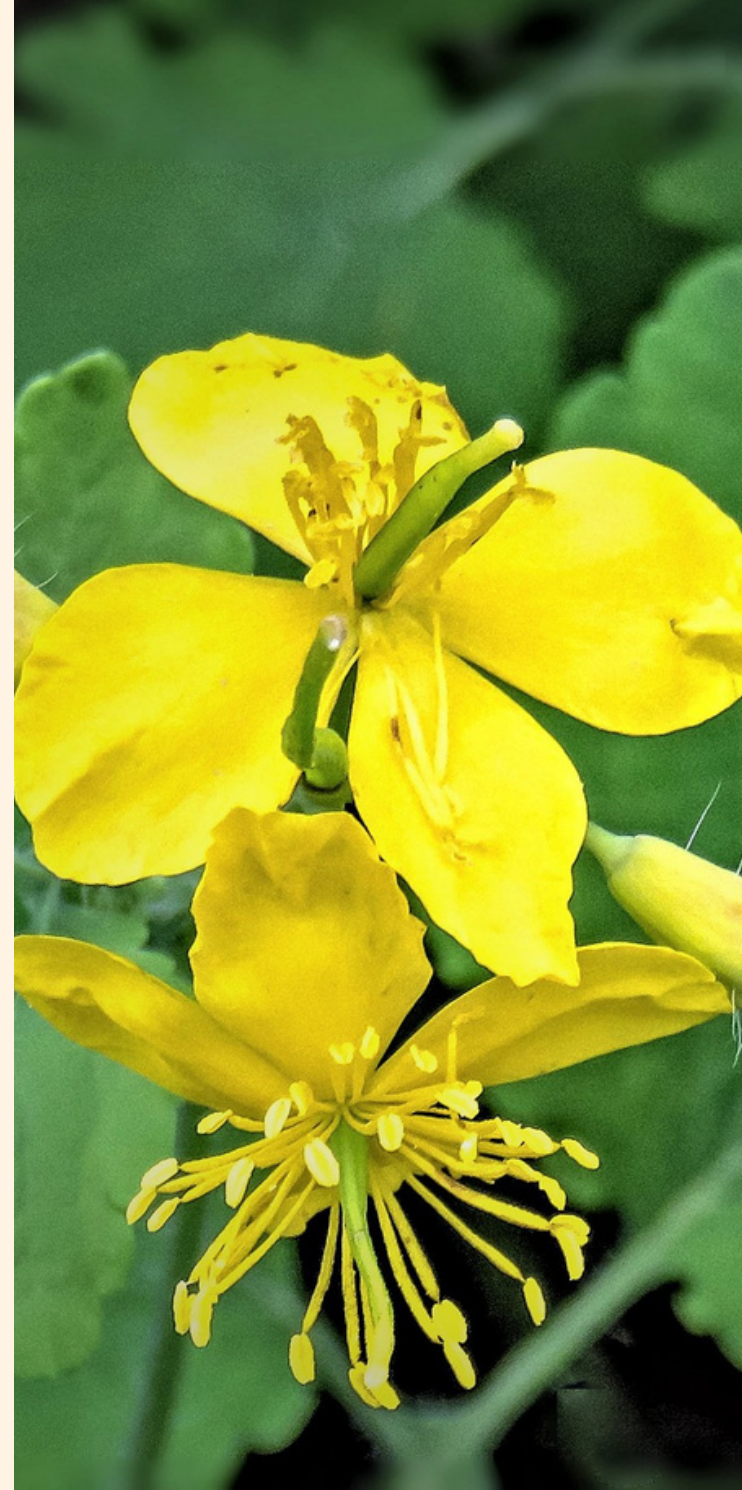
## PRÉCAUTIONS

Pas d'utilisation en interne à cause de sa toxicité hépatique et ne jamais mettre sur une plaie.

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

On l'appelle aussi Grande Éclaire, en référence à ses fleurs d'un jaune vif qui annonce l'arrivée du printemps.






# MENTHE POIVRÉE

## MENTHA X PIPERITA FAMILLE LAMIACÉES


<b>Plante</b>	Herbacée vivace
<b>Plantation</b>	Avril et mai
<b>Floraison</b>	Été
<b>Récolte</b>	De mai à septembre
<b>Sol</b>	Tout type de sols bien drainé


**Ensoleillement** 

## PARTIES UTILISÉES


 **Feuilles** : infusion, alcoolature, huile essentielle, gastronomie


## PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

 **Émotionnel** : stimulante, tonique générale

 **Corporel** : soulage les troubles intestinaux mineurs (spasmes, flatulences), stimule la sécrétion biliaire, anti-nauséuse, anti-oxydante

## RECETTES

 **L'infusion digestive** : 1 càc feuilles fraîches pour 1 petite tasse d'eau. Consommer après le repas.

 **Sauce** : Mixer quelques feuilles fraîches de menthe poivrée à 100g de yaourt grec, 1 gousse d'ail, 1 càc de gingembre, 1/2 avocat, 1/2 jus de citron.

## PRÉCAUTIONS

Déconseillée si prise d'anticoagulants, traitement homéopathique. ou en cas de calculs biliaires. Son huile essentielle est également déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes. Ne pas mettre l'huile essentielle en contact avec les yeux et les muqueuses.

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.



La Menthe poivrée est une hybridation spontanée entre la menthe verte (*Mentha spicata*) et la menthe aquatique (*Mentha aquatica*).





# ORTIE

## URTICA DIOÏCA FAMILLE URTICACÉES

<b>Plante</b>	Herbacée vivace
<b>Plantation</b>	Septembre
<b>Floraison</b>	De juin à septembre
<b>Récolte</b>	Parties aériennes : avant la floraison Racines : automne
<b>Sol</b>	Tout type de sols bien drainé
<b>Bio-indicatrice</b>	Sol engorgé de fer et/ou nitrates
<b>Ensoleillement</b>	 

WWW.OSTARA-FRANCE.ORG

## PARTIES UTILISÉES



**Feuilles** : infusion, poudre, gastronomie



**Racines** : alcoolature, décoction

## PROPRIÉTÉS PRINCIPALES



**Émotionnel** : stimulante, tonique, revitalisante



**Corporel** : reminéralisante, anti-inflammatoire, anti-allergique, drainante et hypotensive

## RECETTES



**L'infusion** : 20 à 30 grammes de feuilles sèches dans 1L d'eau froide, porter à frémissement, couper le feu et laisser infuser 30 min à couvert. Filtrer. Consommer 3 tasses/jour



**Gastronomie** : Ajouter des orties séchées en poudre sur vos salades !!! Et pour un pesto d'orties: broyer 100g d'orties, 25g de pignons de pin, 4 gousses d'ail, 50g de parmesan, jus de citron, 10 cl d'huile d'olive, sel et poivre.

## PRÉCAUTIONS

Contre-indiquée en cas d'hypotension, insuffisance rénale ou prise d'anti-coagulants. A éviter sur le long terme si troubles rénaux ou cardiaques.

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

L'ortie est un dépolluant naturel des sols, il ingère les composés toxiques pour réguler le terrain. C'est pourquoi on évite de le cueillir au bord des routes, des usines et en ville.



  
Ostara





# PLANTAIN LANCÉOLÉ

## PLANTAGO LANCEOLATA FAMILLE PLANTAGINACÉES

Plante	Herbacée vivace
Plantation	Printemps
Floraison	D'avril à octobre
Récolte	Du printemps à l'automne
Sol	Argileux, limoneux
Bio-indicatrice	Sol équilibré en matières organiques
Ensoleillement	 

WWW.OSTARA-FRANCE.ORG

## PARTIES UTILISÉES



**Feuilles** : cataplasme, infusion, macération huileuse, hydrolat, sirop, gastronomie



**Sommités fleuries** : gastronomie

## PROPRIÉTÉS PRINCIPALES



**Corporel** : anti-inflammatoire cutané, adoucissant, anti-histaminique, antiseptique, antimicrobien, anti-diahrétique léger

## RECETTES



**Cataplasme express** : En cas de piqûre d'ortie ou de moustique, mâcher les feuilles pour en faire une pâte visqueuse. Ne pas avaler le jus et recracher pour appliquer sur la démangeaison. C'est magique !!



**L'infusion** : 15g feuilles séchées dans 1L d'eau froide, porter à ébullition, couper le feu et laisser infuser 10min à couvert. Filtrer. Consommer 3 tasses / jour



Les jeunes inflorescences ont un **goût de champignon**, elles peuvent être consommées crues, en pesto ou en omelette.

## PRÉCAUTIONS

 Aucune connue

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.


Véritable pansement végétal,  
il tient son nom de ses  
feuilles en forme  
de fer de lance.







# SAUGE OFFICINALE

## SALVIA OFFICINALIS FAMILLE LAMIACÉES



<b>Plante</b>	Arbuste vivace
<b>Plantation</b>	Au printemps
<b>Floraison</b>	Mai, juin, juillet
<b>Récolte</b>	Avant la floraison, si consommé séché Toute l'année si consommé fraîche
<b>Sol</b>	Limoneux et sableux, sec ou drainé
<b>Ensoleillement</b>	

WWW.OSTARA-FRANCE.ORG



## PARTIES UTILISÉES

-  **Feuilles** : infusion, alcoolature, bain de bouche, gastronomie
-  **Sommités fleuries** : gastronomie

## PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

-  **Émotionnel** : tonique et stimulante
-  **Corporel** : stimulante ovarienne, soutien hépatique, anti-fongique, anti-spasmodique, facilite la digestion

## RECETTES

-  **L'infusion** : 15g feuilles séchées dans 1L d'eau froide, porter à ébullition, couper le feu et laisser infuser 10min à couvert. Filtrer. Consommer 3 tasses / jour.
-  **Marinade pour viande ou tofu** : 1/4 de tasse de feuilles de sauge fraîche hachée, 1 échalotte, 1 gousse d'ail, 1 citron pressé, 3.4 de tasse d'huile d'olive, 2 càs de moutarde, sel, poivre.

## PRÉCAUTIONS

Plante à éviter si grossesse, allaitement, cancer hormono-dépendant et pas d'utilisation prolongée si hypertension.

MISE EN GARDE : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

Un dicton populaire dit :  
"Qui a de la sauge dans  
son jardin, n'a pas besoin  
de médecin", tant ses  
bienfaits sont nombreux.





# THYM

## THYMUS VULGARIS FAMILLE LAMIACÉES

**Plante** Sous-arbrisseau vivace

**Plantation** Printemps

**Floraison** D'avril à juillet


**Récolte** Feuille : toute l'année


Fleurs : été

**Sol** Aride, caillouteux et pauvre.


**Ensoleillement** 


## PARTIES UTILISÉES

 **Sommités fleuries** : sirop, infusion, bain de bouche, inhalation


 **Feuilles** : infusion, utilisation culinaire pour aromatiser


## PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

 **Émotionnel** : tonique général, stimulante

 **Corporel** : antiseptique, antioxydante, expectorante, antitussive, anti-spasmodique, anti-inflammatoire

## RECETTES

 **L'infusion** : 15g de feuilles sèches dans 1L d'eau froide, couvrir, porter à ébullition, couper le feu et laisser infuser 10min à couvert. Filtrer. Consommer 3 tasses / jour en cas de rhume.

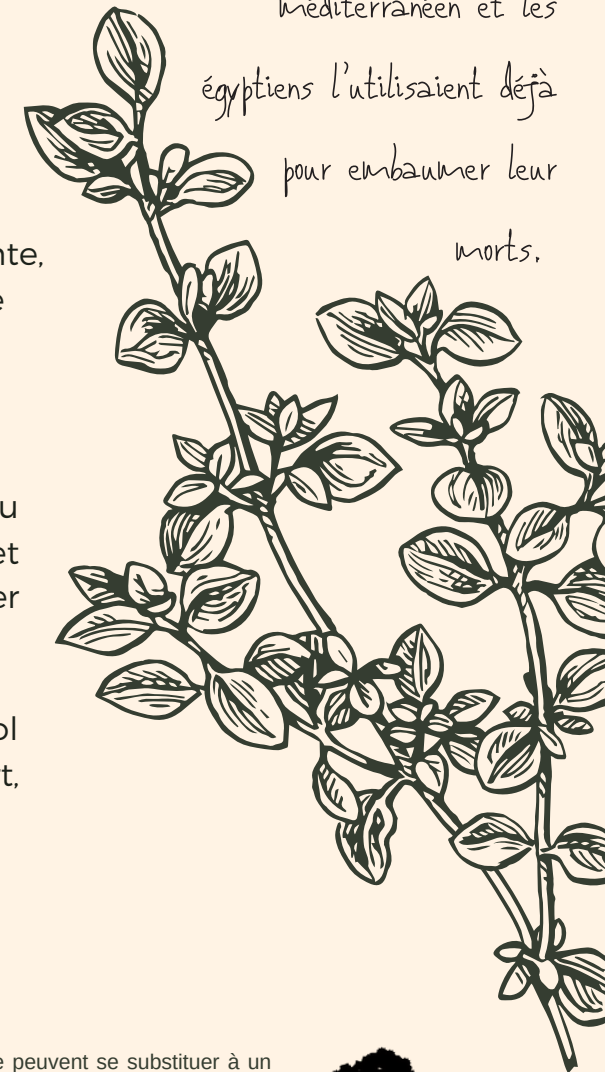
 **L'inhalation** : 3 càs de sommités fleuries dans bol d'eau bouillante, laisser reposer 5 min à couvert, inhaler pendant 15 min 3x/ jour

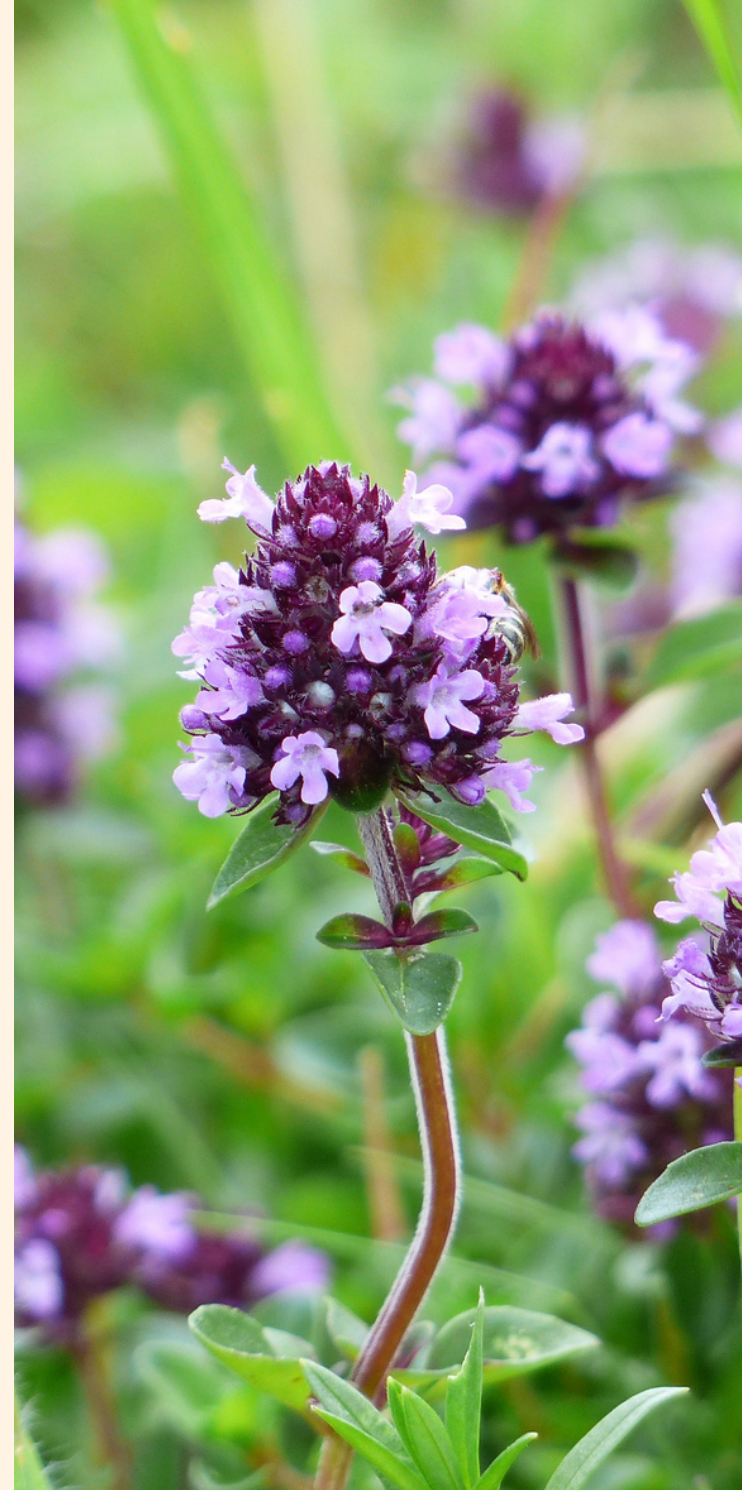
## PRÉCAUTIONS

L'huile essentielle est déconseillée pure sur la peau.

**MISE EN GARDE** : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

Son odeur est partout répandue sur le pourtour méditerranéen et les égyptiens l'utilisaient déjà pour embaumer leur morts.






WWW.OSTARA-FRANCE.ORG

# VERVEINE CITRONNELLE


## ALOYSIA CITRODORA FAMILLE VERBÉNACÉES


- Plante** Arbuste vivace
- Plantation** Mai et juin
- Floraison** De juin à août
- Récolte** De mai à octobre
- Sol** Drainé, sableux
- Ensoleillement** 

## PARTIES UTILISÉES


 **Feuilles** : infusion, teinture, huile essentielle, gastronomie


## PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

 **Émotionnel** : calme les états de nervosité, de tension et d'anxiété, aide à trouver le sommeil

 **Corporel** : calme les ballonnements, gaz et spasmes intestinaux, soulage les troubles nerveux légers, action protectrice sur les capillaires, stimulante cérébrale et anti-oxydante.

## RECETTES

 **L'infusion détente** : 15g de feuilles sèches ou fraîches dans 1L d'eau froide, porter à ébullition, couper le feu et laisser infuser 10min à couvert. Filtrer.

 **Répulsif à moustique** : Dans un flacon en verre, teinté, disposer 3 branches de romarin, quelques feuilles de verveine citronnelle, 1/2 citron et couvrir d'eau. Ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de verveine citronnelle pour une utilisation en diffusion aérienne.

## PRÉCAUTIONS

 Aucune connue

**MISE EN GARDE** : Ces informations ne sont pas exhaustives. Les conseils proposés ne peuvent se substituer à un traitement médical en cours. Avant toute forme d'auto-médication, demandez l'avis d'un professionnel de santé qualifié. Ni l'association Ostara, ni les auteurs de ces indications ne peuvent être responsables d'une utilisation inconsidérée des informations contenues dans ces fiches.

Aussi appelée Verveine odorante, elle est originaire des Andes. Ses propriétés aromatiques la rendent très prisée en gastronomie.







Ce livret a été fabriqué pour accompagner  
notre jeu de memory sur les plantes  
médicinales de notre Permalab !

---

Pour nous contacter :

**LE PERMALAB**

37 rue Saint Pierre de Vaise

**TÉLÉPHONE**

07 80 99 36 53

**ADRESSE E-MAIL**

[contact@ostara-france.org](mailto:contact@ostara-france.org)

**SITE WEB**

[ostara-france.org](http://ostara-france.org)

