

# JARDIN BOTANIQUE DE SAINT-MARTIN

## ou JARDIN DES SIMPLES



« Les simples » est le nom autrefois donné aux plantes médicinales et aromatiques. Au Moyen-Age, elles étaient cultivées dans les jardins monastiques, et transformées en remèdes apparemment efficaces puisqu'elles ont traversées les siècles pour venir, encore aujourd'hui, offrir leurs vertus et leurs forces à qui sait les reconnaître. Huit plates-bandes sont donc à découvrir. Ce document vous explique les propriétés médicinales et culinaires de ces plantes.



# PLANTES MEDICINALES et AROMATIQUES – CHAPELLE des PENITENTS

## HOSTUN, Saint-Martin – ETE 2014

Tanaisie	Absinthe	Mélisse
Rue	Germandrée	<i>Petit Chêne</i>
Menthe Coq	<i>Balsamite</i>	Camomille Chélidoine

1 5

Cataire	Sauge	Fenouil
Livèche	Houttuynia	<i>Cordata</i>
Estragon	Hysope	Herbe à Curry

Raifort	Guimauve	Consoude
Benoîte	Valériane	
Aunée	Oignon	<i>Rocambole</i> Chervis

2 6

Citronnelle	Renouée	<i>Odorante</i> Bourrache
	Stévia	Aneth
Carri	Périlla	<i>pourpre</i> Cerfeuil



Salicaire	Alkékenge	<i>Physalis</i> Armoise
Romarin	<i>Corse</i>	Serpolet
Myrte	Origan	<i>Thymus Serpyllum</i> Marjolaine

3 7

Menthe	<i>Orange</i>	Menthe	<i>Chocolat</i>	Menthe	<i>Banane</i>
	Aspérule	<i>Odorante</i>	Thym	<i>Cumin</i>	
	Sarriette	<i>des Montagnes</i>	Sarriette	<i>Citron</i>	Thym

Roquette	<i>Sauvage</i>	Agripaume	Marrube
	Pimprenelle	Calament	
Arroche	<i>Bon-Henri</i>	Monarde	Oseille

4 8

Achillée	<i>Millefeuille</i>	Aurone	Saponaire
	Bugle	<i>Rampant</i>	Alchémille
Ail	<i>des Ours</i>	Millepertuis	Pulmonaire

# PROPRIETES PHYTOTHERAPIQUES ou CULINAIRES

## PLATE-BANDE N°1 :

### Tanaïse :

Infusion des feuilles ou sommités fleuries, à jeun : **Vermifuge**

Feuilles fraîches pilées, en cataplasme : tonique, stimulante sur les organes digestifs. **Effets antiseptiques et diurétiques.**

**En vin :** 50 g de sommités fleuries dans un litre de muscat, pendant 8 jours : à boire après chaque repas.

**En liqueur :** 50 g dans un litre d'eau de vie, 10 jours. Passer et ajouter 500 g de sucre : Une cuillère à soupe à jeun.

Les feuilles parfument la Bénédicte.

### Absinthe :

Préventive dans le mal de mer. (**Naupathie**).

**En infusion,** élimine les gaz de l'estomac (**aérophagie**). Conseillée contre la mauvaise haleine d'origine stomacale (**halitose**).

Utilisée aussi comme **solution ophtalmique.**

**En vin :** 30 g de plante dans 60 g d'alcool à 60° pendant 24 h. Ajouter un litre de vin blanc, laisser macérer 10 jours, passer et filtrer. En apéritif ou en digestif.

Utilisée dans la fabrication du Vermouth. **Tonique, vermifuge ou emménagogue (régularise les règles).** Ne pas utiliser trop longtemps.

### Mélicite :

Recommandée dans les **digestions pénibles, les règles douloureuses, les vertiges, les syncopes, l'anxiété et les troubles du sommeil.**

En pommade, à bas d'extrait, dans **l'herpès, la varicelle et le zona.**

**Eau des Carmes** ou Eau de mélicite : Faire macérer 15 jours dans un litre d'eau de vie, 50 g de mélicite fraîche, 5 g de cannelle, 15 g de zestes de citrons, 10 g d'angélique, 15 g de coriandre, 10 g de clous de girofle et 15 g de muscade. Filtrer en pressant. Une cuillère à café en cas de **malaise.**

### Rue :

Utilisée autrefois pour ses propriétés **abortives, elle est apéritive et vermifuge, révulsive et antispasmodique.** Utilisée aussi en infusion sur des **compresses oculaires sédatives.**

Elle entre dans la composition du « vinaigre des 4 voleurs » utilisé par les Marseillais pour se protéger contre la grande peste de 1720, qui emporta la moitié des habitants.

Composition : dans 4 litres de vin rouge, ajouter à parts égales 50 g de feuilles de rue, de sauge, de menthe, d'armoise et de romarin, ainsi que 75 g de lavande, 15 g de camphre et 1 g de chacun des épices suivants : cannelle, muscade, clou de girofle et ail. Vous voilà paré pour la prochaine épidémie !

### Germandrée, petit chêne :

**Fébrifuge, tonique**, elle stimule l'**appétit et la digestion**. Utilisée dans divers apéritifs et digestifs (vermouth, Chartreuse...). En externe, elle soigne les **gingivites, les aphtes** et accélère la **cicatrisation des plaies**.

### Menthe Coq, balsamite :

Odeur de chewing-gum à la chlorophylle. **Vermifuge, emménagogue, cicatrisante, antispasmodique** mais aussi stimulante.

Vin : faire infuser 8 à 15 g de plante avec un peu de mélisse et d'aspérule odorante dans un litre de bon vin rouge.

Huile de baume : faire macérer les feuilles séchées dans l'huile d'olive. Contre les **brûlures, plaies et contusions**.

### Camomille romaine :

**Antispasmodique, antinévralgique, apéritive et digestive**. Elle combat les **nausées, les vomissements, les crampes d'estomac, les coliques**.

En décoction, en externe, calme l'**inflammation des paupières**. Utile sur les **peaux sèches, sensibles et irritables**.

**Apéritif** : 30 à 60 g dans 1 litre de bon vin rouge, sucré ou non. Un verre avant le repas.

**Huile : contre les crampes, les rhumatismes** : 60 g de fleurs pour un demi-litre d'huile d'olive. Laisser au soleil, 2 ou 3 jours, puis au bain marie 2 h. Passer en exprimant. Et Utiliser très chaude, en frictions, en compresses très chaudes autour de la gorge contre l'extinction de voix.

**Recette pour les blondes** : Shampoing effectué avec 1 litre d'eau dans lequel a bouilli pendant 20 mn un sachet contenant 20 g de fleurs : donne aux cheveux de magnifiques reflets dorés.

### Chélidoine :

A n'utiliser en interne qu'en homéopathie, contre les **affections hépatiques ou vésiculaires**. Stimule le **système immunitaire**.

Très utilisée en externe en exprimant la sève orangée de la plante broyée, puis en l'associant à une quantité égale de glycérine : déposer uniquement sur les **verrues, les cors et les durillons** pour les faire disparaître.

## **PLATE-BANDE N°2 :**

### Raifort :

**Antiscorbutique, antianémique, stimule l'appétit. Diurétique et expectorant**. Peut se substituer à la moutarde.

**Vin tonique** : 30 g de racine fraîche dans un litre de vin blanc, ou un litre de bière.

Les jeunes feuilles donnent aux salades une saveur de chou. Plus vieilles, elles peuvent être cuites comme légume ou en soupe.

### Guimauve :

Un bâton de racine de guimauve calme les **gingivites** chez les nourrissons, et facilite la **sortie des dents**. On l'utilise aussi pour calmer l'**irritation des voies**

**aériennes**, bronchites, laryngites, trachéites..., en infusion : 30 g de feuilles et de fleurs dans un litre d'eau bouillante. Laisser infuser 20 mn. Ou en sirop : 15 à 20 g de racine pour ½ litre d'eau tiède. Laisser 2 h avant de chauffer à feu doux jusqu'à 50°. Sucre au miel. 3 tasses par jour.

### **Consoude :**

On la croyait propre à **consolider les os rompus**. Utilisée en cataplasme de racine fraîche broyée pour **tous les maux cutanés** : brûlures, gerçures, plaies ...  
Les feuilles permettent de réaliser un excellent purin pour stimuler la **croissance des légumes**.

### **Benoîte :**

Les vertus astringentes des racines soignent les **aphtes** et raffermissent les **gencives**, apaisent les **maux de dents**. En infusion : 40 g de racine par litre d'eau.  
Vin : 50 g par litre de vin.

C'est un condiment extraordinaire pour préparer des **saucés**, parfumer les légumes et **aromatiser** des sirops, des sorbets, parfumer la bière.

### **Valériane :**

**Antispasmodique, antistress, crises d'asthme.**

**Macération** : 20 g de racine fraîche à laisser macérer 10 heures dans un verre d'eau froide.

**Traitement** : 2 verres par jour, à aromatiser à la fleur d'oranger ou à l'alcool de menthe.

Teinture : 200 g de racines fraîches coupées, macérées 15 jours dans 1 litre d'eau de vie. Filtrer et prendre 40 à 50 gouttes au coucher.

### **Aunée :**

Réputée pour son **activité anti-infectieuse, antitussive, orexigène et tonifiante. Calme nausées et vomissements.**

En interne, 15 à 30 g de racines sèche par litre d'eau.

**En vin** : 60 g de racines concassées dans 1 litre de bon vin blanc ou rouge (ressemble au vin de quinquina).

En externe : 100 g pour un litre d'eau, en décoction : lotion ou sur des compresses contre **l'herpès et les dartres**.

### **Oignon Rocambole :**

Vivace qui produit des petits oignons au sommet des tiges.

**Consommation** : Oignons doux à consommer en salade.

### **Chervis :**

La racine, très fine et sucrée rappelle le goût du panais.

## **PLATE-BANDE N°3 :**

### **Salicaire :**

Utilisée contre les inflammations aiguës ou chroniques de la **muqueuse gastro-intestinale, les ulcères variqueux, certaines dermatoses, les saignements de nez.**

**Infusion** : 20 à 30 g par litre d'eau.

**Sirop** : 150 g de poudre dans 1 litre d'eau bouillante macérer 24 h. Filtrer et rajouter à 1 litre de sirop de sucre.

**Macération** : 50 g de plante dans 1 litre de vin. Macérer pendant 2 jours. A utiliser pour laver les plaies.

### **Alkékenge, Physalis :**

**Diurétique, antigoutteuse, antirhumatismale.** Utilisée contre les **calculs rénaux**.

Le fruit se consomme soit cru, soit cuit, en gelée ou en compote parfumée au citron.

En vin : 30 g de tige, feuille et baie, par litre de vin, attendre 8 jours, et filtrer.

### **Armoise camphrée :**

C'est dans cette famille des artémises que l'on trouve l'estragon, l'absinthe, le génépi, l'aurone (arquebuse). L'armoise vulgaire est utilisée en infusion : 20 à 30 g par litre d'eau : soulage les **rhumatismes**, régule **le rythme et l'abondance des règles**.

Les Romains mettaient de l'armoise dans leurs chaussures pour prévenir **la fatigue des pieds**.

Les pousses d'armoise font de très bons beignets, au goût d'artichaut.

### **Romarin Corse :**

**Vin :** en faire macérer 30 à 60 g par litre de vin, à boire ou utiliser en compresses contre les **maux cutanés divers, entorses, oedème des chevilles**.

**Lotion capillaire :** 60 g de romarin, 60 g de racines de bardane, 60 g de racines d'ortie à laisser 15 jours dans 1 litre d'alcool. On peut y ajouter du buis et de la capucine. Frictionner chaque soir le cuir chevelu avec la lotion.

### **Serpolet, Thymus serpyllum :**

**Stimulant, antiseptique, calmant de la toux.**

**Infusion :** 10 à 20 g par litre d'eau bouillante (thé des bergères)

**Huile :** une poignée de sommités fleuries dans un 1 litre d'huile d'olive pendant 3 jours au soleil. Passer et remettre de la plante fraîche jusqu'à ce que l'huile soit parfumée. Contre les **douleurs sciatiques ou névralgiques**.

### **Myrte :**

En infusion, pour les **bronches**.

Les rameaux feuillés peuvent être brûlés comme encens. Les boutons floraux séchés peuvent être utilisés comme les clous de girofle. Les fruits donnent une excellente liqueur ou assaisonnent le gibier.

**Origan :** soulage **l'inflammation des bronches, antitussif, calme les rhumatismes** en application chaude.

**En infusion :** 8 à 15 g de sommités fleuries dans 1 litre d'eau bouillante.

**En vin :** 50 g de sommités pour 1 litre de vin doux, muscat ou banyuls, en apéritif ou digestif.

**En lotion capillaire** (huile essentielle), pour stimuler la repousse des cheveux.

L'origan assaisonne agréablement les plats. A n'ajouter qu'en fin de cuisson. Cru, en pesto, sur les pâtes ou les pommes de terre. En suède, on parfumait la bière à l'origan.

### **Marjolaine, origanum dubium :**

**Antiseptique** général tant en interne qu'en externe, **antispasmodique**. Combat **insomnie et anxiété**.

**Infusion :** 50 g de fleurs et feuilles pour 1 litre d'eau, infuser 10 mn (au coucher contre les insomnies)

**Huile de marjolaine** : 100 g de plante dans 0,5 litre d'huile d'olive, au bain-marie bouillant, une heure, puis filtrer.  
En friction sur les zones douloureuses ou en goutte nasale contre le rhume.

## **PLATE-BANDE N°4 :**

### **Roquette Sauvage :**

**Aphrodisiaque. Excitante et tonique**, stimule l'appétit et la digestion.

En externe pour désinfecter et cicatriser les plaies. Et bien sûr en salade ou comme condiment.

### **Agripaume :**

**Antispasmodique, sédatif cardiaque** : en infusion : 20 à 30 g de plante pour un litre d'eau, ou en externe pour le lavage des plaies et blessures.

### **Marrube :**

Indiquée dans les affections pulmonaires, l'asthme, la toux.

**Infusion** : 20 à 30 g de plante sèche par litre d'eau, 15 mn.

**Vin** : 60 g de plante sèche dans un litre de Malaga ou de Muscat.

Un guide familial de la Belle Époque donnait cet avertissement : « il faut en faire un usage modéré car elle fait maigrir sensiblement ».

### **Pimprenelle :**

**Hémostatique.**

**En décoction, sur les plaies** : 50 g de plante par litre d'eau.

**En cataplasme** de plante fraîche broyée, appliqué sur les seins, elle était réputée pour activer la lactation.

Elle parfume les soupes, les omelettes. En salade apporte un goût de noix fraîche ou de concombre.

### **Calament :**

Utilisé contre le hoquet, l'aérophagie. Favorise la digestion, combat l'endormissement post prandial : 5 à 6 g pour une tasse d'eau bouillante.

### **Arroche, bon-Henri :**

**Consommation** : comme des épinards

### **Monarde :**

Utilisée dans les digestions difficiles, les flatulences, les nausées, les gênes respiratoires, les maux de gorges. En infusion, 40 g de fleurs séchées pour un litre d'eau. Laisser infuser 10 mn.

**Très aromatique.** (Les indiens d'Amérique du nord l'utilisaient pour préparer des tisanes digestives). C'est un excellent condiment dans les salades, les soupes, et dans divers plats. À utiliser comme le thym, mais plutôt en fin de cuisson.

### Oseille :

#### **Antiscorbutique et apéritive.**

A prescrire dans les **coliques hépatiques ou néphrétiques, les rhumatismes, l'asthme et les affections broncho-pulmonaires.**

En externe la bouillie d'oseille cuite accélère la maturation des **furoncles et abcès.**

### **PLATE-BANDE N°5 :**

### Cataire :

A eu la réputation de convenir à toutes les **affections liées à l'utérus** (calmante, propice à la fécondité, stimulante, régularisant les règles...)

Propriétés digestives : à utiliser en cas **de rhumes, de toux, de gripes, coliques ou problèmes de digestions difficiles.**

### Sauge officinale :

Du latin *salvia*, ou plante qui sauve, c'est un excellent **stimulant des voies digestives et du système nerveux.**

Elle a une action **utérotonique, régularise et fait réapparaître les règles après un accouchement, calme les douleurs du post-partum.** Son action hormonale la fait utiliser **dans les troubles de la ménopause.**

Aide à la **digestion**, et on peut aussi mâcher 1 ou 2 feuilles avant de déguster un mets que l'on aime, mais dont on redoute les effets ultérieurs, sardine à l'huile par exemple.

--les feuilles séchées et fumées en guise de tabac, soulagent les **asthmatiques.**

--une pincée de sauge infusée 5 mn dans une tasse de lait bouillant **arrête un rhume** commençant.

--L'infusion de sauge froide est indiquée contre les **diarrhées des nourrissons.**

--les feuilles de sauge brûlées sur des braises ou mises à bouillir dans une casserole sans couvercle (comme pour l'eucalyptus) **désinfectent les locaux.**

--le **vin chaud à la sauge** remplace avantageusement le vin chaud à la camomille.

### Fenouil :

Déjà utilisé par les Syriens et les Babyloniens pour calmer les **douleurs d'estomac.**

Il est **digestif, carminatif** (qui permet l'expulsion des gaz) et **galactogène** (active la montée de lait).

Parsemé en fin hachis sur les plats plus difficiles à digérer, fèves haricots..., les feuilles aident agréablement à leur assimilation.

Ses jeunes pousses rendent divine la plus mièvre des salades. Les fleurs ont une saveur aromatique chaude et sucrée. Quant aux grains ils parfument le poisson et entrent dans la composition des marsalas.

### Livèche :

C'est une variété vivace de cèleri. Son parfum est plus prononcé que le cèleri branche mais elle s'emploie dans les mêmes préparations : potages, crudités, pommes de terre...

### Houttuynia cordata :

Aromatique, originaire de Chine et du Japon.



### Estragon :

Il relève le goût des aliments mais il est aussi **apéritif, digestif, stomachique et stimulant**.

**Comme digestif** : 30 à 40 g de feuilles fraîches dans un litre d'alcool à 45°, un bâton de vanille et 300 g de sucre. Laisser macérer 1 mois en remuant et filtrer.

### Hysope :

Elle est indiquée dans toutes les affections des **voies respiratoires (grippe, rhume, bronchite, asthme, pleurésie...)**.

**Infusion** : 20 g de sommités fleuries, séchées, pour un litre d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 mn.

C'est un très bon condiment pour les salades et divers plats chauds. Il assaisonne agréablement les céréales, les légumes et les viandes et sert aussi à parfumer des liqueurs.

### Herbe à Curry, Hélychrysum :

Ou *helicrysum italicum*. S'utilise comme le curry, mais plutôt en fin de cuisson. Permet de soigner les **problèmes respiratoires, les engelures et les gerçures**.

## PLATE-BANDE N°6 :

### Citronnelle :

On utilise essentiellement la partie renflée à la base. Très utilisée dans la cuisine asiatique, avec les salades, le riz, le porc, le poulet, les poissons et les crustacés.

La saveur de la citronnelle se conserve bien, après séchage à l'ombre et au sec.

### Renouée odorante :

Son parfum rappelle la coriandre. Appelée *raum ram* dans les pays asiatiques. Plus connue est la *renouée des oiseaux* qui colonise les lieux incultes, les interstices des pavés ou des trottoirs.

La renouée odorante est utilisée pour ses **vertus anti diarrhéiques, diurétiques et vermifuges**.

Préparation : 75 g de plante bouillie dans un litre de vin blanc jusqu'à réduction à moitié. En compresses pour **laver les blessures, stopper les hémorragies et favoriser la cicatrisation**.

### Bourrache :

Permet de traiter les **problèmes pulmonaires et les troubles urinaires**. Toute la plante est utilisable.

Les feuilles, qui ont une saveur de concombre, sont appréciées en salade (jeunes plantes). On peut aussi les cuire comme des épinards ou en beignets.

Le goût des fleurs rappelle celui de l'huître. Elles décorent les salades ou les canapés.

### Stévia :

Ou herbe à sucre. Les feuilles ont un fort pouvoir sucrant utilisable par les diabétiques. Efficace contre l'hypertension artérielle.

Elle possède une forte activité antivirale sur les rotavirus (responsables de certaines diarrhées)

### Aneth :

**Diurétique, antispasmodique.**

**Infusion :** 1 cuillère à café de semences par tasse d'eau bouillante 2 à 3 fois par jour.

### Carri :

Utilisé depuis l'Age de Pierre et par les Egyptiens.

**Propriétés :** **carminatives, antiseptiques, antispasmodiques, digestives. Favorise aussi la lactation.** Jadis utilisé contre **les morsures d'animaux venimeux.** Très utilisé dans le nord de l'Europe : aromatise la choucroute, le pain, le munster, le gouda.

**Infusion :** 10 g de semence par litre d'eau ; infuser 10 minutes ; 1 tasse après chaque repas.

En allemand, kummel. On le distille pour obtenir l'alcool homonyme.

### Périlla pourpre :

Très utilisé dans la cuisine asiatique. Il entre dans la préparation des sushis et des salades. Utilisé au Japon en parfumerie, cosmétologie et dans les dentifrices. Soigne aussi les **rhumes et la toux.**

### Cerfeuil :

**Anti-inflammatoire,** efficace contre **les blessures, les piqûres d'insectes.** Son infusion est renommée pour assouplir la peau et **retarder les rides.**

**Cuisine :** A utiliser coupé menu (et non pas écrasé) sur les potages, salades, omelettes...

**Infusion :** 40 g de plante par litre d'eau.

**Baume :** 60 g par litre d'eau en compresses.

## **PLATE-BANDE N°7 :**

### Menthe orange

### Menthe chocolat

### Menthe banane

### Aspérule Odorante :

Utile pour les affections du **foie, des reins, l'insomnie et les migraines.**

Une fois séchée, elle révèle son étonnant arôme de **vanille.**

**Vin de mai :** 50 g de sommités fraîches dans un 1 litre de vin blanc bouillant ; laisser refroidir pendant 1heure avant de filtrer et de rajouter 100 g de sucre.

**Infusion :** 20 à 50 g par litre d'eau pendant 10 minutes.

## Thym Cumin

### Sarriette des Montagnes :

Aromate indispensable avec les petits pois, les fèves, les haricots. Très utile dans les marinades.

Infusion : 50 g pour un litre d'eau bouillante, laisser infuser de 5 à 10 mn. **Contre les digestions difficiles, les douleurs d'estomac, la diarrhée, les ballonnements.**

### Sarriette Citron :

Excellente en **infusion** ou avec le poisson.

## Thym Orange

## **PLATE-BANDE N°8 :**

### Achillée Millefeuille :

La mythologie grecque voulait qu'Achille s'en soit servi pour soigner les blessures de ses soldats lors de la guerre de Troie.

En **infusion** : 30 à 50 g de sommités fleuries pour un litre d'eau bouillante.

En **décoction**, avec 60 g par litre, pour **laver les plaies**.

Agit aussi contre **rhume et grippe**.

Les jeunes pousses étoffent les salades composées. Aromatise aussi la bière. Enfin, on peut faire cuire les feuilles à l'eau et les faire sauter au beurre.

### Aurone :

Propriétés très voisines de celles de l'armoise.

**Fébrifuge, digestive**. Les semences constituent un **vermifuge** efficace.

Les **décoctions** de feuilles sont **antiseptiques** et peuvent être appliquées **sur les ulcères** : 60 à 80 g par litre d'eau avec 2 cuillères à soupe de gros sel.

S'utilise enfin dans la liqueur d'arquebuse, dans certaines salades, avec le poisson ou pour aromatiser le vinaigre.

### Saponaire :

Plante décorative, jadis utilisée pour **ses vertus médicinales, laver le linge délicat ou les cheveux** (feuilles et racines)

**Dépurative, diurétique, sudorifique, tonique**.

**Gargarisme** : Décoction 100 g par litre d'eau contre les angines ou les gingivites.

**A avaler** : en décoction, 30 g par litre d'eau, laisser bouillir 5 à 10 minutes, passer aussitôt.

### **Bugle rampant :**

Utilisé pour guérir **les plaies, la tuberculose, les hémorragies**. C'était, à la Renaissance, la panacée du médecin rural.

Utilisée, en gargarismes, contre **les angines, les toux rebelles**.

En **décoction** : 20 à 30 g de sommités fleuries, pour un litre d'eau. Laisser bouillir 10 mn.

On peut, malgré son amertume, en ajouter aux salades.

### **Alchémille**

#### **Ail des Ours :**

Dépuratif : contre les affections chroniques de **la peau, régulateur du système gastro-intestinal**.

**Cuisine** (feuilles) : à utiliser fraîche dans les salades, les crudités mais aussi dans les soupes, les rôtis, les volailles et les poissons.

### **Millepertuis**

#### **Pulmonaire :**

C'est le parfait exemple de la célèbre « *théorie des signatures* ». Celle-ci voudrait que les plantes montrent par un signe l'organe qu'elles soignent, ou le type de maladie qu'elles guérissent.

La pulmonaire ainsi nommée à cause des taches blanches sur ses feuilles qui évoquent, avec un peu d'imagination, les alvéoles pulmonaires.

D'où son utilisation dans les affections **des poumons, la bronchite, les palpitations**.

Emolliente et adoucissante, la pulmonaire peut agir sur la **toux, la bronchite, la coqueluche, l'asthme, les maux de gorge**.

En usage externe sur les engelures, les dartres, les blessures : 30 à 40 g de feuilles pour un litre d'eau. Faire bouillir 5 mn et laisser infuser 10 mn.

Les feuilles de pulmonaire sont comestibles. Leur saveur douce et agréable se rapproche de celle des feuilles de bourrache ou de consoude, ses cousines. Jeunes, elles permettent de faire de bonnes salades. Elles sont meilleures ensuite en cuisson et constituent un légume très fin.

#### **Préparé par Bernard Brun avec l'aide des ouvrages suivants :**

##### **BIBLIOGRAPHIE :**

- « Petit Larousse des plantes qui guérissent ». Ed Larousse.
- « Nos grands-mères savaient » de Jean Palaiseu. Ed Robert Laffont.
- « Le grand livre des plantes aromatiques », de Laurent Bourgeois. (L'AROMANTIQUE). Ed Rustica.
- « Plantes aromatiques et médicinales ». Ed Marabout. Coté Jardins.

Ce jardin réalisé dans les années 2000 était effectivement magnifique en 2014. Malheureusement le manque d'entretien et la pyrale du buis ont considérablement dégradé ce massif. Nous réfléchissons à un nouveau projet de jardin.



1980



2000



2006



2014



2015



2024