

ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Herbe-aux-coupures, herbe d'Achille

Achillea millefolium L. – Asteraceae



Botanique

L'achillée est une plante vivace à rhizome rampant, herbacée et cosmopolite. La tige, sillonnée, mesure de 40 à 90 cm. Elle est peu ramifiée et recouverte de poils laineux blanchâtres. Les feuilles sessiles sont alternes, très découpées et velues, de couleur vert foncé. Les fleurs, blanches ou roses (voire pourpres), réunies en capitules eux-mêmes regroupés en corymbes, apparaissent entre juin et septembre. Les fruits sont des akènes blanchâtres.

L'achillée est très commune en France. Elle pousse dans les prairies, sur les terrains incultes et rocailleux jusqu'à 2 500 m d'altitude, et elle est très polymorphe.

Récolte

Parties aériennes/sommités fleuries de mai à septembre.

Préférer les plantes en début de floraison. Il est possible de réaliser un bouquet des parties aériennes et de le mettre à sécher tête en bas ou de placer les sommités fleuries de manière aérée en caissette.

Principaux constituants

Sommités fleuries

Lactones sesquiterpéniques • Flavonoïdes (dont apigénine) • Coumarines • Acides phénols (1,5 %) • Tanins (petites quantités) • Composés azotés de type alcaloïdes • Huile essentielle (6 à 9 %).

Transformations

Interne

Alcoolature/teinture médicinale.

Tisane (infusion) : de 20 à 25 g de plante sèche par litre d'eau.

Externe

Infusé concentré : doubler les doses de l'infusion ci-dessus, même processus.

À partir de l'infusé concentré : **bain de siège ; compresse de l'infusé.**

Macérat huileux à froid.

Principales propriétés

Interne

Anti-inflammatoire des muqueuses, antispasmodique, antalgique et antioxydante (attribué aux lactones et flavonoïdes).

Digestive, prokinétique, antidyspeptique, anti-ulcéreuse, gastroprotectrice, tonique amer, carminative.

Régulatrice du cycle menstruel, emménagogue, progestative-like, anti-œstrogène (attribué à l'apigénine).

Vasoconstrictrice, astringente (attribué aux tanins), décongestionnante.

Externe

Hémostatique, tonique veineuse, antiprurigineuse (attribué aux flavonoïdes par accélération du temps de coagulation).

Utilisations



Système circulatoire ●●●

Hémorroïdes, jambes lourdes, céphalées.

Interne : privilégier l'infusion avec d'autres plantes circulatoires et du foie, 3 tasses par jour en pendant 2 à 3 semaines. Possibilité de faire des cures préventives sur la période estivale.

Proposition de mélange pour les hémorroïdes : achillée, aigremoine,

fruits cassis cyprès, mélilot, romarin AA.

Externe : hémorroïdes : bain de siège, 1 l d'infusé concentré dans le bidet, 20 minutes, 1 fois par jour. Associer d'autres plantes circulatoires.



Système cutané ●●●

Brûlures, crevasses, écorchures, piqûres d'insectes, gerçures, vergetures, cellulite.

Externe : appliquer localement, soit une compresse de l'infusé, soit le macérat huileux 2 fois par jour jusqu'à amélioration.



Système digestif ●●●

Dyspepsie, gastralgie, flatulences, spasmes intestinaux douloureux.

Interne : privilégier la teinture ou l'infusion (associer d'autres plantes digestives), à boire tout au long de la journée jusqu'à amélioration, 1 l par jour ou par cures de 7 jours.



Système génital féminin ●●●

SPM et troubles climateriques de la (pré)ménopause : douleurs pelviennes, règles abondantes, régularisation du cycle menstruel, migraines climateriques.

Interne : privilégier l'infusion ; associer à l'alchémille pour son action synergique et à d'autres plantes selon symptômes et profil, 3 tasses par jour en deuxième partie de cycle (à partir de J14).

Ou en complément alimentaire selon les recommandations du fabricant.

Pour information, le dosage des gélules de poudre de plante sèche sera de 200 à 400 mg 2 à 3 fois par jour si plante seule.

Externe : douleurs pelviennes liées aux règles : masser localement avec le macérat huileux*, 2 à 3 fois par jour au moment des douleurs.

* Associer si besoin 1 goutte d'HE de marjolaine à coquilles (en tenant compte des PE de l'HE).

Précautions d'emploi

CI : en cas d'allergie aux plantes de la famille des *Asteraceae*.

EI : non documenté aux doses physiologiques.

IM : surveillance médicale en cas de prise conjointe d'anticoagulants du fait de la présence de coumarines. Surveillance médicale en cas de co-administration de médicaments hormonaux chez la femme (l'apigénine peut interférer avec le métabolisme des œstrogènes).

PE : l'utilisation pendant la grossesse et l'allaitement n'est pas recommandée en raison de données insuffisantes. Par précaution, pas avant 12 ans.

En vrac

L'achillée aurait servi à soigner la plaie du talon d'Achille pendant la guerre de Troie, d'où son nom.

On peut la cultiver dans son jardin/sa jardinière. Bien faire attention en ce cas d'acheter l'espèce médicinale et non ornementale.

Si l'on ne souhaite pas la cueillir, on peut l'acheter sous différentes formes (tisane, teinture...) en pharmacie et autres commerces (type magasin bio).



CASSIS

Groseillier noir

Ribes nigrum L. – Grossulariaceae



Botanique

Le cassissier est un arbrisseau touffu, très ramifié atteignant 1,50 m de haut. Les feuilles sont odorantes, alternes, lobées et dentées. Elles sont parsemées de poils glanduleux. Les fleurs sont petites, rougeâtres à l'intérieur et verdâtres à l'extérieur, disposées en grappes lâches et pendantes. Le fruit est une baie noire acidulée. Le cassissier est originaire des régions tempérées d'Europe et d'Asie Mineure. Le plus souvent cultivé, il est parfois spontané. L'arbrisseau supporte très bien le soleil et peut se planter en haie.

Récolte

Bourgeons de mars à avril pour la gemmothérapie.

Fruits en juin/ juillet quand le fruit devient noir et tendre.

Feuilles en juillet/août.

Le séchage se fera sur clayette de manière aérée. Vous pouvez sécher les fruits au déshydrateur si vous en possédez un.

Principaux constituants

Feuilles

Tanins condensés (polyphénols) dont anthocyanosides • Flavonoïdes (mini 1,5 %) • Tanins (8,5 %) • Oligomères pro-anthocyanidiques (OPC)

Fruits

Minéraux • Vitamines C et E • Polyphénols dont anthocyanosides • Flavonoïdes • Tanins hydrolisables • Lignanes • Caroténoïdes • Polysaccharides (cassis polysaccharide = CAPS)

Transformations

Interne

Feuilles :

Alcoolature/teinture médicinale.

Tisane (infusion) : 20 à 50 g de feuilles sèches dans un demi-litre d'eau.

Fruits :

Tisane (infusion) : 20 g de fruits séchés dans 1 litre d'eau ;

Macérat glyciné de bourgeons : 5 à 10 gouttes matin et midi.

Principales propriétés

Phytothérapie

Feuilles

Interne

Anti-inflammatoire*, analgésique périphérique (attribué aux OPC, aux flavonoïdes et aux tanins condensés).

Anti-oxydante (attribué aux OPC).

Angioprotectrice de la paroi capillaire (attribué aux OPC et anthocyanosides).

Anti-oedémateuse

Anti-allergique (réduit libération histamine).

Diurétique** : activité salidiurétique et natriurétique, antihypertenseur (attribué aux flavonoïdes OPC et tanins).

* sans effet ulcérogène, effet comparable aux AINS de référence (indométhacine et acide niflumique).

** activité salidiurétique et natriurétique, antihypertensive.

Fruits

Interne

Circulatoire veineuse, microcirculatoire et acuité visuelle (attribuées aux anthocyanosides).

Anti-oxydante (attribué aux anthocyanosides).

Immuno-stimulante (attribué aux CAPS).

Tonifiante (attribué aux vitamines et minéraux).

Anti-diarrhéique.

Gemmothérapie (interne) :

C'est le bourgeon draineur universel. Il potentialise les autres bourgeons.

Adaptogène : stimule la production de cortisol par les glandes surrénales, et augmente le tonus sympathique.

Immunostimulante, antiallergique, antihistaminique.

Anti-inflammatoire (supérieur aux feuilles) et antioxydante : articulaire, cutané, respiratoire, digestif, urinaire...

Draineur universel.

Utilisations

Feuilles et fruits

Éviter la prise le soir, le cassis étant dynamisant.



Système cardiovasculaire ●●●

Hypertension artérielle légère.

Interne : privilégier la tisane (2 à 3 tasses par jour) ou l'alcoolature/teinture (50 gouttes 2 fois par jour dans un peu d'eau). Cures de 3 semaines. Associer au fruit d'aulépine et à l'olivier.

Ou en complément alimentaire selon les recommandations du fabricant.



Système circulatoire ●●●

Insuffisance veineuse, hémorroïdes, fragilité capillaire (préférer les fruits).

Interne : privilégier la tisane (2 à 3 tasses par jour) ou l'alcoolature/teinture (50 gouttes 2 fois par jour

dans un peu d'eau). Associer à d'autres plantes du système jusqu'à amélioration.

Ou en complément alimentaire selon les recommandations du fabricant.

Proposition de mélange circulatoire : achillée, fruits cassis cyprès, mélilot, reine-des-prés, ronce AA.



Système endocrinien et métabolique ●●●

Prévention de la lithiase rénale, hyperuricémie, goutte.

Interne : privilégier la tisane (2 à 3 tasses par jour) ou l'alcoolature/teinture (50 gouttes 2 fois par jour dans un peu d'eau). Associer à d'autres plantes du système (+ plantes drainantes), cures de 3 semaines.

Ou en complément alimentaire selon les recommandations du fabricant.



Système immunitaire et respiratoire ●●●

Allergies ORL et respiratoire ; traitement adjuvant des infections ORL en particulier chez l'enfant.

Interne : privilégier la tisane (2 à 3 tasses par jour) ou l'alcoolature/teinture (50 gouttes 2 fois par jour dans un peu d'eau). Associer à d'autres plantes du système (+ plantain pour allergies et + plantes selon symptômes pour les infections respiratoires), jusqu'à amélioration.

Ou en complément alimentaire selon les recommandations du fabricant.

Proposition de mélange prévention des allergies : feuille de cassis, églantier, ortie, plantain, thym AA.

Proposition de mélange adjuvant des infections ORL chez l'enfant : cassis 10 %, églantier 60 %, sarriette 10 %, fleurs de sureau 30 % AA. *Privilégier le sirop (1 cuiller à café 3 fois par jour dès 6 ans).*



Système ostéoarticulaire ●●●

Rhumatisme et douleurs articulaires mineures ; pathologies articulaires avec troubles de la microcirculation.

Interne : privilégier la tisane (2 à 3 tasses par jour) ou l'alcoolature/teinture (50 gouttes 2 fois par jour dans un peu d'eau). Associer à d'autres plantes du système (+ drainant et plantes reminéralisantes comme

l'ortie), jusqu'à amélioration ou par cures de 3 semaines.

Ou en complément alimentaire selon les recommandations du fabricant.

Proposition de mélange anti-douleurs : feuille de cassis, frêne, ortie, reine des prés, romarin AA.



Système urinaire ●●●

Traitement adjuvant des voies urinaires en cas de cystite.

Interne : privilégier la tisane (2 à 3 tasses par jour) ou l'alcoolature/teinture (50 gouttes 2 fois par jour dans un peu d'eau). Associer à d'autres plantes du système (+ décongestionnant pelvien et antiseptique urinaire), jusqu'à amélioration.

Ou en complément alimentaire selon les recommandations du fabricant.

Pour information, le dosage des gélules de poudre de plantes sèches sera de 800 mg par jour par jour réparti en 2 prises avant 16h si plante seule (ou selon recommandations du fabricant).



Système cutané ●●●

5 à 15 gouttes par jour (du mélange si association), répartir selon symptômes, en cures de 3 semaines par mois. Commencer par 5 gouttes et augmenter progressivement. Ne pas prendre après 16h.



Système endocrinien et métabolique ●●●

5 à 15 gouttes par jour (du mélange si association), répartir selon symptômes, en cures de 3 semaines par mois. Commencer par 5 gouttes et augmenter progressivement. Ne pas prendre après 16h.



Système immunitaire et respiratoire ●●●

5 à 15 gouttes par jour (du mélange si association), répartir selon symptômes, en cures de 3 semaines par mois. Commencer par 5 gouttes et augmenter progressivement. Ne pas prendre après 16h.



Système nerveux ●●●

5 à 15 gouttes par jour (du mélange si association), répartir selon symptômes, en cures de 3 semaines par mois. Commencer par 5 gouttes et augmenter progressivement. Ne pas prendre après 16h.



Système ostéoarticulaire ●●●

5 à 15 gouttes par jour (du mélange si association), répartir selon symptômes, en cures de 3 semaines par mois. Commencer par 5 gouttes et augmenter progressivement. Ne pas prendre après 16h.

Précautions d'emploi

CI : à utiliser seulement si suivi médical pour les personnes qui souffrent d'insuffisance cardiaque ou rénale.

EI non documenté aux doses physiologiques.

IM : interaction de type pharmacodynamique possible (par cumul d'effets) avec les plantes et les médicaments diurétiques.

PE : en l'absence de données, éviter chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant de moins de 18 ans.

Mais encore...

Boire un verre de jus de cassis (coupé avec du jus de pomme pour diminuer l'acidité) tous les matins en période de récolte permettrait d'avoir une action antioxydante et immunostimulante très intéressante.

On peut cultiver des plants de cet arbuste dans son jardin.

Si l'on ne souhaite pas la cueillir, on peut l'acheter en pharmacie et autres commerces (type magasin bio) quelle que soit la forme.

CONSOUDE

Herbe à la coupure, oreilles d'âne, langue de vache, herbe au charpentier.

Symphytum officinale L. – *Borraginaceae*



Botanique

La consoude est une grande plante herbacée vivace pouvant atteindre 1 m de haut. La racine est noirâtre, pivotante, charnue, la tige est robuste, ailée au sommet, hérissée de poils raides. Les feuilles sont grandes, ovales, épaisses, alternes, lancéolées et ondulées sur les bords. Les fleurs sont blanches ou rose-pourpre, réunies en cymes scorpioïdes. Les fruits sont des tétrakènes lisses et brillants.

La consoude est commune dans les prairies humides et les lieux frais de toute la France. Elle est cultivée dans les jardins.

Récolte

Racines en mars/avril

Le séchage se fera sur clayette.

Principaux constituants

Racines

Composé azoté dont allantoïne (0,6 à 0,8 %) • **Mucilages** (>30 %) dont polysaccharides • **Tanins** (4 à 6 %) • **Acides phénols** dont acide rosmarinique • **Alcaloïdes pyrrolizidiniques**.

Transformations

Externe uniquement

Alcoolature/teinture médicinale.

Cataplasme.

Macérat huileux.

Tisane (décocté) : 15 g de racine par litre d'eau froide. Non libérée.

À partir du décocté : compresse du décocté.

Principales propriétés

Externe

Cicatrisante (attribué à l'allantoïne et aux polysaccharides).

Anti-inflammatoire (attribué à l'acide rosmarinique).

Emolliente (attribué aux mucilages et aux tanins).

Utilisations

Externe uniquement.



Système cutané ●●●

Plaie, retard de cicatrisation, brûlure.

Externe : appliquer un cataplasme sur la zone à traiter, 1 fois par jour pendant 4 à 5 jours.

Passer au macérat huileux dans un deuxième temps, 2 fois par jour.



Système ostéoarticulaire ●●●

Fractures, retards de consolidation, entorse, tendinites, arthrites et arthrose (du genou), mal de dos

Externe : appliquer un cataplasme, laisser poser 30 minutes, à faire 1 fois par jour ou une compresse du décocté 1 à 2 fois par jour. Ne pas dépasser 10 jours d'application et ne pas appliquer sur plaie à vif.

Précautions d'emploi

CI : chez la femme enceinte et allaitante et l'enfant de moins de 18 ans. Ne pas prendre par voie orale.

EI : présence d'alcaloïdes pyrrolizidiniques qui sont potentiellement hépatotoxiques, carcinogènes, mutagènes et génotoxiques : utilisable uniquement par voie locale, 6 semaines maximum par an, pour éviter l'accumulation potentielle de ces alcaloïdes dans l'organisme.

PE : non documentés aux doses physiologiques.

Mais encore...

On peut la cultiver dans son jardin/sa jardinière, même si elle n'est pas facile à trouver. Bien faire attention en ce cas d'acheter la variété médicinale et non ornementale (qui n'a pas de propriétés médicinales).

Si l'on ne souhaite pas la cueillir, on peut l'acheter en pharmacie (sous toutes formes) et éventuellement autres commerces (type magasin bio). À préciser toutefois, qu'elle n'est pas libérée et ne figure pas sur la liste des compléments alimentaires. Elle sera donc difficile à trouver hors circuit pharmaceutique.

