



livret plantes sauvages de Juin

La cueillette est à pratiquer avec respect de son environnement et des plantes, en ayant les connaissances nécessaires.

Ce sont des êtres vivants riches en molécules à ne pas prendre à la légère.



sommaire des plantes



achillée millefeuille
herbacée vivace



mauve des bois
herbacée annuelle ou vivace



ronce des bois
Sous-arbrisseau



plantain lancéolé
plante vivace

C'est un recueil d'informations
réalisé avec diverses sources.
J'ai volontairement associé des
descriptions botaniques à des
indications bien-être.



médicinale



comestible



achillée millefeuille



cueillette ?

- . Juin : sommités fleuries

Achillea millefolium
famille - Asteraceae



- . **feuilles** : en forme de peigne, touffe à la base puis alternes sur la tige
- . **tige** : dressée et velue, unique à la base puis ramifiée
- . **fleur** : en inflorescence de capitules = **2 fleurs** différentes : tubulé jaune + pétales soudées blanches
- . **fruit** : minuscules graines

pour ?

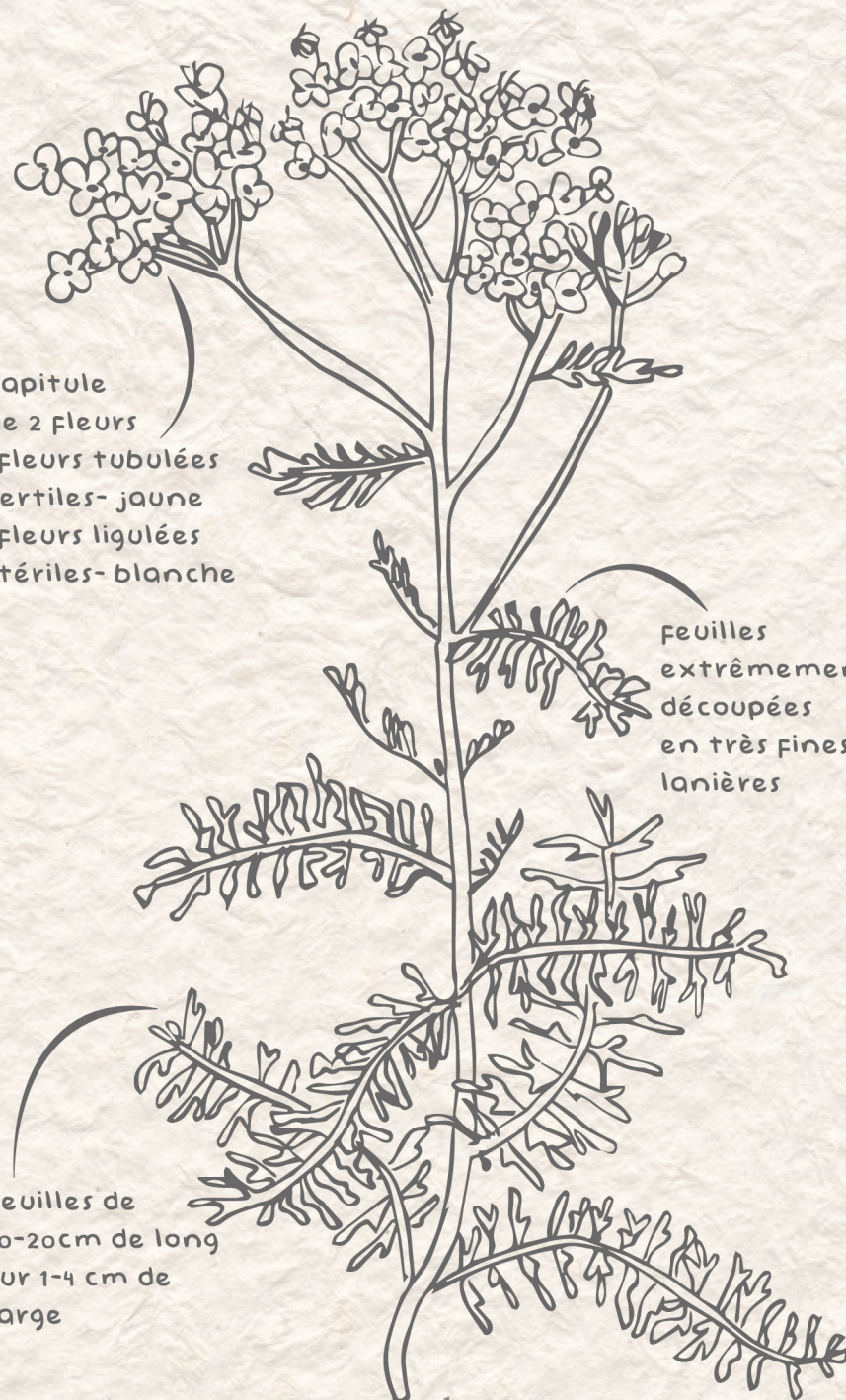
- . «j'ai mal au ventre !»
- . «j'ai des règles douloureuses purée !»
- . «mon cycle menstruel c'est le bazar»
- . « la ménopause me met un coup !»
- . «j'ai des aphtes»
- . «je me suis coupé.e»
- . «mes jambes commencent à avoir des varices»

comment ?

- . tisane - *sommités fleuries* - infusion
- . alcoolature
- . gellules / extrait aqueux
- . cataplasme
- . hydrolat et huile essentielles
- . en cuisine - les jeunes pousses miam miam
- . *goût : aromatique et amère*

en naturo ?

- . **tempérament** : bilieux
- . **cure** : *réajustement de 3 semaines - 1 mois + alimentation anti-inflamatoire + étirements doux



capitule
de 2 fleurs
- fleurs tubulées fertiles- jaune
- fleurs ligulées stériles- blanche

feuilles
extrêmement
découpées
en très fines
lanières

feuilles de
10-20cm de long
sur 1-4 cm de
large



mauve des bois



cueillette ?

. Juin : feuilles, fleurs

Malva sylvestris L.
famille - Malvaceae



- . **feuilles** : alternées, crénelées, dentées et palmatilobées
- . **tige** : dressée et rameuse, de forme ronde
- . **fleur** : corolle composée de 5 pétales libres
- . **fruit** : polyakène
«fromageons» (forme de fromage)

pour ?

- . «j'ai mal à la gorge!»
- . «ça m'arrive d'avoir des remontées acides»
- . «j'ai plus tendance à être constipé !»
- . «j'ai des crevasses qui ne guérissent pas »

comment ?

- . **tisane** - feuilles- infusion
- . **macération** - fleurs
- . **cataplasme**
- . **en cuisine** - les feuilles - fleurs - fruits - racines
- ***goût** : doux *

en naturo ?

- . **tempérament** : sanguin-nerveux
- . **cure** : *rééquilibrage de 3 semaines - 1mois
+ alimentation basifiante
+ gestion des émotions

Les fleurs sont
grandes et
hermaphrodites

la mauve est une
plante mellifère.

mesure de
30 à 120 cm
de haut



ronce des bois



cueillette ?

. Juin : tige, feuilles, fleurs

Rubus fruticosus aggr.
famille - Rosaceae

- . **feuilles** : alternées, composées palmées 3 ou 5 folioles dentés
- . **tige** : dressée, pubescente, épineuses «aiguillons»
- . **fleur** : en grappe, 5 pétales libres blanches ou roses
- . **fruit** : «**mûres**»

pour ?

- . «j'ai une diarrhée de l'enfer!»
- . «j'ai des aphtes dans la bouche»
- . «mes jambes sont lourdes !»
- . «j'ai souvent des angines»
- . « j'ai une plaie qui ne se referme pas bien»

comment ?

- . **tisane** - jeunes feuilles- infusion
- . **gargarisme**
- . **cataplasme**
- . **en cuisine** - jeunes feuilles - tige - fruit - fleurs
- ***goût** : **sucrée** - **astringente** *

en naturo ?

- . **tempérament** : sanguin - bilieux- lymphatique
- . **cure** : *rééquilibrage de 3 semaines - 1 mois + régime méditerranéen + brossage à sec

tige bisannuelle
moelle blanche
comestible riche
en eau et
minéraux

fleurs riche en
étamines pour
les pollinisateurs

mesure de
30 à 250 cm
de haut



plantain lancéolé



Plantago lanceolata L.
famille - Plantaginaceae



- . feuilles : fer de lance, allongées, dressées, nervurées
- . tige : sans tige, avec un long pédoncule floral
- . fleur : cône brun, en bouton «chaton»
- . fruit : capsule

cueillette ?
. Juin : feuilles, fleurs

pour ? ✨
. «j'ai mal à l'estomac»
. «j'ai des diarrhées»
. «le pollen pour moi c'est l'enfer!»
. «mes yeux et mon nez me piquent»
. «j'ai une toux sèche très désagréable»
. « je me suis fait piquer purée !»

comment ? 🍃
. tisane - feuilles- infusion
. alcoolature
. sirop
. fraiche / gargarisme
. hydrolat
. en cuisine - jeunes feuilles - fleurs -fruits
*goût : champignon *

en naturo ? 🌿
. *tempérament* : bilieux-nerveux
. *cure* : *rééquilibrage de 3 semaines - 1mois avant le printemps
+ régime anti-inflammatoire
+ probiotique

la floraison se traduit par des étamines blanches qui dépassent du bouton

les graines sont très utiles en cas de constipation.

feuilles avec 5-7 nervures presque parallèles et saillantes

mesure de 10 à 40 cm de haut

en pratique



infusion ?



.parties fragiles

fleurs, feuilles tendres

* 1 poignée pour 1 tasse

* 85-90°

* 5- 15 min

* 3 tasses / jour

* cure de 3 semaine



en cuisine ?



. à consommer cru :

* nettoyage de la plante :

eau + vinaigre blanc

. à consommer cuit :

* faire blanchir à l'eau
bouillante - *plante amère*

* à la poêle - *feuille*

* au four - *racine*

Une hygiène de vie optimale sera
nécessaire en plus de l'utilisation des
plantes en thérapeutique.



faire attention

- . bien prendre en compte les
contre-indications pour chaque plantes
- . demander l'avis d'un professionnel
- . attention si prise de médicaments.

plantain lancéolé

- . à haute dose : irritant
pour les voies digestives
- . femmes enceintes,
allaitantes
- . épileptiques
- . enfants de moins de
3ans

achillée millefeuille

- . prise de médicaments :
anti-coagulant ;
hypotenseurs ; sédatif
- . allergie astéracée
- . femmes enceintes,
allaitantes, épileptiques
- . enfants de moins de 12ans

lexique



. capitule : *Inflorescence constituée de
nombreuses petites fleurs très serrées,
situées côte à côte.*

. palmatilobées : *Se dit d'une feuille
palmée formée de lobes peu découpés.*

. polyakène : *plusieurs fruits contenant
une seule graine.*

. foliole : *Chaque division du limbe
d'une feuille composée.*

. pédoncule : *Axe situé au-dessus de la
plus haute feuille et portant les fleurs.*

livret réalisé par :



Sarah Guillou

naturopathe
& cueilleuse
de plantes
sauvages

- . conseils naturo
- . balade en forêt
- . création de rituels

*Ce livret est une première
approche pour découvrir l'usage
des plantes sauvages.*

rituel
natura