

Mon jardin
PRATIQUE



SOIGNER LES PLANTES

par les plantes



Copyright © 2012 Editions Artémis.

ARTÉMIS
ÉDITIONS

Ouvrage collectif créé par Losange,
avec la collaboration de Philippe Chavanne

Direction éditoriale : Hervé Chaumeton
Suivi éditorial : Sophie Jutier
Relecture : Léo Mirabel
PAO : Francis Rossignol, Isabelle Véret
Photogravure : Stéphanie Tridoux

© Losange, 2012
© Éditions Artémis pour la présente édition

ISBN : 978-2-8160-0228-7
N° d'éditeur : 8160
Dépôt légal : février 2012



Achévé d'imprimer : janvier 2012
Imprimé par Book Partners China Ltd

SOIGNER *les plantes par les plantes*

Philippe Chavanne

INTRODUCTION

- ▶ Les plantes au secours des plantes 8
- ▶ Dans le cadre du jardinage biologique 10
- ▶ Cultiver, récolter, conserver 12
- ▶ Les quatre préparations de base 14



25 PLANTES FERTILISANTES OU SOIGNANTES

ABSINTHE 20



ACHILLÉE MILLEFEUILLE 23



AIL 26



BARDANE 29



BOULEAU BLANC 32



CAMOMILLE ROMAINE 35



CAPUCINE 38



CHÊNE PÉDONCULÉ 41



CONSOUDE DE RUSSIE 44



SOMMAIRE



LES AUTRES PLANTES SOIGNANTES 92

► Index 94



INTRODUCTION



LES PLANTES

AU SECOURS DES PLANTES

Les notions de jardin et de potager sont apparues avec la sédentarisation progressive de l'homme, au moment où il a commencé à abandonner, au moins partiellement, les cueillettes pour cultiver des plantes nourricières et élever des animaux destinés à sa consommation. Les premières parcelles potagères étant plantées et les premières pâtures installées, toute idée de nomadisation devenait inutile. Il n'était plus besoin de se déplacer, parfois dans des conditions difficiles, pour assurer sa subsistance. Désormais, l'homme habitait sur son lieu de production et produisait sur son lieu de vie.

La chimie au secours du rendement

Au fil du temps, l'homme a voulu assurer son autonomie et sa subsistance et a développé pour cela des méthodes de culture toujours plus élaborées. Petit à petit, il a toutefois tourné le dos à des techniques qui avaient fait la preuve de leur innocuité et de leur efficacité pour augmenter ses rendements, en adoptant de redoutables principes et quelques douteux produits issus de la chimie et de l'agrochimie.

Mal lui en a pris ! Il n'a pas fallu attendre longtemps pour constater les dangers et les méfaits de cette agriculture prétendument moderne. Ou pour déplorer le fait que les arguments avancés par les industriels du secteur agrochimique n'étaient – et ne sont toujours – dans le meilleur des cas, que de la poudre aux yeux.

Jamais, en effet, les sols n'ont été aussi vite pollués et épuisés que depuis l'utilisation de ces substances chimiques plus toxiques les unes que les autres. Jamais les rendements n'ont été aussi

faibles, aussi dérisoires. Jamais les légumes n'ont contenu aussi peu de nutriments et n'ont présenté aussi peu de saveur. Jamais les nappes phréatiques, pourtant essentielles, n'ont été autant malmenées, épuisées ou intoxiquées. Jamais les écosystèmes n'ont été aussi sauvagement et systématiquement saccagés. Pis encore, si c'était possible : jamais les maladies graves directement imputables aux agricultures conventionnelle et raisonnée, ainsi qu'à l'agroalimentaire industriel, n'ont causé autant de dramatiques ravages chez les consommateurs.

Revenir au naturel

Face au nuisible rouleau compresseur de l'agrochimie et de l'industrie des OGM s'est toutefois développé un vaste mouvement scientifique, agricole et citoyen en faveur d'un retour aux méthodes traditionnelles biologiques. Méthodes qui, seules, sont respectueuses de l'environnement, des agriculteurs et des éleveurs, des produits et des consommateurs. Et qui, seules, grâce à des rendements inégalés sur le long terme, sont à même d'assurer la saine subsistance de chaque famille à travers le monde.

Il suffit d'une petite parcelle de terre, voire même d'une terrasse bien abritée et orientée, pour avoir envie de manier bêche, râteau ou plantoir. Aujourd'hui, rien qu'en France, ce sont plus de treize millions de familles qui ont la chance de posséder un jardin. Et, parmi celles-ci, huit millions se sont lancées dans la passionnante aventure du potager familial, parfois associé à un petit verger « à taille humaine ». Toutes les formules sont possibles : jardin potager classique, jardin collectif ou communautaire, potager en carré, potager d'intérieur...

Quelle que soit la formule privilégiée, le potager – s'il est cultivé en bio – répond à nombre de préoccupations actuelles : la préservation de la santé de chaque membre de la famille ; le respect des sols, des plantes et de l'environnement en général ; la mise en évidence de la valeur nutritionnelle et des saveurs des produits ; la sauvegarde des écosystèmes et de la biodiversité... Sans oublier, bien entendu, une motivation financière de plus en plus grande : même en prenant en compte toutes les dépenses liées à la culture bio, jamais un légume cultivé « maison » n'atteindra le prix parfois exorbitant de son « cousin » conventionnel proposé dans les rayons des grandes surfaces. Certains ménages affirment faire ainsi des économies substantielles, dépassant largement le millier d'euros annuel. D'une manière idéalement complémentaire, l'écologie rejoint ici l'économie.

Ces plantes qui soignent

Il existe plusieurs pistes pour le jardinier qui veut cultiver ses plantes en bio. La plupart d'entre elles sont combinables. Privilégier les graines, semences et plants d'origine biologique est évident. Refuser l'usage des engrais chimiques, pesticides et autres substances toxico-chimiques tombe sous le sens. Recourir aux engrais verts et aux techniques de culture douces reste essentiel. Éviter tout gaspillage d'eau en assurant néanmoins les besoins essentiels des plantes est une priorité. Mais l'une des plus intéressantes pistes consiste à utiliser les plantes pour soigner les plantes ! La nature venant alors à son propre chevet.

Nous savons que les plantes jouent un rôle majeur dans la saine pharmacopée traditionnelle, que celle-ci soit à destination des hommes ou des animaux. Mais il peut a priori paraître surprenant d'utiliser certaines plantes pour en soigner d'autres. Cependant, l'expérience séculaire le prouve à suffisance : dans le cadre d'une culture biologique digne de ce nom, cela fonctionne à merveille.

Même si on en redécouvre aujourd'hui tous les avantages, la méthode n'est pas nouvelle. On peut même dire que nombre de ces plantes « soignantes » accompagnent l'homme depuis très longtemps, s'installant généralement de manière naturelle aux abords des maisons ou à la lisière des villages. Et si, d'aventure, l'une ou l'autre de ces plantes ne poussait pas naturellement dans les environs des habitations, des jardins d'agrément et des potagers, il se trouvait toujours un paysan pour la cultiver. Ce qui était – et reste – d'autant plus intéressant que plusieurs de ces plantes sont comestibles et présentent des saveurs méconnues mais délicieuses, ainsi que des valeurs nutritives intéressantes. Comme les gourmets, les jardiniers les avaient donc toujours à portée de brouette. Petit à petit, ils apprirent à les utiliser au mieux afin de résoudre bon nombre de problèmes liés aux cultures.

Fleurs, légumes, herbes aromatiques et plantes condimentaires, arbres fruitiers... : tous ces végétaux méritent des solutions douces et respectueuses. Des médications naturelles et parfaitement adaptées.

Être soigné par les plantes n'est donc pas l'apanage des êtres humains ou des animaux domestiques. Les plantes, elles aussi, font pleinement confiance... aux plantes !



DANS LE CADRE

DU JARDINAGE BIOLOGIQUE

Avant toute chose, il est essentiel de mettre l'accent sur une notion qui évitera toute ambiguïté et empêchera le jardinier d'aller au-devant de bien des désillusions : l'utilisation de préparations à base de plantes afin de fertiliser ou de soigner des plantes ornementales, potagères ou fruitières ne peut être envisagée que dans le cadre d'un jardinage biologique plus général.

Infusions, purins, macérations ou décoctions, peu importe : quelles que soient les préparations envisagées, les plantes « soignantes » ne seront d'une véritable efficacité que si elles viennent en complément de certaines autres techniques spécifiques à la culture biologique.

Des techniques respectueuses de l'environnement

Le jardinier devra donc mettre en œuvre ces diverses techniques respectueuses de la nature avant de pouvoir utiliser à bon escient certaines plantes pour en fertiliser ou en soigner d'autres. Parallèlement, il devra aussi tendre à un équilibre le plus harmonieux possible entre les différentes chaînes d'êtres vivants présents dans le jardin. Et cela même si cet équilibre reste toujours fragile, en raison des conditions climatiques, de la pollution de l'air et des sols, d'une éventuelle proximité de cultures conventionnelles ou raisonnées...

Parmi les principales techniques biologiques à mettre en œuvre, le jardinier pourra donner la priorité aux travaux suivants :

- la plantation de végétaux (fleurs, arbustes...) indigènes adaptés aux sols et aux conditions climatiques locales, mais aussi celle de variétés

anciennes appropriées aux conditions locales (la terre, le climat...);

- la création de zones destinées à attirer, abriter, nourrir et abreuver les animaux utiles au jardin ;
- l'élimination systématique des plantes malades ;
- la réalisation d'un compost ;
- la fertilisation naturelle des plantations ;
- au potager, la bonne association des légumes, en tenant compte des bénéfiques que l'on peut tirer en associant des plantes amies, ainsi qu'une bonne rotation des cultures.

L'apport des préparations élaborées à base de plantes soignantes est donc une technique supplémentaire tout à fait adaptée aux préceptes du jardinage biologique. Associée aux autres procédés spécifiques au bio, elle permet d'obtenir des végétaux sains. Cerise sur le gâteau : ces végétaux présenteront une infinité de qualités ornementales, olfactives, visuelles, nutritionnelles ou encore gustatives. Qualités essentielles qu'aucune plante traitée chimiquement ne sera à même d'offrir. Une fois de plus, si le jardinier respecte la nature, celle-ci le lui rend bien !

D'excellents résultats

Cette notion de base étant précisée, il n'y a plus qu'à faire un constat : les résultats obtenus en utilisant des plantes pour en soigner d'autres sont époustouffants. Et même si ces résultats, pour spectaculaires qu'ils soient, sont difficilement chiffrables, ils n'ont, en fin de compte, rien d'étonnant : un grand nombre d'espèces végétales cultivées ou sauvages contiennent des éléments nutritifs et des oligo-éléments en quantité. Ceux-ci, une fois

qu'ils sont assimilables grâce à des préparations telles que les décoctions, les purins, les infusions, etc., renforcent les plantes traitées, stimulent leur croissance et pallient leurs éventuelles carences. Par voie de conséquence, ces plantes deviennent naturellement plus résistantes aux maladies et aux attaques de ravageurs.

Par le passé et jusqu'à il y a peu, seuls les jardiniers respectueux de la nature et de l'environnement perpétuaient cette technique séculaire. Recettes, dosages et conseils d'utilisation se transmettaient essentiellement de bouche à oreille. D'une génération à l'autre. D'un amoureux de la nature à l'autre. Depuis peu, ces connaissances purement empiriques se trouvent confirmées par une multitude d'études scientifiques, généralement menées par des équipes universitaires. Conclusion : ces préparations qui ont fait la preuve de leur efficacité et de leur innocuité durant des siècles bénéficient aujourd'hui d'une reconnaissance unanime. À cet égard, l'exemple du purin d'ortie reste emblématique. Il est utilisé avec succès depuis des générations, mais il aura fallu attendre les résultats de quelques études aussi longues que coûteuses pour que l'évidence soit enfin acceptée et que ce procédé gagne quelques méritées lettres de noblesse.

Plantes fertilisantes et plantes soignantes

Les plantes utiles se divisent en deux catégories : les plantes fertilisantes et les plantes soignantes.

► Priorité à la fertilisation

Les plantes fertilisantes sont surtout intéressantes par leurs apports en minéraux et en oligo-éléments. Parmi d'autres, l'ortie est une plante fertilisante type et le purin d'ortie en est une application bien connue. Très riche en azote, mais aussi en calcium et en potassium, ce célèbre purin, de plus en plus utilisé par les jardiniers biologiques, permet de résoudre pas mal de problèmes provoqués par un cruel manque d'éléments nutritifs.

Même si l'utilisation d'un purin nutritif (un purin d'ortie particulièrement riche en azote, un purin de consoude très riche en potasse...) est tout à fait compatible avec les principes du bio, il faut cependant souligner que cette utilisation déroge à l'un des fondements du jardinage et de l'agriculture biologiques, qui veut que l'on nourrisse les sols plutôt que directement les plantes. Pour respecter ce principe, les composts sont parfaits, les vers et autres organismes vivants dans le sol se chargeant de libérer progressivement du compost les éléments nutritifs indispensables aux plantes.

Les purins travaillent d'une manière quelque peu différente. Pour efficaces et biologiques qu'ils soient, ils ne peuvent donc pas être appliqués trop systématiquement et surtout pas de manière répétée. De même, ils ne peuvent pas devenir les outils d'une « course au rendement » qui reste la finalité de l'agriculture chimique. Ils servent plutôt à résoudre certains problèmes ponctuels et, dans ce rôle bien spécifique, ils sont d'une exceptionnelle efficacité.

► Des soins avant tout

L'immense majorité, pour ne pas dire la totalité, des végétaux contiennent des substances actives qui sont notamment mises en valeur par les adeptes des médecines douces et naturelles et par tous ceux qui, aux onéreuses médications chimiques aux effets secondaires parfois pervers ou dangereux, privilégient la saine médecine par les plantes.

Si de nombreuses plantes sont désormais solidement intégrées à la pharmacopée humaine, avec des résultats souvent excellents, il faut aussi savoir que certaines d'entre elles peuvent efficacement soigner d'autres végétaux. Place, donc, aux plantes soignantes !

Extraites grâce à des décoctions, des macérations ou des infusions, ces substances actives bénéfiques renforcent sensiblement la santé générale des plantes et les aident à affronter les maladies, les conditions de culture plus difficiles ou plus rudes, les ravageurs, les aléas climatiques (sécheresse...), etc.

CULTIVER, RÉCOLTER,

CONSERVER



Afin d'utiliser des plantes dont la teneur en substances bénéfiques est la plus élevée possible, il est impératif de respecter certaines règles essentielles.

Peut-on les cultiver ?

Si vous envisagez de cultiver vos plantes soignantes dans votre jardin, sachez que ce type de culture présente quelques avantages non négligeables. À commencer par le fait que cela permet de créer et de conserver un certain équilibre biologique au sein de votre parcelle et que votre lieu de récolte est aussi proche que facile d'accès.

Une précision toutefois : la terre du jardin potager ne convient malheureusement pas à toutes les espèces. Bien sûr, vous pourrez tout de même les planter, mais votre sol, mal adapté, fournira des végétaux aux propriétés amoindries. Encore faut-il savoir que, par « sol mal adapté », on n'évoque pas uniquement une terre pauvre ou déséquilibrée : un terrain trop riche fournira des plantes nettement moins intéressantes. Elles seront en effet plus pauvres en parfum et moins généreuses en principes actifs.

Reste une grande question : en dépit des avantages indéniables de ce type très spécifique de culture, est-il vraiment intéressant de cultiver des plantes soignantes dans son jardin ? La question mérite d'être posée lorsque, en lisant une étude officielle américaine, on se rend compte qu'une plante cultivée contient jusqu'à 180 % de vitamine A, 150 % de calcium et 80 % de vitamine C en moins (!) qu'une plante sauvage...

Pour une conservation longue durée

Les plantes que l'on fera sécher doivent être suspendues ou étalées dans un endroit aéré et chaud (mais à une température inférieure à 30 °C. Une température supérieure détruirait les substances actives). En cours de séchage, il est conseillé de retourner les plantes à deux ou trois reprises pour éviter tout risque de moisissure. On se rend

compte que les plantes sont sèches lorsqu'elles cassent quand on les manipule.

Une fois bien sèches, elles doivent être conservées dans un endroit sec et abrité du soleil. Elles peuvent être stockées dans des sacs en tissu, dans des caisses en bois (à condition que le bois soit non traité et propre), dans des bocaux en verre coloré... Quel que soit le contenant, celui-ci doit filtrer le plus de lumière possible, car celle-ci détruit progressivement les principes actifs des plantes stockées.

UNE BONNE RÉCOLTE EN 4 POINTS

La récolte des plantes soignantes sauvages peut donc aussi être une excellente solution. Pour peu, en tout cas, que ces plantes bénéficient d'un environnement optimal.

1 Tout d'abord, il est évident qu'il ne faut pas cueillir des plantes qui ont été contaminées par des substances toxico-chimiques ou des OGM. Il faut donc éviter de les récolter à la lisière des champs cultivés ou à la limite des parcelles de plantations OGM. De même, le bord des routes et des zones industrielles est absolument à éviter : la pollution atmosphérique et des sols y est trop importante.

2 D'une manière générale, les plantes récoltées doivent être saines et vigoureuses. Les végétaux jaunis, brunis ou fanés ne trouvent aucune place ici.

3 Pour une question d'efficacité, la récolte ne peut pas être effectuée n'importe quand. Il faut en effet savoir que les végétaux ne disposent d'une quantité optimale de principes actifs que pendant certaines périodes de l'année. Le mieux est de faire cette récolte par temps sec, quand le taux d'humidité est faible et que la rosée matinale n'est plus qu'un souvenir. Dans le même ordre d'idées, il est aussi préférable de ne pas récolter après une période pluvieuse : gorgées d'eau, les plantes récoltées sont alors difficiles à faire sécher.

4 Poussant les choses encore plus loin, certains jardiniers tiennent également compte du fait que chaque partie d'un végétal concentre ses principes actifs les plus intéressants à un moment bien précis de l'année ou même de la journée (voir tableau ci-dessous).

PARTIES DE LA PLANTE	PÉRIODE DE RÉCOLTE
GRAINES	Au moment où elles commencent à se détacher.
RACINES	Pendant la période hivernale. La plante est au repos et elle y concentre ses principales réserves.
FEUILLES	Peu avant la floraison. Dans la journée, il est conseillé d'attendre la disparition de la rosée matinale (elles sont alors bien gorgées de sève).
FLEURS	Après la rosée. Le mieux est de les récolter juste avant l'ouverture des boutons floraux.

LES QUATRE

PRÉPARATIONS DE BASE

LA DÉCOCTION

1 Préparer une décoction n'a rien de compliqué. La première étape consiste à couper les plantes le plus finement possible, ce qui facilitera l'extraction des substances actives.



2 Il n'y a plus, ensuite, qu'à les faire tremper dans de l'eau, en respectant des proportions eau/plantes qui varient selon le végétal utilisé. Mais pas n'importe quelle eau ! L'eau du robinet, traitée chimiquement, ne convient pas. Il faut lui préférer l'eau de pluie ou, encore mieux, l'eau de source. Ce trempage doit durer 24 heures.

3 Celui-ci étant terminé, la préparation doit être portée à ébullition, puis frémir pendant 30 à 40 minutes, dans un récipient non couvert.



4 À ce stade, elle a bien mérité un peu de repos : accordez-lui un tour d'horloge (soit 12 heures ou, si vous préférez, toute une nuit) avant de la filtrer soigneusement.



Une précaution : la composition d'une décoction ne reste jamais stable très longtemps. C'est pourquoi cette préparation doit être utilisée rapidement et, en tout cas, dans les trois à quatre semaines suivant son élaboration.



L'INFUSION



1 L'infusion est aussi simple que la décoction, avec des proportions eau/plantes identiques. Ici aussi, les plantes doivent être découpées très finement, puis mises dans un récipient non métallique.



2 Il suffit ensuite de verser de l'eau bouillante sur les plantes, de couvrir le récipient de son couvercle et de laisser infuser le tout jusqu'à ce que l'eau soit froide.



3 Cette infusion doit reposer 24 heures avant d'être filtrée. Sa conservation est plus courte que celle d'une décoction : elle doit être utilisée dans les jours qui suivent sa préparation.



LA MACÉRATION



Le travail de préparation est le même que pour la décoction ou l'infusion : les plantes doivent être très finement découpées avant d'être mises à tremper dans de l'eau froide (de l'eau de pluie est parfaite) pendant une période comprise entre un et trois jours (soit 24 à 72 heures), si possible au soleil : la préparation n'en sera que plus efficace.

Il est essentiel de ne pas dépasser trois jours de trempage. Passé ce délai, les bienfaits insecticides de la préparation commencent à s'estomper.



LE PURIN

Le matériel nécessaire à la réalisation d'un purin est un peu plus spécifique que pour une décoction, une infusion ou une macération. Seuls des récipients en grès ou en bois, éventuellement en tôle émaillée ou en inox, conviennent.



1 La préparation est également différente. Ici, les plantes (ou, en tout cas, les parties à utiliser) doivent être hachées et enfermées dans un sachet perméable qui jouera un rôle de filtre à la fin de la fermentation. Une seule exception à cette règle : l'ortie s'utilise entière. Les proportions à respecter sont faciles à retenir : il faut compter 200 g de plantes séchées ou 1 kg de plantes fraîches pour 10 litres d'eau (ici aussi, il faut privilégier l'eau de pluie ou de source et éviter les eaux traitées par le chlore ou trop calcaires). Ne pas oublier de lester le sachet contenant les plantes d'un poids, afin qu'il ne remonte pas à la surface.

2 Le récipient doit être couvert, mais pas de manière totalement hermétique : l'air doit pouvoir circuler. Un brassage quotidien permettant de faire tourner le sachet dans l'eau est essentiel.



3 Le fumet si caractéristique du purin va s'élever du récipient au bout de quelques jours seulement (ce sera un peu plus rapide par temps chaud). En fonction de la chaleur, il faut une à deux semaines pour que le purin ne produise plus de bulles. C'est le moment de retirer le sachet de plantes du récipient.













La dilution des purins varie d'une utilisation à l'autre. D'une manière générale, on peut cependant dire que les purins destinés à être pulvérisés sur le feuillage des plantes à traiter doivent être plus dilués que les purins destinés aux sols et aux racines. Une importante précision à ce sujet : il ne faut jamais apporter de purin par temps ensoleillé ou sur un sol sec.



25 PLANTES FERTILISANTES OU SOIGNANTES

Il existe un grand nombre de plantes servant à fertiliser ou à soigner d'autres plantes. Nous nous sommes volontairement concentrés sur la présentation des vingt-cinq plantes les plus faciles à trouver, à reconnaître et à utiliser. Il s'agit de plantes courantes, qui ne sont, en ce qui concerne la cueillette, pas protégées par des législations locales, régionales ou nationales. Vous pouvez donc les récolter sans la moindre appréhension.

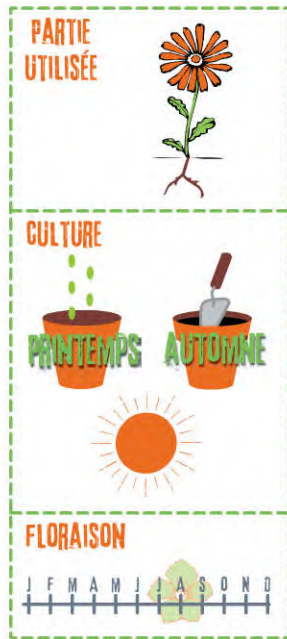
PARTIE(S) UTILISÉE(S)	 <i>Plante entière</i>	 <i>Fleurs</i>	 <i>Feuilles</i> <i>(avec ou sans la tige)</i>	 <i>Racine/Bulbe</i>
CULTURE	 <i>Semis</i>	 <i>Plantation</i>		
EXPOSITION	 <i>Soleil</i>	 <i>Mi-ombre</i>	 <i>Ombre</i>	
PÉRIODE DE FLORAISON				

ABSINTHE

Artemisia absinthium

Fam. : Astéracées

Absinthe suisse, armoise amère, herbe des vierges, herbe aux vers, aluïne...



Composition

L'absinthe contient une huile essentielle, à raison de 2 à 6 ml/kg. Celle-ci est riche en thuyone, mais contient également des principes amers (dont un suc, dénommé absinthine, à l'origine de la forte amertume), des flavones, des flavonoïdes, des lignanes...

➤ Présentation générale

Originaire d'Europe, de Sibérie, ainsi que d'Asie centrale et occidentale, mais désormais présente dans presque toutes les régions tempérées, l'absinthe est une variété arbustive de la famille des armoises.

Il s'agit d'une plante vivace au port touffu, qui dépasse rarement 1 m de haut, dont les tiges arborent une couleur gris-vert, ainsi que des feuilles plumeuses. De minuscules sommités fleuries jaunes se regroupent, entre juillet et septembre, à l'extrémité des branches. L'ensemble de la plante est couvert de poils argentés et soyeux. Formant un duvet, ces poils recouvrent les feuilles très découpées sur les deux faces. Dans de bonnes conditions, la plante peut vivre jusqu'à une dizaine d'années.

➤ Habitat

À l'état sauvage, l'absinthe est commune en zone montagneuse, jusqu'à 2 000 m d'altitude. Elle privilégie les terres arides et bien ensoleillées, les sols rocailloux, les talus et les zones incultes.

➤ Culture

L'absinthe apprécie les terres sèches, bien ensoleillées, assez légères et bien drainées. Pour les semis, seules des graines de l'année, parfaitement mûres, conviennent. La plantation de jeunes pousses est également possible pendant l'automne.

En été, l'absinthe peut aussi se bouturer : les boutures, d'une dizaine de centimètres environ, se récoltent sur les jeunes rameaux de l'année. Il est essentiel de conserver un fragment de bois plus ancien de la tige à la base des boutures. Celles-ci sont placées dans un mélange de terreau, de terre et de sable de Rhin. Après être restées sous châssis et dans un coin ombragé, les boutures peuvent être transplantées au printemps suivant.

L'entretien est facile : il se limite, au printemps, à une taille du bois à environ 10 cm. Cette taille favorise l'apparition de jeunes rameaux.

➤ Dans d'autres domaines

► **Santé et beauté :** l'absinthe est déjà mentionnée dans des papyrus égyptiens datant d'environ 1 600 avant notre ère. Les Celtes et les Grecs de l'Antiquité la connaissaient aussi. En médecine traditionnelle grecque, elle avait la réputation de débarrasser l'estomac des humeurs biliaires, en les évacuant par les urines. Pour sa part, la médecine arabo-persane mentionne qu'elle est aussi un antidote pour les empoisonnements à la ciguë, les piqûres de scorpion et les morsures de mygale.

Aujourd'hui, la plante est toujours utilisée, par voie orale, en médecine douce et naturelle. Elle possède des effets antimicrobiens (son huile



© 2015 All rights reserved.

UN PEU D'ÉTYMOLOGIE

Pour certains auteurs, le nom latin de la plante, *Artemisia*, vient d'Artémis, déesse grecque de la lune, à cause de son usage médicinal en gynécologie ; pour d'autres, il vient d'Artémise, veuve du roi de Carie, qui utilisait l'absinthe en médecine.

essentielle a une action bactérienne et antifongique), digestifs et hépatoprotecteurs. On lui prête aussi des propriétés toniques, diurétiques, fébrifuges et euphorisantes.

L'absinthe est toutefois déconseillée aux femmes enceintes ou qui allaitent. Dans tous les cas, son usage médicinal doit faire l'objet d'un avis autorisé.

► **En cuisine** : l'absinthe est aussi le nom d'un apéritif à la réputation sulfureuse, composé d'un mélange d'alcool et d'herbes distillées ou d'extraits d'herbes. Les effets toxiques de cette liqueur ont été largement décrits : hébétude, hallucinations, convulsions... La consommation de liqueur d'absinthe, fabriquée depuis 1570, a été interdite en France dès 1915. Mais un décret européen datant de 1998 en autorise à nouveau la consommation, en limitant toutefois les teneurs en thuyone, fenchone et pinocampone.

► **À la maison** : à l'entrée des habitations, elle est censée éloigner les fourmis. Elle a aussi la réputation de débarrasser les animaux de compagnie de leurs puces, mouches et autres taons.

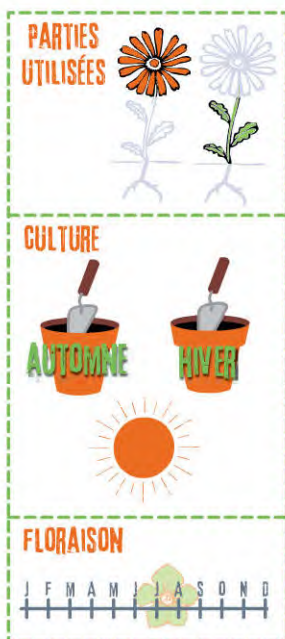
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN PURIN	Pur	Toute la plante fraîche	300 g/litre	L'absinthe peut être pulvérisée au printemps pour traiter la rouille du groseillier, pour combattre fourmis, chenilles et autres pucerons.
EN INFUSION	Pure	Toute la plante sèche	30 g/litre	Elle peut être pulvérisée sur les framboisiers (pour combattre l'acarien du framboisier), sur les choux (au printemps et en automne, pour combattre l'altise), sur le prunier (après la chute des pétales, pour combattre l'hoplacampe)...
EN DÉCOCTION	Pure	Toute la plante sèche	30 g/litre	L'absinthe peut arroser les collets des choux et des laitues (pour lutter contre les vers gris) et être pulvérisée sur le chou (pour combattre la mouche du chou).
MARIAGES HEUREUX	Au potager, elle peut être plantée près des choux : elle en éloigne la piéride.			

ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Achillea millefolium

Fam. : Astéracées

Herbe aux charpentiers, herbe aux militaires, herbe aux cochers, saigne-nez, sourcil-de-Vénus, herbe de la Saint-Jean, herbe de Saint-Joseph, herbe à dinde...



➤ Présentation générale

Cette plante herbacée vivace, d'environ 50 à 60 cm de haut, est commune dans les prés et sur les bords des chemins d'Europe, d'Amérique du Nord, d'Asie centrale et du Moyen-Orient.

Cannelée et velue, sa tige porte des feuilles alternes, longues et étroites, arborant un limbe finement découpé.

Jaunes ou blanches tubulaires en leur centre et blanches, jaunes ou roses ligulées sur leur pourtour, les fleurs sont regroupées en corymbe : une inflorescence simple dans laquelle les fleurs se trouvent dans le même plan, un peu comme dans une ombelle ou une grappe aplatie. Les fruits sont des akènes surmontés d'une petite aigrette plumeuse.

➤ Habitat

L'achillée possède une remarquable faculté d'adaptation : elle peut aussi bien se rencontrer dans une plaine fertile, où sa taille peut atteindre de 1,50 à 2 m, que sur les hauts sommets montagneux, jusqu'à près de 3 000 m d'altitude. Mais, dans ce contexte, sa hauteur n'excédera pas une petite vingtaine de centimètres.

➤ Culture

Même si elle possède de grandes facultés d'adaptation, l'achillée millefeuille marque une préférence pour les sols secs et peu calcaires. Elle se multiplie par semis, par division des touffes ou par bouturage de morceaux de rhizomes.

➤ Dans d'autres domaines

► **Santé et beauté** : vers le XII^e siècle, on vante ses mérites contre les troubles de la menstruation et les saignements de nez (d'où son nom de « saigne-nez »). Aujourd'hui, la plante est toujours utilisée en médecine douce et naturelle : ses effets antimicrobiens et anti-inflammatoires ont

Composition

La plante contient du calcium, du phosphore, du potassium, des résines, des tanins, des acides organiques (réputés combattre l'anxiété), des alcaloïdes et une huile essentielle contenant, entre autres, de 6 à 9 % d'azulène (un hydrocarbure aromatique que l'on rencontre aussi dans le cyprès bleu et la camomille bleue).

UN PEU D'ÉTYMOLOGIE

Si l'on en croit Pline, le nom de cette plante serait dérivé d'Achille, héros de la mythologie grecque, qui s'en servait pour soigner ses blessures. L'achillée millefeuille est d'ailleurs connue des Grecs depuis l'Antiquité : elle était recommandée pour traiter les plaies saignantes et les ulcères.



été démontrés. Ses fleurs sont utilisées en application locale pour leurs vertus adoucissantes et antiprurigineuses dans diverses affections dermatologiques (écorchures, gerçures, piqûres d'insectes...). Par voie orale, elles sont plutôt réservées au traitement de troubles digestifs (flatulences, ballonnements...) et de certaines colites.

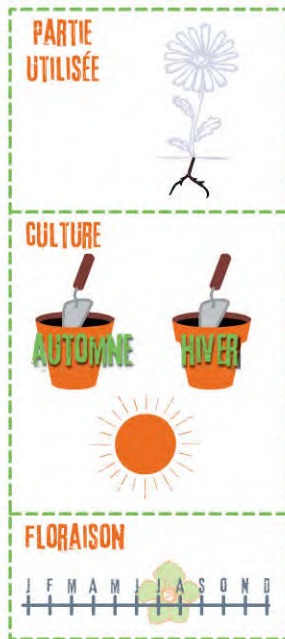
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN MACÉRATION	10 cl/litre	Fleurs séchées	20 g/litre	L'achillée millefeuille peut être pulvérisée préventivement sur toutes les plantes pour combattre les maladies cryptogamiques (c'est-à-dire des maladies causées par un champignon ou un autre organisme filamenteux parasite. Ces maladies représentent environ 90 % des maladies des végétaux.
EN DÉCOCTION	Pure	Fleurs fraîches	100 g/litre	Elle peut arroser le compost pour en activer la décomposition. Elle aide aussi à la minéralisation du calcium et du potassium dans la matière organique en fermentation. De ce fait, elle contribue à fournir au sol un humus riche en éléments parfaitement assimilables.
EN INFUSION	Pure	Feuilles fraîches	150 g/litre	Elle peut préventivement être pulvérisée sur les tomates et les céleris pour éviter l'apparition des septorioses (des maladies fongiques des végétaux). Elle peut aussi être pulvérisée sur les arbres fruitiers et les vignes pour combattre la rouille, l'oïdium ou la tavelure. Dans ce cadre, elle retarde et diminue les traitements à base de soufre.
MARIAGES HEUREUX	L'achillée millefeuille peut être plantée au cœur de massifs de plantes aromatiques, potagères ou médicinales : elle permet d'accroître les qualités gustatives et aromatiques des plantes qu'elle accompagne. Elle leur permet aussi de mieux résister aux attaques d'insectes.			

AIL

Allium sativum

Fam. : Alliacées

Thériaque des paysans, thériaque de pauvres...



Composition

L'ail frais contient de 0,35 à 1,15 % d'alliine : un acide aminé soufré inodore qui se transforme en allicine, caractéristique de l'odeur d'ail récemment coupé. La poudre d'ail ne contient cette substance que si elle a été séchée rapidement et dans des conditions optimales, en tout cas à une température inférieure à 65 °C.

➤ Présentation générale

Originaire d'Asie centrale, l'ail a été cultivé en Égypte, dans le Bassin méditerranéen, en Europe et jusqu'en Chine. En Occident, il s'agit de l'un des plus anciens légumes cultivés pour ses propriétés thérapeutiques, ses vertus médicinales et ses qualités gustatives.

Cette plante herbacée, bulbeuse et vivace, d'une hauteur de 5 à 12 cm environ, arbore de nombreuses feuilles qui engainent le bas de la tige. Peu nombreuses, les fleurs de couleur blanche ou rose sont groupées en ombelles. Elles s'épanouissent en été. La racine à bulbe est composée de 3 à 20 bulbilles (les gousses) arquées.

➤ Habitat

L'ail aime les sols légers, profonds, bien drainés et riches en éléments nutritifs. Les bulbes d'ail ont tendance à pourrir dans les sols glaiseux ou humides.

➤ Culture

Il faut faire la distinction entre deux sous-espèces qui se plantent à des époques différentes : l'ail d'automne et l'ail de printemps. Indépendamment de la véritable couleur du bulbe, l'ail blanc est généralement d'automne, tandis que l'ail violet est plutôt de printemps. Le premier est planté d'octobre à décembre en fonction du climat régional ; le second est mis en terre entre novembre et janvier. Dans les deux cas, la récolte s'effectue en juin-juillet. Ces deux sous-espèces comportent de nombreux cultivars, dont les plus connus en France sont l'ail 'Messidor', l'ail 'Fructidor', l'ail 'Thermidrome' ou l'ail 'Printanor'.

Spécifiquement pour la France, et en fonction de leur terroir et de leur couleur, certaines variétés sont labellisées : l'ail rose de Lautrec bénéficie d'un Label Rouge et d'une IGP (Indication géographique protégée), l'ail blanc de Lomagne et l'ail de la Drôme bénéficient aussi d'une IGP...

Dans un sol léger, bien drainé et riche en éléments nutritifs, l'ail se plante à 3 ou 5 cm de profondeur, tous les 10 cm et en rangs espacés de 25 cm. Les fumiers frais ne lui conviennent pas. Les plantations d'automne ont la réputation de donner de meilleures récoltes.

Dernière précision : les gousses d'ail non bio achetées dans les épiceries et grandes surfaces ne doivent pas être replantées. Comme elles ont été traitées chimiquement aux anti-germinatifs, la récolte sera nulle.



➤ Dans d'autres domaines

► **Santé et beauté** : nous ne reviendrons pas ici sur les attraits culinaires et gustatifs de l'ail. En revanche, il faut souligner que cette plante fait partie de la pharmacopée naturelle depuis la nuit des temps. Déjà dans la Grèce antique, elle était réputée tonique, diurétique, indispensable contre l'asthme et utile comme antidote pour les venins. Les médecins arabes lui ajoutent d'autres vertus : l'ail est recommandé sur les abcès et en cas de douleurs stomacales. Utilisé en cataplasme, il traite les piqûres de scorpion et, par voie orale, il expulse les vers.

Aujourd'hui encore, l'ail reste indispensable : ses effets antihypertenseur et vasodilatateur sont connus. On lui prête aussi des effets antibactériens, antifongiques, vermifuges et antioxydants. Il est en outre utilisé pour traiter les problèmes circulatoires légers.

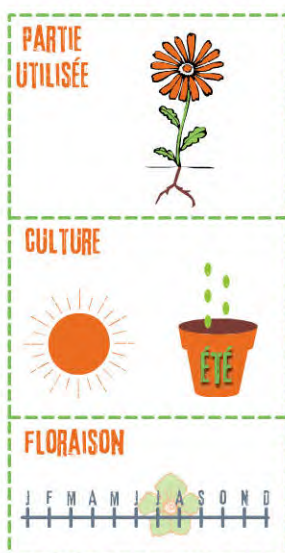
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN DÉCOCTION	8 à 10 cl/litre	Bulbe haché	75 g/litre	L'ail peut être pulvérisé sur les fraisiers début mai, à raison de 3 pulvérisations à 3 jours d'intervalle chacune. Une pulvérisation après récolte peut aussi être effectuée. Ce traitement permet de lutter contre les maladies cryptogamiques : la cloque et la pourriture grise.
	20 cl/litre	Bulbe haché	100 g/litre	L'ail fait un excellent trempage pour les graines afin de les aider à lutter contre les maladies cryptogamiques.
	Pure	Bulbe haché	100 g/litre	L'ail peut être pulvérisé sur les choux (pour lutter contre la piéride), sur les framboisiers, fraisiers et groseilliers (contre le puceron et l'acarien du framboisier) et sur les pommiers (contre le carpocapse, un insecte dont la larve se développe à l'intérieur des fruits). Enfin, il peut aussi être pulvérisé sur le sol pour combattre les larves de taupin.
MARIAGES HEUREUX	Au potager, l'ail peut être planté à proximité immédiate des fraisiers ou des tomates, car il protège ces derniers du tétranyque tisserand, un acarien parasite. Et dans le verger, l'ail planté près des arbres fruitiers préservera ceux-ci des insectes suceurs. Il a aussi la réputation de protéger efficacement le pêcher de la cloque.			

BARDANE

Arctium lappa

Fam. : Astéracées

Bouillon noir, napolier, glouteron, gratteau, herbe à teigne, oreille de géant...



Composition

Les racines et les feuilles de la bardane contiennent entre autres des glycosides, des flavonoïdes, des alcaloïdes, des huiles essentielles, 14 différents composants polyacétylène, de l'inuline, des tanins, de l'oléorésine et des mucilages.

➤ Présentation générale

La bardane est une plante bisannuelle ou vivace à développement spectaculaire qui peut atteindre 2 m de haut. Sa racine fusiforme, charnue, longue, de la grosseur d'un doigt, est blanchâtre en dedans, brune en dehors. La tige est cylindrique, striée, rougeâtre, épaisse et rameuse.

Les feuilles sont très larges, un peu cordiformes, plus petites en s'élevant vers le sommet, un peu dentées sur les bords, d'un beau vert dessus, cotonneuses dessous.

Les fleurs, violet-pourpre, sont groupées en petits capitules constituant une panicule terminale. Elles sont entourées d'un grand nombre de petites bractées étroites, rudes, imbriquées, dirigées dans tous les sens, terminées au sommet par un petit crochet recourbé à l'extérieur.

➤ Habitat

Visible dans toute l'Europe, l'Asie, la Sibérie, le Japon et l'Amérique, la bardane est absente de la région méditerranéenne. Elle aime les milieux ouverts à semi-ouverts, plutôt nitrophiles (riches en azote). On trouve donc la bardane en abondance sur les terrains vagues, les friches proches des habitations.

➤ Culture

Appréciant un sol frais, profond, bien travaillé et riche en humus, ainsi qu'une exposition ensoleillée, la bardane se cultive par semis des graines à





Copyright © 2007, iStockphoto.com, Arts & Crafts

UNE IDÉE INGÉNIERUSE

La fleur de bardane est à l'origine de l'invention du Velcro. La bande auto-agrippante a été inventée, en 1948, par Georges de Mestral, un ingénieur suisse qui, en revenant d'une promenade, remarqua qu'il était difficile d'enlever les fleurs de bardane accrochées à son pantalon et à la fourrure de son chien. Il les examina et découvrit la possibilité de faire adhérer deux matériaux de façon simple et réversible. De Mestral nomma son invention Velcro, qui est l'acronyme de velours et crochets.

leur maturité, en juin-juillet. Il faut les semer en plein champ, assez profondément, entre 30 et 40 cm. Lorsque les plantules commencent à sortir de terre, il faut éclaircir le terrain et laisser au moins 15 cm entre chaque plant. Dans les régions plus froides, on peut cultiver les jeunes plants à l'abri à l'intérieur, jusqu'à ce que le sol du jardin soit suffisamment réchauffé pour les mettre en pleine terre.

➤ Dans d'autres domaines

► **Santé et beauté** : efficace dans les affections à staphylocoques, la bardane est la plante dépurative par excellence pour les problèmes de peau, dermatoses diverses, acné, impétigo, dartres, eczéma, séborrhée de la face ou du cuir chevelu, furoncles, abcès. Outre ces merveilleuses propriétés, elle est utilisée contre le diabète, les rhumatismes, la goutte et la congestion du foie.

En gargarismes, elle est recommandée contre les maux de gorge ; en bains de bouche, contre les gingivites et les pyorrhées.

► **En cuisine** : la racine de bardane se consomme cuite. Elle s'accommode à la manière des salsifis, sautée ou en gratin. Les jeunes pousses peuvent se manger comme des asperges.

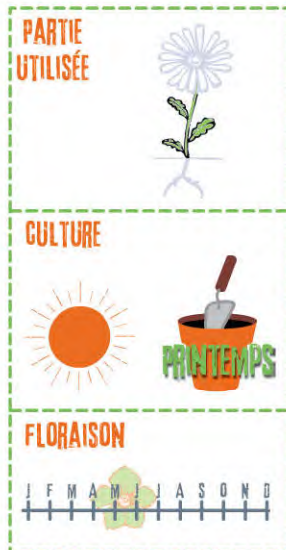
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN MACÉRATION	5 cl/litre	Toute la plante fraîche, avant floraison	100 g/litre	Elle peut être pulvérisée contre le mildiou de la pomme de terre et de la tomate. Un léger problème, cette macération, contrairement à la plupart des autres, a vraiment une odeur désagréable de purin.
	25 cl/litre	Toute la plante fraîche, avant floraison	100 g/litre	En pulvérisations sur les plantes chétives, cette préparation les stimulera et les aidera à reprendre un bon développement.
MARIAGES HEUREUX	Des feuilles de bardane séchées disposées en paillage autour des pieds de pomme de terre limitent l'apparition du mildiou. En effet, la bardane a la capacité de concentrer les ions de cuivre et se révèle donc un excellent fongicide.			

BOULEAU BLANC

Betula pendula

Fam. : Bétulacées

Aulne blanc, bois à balais, arbre de la sagesse...



➤ Présentation générale

Il est impossible de ne pas reconnaître le bouleau blanc : son écorce blanchâtre parsemée de taches sombres est si caractéristique qu'il se repère de loin. Il faut toutefois savoir que les troncs et les rameaux des jeunes arbres (moins de 6 à 7 ans) sont bruns. Pouvant atteindre de belles hauteurs (généralement de 10 à 15 m, mais parfois jusqu'à une vingtaine de mètres) et un diamètre allant jusqu'à 5 ou 6 m pour les plus imposants spécimens, le bouleau se pare d'un feuillage aéré, avec des feuilles triangulaires dentées aux extrémités. Elles arborent un double coloris : vert mat sur la face inférieure et vert brillant sur la face supérieure.

Élégant et fort décoratif, le bouleau blanc serait originaire de deux régions distinctes : l'Asie du Nord, d'une part, l'Amérique du Nord, d'autre part.

➤ Habitat

Présent un peu partout en Europe, le bouleau blanc apprécie les terres pauvres, voire très pauvres. Il peut vivre jusqu'à une altitude de 2 000 m.

➤ Culture

L'arbre est tout à la fois vigoureux et à croissance rapide. Son enracinement est assez superficiel, ce qui peut devenir un désavantage, car il rend l'arbre vulnérable par grand vent. Il est donc sage de l'installer dans des endroits abrités des bourrasques.

Le bouleau blanc apprécie tous les types de sols (mais surtout les terres relativement pauvres et sans eau apparente), ainsi qu'une situation bien ensoleillée.

Il est généralement conseillé de le planter à la fin de l'hiver et en tout cas au plus tard à l'ouverture des premiers bourgeons. Le mieux est de planter des jeunes arbres, ce qui autorise l'utilisation de plants à racines nues.

Composition

L'écorce de l'arbre contient essentiellement de l'acide bétulinique. Quant aux feuilles, elles renferment surtout des acides-phénols, des triterpènes, des flavonoïdes, dont le rutoside (aussi appelé rutine ou sophorine, il possède des propriétés pharmacologiques très intéressantes) et des tanins. Le bouleau est aussi réputé contenir de la vitamine C, du calcium, du potassium et une huile essentielle fongicide.



UN ARBRE "MAGIQUE"

Le bouleau est étroitement lié au druidisme : il est habituellement utilisé pour entrer en contact avec ce qu'il est convenu d'appeler l'« esprit groupe » d'une forêt et est reconnu pour être un excellent bois servant à la confection de... baguettes magiques.

Au cours de la première année d'installation, des arrosages réguliers sont nécessaires (surtout pendant les périodes plus sèches) et un mulching de feuilles mortes et d'écorces au pied de l'arbre est un incontestable « plus ».

Bonne nouvelle pour les jardiniers un peu paresseux : l'arbre ne nécessite aucune taille. Seules les branches mortes sont éliminées à la fin de l'automne ou tout au début de l'hiver.

La floraison de l'arbre s'étend des mois de mai à juin et s'illustre par l'apparition de deux sortes de chatons. Les premiers, courts, pédonculés et se formant en même temps que les feuilles, sont les chatons femelles. Les seconds, un peu plus grands que les précédents et arborant une teinte jaune orangé, sont les chatons mâles.

➤ Dans d'autres domaines

▶ **Santé et beauté** : le bouleau a la réputation de posséder de nombreuses propriétés médicinales. Son action diurétique est souvent mise en valeur. Par ailleurs, son écorce est fébrifuge, stimulante pour la digestion et bien utile pour lutter contre divers problèmes de peau. Pour leur part, bourgeons et feuilles sont plutôt utilisés contre les infections des voies urinaires, les calculs rénaux et les inflammations. Les bourgeons peuvent aussi être utilisés en complément d'un traitement antirhumatismal. Enfin, la sève se montre utile contre l'arthrite et les calculs biliaires.

▶ **En cuisine** : pour les plus gourmands, signalons que les jeunes feuilles terminales des rameaux peuvent intégrer de délicieuses salades et qu'il est possible de confectionner un excellent vin de sève de bouleau (en ajoutant 100 g de sucre en poudre par litre de sève, récoltée en forant des petits trous dans le tronc de l'arbre ; trous qui seront rebouchés soigneusement après récolte).

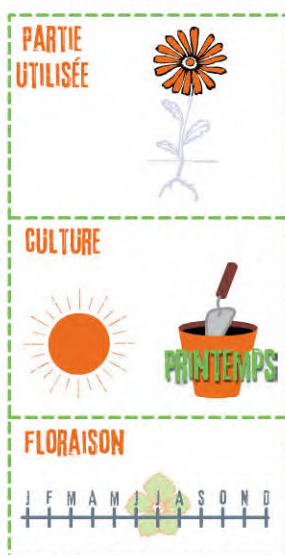
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN PURIN	20 cl/litre	Feuilles fraîches	100 g/litre	Le bouleau blanc peut être pulvérisé sur les arbres fruitiers un peu avant la floraison et de préférence par temps humide. Ce traitement est efficace contre la tavelure. Il faut cependant souligner qu'il s'agit exclusivement d'un traitement préventif, qui n'a aucune réelle efficacité si la maladie est déjà présente.

CAMOMILLE ROMAINE

Chamaemelum nobile

Fam. : Astéracées

Camomille noble, camomille odorante, anthémis odorant, camomille d'Anjou...



➤ Présentation générale

La camomille romaine est une plante herbacée vivace, dont la taille varie entre 10 et 30 cm environ. Elle présente des tiges rampantes, ramifiées et velues, d'abord couchées, et qui se redressent ensuite. Les feuilles, vert blanchâtre, sont finement divisées en lobes courts et étroits. Les fruits sont des akènes assez petits, de teinte jaunâtre. Sa floraison peut durer tout l'été. Ses fleurs, au parfum fort agréable faisant parfois penser à celui de la pomme, ont tendance à imiter le coquelicot : après fécondation, elles s'inclinent vers le sol.

➤ Habitat

Présente un peu partout en Europe occidentale (sauf en Europe du Sud), mais aussi en Argentine et en Amérique du Nord, la camomille romaine apprécie les terres sablonneuses, riches en silice et humides : les abords des étangs et des rivières lui conviennent bien. Elle s'acclimate jusqu'à environ 1 000 m d'altitude.

➤ Culture

Dans la majorité des cas, la camomille romaine est cultivée. Quand ses capitules sont doubles, la camomille fait office de plante d'ornement. Mais comme elle est alors stérile, on ne peut la multiplier que par éclats de souches, au début de l'automne : les tiges couchées sont souvent enracinées à la base et il suffit de les repiquer après les avoir séparées. La camomille préfère les sols siliceux un peu frais et, si possible, bien fumés. Une bonne exposition est également nécessaire, tout comme l'ameublement en surface et la destruction des herbes adventices environnantes. Pour un emploi médicinal, il convient de semer la variété à fleurs simples, dont on trouve les graines bio dans les meilleures pépinières.

Il est conseillé de récolter les capitules au début de l'été (juin-juillet), avant qu'ils ne soient tout à fait ouverts. Cette récolte doit être effectuée par temps sec.

➤ Dans d'autres domaines

► **Santé et beauté** : déjà dans l'Antiquité, Grecs et Arabes utilisaient les camomilles à des fins médicinales et thérapeutiques. Mais il s'agissait vraisemblablement de la grande camomille et non de la camomille romaine : assez ressemblantes, les deux espèces peuvent facilement être confondues.

La médecine traditionnelle française lui prête de nombreuses propriétés et vertus : elle est tonique, digestive, antispasmodique, vermifuge, antipurulente, fébrifuge, stomachique... En application locale, elle

Composition

La camomille romaine contient des quantités variables (entre 0,6 et 2,4 % environ) d'une huile essentielle riche en esters d'acide angélique isobutyrique, tiglique et métacrylique, mais aussi en alcools aliphatiques. Ses autres composés sont du chamazulène, du pinocarvéol, du bisabolol, certains lactones (qui procurent son amertume à la camomille), des flavonoïdes...



Copyright © 2012 Editions Artémis.

est aussi indiquée dans le traitement de diverses affections dermatologiques : piqûres d'insectes, crevasses ou écorchures. Des extraits de fleurs ont montré leur rôle essentiel dans le traitement des coups de soleil. En collyre, la camomille romaine est conseillée pour traiter les gênes et irritations oculaires. En gargarisme ou en bain de bouche, elle traite nombre d'affections buccales. Elle traite aussi certains troubles digestifs : ballonnements, flatulences, douleurs abdominales...

BON À SAVOIR

En dehors du jardin et de la pharmacie familiale naturelle, la camomille romaine est aussi utilisée en cuisine et par l'industrie cosmétique. Petite précision : selon diverses études, la camomille romaine cultivée posséderait moins de pouvoirs, propriétés et vertus que la camomille sauvage.

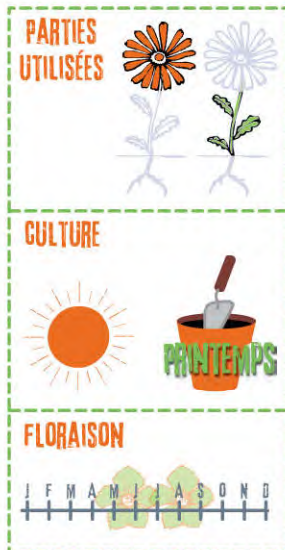
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN DÉCOCTION	Pure	Fleurs sèches	150 g/litre	La camomille romaine peut arroser le compost afin de lutter contre la pourriture dans le tas. Parallèlement, elle active la vie bactérienne.
EN INFUSION	Pure	Fleurs sèches	50 g/litre	Elle peut être pulvérisée sur les légumes tout au long de l'année pour donner de la vigueur aux plantations. Elle a le même effet lorsque les semences y sont trempées.
	10 cl/litre	Fleurs sèches	50 g/litre	Pulvérisée sur les fèves, la camomille permet de lutter contre les pucerons.
	10 cl/litre	Fleurs sèches	20 g/litre	Une pulvérisation de camomille sur les céleris permet de lutter contre l'oïdium.
EN MACÉRATION	Pure	Fleurs sèches	150 g/litre	La camomille romaine peut être pulvérisée sur les jeunes plants pour combattre de nombreuses maladies, mais aussi sur les châssis des couches pour y entraver la formation de moisissures.
MARIAGES HEUREUX	La présence de camomille romaine à proximité des choux et des oignons permet, paraît-il, d'obtenir de meilleurs rendements. La plante possède encore la réputation d'augmenter la teneur en huiles essentielles des menthes près desquelles elle est plantée.			

CAPUCINE

Tropaeolum majus

Fam. : Tropéolacées

Fleur d'amour, cresson d'Inde, cresson du Mexique, mastouche...



Composition

On ne le sait que trop rarement, mais la capucine est riche en vitamine C. Ses fleurs en contiennent environ 1,3 g/kg et ses feuilles sont encore plus riches, avec une teneur maximale pouvant avoisiner 3,2 g/kg. Elle recèle aussi des flavonoïdes, un glucosinolate (la glucotropaéoline), des dérivés de l'acide caféique, des cucurbitacines (mais uniquement dans les fruits), des caroténoïdes...

➤ Présentation générale

Appréciée pour ses attraits ornementaux (elle est superbe sur les treillages et les pergolas), son intérêt culinaire ou ses propriétés médicinales, la capucine serait un hybride originaire d'Amérique du Sud. C'est du moins ce que l'on suppose. Ce qui est incontestable, par contre, c'est qu'elle a été introduite dans nos régions par les conquistadores au XVII^e siècle. Elle a d'abord orné les jardins des monastères ; les moines appréciant autant ses vertus médicinales que ses attraits aromatiques. D'ailleurs, l'éperon de la fleur rappelant quelque peu le capuchon dont les moines se couvraient la tête, certains estiment que son nom serait dérivé de celui des moines capucins.

Si, dans les Andes, la pollinisation se faisait grâce aux oiseaux-mouches, en Europe elle s'effectue plutôt par le biais des bourdons.

Il s'agit d'une plante vivace grimpante qui bénéficie d'une croissance assez rapide selon le climat dont elle bénéficie. Les tiges herbacées portent des feuilles arrondies, totalisant cinq lobes, à pétiole central. Les fleurs sont assez grandes et arborent une jolie couleur jaune orangé ou jaune moucheté de rouge.

➤ Habitat

La capucine vit toujours à l'état sauvage sur les sommets montagneux du Pérou, de la Colombie et de l'Équateur. Dans nos contrées, elle sert essentiellement à enjoliver le jardin d'agrément, les terrasses et les balcons. Elle trouve pourtant aussi son utilité dans le verger et au potager.

➤ Culture

Bonne nouvelle : la capucine n'est pas une plante exigeante. Elle apprécie les terres de jardin, plutôt légères mais surtout riches en matières organiques. Par contre, l'excès d'azote est vivement déconseillé.

La capucine se cultive comme n'importe quelle plante annuelle. Elle se multiplie par semis effectués en godets dès le mois d'avril (sous abri) ou à partir de la mi-mai (en pleine terre), après les dernières gelées.

Fort volontaire et se répandant d'elle-même assez facilement, cette plante ne nécessite aucun véritable entretien spécifique.

Si les capucines se couvrent de pucerons, cela indique vraisemblablement une carence de la terre en chaux.

➤ Dans d'autres domaines

► **Santé et beauté :** sur un plan thérapeutique, la capucine est réputée diurétique, expectorante, antiscorbutique, stimulante, antiseptique... Elle



possède aussi des propriétés antibactériennes et antifongiques démontrées qui expliquent son usage assez répandu pour traiter nombre d'affections dermatologiques : brûlures superficielles, érythème solaire...

La capucine est aussi utilisée en application locale pour traiter les démangeaisons et desquamations du cuir chevelu.

► **En cuisine** : la capucine possède également d'indéniables attraits culinaires. Dans ce contexte, la saveur piquante de ses fleurs et de ses feuilles fraîches, qui fait parfois songer à celle du cresson alénois, semble fort appréciée par les amateurs du genre. On peut les ajouter crues aux salades, mayonnaises et autres sauces. Et les jeunes fruits ou les boutons floraux conservés au vinaigre sont également condimentaires : ils remplacent les câpres d'une manière aussi originale que savoureuse.

	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
Avant toute chose, il faut savoir que les variétés à fleurs jaunes sont à privilégier : elles seraient plus efficaces que les autres variétés pour combattre les parasites.				
EN INFUSION	Pure	Feuilles et fleurs fraîches	150 g/litre	La capucine peut servir au brossage et au lavage des arbres fruitiers. Ce qui permet de lutter contre le chancre. La préparation peut aussi être pulvérisée au printemps sur ces mêmes arbres afin de faire un sort au puceron lanigère.
MARIAGES HEUREUX	Une autre manière d'éloigner le puceron lanigère consiste à planter des capucines au pied des arbres (notamment les hêtres, les pommiers...) : ce serait l'odeur de la fleur qui gênerait les insectes. La capucine peut aussi être installée au pied des pêchers pour les protéger de la cloque. Au potager, elle trouve sa place à proximité du chou brocoli, du haricot ou de la fève : elle les protège du puceron noir, en les attirant sur elle. Petite astuce 100 % bio : en laissant les pucerons sur les capucines (à condition que celles-ci soient assez nombreuses), il se crée ainsi un véritable garde-manger pour auxiliaires du jardinier ; les coccinelles, par exemple, en sont particulièrement friandes.			

Pucerons lanigères



Pucerons noirs



CHÊNE PÉDONCULÉ

Quercus robur

Fam. : Fagacées

Chêne blanc, gravelin, châgne...



➤ Présentation générale

Puissance, robustesse, pérennité, majesté... le chêne symbolise tout cela à la fois. Il reste l'arbre le plus répandu en France, bien loin devant le pin. Dans la force de l'âge (certains chênes affichent plus de 1 000 ans), un beau spécimen peut dépasser 30 m de haut (et même atteindre dans certains cas 50 m), pour un tronc dont le diamètre peut atteindre près de 3 m.

Puissant et profondément sillonné, le tronc est d'abord lisse et clair (chez les jeunes sujets), puis noirâtre (chez l'adulte). Les feuilles, simples et alternes, d'une taille comprise entre 8 et 11 ou 12 cm, arborent des lobes peu marqués. La couronne est habituellement percée de larges trouées dans le feuillage, ce qui procure une bonne luminosité aux plantes plus basses. Le fruit (ou gland) tombe de lui-même lorsqu'il est mûr. Le chêne fructifie assez tard, pas avant son cinquantième anniversaire.

➤ Habitat

Le chêne se retrouve dans toute la zone tempérée de l'Europe occidentale. Vers le sud, il trouve refuge dans certaines régions italiennes et espagnoles. Vers l'est, il atteint les contreforts de l'Oural. Vers le nord, il frôle le sud de la Suède. Le chêne commun peut vivre jusqu'à une altitude maximale d'environ 600 m. Il avoisine alors le charme, l'orme, le frêne et le tilleul. Plus haut en altitude, on trouve le chêne rouvre, qui apprécie les terrains plus accidentés.

➤ Culture

Le jardinier qui plante un chêne doit faire preuve de patience : il faut au moins 200 ans avant que l'arbre atteigne un beau développement... Un

Composition

Le chêne contient des colorants rouges, de l'amidon et une importante quantité de matières tannantes. À ce sujet, et à titre anecdotique, il faut souligner le fait que le tannage végétal permet d'obtenir un cuir tout à la fois plus souple, plus ferme, plus élastique et d'une meilleure résistance à l'eau que le tannage minéral, qui a tendance à rétrécir la peau de l'animal servant à la confection du cuir.

L'écorce de l'arbre recèle des quantités non négligeables de calcium, et cela même si, de manière paradoxale, les chênes affectionnent les terrains pauvres en calcium.



chêne ne se plante pas dans n'importe quel jardin : il a besoin d'énormément d'espace et ne peut donc orner que de vaste superficies.

Il apprécie plutôt les terres compactes, fertiles et argileuses, qui conservent bien l'humidité. Une situation ensoleillée lui va à ravir. Sa floraison se déroule dans le courant du mois de mai, et sa fructification a lieu vers septembre-octobre.

Il faut toutefois faire attention à certaines maladies : le chêne commun et le chêne sessile sont sensibles à l'oïdium, qui se traduit par des traces poudreuses blanchâtres sous les feuilles, puis par un brunissement et un affaiblissement de la couronne. Cela dit, cet arbre reste particulièrement résistant.

➤ Dans d'autres domaines

► **Santé et beauté** : en phytothérapie, les feuilles et l'écorce de l'arbre sont utilisées en usage externe seulement, car leurs tanins peuvent se révéler irritants. Mais elles ont la réputation d'avoir des propriétés intéressantes, tout à la fois antiseptiques, toniques et astringentes.

► **En cuisine** : très nutritifs, les glands ont longtemps servi à l'alimentation de l'homme, mais pas seulement : le chêne est un précieux garde-manger pour les écureuils, chevreuils, dindons sauvages... et autres cochons qui raffolent de ses glands.

CHÊNE SACRÉ

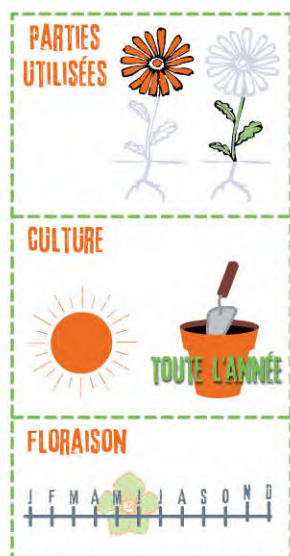
Chêne, croyances et légendes ont toujours fait bon ménage... Jadis arbre sacré, le chêne était associé à Zeus, dieu du tonnerre dans la mythologie grecque. Cela s'explique par le fait que, miraculeusement peut-être, cet arbre est très rarement touché par la foudre. Dans la mythologie romaine, c'était l'arbre de Jupiter. Et les druides en récoltaient le gui, censé recueillir l'âme de l'arbre. Par respect, ils n'utilisaient que des serpes d'or.

	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN INFUSION	Pure	Écorces broyées	100 g/litre	L'infusion d'écorces de chêne peut être pulvérisée sur quasi toutes les plantes. Ce traitement permet de prévenir l'apparition de nombreuses maladies.
EN PURIN	10 cl/litre	Feuilles sèches et écorces broyées	150 g/litre	Il peut utilement servir à l'arrosage des arbres fruitiers et des légumes du potager : cela stimule la résistance des végétaux ainsi traités aux maladies. Là aussi, il s'agit d'un traitement préventif.
EN MULCH		Mélange de feuilles et d'écorces		Ce mulch fait fuir les chenilles, larves de hanneton et autres limaces. D'autre part, un mulch de feuilles de chêne stoppe net la ponte des taupins.

CONSOUDE DE RUSSIE

Symphytum uplandicum

Fam. : Boraginacées



Composition

La consoude de Russie recèle de nombreux composants intéressants, parmi lesquels des tanins, de l'amidon, de l'asparagine, une huile essentielle, du potassium, divers alcaloïdes...

➤ Présentation générale

La consoude de Russie est une plante herbacée qui trouverait ses origines en Turquie, Hongrie ou Géorgie. De nombreuses variétés parviennent toutefois à s'acclimater dans d'autres zones du monde, depuis les régions baltiques jusqu'aux climats équatoriaux.

Sa propagation est surtout due aux pèlerins qui sillonnaient les chemins d'Europe : comme ils s'en servaient à des fins thérapeutiques, ils en plantèrent tout au long de leurs pérégrinations. Il faut cependant attendre le XIX^e siècle pour que cette plante commence à connaître un vif succès auprès des inconditionnels des médecines naturelles et des jardiniers bio « avant l'heure ».

La consoude de Russie forme des touffes de végétation assez impressionnantes, avec un feuillage plus dense que celui de la consoude officinale. Les feuilles épaisses et élancées, un peu rudes au toucher, sont alternes sur une tige qui, dans le meilleur des cas, peut dépasser 1,50 m de haut. Au cœur de la touffe des feuilles émergent des tiges florifères garnies de clochettes.

➤ Habitat

Appréciant les sols lourds et assez humides, la consoude de Russie affectionne les expositions bien ensoleillées. À l'état sauvage, on peut la trouver au bord des chemins et des cultures. Cela dit, les horticulteurs ont développé des variétés plus spécifiquement dédiées à la constitution de massifs aux effets fort intéressants.

➤ Culture

Au départ de boutures de racines, la multiplication de la plante ne présente pas de difficulté. Le tout est de bien espacer les plantations : une moyenne de 60 cm en tous sens est à conseiller.

Avant toute plantation, il convient de déterminer avec soin la zone à couvrir de consoude. En fonction de la composition du sol et du développement de la plante, bien sûr, mais aussi en tenant compte du fait qu'une consoude de Russie plantée depuis plus d'un an est extrêmement difficile à déterrer et à déplacer.

Autre point important : la consoude de Russie peut être plantée en plusieurs endroits du terrain. Elle limitera la pollution du sous-sol grâce à son absorption des éléments nutritifs en phase de lessivage.

➤ Dans d'autres domaines

► **Santé et beauté** : outre ses indéniables attraits pour le jardin, la consoude de Russie peut aussi être utilisée en phytothérapie, notamment



Copyright © 2012 Editions Artémis.

sa racine, qui doit être séchée si possible au soleil (ou, à défaut, dans un four à 45 °C). Elle régénère les tissus abîmés et possède donc des pouvoirs cicatrisants. En bains, cataplasmes ou compresses, selon les cas, elle se montre aussi efficace pour lutter contre les ulcères, les varices, les douleurs rhumatismales.

► **En cuisine** : même les gourmets et les gourmands y trouvent leur compte ! Riches en vitamine B12, les jeunes feuilles peuvent être consommées panées. Hachées, elles permettent d'épaissir soupes et potages. Enfin, elles peuvent être cuites comme des épinards.

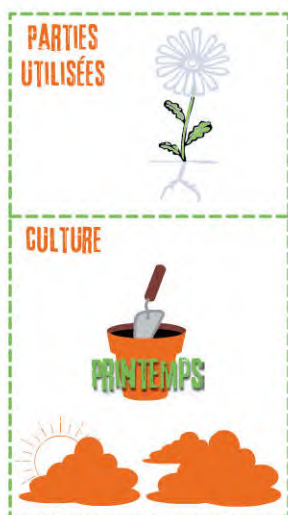
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN DÉCOCTION	10 cl/litre	Fleurs, tiges et feuilles fraîches	100 g/litre	La consoude de Russie peut être pulvérisée sur tous les végétaux en cours de croissance afin de combler leurs éventuelles carences en azote organique et/ou en potasse.
EN PURIN	10 cl/litre	Fleurs, tiges et feuilles fraîches	100 g/litre	Elle peut servir à arroser les tomates, mais sans dépasser 50 cl/jour. Cela favorise la croissance des plants.
	5 cl/litre	Fleurs, tiges et feuilles fraîches	100 g/litre	Elle peut servir à arroser choux et céleris. Ne jamais dépasser un arrosage hebdomadaire. Cette opération favorise la croissance des végétaux. Toujours dans le même but, un purin jeune (entre 25 et 50 cl/litre – fleurs, tiges et feuilles fraîches – 100 g/litre), peut arroser la terre autour des plantes ornementales et d'intérieur.
EN MULCH				On peut utiliser les feuilles de consoude en mulching protecteur et nourricier sur bien des plantes. Cette technique est intéressante pour les plantes aux racines superficielles risquant d'être endommagées par le binage.
MARIAGES HEUREUX	Si le jardin est bordé par un terrain négligé envahi de mauvaises herbes, il peut être utile de planter de la consoude, qui fera barrage à l'envahissement par des herbes indésirables venant de l'extérieur. Conseil de plantation : un plant de consoude tous les 30 cm, sur 2 ou 3 rangs.			

FOUGÈRE MÂLE

Driopteris filix-mas

Fam. : Polypodiacées

Mains de Saint-Jean, porte-aigle, fayère, faussette...



Composition

La fougère mâle est riche en substances diverses. Elle recèle tout à la fois de la magnésie, de l'amidon, des tanins, de l'acide filicique, du sucre, de l'acide butyrique, de la floroglucine...

➤ Présentation générale

Les fougères font partie des plus anciennes plantes que l'on peut encore utiliser aujourd'hui. Originaires de l'hémisphère Nord, se plaisant dans presque toutes les zones climatiques de nos régions (de la zone océanique à la zone continentale), cette fougère vivace à feuilles caduques forme de grandes touffes élancées, d'une jolie couleur vert moyen. Elle émerge au printemps d'une souche épaisse et écaillée. Les frondes mesurent chacune jusqu'à plus d'un mètre de long. Vers la fin de l'été apparaissent, sur la face intérieure des frondes, deux rangs de sporanges qui libèrent des spores : celles-ci assurent la bonne reproduction du végétal.

La fougère mâle peut parfois être confondue avec la fougère femelle, mais elle présente des folioles moins finement découpées.

➤ Habitat

À l'état sauvage, la fougère mâle se rencontre dans les sous-bois de feuillus, même si elle accepte difficilement le voisinage du hêtre. On la découvre dans des zones ombragées ou semi-ombragées telles que les bordures des haies, sous les couverts, sur les talus frais et ombragés...

Aujourd'hui, elle se rencontre dans de nombreuses régions tempérées du monde, et parfois jusqu'à plus de 2 000 m d'altitude. Elle se fait toutefois de plus en plus rare dans le Bassin méditerranéen.

➤ Culture

La fougère mâle est peu exigeante quant à la composition des sols : elle accepte les terres argileuses, sableuses ou limoneuses, pour peu que l'humidité atmosphérique soit suffisante. Elle apprécie aussi la terre de bruyère.

La multiplication se fait par simple division des touffes. Les jeunes plants peuvent être transplantés avant que de nouvelles frondes commencent à se former (aux environs du mois de mars, généralement).

En ce qui concerne l'entretien général de la plante, les frondes se coupent à partir du moment où elles sont complètement sèches.

➤ Dans d'autres domaines

► **Santé et beauté** : le rhizome était jadis utilisé en médecine traditionnelle pour ses propriétés vermifuges, sous forme d'un extrait éthéré. Il était recommandé pour traiter le ver solitaire chez l'homme et la douve chez le mouton. Aujourd'hui encore, la fougère mâle passe pour être très efficace contre le ver solitaire.

D'autre part, les feuilles fraîches de la plante pourraient s'appliquer sur les douleurs rhumatismales.



ATTENTION TOXIQUE !

Toutes les parties de la plante sont toxiques pour l'homme et pour les animaux (et surtout pour les chevaux), en cas d'ingestion. Il convient donc de la manier avec précaution.

Il ne faut surtout pas se fier à l'ancienne croyance populaire qui veut qu'une personne reposant sur un matelas de fougère pourrait éprouver maux de tête ou étourdissements. Au contraire, il semblerait que les frondes sèches de la fougère mâle conviennent parfaitement pour la confection de matelas et d'oreillers, qui sont alors plus sains que ceux de plumes. Selon certaines sources, ils sont surtout indiqués pour les enfants malades ou rachitiques, ainsi que pour les personnes souffrant de rhumatismes.

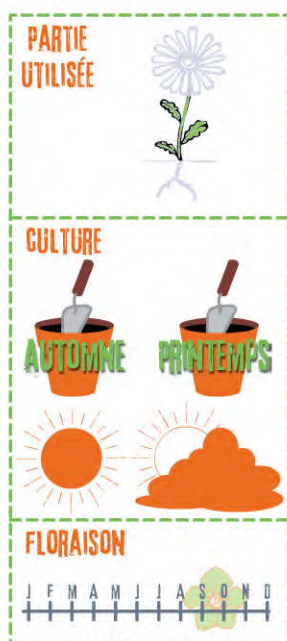
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN MACÉRATION	Pure	Feuilles sèches	10 g/litre	La fougère mâle peut être utilisée toute l'année en brossage ou en pulvérisation sur les troncs, branches et tiges des arbres. Le puceron lanigère a horreur de cela !
EN PURIN	Pur	Feuilles fraîches	100 g/litre	Elle peut être pulvérisée préventivement sur de nombreux végétaux afin d'éviter l'apparition de rouille ou de maladies cryptogamiques. Il est aussi possible de la pulvériser sur le sol pour lutter contre les limaces et résoudre certaines carences en magnésium ou en potasse. Enfin, ce même purin peut encore être pulvérisé pendant la période hivernale, avant que les bourgeons commencent à gonfler, sur toutes les cultures pour traiter les attaques de cochenilles et de pucerons lanigères. Pour être efficace, ce dernier traitement doit être répété 4 ou 5 fois.
	10 cl/litre	Feuilles fraîches	100 g/litre	Une pulvérisation au début du printemps sur l'ensemble des cultures prévient l'apparition et l'invasion des pucerons.

LIERRE

Hedera helix

Fam. : Araliacées

Couronne de terre, courroie de Saint-Jean, bourreau des arbres...



Composition

Toutes les parties de la plante contiennent des saponosides (hédérine). La plante recèle aussi des flavonoïdes, des dérivés de l'acide caféique et des dérivés polyacétyléniques, des stérols, une huile essentielle, des acides aminés libres...

➤ Présentation générale

Déjà connu des Égyptiens de l'Antiquité, qui l'appelaient « arbre d'Osi-ris », des Arabes, qui le surnommaient « corde des pauvres » et des Grecs, qui en faisaient un symbole d'immortalité, le lierre est une plante assez commune dans l'ensemble des zones tempérées d'Europe occidentale, jusqu'au Bassin méditerranéen. Et cela bien que la plante soit probablement d'origine tropicale : c'est d'ailleurs l'une des rares lianes que l'on retrouve en Europe et en Asie Mineure. Cet arbrisseau doté d'une grande longévité rampe sur le sol et grimpe aux arbres ou aux murs à l'aide de petits crampons. La plante possède deux types de feuilles : des feuilles coriaces, luisantes et toujours vertes, mais aussi les feuilles des parties terminales qui portent les fleurs. Ces dernières sont verdâtres, disposées en ombelles, et apparaissent en automne. Elles procurent aux abeilles un nectar fort apprécié. Le fruit est une baie globuleuse, coriace et noire.

➤ Habitat

Le lierre est une plante spontanée dans les régions tempérées d'Europe occidentale, mais aussi une plante d'ornement. Peu exigeant, il est capable de s'adapter à de nombreux milieux : on le retrouve aussi bien dans les sous-bois que sur le littoral atlantique, où il résiste aux embruns et aux pluies. Il accepte aussi la sécheresse des régions méditerranéennes, mais il ne supporte pas les grands froids, bien qu'on puisse le retrouver jusqu'à près de 1 000 m d'altitude.



➤ Culture

En ornement sur les terrasses ou les murs, le lierre grim pant ne cause aucun dégât : ses petits crampons ne sont pas dangereux pour les murs en bon état. D'ailleurs, sur les murs des habitations, le lierre présente deux avantages : il isole l'habitation du soleil et des intempéries, tout en assainissant le sol au pied des murs.

➤ Dans d'autres domaines

► **Santé et beauté** : le lierre est réputé avoir des effets expectorants, anti-tussifs, antispasmodiques et anti-cellulite. En application locale, le lierre est traditionnellement utilisé pour traiter des affections dermatologiques (crevasses, piqûres d'insectes, brûlures...).

Des extraits de feuilles de lierre et de bois de lierre entrent dans la composition de certains médicaments contre la toux, pris par voie orale. L'extrait de feuilles de lierre a aussi montré une action contre les vers.

	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN DÉCOCTION	Pure	Feuilles fraîches	100 g/litre	Le lierre joue le rôle d'insectifuge et d'insecticide contre les acariens, les aleurodes et les pucerons. Cette décoction est d'ailleurs très efficace contre ces derniers.
EN PURIN	5 cl/litre	Feuilles fraîches hachées	100 g/litre	Insectifuge et insecticide plus puissant que la décoction, ce purin doit être appliqué par pulvérisation tous les cinq jours environ. Attention, pendant la fermentation, des bulles blanches vont apparaître, qui n'ont rien à voir avec le processus. Il s'agit simplement d'une réaction de la saponine contenue dans les feuilles.

Araignées rouges

Aleurodes

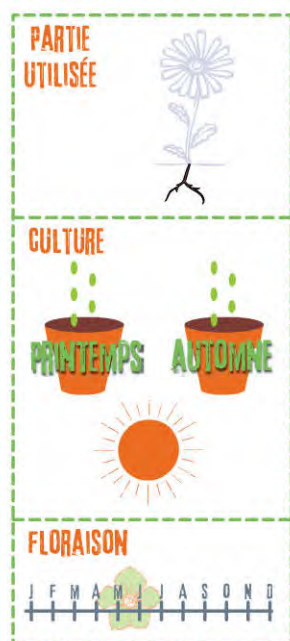


OIGNON

Allium cepa

Fam. : Alliacées

Oignon des cuisines, oignon des jardins...



Composition

L'oignon contient une huile essentielle connue pour ses propriétés anticholestérol, diverses diastases, des acides citrique, phosphorique et acétique, ainsi que des flavonoïdes.

➤ Présentation générale

L'oignon est une plante bulbeuse, bisannuelle et rustique, généralement cultivée comme une annuelle, d'une hauteur de 60 cm à 1 m. La première année, elle donne le bulbe comestible ; ce dernier, replanté, produit la deuxième année une tige florale. Les petites fleurs blanches ou mauve se transforment en capsules qui renferment chacune plusieurs graines. Les variétés se différencient par la forme du bulbe (aplatis ou rond), leur couleur (blanche, jaune ou rouge), et leur saveur (plus ou moins forte).

➤ Habitat

Sans doute originaire d'Asie centrale, de Perse et d'Afghanistan, l'oignon est connu et utilisé depuis l'Antiquité. Il aime les terres légères et siliceuses, saines et pas trop humides.

➤ Culture

La culture de l'oignon nécessite un sol neutre, fertile et bien drainé. Il faut attendre trois ou quatre ans avant de replanter les oignons au même emplacement. L'oignon peut se semer au printemps (février-avril) ou en automne (août-septembre). Dans le premier cas, le semis se fait en place, en lignes de 1 cm de profondeur et espacées de 30 cm. Il faut ensuite éclaircir après la levée à 20 cm. Dans le second cas, le semis sera fait sous abri, puis on repiquera en place en octobre-novembre ou en février-mars, selon le climat. On peut aussi procéder par plantation de petits bulbes en février-mars.

Il existe de nombreuses espèces d'oignons qui se distinguent par leur couleur, l'époque de leur production et leur emploi. Les oignons blancs sont consommés au printemps, à l'état frais, dans les salades ou confits au vinaigre. Ils ne se conservent pas très bien, sont plus ou moins résistants aux gelées et les variétés diffèrent par leur précocité.

Les oignons de couleur, jaunes ou rouges, se récoltent en été et assurent ainsi la consommation d'automne et d'hiver. Ce sont des oignons de bonne conservation.

Les oignons « grelots » : cette culture se pratique pour obtenir des bulbes à repiquer. Les semis s'effectuent en avril-mai pour être récoltés en juillet-août. Les petits bulbes se conservent l'hiver, étalés dans un endroit frais et aéré. Ils seront plantés à partir de début mars et donneront des oignons volumineux, mais de moins bonne conservation.

➤ Dans d'autres domaines

► **Santé et beauté** : grand ami du pancréas et du foie, l'oignon est l'en-



nemi de certains cancers, des maladies cardio-vasculaires et de l'ostéoporose. Il est antioxydant, antiscorbutique, pectoral, antiseptique, stimulant de l'appareil digestif et vermifuge. Il faciliterait même le travail cérébral.

L'oignon est une plante très diurétique, particulièrement bénéfique pour les personnes qui souffrent de rétention d'urine, de rhumatismes ou de calculs rénaux. Il facilite le sommeil et permet de diminuer la nervosité et l'anxiété. Il agit comme adoucissant et pectoral, calme la toux et les enrouements, aide à lutter contre les rhumes et les angines. En cas de grippe, on peut utiliser des oignons émincés macérés dans de l'eau. Une décoction de pelures d'oignons sera efficace pour soigner des diarrhées.

L'oignon cru s'emploie en cataplasmes en cas de maux de tête et le suc d'oignon frais calme les piqûres de guêpe.

► **En cuisine :** cuit, l'oignon entre dans la préparation de nombreux plats : sauces, soupes, ragoûts, tartes dont la célèbre spécialité alsacienne *zewe-lewai*, pizzas. Cru, dans des salades, des sandwichs, des marinades, l'oignon agrémenté alors des recettes aussi connues que variées. On peut le confire, le farcir, le frire, etc. Piqué de clous de girofle, il devient le classique des ragoûts. Il se combine à de nombreux légumes ; les petits oignons sont cuits à l'étouffée, avec des courgettes et des tomates aromatisées au basilic. La purée soubise accompagne à merveille les côtes d'agneau. Les petits oignons blancs se conservent bien dans le vinaigre avec de l'estragon, seuls ou mélangés à des cornichons. Ils servent d'accompagnement traditionnel au pot-au-feu.

	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN INFUSION	Pure	Tout le bulbe	20 g/litre	Pour lutter contre le mildiou et l'oïdium, l'infusion d'oignon est pulvérisée pendant une semaine sur les plantes atteintes, une fois par jour, un jour sur deux.
	Pure	Bulbe	650 g/litre	Cette infusion se réalise en ajoutant à l'oignon haché 50 g d'ail haché. Elle est très utile en prévention des maladies cryptogamiques. En période chaude et humide, propice à leur apparition, il faut donc pulvériser l'infusion une fois par jour pendant une semaine sur les végétaux à protéger.
EN MACÉRATION	5 cl/litre	Pelures d'oignon	30 g/litre	L'oignon peut être pulvérisé contre le ver de la carotte.
MARIAGES HEUREUX	Au potager, l'oignon et la carotte se protègent mutuellement contre la mouche de l'oignon et le ver de la carotte. Au verger, l'oignon protège le pêcher de l'apparition de la cloque.			

ORTIE

Urtica dioica

Fam. : Urticacées

Ortie brûlante, ortie méchante, grande ortie, ortie gringe...



Composition

Les feuilles de l'ortie contiennent divers flavonoïdes et des minéraux : fer, potassium, silice et zinc. Les poils urticants contiennent de la sérotonine, des leucotriènes, de l'histamine et de l'acétylcholine.

Les racines renferment des polysaccharides, des stérols, des lectines, des composés phénoliques, des céramides, des diols monoterpéniques...

➤ Présentation générale

L'ortie (ou grande ortie) est une plante envahissante, commune autour des habitations dans l'ensemble des zones tempérées. Sa tige peut atteindre 1,50 m de haut et est parsemée de poils pourvus d'une ampoule munie d'une pointe siliceuse qui diffuse une substance urticante au contact de la peau. Il s'agit d'une plante dioïque : il existe des pieds mâles et d'autres femelles. La pollinisation s'effectue par le vent entre juin et septembre.

➤ Habitat

Très commune et présente sur presque toute la planète, l'ortie indique les terres fertiles riches en azote. Elle y joue un rôle assainissant, en récupérant les éléments nutritifs en phase de lessivage. Une fois installée, il est difficile de l'éradiquer et de l'éliminer de son territoire.

On la retrouve également dans les terrains riches en éléments minéraux, avec une prédilection marquée pour le fer.

➤ Culture

Cela peut surprendre, et pourtant : il n'est pas inutile de cultiver de l'ortie. D'autant qu'elle sera moins envahissante que l'ortie sauvage. Et qu'elle pourra être utilisée au jardin et en cuisine.

Le seul risque est celui de l'épuisement de la plante, causé par des coupes successives : plutôt que d'envahir tout l'espace, elle aura alors tendance à disparaître. Deux ou trois coupes annuelles semblent le maximum de ce que la plante peut supporter.

➤ Dans d'autres domaines

► **Santé et beauté** : en médecine traditionnelle et naturelle, les bienfaits apportés par les feuilles et les racines de la plante sont connus depuis l'Antiquité et déjà mentionnés par le Grec Dioscoride, au 1^{er} siècle. Les racines ont un effet bénéfique sur l'hypertrophie bénigne de la prostate, mais aussi des effets anti-inflammatoires et immunomodulateurs. Les feuilles sont anti-inflammatoires, hypotenseurs et diurétiques. Elles sont utilisées par voie orale et en application locale contre l'acné et les douleurs articulaires.

GARANTIE QUALITÉ

Les éleveurs bio incorporent de l'ortie au fourrage du bétail, car cette plante améliore la qualité de la viande et du lait.



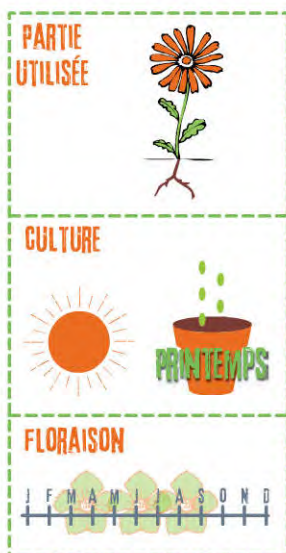
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN MACÉRATION	2 à 3 jours 2 cl/litre	Toute la plante fraîche	100 g/litre	L'ortie peut être pulvérisée sur les feuilles et les rameaux des plantes avant l'éclosion des bourgeons, au début de l'apparition des jeunes feuilles. Cela aide les plantes à lutter contre les acariens et les pucerons.
	12 heures maximum 5 cl/litre	Toute la plante fraîche	100 g/litre	L'ortie peut aussi être pulvérisée sur les rameaux des poiriers pour lutter contre le psylle, un minuscule insecte ressemblant à la cigale. Pour être efficace, ce traitement doit être effectué au moins deux fois par semaine.
	Pure 2 heures maximum	Toute la plante fraîche	100 g/litre	L'ortie peut être pulvérisée sur les feuilles des rosiers pour renforcer leur résistance aux pucerons. Si les attaques de pucerons sont violentes, il ne faut pas hésiter à répéter ce traitement 2 ou 3 fois par semaine.
EN INFUSION	Pure	Feuilles et tiges fraîches	200 g/litre	L'ortie peut encore être pulvérisée sur les jeunes plants de chou pour combattre le charançon gallicole.
EN PURIN	5 cl/litre	Toute la plante fraîche	100 g/litre	Le célèbre purin d'orties peut être utilisé de quatre manières différentes, mais toujours sur les mêmes bases de dilution. Il peut servir à arroser les pommes de terre pour combattre le doryphore ; à arroser les tomates et les pommes de terre pour prévenir le mildiou ; il peut servir à l'arrosage des jeunes plantations pour stimuler leur croissance ; et il peut être pulvérisé sur les rameaux et les bourgeons pour éviter la chlorose des feuilles.
EN FERTILISANT	L'ortie peut aussi être employée comme un activateur de compost ou comme fertilisant au verger et dans le potager : il suffit d'y planter quelques touffes d'orties (leur nombre dépendant de la taille du verger ou du potager) pour obtenir un effet fertilisant non négligeable.			

PISSENLIT

Taraxacum officinale

Fam. : Astéracées

Couronne de moine, laitue de chien, liondent, salade de taupe, dent-de-lion, tête de moine, sou d'or, pichaultit...



Composition

Des vitamines A, B et C sont présentes dans le pissenlit. Mais la plante recèle aussi divers sels minéraux (calcium, fer, magnésium, sodium, chlore...), une huile essentielle, des tanins et une dernière substance bactéricide.

➤ Présentation générale

Probablement originaire de l'Europe occidentale, le pissenlit est une plante sauvage qui se retrouve dans presque tous les jardins. À tel point que cette plante amie de l'homme et des animaux passe pour être la plus connue des plantes champêtres. Elle est aisément identifiable grâce à sa feuille caractéristique, qui permet de la reconnaître en dehors de sa période de floraison.

La taille de la plante oscille entre 10 et 40 cm environ. Les feuilles très découpées forment une sorte de rosette posée sur le sol. Les fleurs jaune vif sont regroupées en une inflorescence (le capitule) portée par une hampe florale creuse et dénuée de feuille. Cette inflorescence a tendance à se refermer pendant les périodes de mauvais temps et une fois le soir venu. Très puissante et charnue, la racine pivotante peut atteindre une longueur de 40 cm et s'enfoncer jusqu'à 2 m de profondeur. Quant à la tige, une fois cassée, elle laisse échapper une substance blanchâtre qui fait songer à du latex : la plante fut jadis utilisée pour la fabrication de caoutchouc.

➤ Habitat

Le pissenlit est commun à presque toutes les régions tempérées du monde et est présent jusqu'à une altitude de 2 000 m. Il est cependant plus rare en zone méditerranéenne.

C'est ce que l'on appelle une plante pionnière, en ce sens qu'elle est l'une des premières à apparaître sur les terrains et les remblais : sa racine est capable de s'incruster dans les terres les plus compactes.

➤ Culture

Le pissenlit est cueilli depuis longtemps à l'état sauvage, mais n'est cultivé que depuis quelques dizaines d'années seulement, sur une base commerciale, en Europe et en Amérique du Nord.

Cette plante vivace, qui apprécie les expositions ensoleillées, peut être reproduite par simple semis ou par bouture de la racine.

Une précaution : le pissenlit exhale de l'éthylène, qui a deux effets sur la végétation environnante. D'une part, cette substance accélère la maturation des fruits et des fleurs proches et, d'autre part, elle inhibe (au moins partiellement) la croissance des végétaux alentours.



ÉTYMOLOGIE

Le nom français du pissenlit fait probablement allusion aux propriétés diurétiques des feuilles. Sans commentaire...

➤ Dans d'autres domaines

► **En cuisine** : les animaux de la basse-cour apprécient cette plante, qu'ils considèrent comme un aliment très nutritif. Et ils ne sont pas les seuls : les jeunes feuilles récoltées au printemps font merveille dans nos salades enrichies d'œufs, de croûtons et autres cubes de fromage. Une fois cuites, ces mêmes feuilles peuvent remplacer les épinards ou compléter des soupes. Certains gourmets utilisent aussi les boutons floraux pour remplacer les pointes d'asperges.

► **Santé et beauté** : à juste titre apprécié par les gastronomes, le pissenlit l'est au moins autant par les adeptes d'une médecine douce et naturelle. Ses propriétés médicinales ne sont plus à prouver, déjà mentionnées par les médecins du XVI^e siècle : le pissenlit se veut tout à la fois dépuratif, laxatif, diurétique, tonique, revitalisant et cholagogue (c'est-à-dire qu'il facilite l'évacuation de la bile), stomachique...

Les feuilles agissent plus particulièrement sur les reins, tandis que la racine se concentre sur le foie. Tant les feuilles que les racines stimulent l'appétit et soulagent les troubles digestifs mineurs.

De nombreuses préparations thérapeutiques combinent le pissenlit à d'autres plantes bénéfiques pour le foie et la vésicule biliaire, comme le radis noir ou le boldo, un arbre originaire du Chili dont les feuilles sont utilisées dans la cuisine sud-américaine et qui possèdent aussi des vertus diurétiques, hépato-toniques et sédatives.

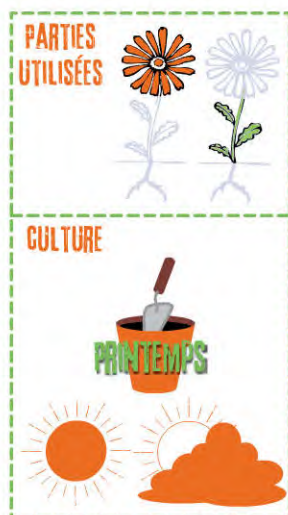
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN INFUSION	Pure	Plante entière en fleur, dont la racine fraîche	100 à 200 g/litre	Le pissenlit peut être pulvérisé sur l'ensemble des cultures afin de renforcer la résistance des végétaux face aux attaques de champignons.
EN PURIN	Pur	Plante entière en fleur, dont la racine fraîche	100 à 200 g/litre	Le pissenlit est recommandé au printemps pour l'arrosage des sols autour de toutes les plantations pour stimuler la croissance des végétaux.
EN PURIN DILUÉ	20 cl/litre	Plante entière en fleur, dont la racine fraîche	100 à 200 g/litre	Un arrosage du sol et de toutes les plantes stimule la croissance de ces dernières. Ce purin peut utilement être intégré en quantité dans un compost.

PRÊLE DES CHAMPS

Equisetum arvense

Fam. : Équisétacées

Petite prêle, herbe à récurer, queue-de-cheval, queue-de-renard...



Composition

La prêle contient de 5 à 8 % de silice et d'acide silicique, des saponines et des flavonoïdes, ainsi qu'un enzyme nommé thiaminaze qui serait susceptible, à de très fortes doses, de dégrader la vitamine B1. On y trouve aussi du fer, du potassium, du magnésium, du calcium, du chlorure de potassium, de la vitamine C, du soufre...

Les principes actifs de la prêle sont toujours plus intéressants sur les plantes âgées.

➤ Présentation générale

La prêle – ou prêle des champs – est une plante qui trouverait ses origines à la préhistoire. Elle pousse aussi bien en Europe qu'en Afrique du Nord, dans certaines régions asiatiques ou en Amérique. La particularité de cette plante herbacée est que, à l'instar des mousses ou des fougères, par exemple, elle ne fleurit pas et ne produit pas de graines : sa reproduction s'effectue grâce à des spores portées par des tiges brunes et fertiles qui sortent assez tôt dans le printemps. Par la suite apparaissent sur la plante d'autres tiges, qui sont stériles, mais dotées de nombreuses vertus médicinales.

➤ Habitat

La prêle marque une prédilection pour les zones tempérées et s'aperçoit jusqu'à une altitude maximale de 2 500 m. Elle prolifère dans des environnements assez variés, avec toutefois une exception pour les endroits fort humides, qu'elle n'apprécie pas.

➤ Culture

La culture de la prêle n'est pas innocente et il faut bien réfléchir avant d'en planter au potager. En effet, la plante a tendance à devenir envahissante et elle est difficile à éradiquer une fois qu'elle est installée. Elle aime autant une terre sableuse assez légère qu'un sol plus compact. Elle se contente de la mi-ombre, mais accepte aussi une exposition ensoleillée. Elle se multiplie par repiquage.

➤ Dans d'autres domaines

▶ **Santé et beauté** : sur le plan thérapeutique, la prêle est employée dès le XVII^e siècle pour soigner les blessures et les inflammations cutanées. Elle était aussi recommandée pour soigner les calculs rénaux. D'une manière plus générale, son utilisation pour soulager les troubles de l'appareil urinaire est largement évoquée par la médecine ayurvédique. Elle est également utilisée pour traiter les œdèmes causés par un choc et pour accélérer la cicatrisation des plaies et autres blessures.

DES EMPLOIS VARIÉS

La prêle des champs a souvent été employée pour récurer les bois et les fers, d'où son surnom d'herbe à récurer. Dans certaines régions, les paysans attachaient de la prêle à la queue de leurs chevaux : ceux-ci pouvaient alors chasser plus facilement les mouches indésirables.



On se sert de la prêle des champs pour renforcer les ongles fragiles et les cheveux cassants, de même que pour prévenir la perte osseuse ou aider à la guérison des foulures ou des fractures. La teneur en silice de la plante expliquerait ses propriétés thérapeutiques, cet oligo-élément jouant un rôle important dans le maintien et le renouvellement des tissus conjonctifs. Il faciliterait la fixation du calcium dans les os.

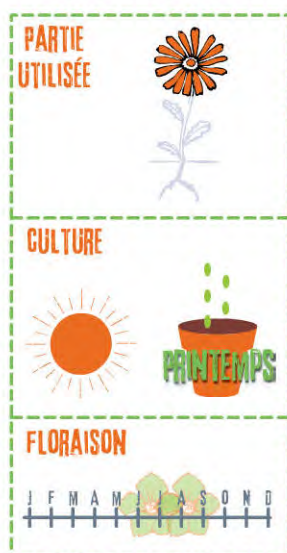
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN DÉCOCTION	Pure	Plante fraîche entière à l'exception des racines	100 g/litre	La prêle peut être pulvérisée sur les sols des pépinières afin de combattre la maladie du pied noir. Elle peut aussi servir au trempage des graines, dans le même but.
	20 cl/litre	Plante fraîche entière à l'exception des racines	100 g/litre	Elle peut préventivement être pulvérisée toute l'année sur les arbres fruitiers et les légumes : pucerons et araignées rouges ont horreur de cela. Toujours préventivement, elle peut encore servir à l'arrosage du sol, là où sont plantés oignons, salades, courges... pour lutter contre le botrytis.
	15 cl/litre	Plante fraîche entière à l'exception des racines	100 g/litre	Elle peut préventivement être pulvérisée sur les cultures pour prévenir les maladies cryptogamiques, la tavelure, la rouille, la cloque du pêcher et l'oïdium notamment.
	10 cl/litre	Plante fraîche entière à l'exception des racines	100 g/litre	La prêle peut servir à badigeonner les arbres fruitiers (fruits à noyaux uniquement) afin de contrer le chancre. Ce badigeonnage doit être effectué en hiver.
EN PURIN	Pur	Plante fraîche entière à l'exception des racines	100 g/litre	On peut en arroser l'oignon, l'ail et le poireau pour contrer la teigne du poireau. Pour une réelle efficacité, cette opération doit être répétée 3 ou 4 fois.
	20 cl/litre	Plante fraîche entière à l'exception des racines	100 g/litre	Un arrosage des sols et des plantes permet de prévenir l'arrivée des acariens et les attaques de pucerons.
AU COMPOST	Un compost peut être enrichi en silice grâce à un apport de prêle.			

PYRÈTHRE DE DALMATIE

Tanacetum cinerariifolium

Fam. : Astéracées

Chrysanthème insecticide, tanaïs à feuille de cinéraire



Composition

Les fleurs blanches, roses ou rouges, essentiellement cultivées pour leur valeur ornementale, renferment des petites quantités de pyréthrin.

➤ Présentation générale

Le pyrèthre de Dalmatie, qui appartient à la grande famille des Astéracées, au même titre que la marguerite ou le chrysanthème, auxquels il ressemble énormément, est une plante herbacée vivace qui forme une touffe plus ou moins dense. En fonction de la richesse du sol, sa taille peut osciller entre quelques dizaines de centimètres et 1 m. Rustique, le pyrèthre peut supporter des températures très fraîches (jusqu'à - 10 °C). Toute la plante est couverte de poils mous et cotonneux. Les feuilles sont de couleur vert glauque. Les fleurs sont groupées en capitules de 4 cm de diamètre. Les longs pétales blancs entourent un cœur jaune vif.

Avec les fleurs de pyrèthre, on produit un insecticide naturel qui s'applique sous forme de suspension dans l'eau ou dans l'huile, ou sous forme de poudre. Les pyréthrin attaquent le système nerveux d'un grand nombre d'insectes parasites.

➤ Habitat

Traditionnellement, le pyrèthre de Dalmatie pousse sur les pentes caillouteuses d'altitude. Il s'est néanmoins répandu à travers le monde comme plante ornementale et comme moyen de lutter naturellement contre les insectes nuisibles.

➤ Culture

Le pyrèthre est une plante relativement peu exigeante : elle accepte presque tous les sols, avec toutefois une préférence pour les terres sablon-

BON À SAVOIR

Bien que l'usage du pyrèthre soit autorisé dans le cadre de l'agriculture biologique, il faut bien se rendre compte que, pour naturel qu'il soit, cet insecticide doit impérativement être utilisé judicieusement. Sa toxicité pour les poissons est en effet très élevée et il ne faut jamais l'utiliser près des bassins, cours d'eau, étangs... D'autre part, il est aussi important de souligner sa toxicité réelle (quoique moins élevée que pour les poissons) pour les oiseaux et un grand nombre de mammifères. Bonne nouvelle cependant : pour ces deux dernières catégories, le pyrèthre se révèle nettement moins toxique que les insecticides chimiques de synthèse. Il n'en demeure pas moins que l'usage de cet insecticide doit être limité.



	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN INFUSION	Pure	Fleurs séchées	15 g/litre	Le pyrèthre est un insecticide efficace pour lutter contre les aleurodes, la mouche de la carotte et les pucerons.
EN MACÉRATION	10 cl/litre	Fleurs séchées	7 g/litre	Cette préparation, plus concentrée que l'infusion, permet de lutter contre les aleurodes, la mouche de la carotte, ainsi que la mouche du chou.

Mouche de la carotte



Pucerons



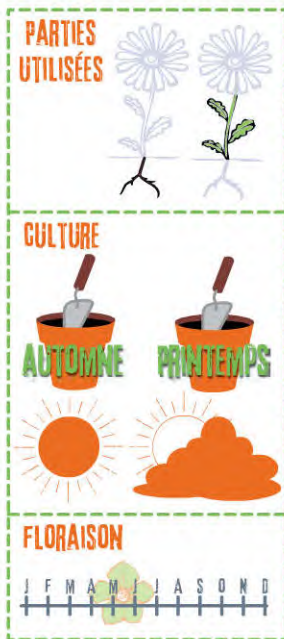
neuses, légères et bien drainées. Son semis a lieu entre février et mars, à l'intérieur, et à une température voisine de 21 °C. Il suffit de recouvrir les graines d'un petit centimètre de terre fine. Le repiquage en pleine terre s'effectue entre mai et juin, en espaçant les plants d'environ 5 cm. La plante peut être multipliée par division de la touffe, deux fois par an : une fois au printemps et une fois dans le courant de l'automne. Le pyrèthre étant sensible à la compétition des autres plantes, il est prudent de désherber autour des plants.

RAIFORT

Armoracia rusticana

Fam. : Brassicées

Cresson de Bretagne, grand raifort, moutarde des Allemands, moutarde des Capucins, radis de cheval, cran de Bretagne...



Composition

La racine de raifort contient non seulement de la vitamine C et une substance désinfectante, mais également une huile essentielle.

Le raifort recèle aussi du calcium, du phosphore, du magnésium, du potassium, du zinc, du manganèse, du cuivre ainsi que des vitamines B1, B2 et B6, sans oublier de petites quantités de flavonoïdes.

➤ Présentation générale

Le raifort est une plante apparentée à la moutarde, dont l'origine française se situe en Alsace. Cette plante herbacée atteint une hauteur de 40 à 60 cm environ. Ses tiges florales portent des petites fleurs tour à tour jaunes ou blanches, regroupées en grappes. Elles sont habituellement très parfumées.

Le raifort et le wasabi, très apprécié par les Japonais, sont des plantes proches faisant partie de la famille des Brassicées. Le terme wasabi est souvent utilisé pour évoquer la poudre ou une pâte.

➤ Habitat

Probablement originaire du Sud-Est européen, on trouve encore le raifort à l'état sauvage dans certaines zones humides ou le long de quelques rivières. La plante est cultivée dans de nombreux pays européens ainsi qu'en Amérique.

➤ Culture

Le raifort est une plante qui pousse facilement et n'exige aucun soin particulier. Il faut toutefois savoir que sa culture plus intensive reste limitée à certains sols riches en humus, profonds et profitant d'une humidité élevée et constante. Les terres sableuses pures ou argileuses ne lui conviennent guère.

Sa multiplication s'effectue par bouturage des racines. Le repiquage des tronçons (d'au moins 20 cm de long) est réalisé en automne ou au printemps.

La récolte des racines a lieu deux ou trois ans plus tard. Celles-ci peuvent se consommer fraîches ou être stockées dans un endroit sombre et frais ou, bien conservées dans un bocal en verre fermant hermétiquement, dans le réfrigérateur. La conservation n'excède cependant pas trois semaines. Une fois la racine extraite du sol, elle doit être soigneusement épluchée et râpée pour une consommation immédiate ou la conservation. Dans ce cas, il est bon de l'arroser sans excès de jus de citron jaune ou de vinaigre, pour qu'elle ne change pas de couleur.

➤ Dans d'autres domaines

► **En cuisine :** très utile au jardin potager et au verger, le raifort est surtout connu pour ses utilisations culinaires. Il s'agit d'un condiment très populaire dans le centre et le nord de l'Europe. À tel point que la viande proposée avec du raifort reste un plat traditionnel autrichien et que les Alsaciens l'apprécient en accompagnement de leur choucroute.



Copyright © 2012 Editions Artemis

Haché, le raifort peut aussi être intégré à des sauces (il relève alors ragoûts, poissons fumés...), à des vinaigrettes et à des préparations pour sandwiches. Il accompagne encore les pommes de terre, le céleri, le chou rouge, les œufs ou la charcuterie. Il est possible d'en atténuer la très forte saveur en lui ajoutant du yaourt ou de la crème.

► **Santé et beauté** : près de 1 500 ans avant notre ère, les Grecs de l'Antiquité appréciaient le raifort pour ses pouvoirs aphrodisiaques. À la même époque, il était aussi utilisé comme expectorant contre la toux, le scorbut, les empoisonnements alimentaires ou la tuberculose. Le raifort est aussi réputé posséder des vertus anti-oxydantes. On lui prête parfois aussi la vertu de retarder le développement de certains cancers.

En doses thérapeutiques, la consommation de racines de raifort est déconseillée en cas de grossesse ou d'allaitement, d'ulcères (intestin ou estomac), d'hyperthyroïdie, de troubles rénaux, de retour d'acidité ou de consommation de substances antiacides ou thyroïdiennes.

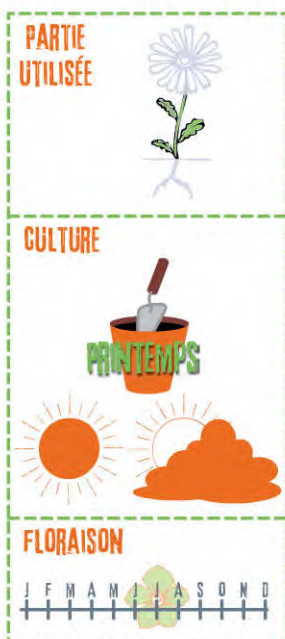
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN DÉCOCTION	Pure	Racines et feuilles fraîches	30 g/litre	Le raifort peut préventivement être pulvérisé sur les fleurs et les arbres fruitiers (fruits à noyaux et à pépins) afin d'éviter l'apparition de la moniliose. Encore appelée pourriture des fruits, il s'agit d'un champignon ravageur qui peut mettre une récolte à mal. Cette maladie apparaît généralement au printemps, favorisée par un climat humide.
	Pure	Racines et feuilles fraîches	30 g/litre	Le raifort peut aussi servir au trempage des graines afin de les protéger de la maladie du pied noir.
EN INFUSION	Pure	Racines et feuilles fraîches	30 g/litre	Utilisation identique à celle de la décoction non diluée.
MARIAGES HEUREUX	Le raifort planté à proximité immédiate des pommes de terre a la réputation de rendre ces dernières nettement plus vigoureuses et plus résistantes aux attaques de doryphores.			

RHUBARBE

Rheum palmatum

Fam. : Polygonacées

Rhubarbe palmée, rhubarbe de Chine, rhubarbe de Moscovie...



Composition

La rhubarbe, très riche en fibres, possède également des polyphénols (antioxydants), de la vitamine K, du calcium et du manganèse. Elle est surtout connue pour la haute teneur de ses feuilles en acide oxalique (ou oxalate), qui peut provoquer de graves problèmes rénaux.

➤ Présentation générale

La rhubarbe est une plante vivace et robuste, à rhizome charnu. Les feuilles sont grandes, arrondies et légèrement ondulées. Les pétioles sont longs et épais, parfois teintés de rouge. Ils constituent la partie comestible de la plante. Les tiges florales, droites, creuses et épaisses, atteignent de 2,50 à 3 m de hauteur et portent de petites fleurs blanchâtres réunies en grappes. Le fruit est un akène brun à ailettes.

➤ Habitat

La rhubarbe est originaire d'Asie centrale et des régions de l'Himalaya. Elle pousse bien dans toutes les terres de jardin, avec une préférence pour les terrains fertiles, frais, bien drainés et bien fumés la saison précédant la plantation.

➤ Culture

On la cultive, en Europe, surtout depuis le XVIII^e siècle. Les variétés actuelles sont le résultat de croisements entre les espèces américaines et les espèces asiatiques.

La rhubarbe se cultive aussi bien pour ses pétioles comestibles que pour son aspect ornemental. Facile à vivre, elle demande peu de soins. Les feuilles ne se consomment pas et sont même toxiques, du fait de leur forte teneur en acide oxalique. Elles sont en revanche très utiles pour se débarrasser des ravageurs du jardin !

La rhubarbe étant une plante qui a besoin de place pour s'épanouir, mieux vaut choisir un emplacement dans un coin du potager, où le sol sera ameubli et désherbé sur 1 m de diamètre. Ouvrez un trou de 30 cm de diamètre et placez-y le rhizome, après avoir étalé une couche de compost bien mûr dans le fond du trou. Si le plant est à racines nues, pralinez les racines avant de le planter. Comblez le trou et tassez bien la terre autour du plant avant d'arroser. Supprimez les tiges florales dès qu'elles apparaissent, car elles affaiblissent la plante et la production des pétioles.

➤ Dans d'autres domaines

► **Santé et beauté** : connue et utilisée dans la pharmacopée chinoise depuis plusieurs siècles, la rhubarbe est apéritive, tonique, reconstituante, dépurative, laxative et vermifuge. Elle a une action stimulante sur le foie et tonifiante sur l'estomac. Elle est en revanche déconseillée en cas de rhumatismes ou de problèmes inflammatoires des voies urinaires, à cause de l'acide oxalique qu'elle contient. La compote est efficace pour soigner les diarrhées.



Copyright © 2019 Edible

Le rhizome, récolté sur les plants âgés de 3 à 7 ans, est pelé, coupé en morceaux et séché à l'ombre : il a des propriétés purgatives et son utilisation ne doit pas être prolongée.

► **En cuisine** : les pétioles de la rhubarbe ont une saveur acidulée qui se marie bien avec celle de la fraise, de la pomme, de la vanille et de la cannelle. On l'utilise principalement dans des tartes (dont les Alsaciens sont les grands spécialistes), des crumbles, des compotes, des flans et une délicieuse confiture. Les Iraniens consomment ses pétioles crus, confits dans du sucre ou du miel, et confectionnent le *khorecht rivas*, un ragoût de viande à la rhubarbe. Le vin de rhubarbe fait un excellent apéritif, que les Italiens affectionnent tout particulièrement.

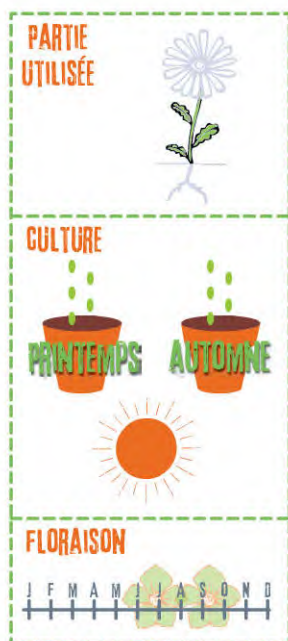
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN INFUSION	Pure	Feuilles fraîches	150 g/litre	L'infusion non diluée de feuilles de rhubarbe permet de repousser les pucerons et la teigne du poireau. Pour cela, il faut pulvériser le feuillage des légumes atteints tous les trois ou quatre jours, pendant deux semaines. En prévention, elle évite l'apparition de la hernie du chou (à pulvériser un mois après la plantation des végétaux).
EN MACÉRATION	Pure	Feuilles fraîches	200 g/litre	Employée pure, cette préparation plus concentrée que l'infusion permet de lutter contre les pucerons et les chenilles (notamment la teigne du poireau et le ver de la pomme). Elle se pulvérise sur les végétaux atteints tous les trois ou quatre jours, pendant deux semaines. C'est également un excellent anti-limaces.
MARIAGES HEUREUX	Quelques feuilles de rhubarbe enterrées entre les plants de choux permettent de lutter contre la pourriture grise.			

SAPONAIRE

Saponaria officinalis

Fam. : Caryophyllacées

Savon de fosse, herbe à savon, saponnière, herbe à foulon...



Composition

La plante recèle des saponosides (à hauteur d'environ 5 %), du fer, de la vitamine, des citroflavonoïdes...

➤ Présentation générale

La saponaire, dont le nom vient du mot latin *sapo*, signifiant savon, fait partie de la famille des Caryophyllacées. Il s'agit d'une plante herbacée vivace, assez grande (elle peut atteindre 80 cm de hauteur) et foisonnante. Elle arbore des feuilles ovales opposées, les inférieures étant pétiolées, aux fleurs rose pâle. Ces dernières sont groupées en cymes, l'ensemble constituant un arrondi de fleurs. Le fruit est cylindrique et allongé.

➤ Habitat

Commune en Europe, la saponaire marque une préférence pour les zones chaudes et sèches. Elle se rencontre souvent en colonie sur les talus, le bord des routes et des terrains vagues, sur les sables et la berge des rivières... Il arrive qu'elle se développe jusqu'à 1 500 m d'altitude.

➤ Culture

La multiplication peut se faire par semis soit au printemps, soit au cours de l'automne. Elle peut aussi se faire par bouture au début du printemps. La plante exige alors un sol léger et humide, doté d'un bon ensoleillement. Sa floraison s'étale de juin à octobre.

➤ Dans d'autres domaines

▸ **Santé et beauté** : la saponaire est tout à la fois vermifuge, dépurative, diurétique, expectorante, tonique et sudorifique. Elle se montre utile contre les maladies de la peau (les Romains en mettaient dans leur bain pour soulager les démangeaisons), les insuffisances hépatiques ainsi que les rhumatismes. Elle est recommandée, en interne, contre le zona, les vices du sang, les catarrhes des voies respiratoires... Ses indications externes sont les démangeaisons, eczémas, éruptions cutanées, acné, psoriasis, pellicules... Une seule précaution toutefois : la saponaire peu, dans quelques rares cas, provoquer des intoxications par voie interne.

▸ **À la maison** : grâce à la saponine qu'elle contient dans ses rhizomes, la saponaire est naturellement moussante et nettoyante. Sa racine broyée et ses pétales peuvent être utilisés dans la fabrication de shampooings, de savons et de lessives. La lessive à base de saponaire est d'ailleurs particulièrement recommandée pour tous les linges très délicats.



	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN INFUSION	Pure	Feuilles et tiges fraîches	100 g/litre	La saponaire passe pour être un insecticide très efficace contre les pucerons. Elle permet de limiter efficacement les pullulations d'insectes.
EN PURIN	10 cl/litre	Feuilles et tiges fraîches	100 g/litre	Même vocation que l'infusion, mais plus concentrée. Attention aux bulles blanches qui se forment pendant la fermentation, elles n'ont aucun rapport avec le processus et ne doivent donc pas être prises en compte.

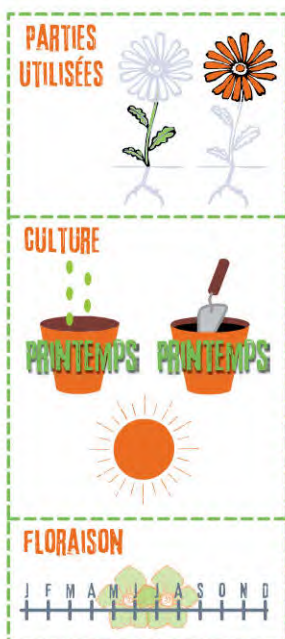


SAUGE OFFICINALE

Salvia officinalis

Fam. : Lamiacées

Sauge de Grèce, grande sauge, herbe sacrée, thé de Provence...



Composition

La sauge contient des polyphénols : flavonoïdes et acides-phénols (acide caféique, acide chlorogénique, acide rosmarinique, etc.) à l'origine de ses actions antispasmodique et cholérétique, un acide diterpénique qui lui donne ses vertus bactéricides, un principe amer, une huile essentielle, ainsi qu'un tanin responsable de son action astringente.

➤ Présentation générale

La sauge officinale est un arbuste qui atteint de 70 à 80 cm, très ramifié, à la souche et aux tiges ligneuses. La tige est quadrangulaire et les jeunes pousses velues. Les feuilles sont opposées, ovales, aux dents arrondies, épaisses mais molles, avec de nombreuses nervures formant un réseau. De couleur vert-gris pâle, elles sont couvertes d'un fin duvet qui leur donne un aspect velouté au toucher, surtout les jeunes pousses. Les feuilles sont persistantes, mais tombent si l'hiver est très froid. Les fleurs sont groupées par trois à six à l'extrémité des rameaux. L'ensemble forme de grands épis bleu-violet ou rosés.

➤ Habitat

Commune dans toute l'Europe, plus spécialement dans les régions méridionales, la sauge officinale pousse jusqu'à une altitude de 800 m environ, dans la garrigue et sur les pentes ensoleillées.

➤ Culture

La sauge s'accommode d'un sol calcaire et sec, ou pour le moins bien drainé, car elle ne supporte pas l'humidité permanente. Le terrain idéal, pour obtenir une plante riche en arôme, est un sol sec, calcaire, pierreux et pauvre. La culture en pot est possible sur une terrasse bien ensoleillée. Le semis s'effectue au printemps, en pleine terre, dès que les gelées ne sont plus à craindre. Repiquez deux mois plus tard, en espaçant de 40 cm. Les boutures doivent être prélevées en mai ou en août-septembre. Mesurant de 6 à 8 cm et dégarnies des feuilles du bas, elles sont plantées dans un pot rempli de 75 % de sable et de 25 % de terreau ou dans une terre sablonneuse, jusqu'aux feuilles du haut. Protégez du soleil et du vent et maintenez humide en arrosant souvent, car le sol est très filtrant. La division des touffes se fait au printemps, par prélèvement des rameaux extérieurs, à la base de la plante.

Il ne faut pas hésiter à tailler pour conserver un port dressé, car les rameaux ont tendance à retomber. Pour la beauté du feuillage, il vaut mieux tailler après la floraison, en août. En hiver, il est prudent de protéger les plants.

➤ Dans d'autres domaines

▸ **Santé et beauté** : herbe sacrée des Romains, la sauge officinale est une plante médicinale de premier plan, dotée de nombreuses propriétés. Elle est en effet tonique, stomachique, diurétique, antispasmodique, emménagogue et vulnéraire en usage externe. Digestive, la sauge tonifie l'estomac.



Copyright © 2017 Editions Artemis

	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN INFUSION	10 cl/litre	Feuilles et fleurs fraîches	100 g/litre	L'infusion diluée de sauge est un très bon insectifuge : elle a une action répulsive contre les acariens, la mouche de la carotte et la piéride du chou, notamment.
EN MACÉRATION	10 cl/litre	Feuilles et fleurs fraîches	100 g/litre	La pulvérisation de cette préparation sur les plants de pomme de terre les protège contre le mildiou.
MARIAGES HEUREUX	Un plant de sauge installé près des rosiers fera fuir efficacement les pucerons. D'autre part, les limaces n'apprécient guère la sauge : elle peut alors être utile comme répulsif pour les jeunes pousses de légumes.			

Antisudorale, elle a une action sur la réduction de la transpiration. Stimulante, elle redonne de l'énergie, tout en équilibrant le système nerveux. On l'emploie surtout en infusion (feuilles mondées et sommités fleuries). Elle régularise les règles, combat les troubles de la ménopause et favoriserait la fertilité. Fébrifuge, on l'utilise contre les affections des voies respiratoires : bronchite et asthme.

En vin chaud, elle est recommandée aux diabétiques. On en fait des bains de bouche contre les aphtes, pour tonifier les gencives. En lotion, on l'emploie pour favoriser la pousse des cheveux et lutter contre les engelures. Elle entre dans de nombreuses préparations pharmaceutiques et parapharmaceutiques : tisane, sirop, crème, lait, pilule...

► **En cuisine** : ses feuilles fraîches ou séchées parfument les viandes blanches, en particulier l'agneau, le porc, le veau et le lapin, sans oublier le gibier, le canard et l'oie. Elles relèvent marinades, farces et charcuteries. La sauge s'associe également aux poissons gras et aux produits laitiers. Les Italiens, en tant que fervents adeptes, l'utilisent dans la sauce tomate, les pâtes, le risotto et l'osso bucco. Les Provençaux, quant à eux, l'incorporent dans l'aïgo bouido avec de l'ail et de l'huile d'olive. Sans compter qu'elle parfumait la cervoise romaine.

LA PANACÉE

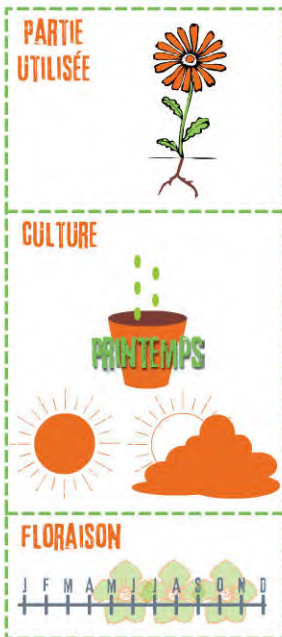
Le dicton « qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin du médecin » est éloquent. L'herbe de toutes les vertus est connue depuis la nuit des temps. On dit que Louis XIV s'en faisait servir quotidiennement une infusion, et, après tout, il a quand même régné plus de soixante-dix ans.

SOUCI

Calendula officinalis

Fam. : Astéracées

Souci des jardins



Composition

Parmi bien d'autres substances, le souci contient notamment des polysaccharides, des pigments (dont des caroténoïdes), des coumarines, des flavonoïdes (dont des dérivés du quercétol, anti-inflammatoire), des composés triterpéniques (également anti-inflammatoires), des saponosides (dont certains proches de ceux du ginseng)... ainsi qu'une huile essentielle à raison de 0,2 à 0,3 %.

➤ Présentation générale

Cette plante à croissance rapide, qui atteint 50 cm au maximum, est originaire du Bassin méditerranéen. Le genre comprend une vingtaine d'espèces herbacées annuelles ou vivaces. Dès le Moyen Âge, cette plante est cultivée dans diverses régions d'Europe pour ses attraits ornementaux. Sa tige, velue et anguleuse, porte des feuilles alternes oblongues et des inflorescences en capitule avec, au centre, des fleurs (jaune crème, jaune d'or, jaune-orangé ou orange) qui s'épanouissent le matin, dès l'apparition du soleil, pour se refermer le soir, au coucher du soleil. En fonction du climat, le feuillage est caduc ou persistant.

➤ Habitat

Le souci est aujourd'hui une plante très populaire, toujours appréciée par nombre de jardiniers. Elle trouve sa place aussi bien dans le jardin qu'en pots ou en jardinières, sur le balcon ou la terrasse.

➤ Culture

Entre mars et juillet, selon les zones, mais surtout dans le courant du mois de mai, le semis se fait directement en place. Un éclaircissement à 25 cm en tous sens autour de la plante est utile. Autre technique, le repiquage permet d'obtenir des fleurs généralement plus grosses.

Le souci ne demande que peu de soins (il suffit de supprimer les fleurs fanées) et a même tendance à se ressemer spontanément au jardin, sans toutefois devenir envahissant. Il pousse pour aussi dire en tous terrains (même dans les sols secs et pauvres, avec une prédilection pour les sols argilo-calcaires) et accepte aussi bien la mi-ombre qu'une exposition ensoleillée. La floraison s'effectue entre mai et novembre et se montre souvent généreuse, même en situation ombragée.

Le souci ne s'installe pas de manière isolée. Il s'utilise plutôt en massifs pour la première partie de l'été. C'est aussi une très belle fleur coupée,

ÉTYMOLOGIE

Le mot souci vient du latin *solsaqui*, qui signifie « qui suit le soleil », en référence à cette fleur qui s'ouvre avec les premiers rayons pour se fermer avec les derniers de la journée. Le souci passe aussi pour être un bon baromètre pour le jardinier : la fleur se ferme dès que le mauvais temps s'annonce.



avec une excellente tenue en vase. Seul bémol : sa vie est généralement de courte durée.

➤ Dans d'autres domaines

► **En cuisine :** les pétales entiers peuvent agrémenter des salades. Une fois hachés, ils peuvent aussi accommoder œufs, purées de légumes, sauces ou soupes.

► **Santé et beauté :** en usage thérapeutique, le souci fait partie des plantes les plus connues de la phytothérapie occidentale. Son utilisation médicinale et thérapeutique remonte à l'Antiquité : les médecins grecs et arabes en connaissaient probablement les vertus et les usages.

Dans nos régions, c'est dans le courant du Moyen Âge que la plante se pare d'une multitude de pouvoirs : elle est alors réputée fébrifuge, anti-spasmodique, emménagogue et stimulante. Malgré ces vertus, elle tombe mystérieusement dans l'oubli pour ne réapparaître que vers le début du xx^e siècle, époque à laquelle certains scientifiques lui attribuent des effets bénéfiques, en application locale, sur l'acné, les furoncles, les brûlures, l'eczéma, les contusions, et même les ulcères. De l'autre côté de l'Atlantique, les médecins américains recommandent le souci pour accélérer la cicatrisation, calmer les douleurs des plaies chirurgicales ou prévenir les infections.

Actuellement, le souci est surtout employé en usage externe : ses propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et cicatrisantes sont unanimement reconnues. Il est donc recommandé dans le cas d'ulcères chroniques, d'inflammations cutanées (avec ou sans infection), de brûlures superficielles ou de contusions avec abrasions de la peau. En gargarisme ou en bain de bouche, il passe pour être un bon désinfectant. Il agit aussi comme collyre anti-infectieux et anti-inflammatoire.

Ses usages internes sont plus restreints et doivent toujours être limités dans le temps (pas plus de 10 à 15 jours).

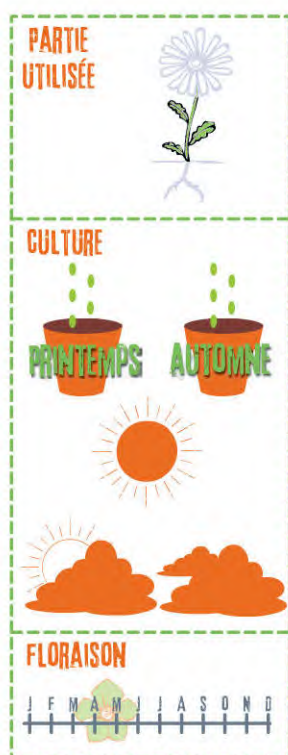
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN PURIN	Entre 5 et 10 cl/litre	Plante entière, après la floraison	100 g/litre	Le souci peut arroser les tomates, les choux... qui sont en début de croissance. Cet arrosage stimule la croissance des végétaux traités. Ce traitement est plus efficace s'il est effectué après la pluie.

SUREAU NOIR

Sambucus nigra

Fam. : Caprifoliacés

Sambuc, surau, arbre de Judas, grand sureau, sambéquier, seuillet...



➤ Présentation générale

Le sureau noir est un arbuste à croissance rapide qui peut atteindre 7 m de haut. Il présente des branches souvent courbées, ainsi qu'une écorce fissurée, de couleur vert-gris. Les grandes feuilles caduques sont parmi les premières à apparaître au printemps. Elles sont recherchées par nombre d'insectes, et notamment les papillons de nuit. D'une couleur blanc cassé, les fleurs sont réunies en ombelles d'une vingtaine de centimètres de diamètre. Cette floraison printanière est à l'origine de plusieurs dictons, dont celui du 6 mars : « À la Sainte-Colette, on voit à vue d'œil au sureau pousser la feuille ». Hermaphrodites, ses fleurs ont un très agréable parfum, contrairement aux feuilles, qui dégagent une odeur assez détestable dès qu'on les froisse. Les fruits sont des petites baies noir violacé, regroupées en grappes.

➤ Habitat

Le sureau noir est commun dans l'ensemble de l'Europe, depuis la Scandinavie jusqu'à la Turquie. On le trouve aussi en Amérique du Nord et dans la plupart des zones tempérées. Il est présent jusqu'à près de 1 000 m d'altitude. Il apprécie aussi bien les terrains vagues (d'où son surnom de prince des décombres) que les dunes marines, les haies ou les bois clairs. Il est essentiellement planté et c'est pour cela qu'il est rarement éloigné des habitations.

➤ Culture

La multiplication se fait à l'automne, par semis des graines, immédiatement après la récolte. Elle peut aussi s'effectuer au printemps, si l'on a stratifié les semences au cours de l'hiver. La plantation des jeunes arbustes peut avoir lieu pendant une longue période, du début de l'automne jusqu'au début du printemps, sauf en cas de gel.

Composition

Les fruits contiennent de la pectine, divers acides organiques (acide malique, acide citrique...), de la vitamine C et des glucides. Quant aux fleurs, elles recèlent des composés polyphénoliques, du mucilage, des minéraux ainsi qu'une huile essentielle.

Le sureau contient encore des pigments organiques, des tanins, des acides aminés, des caroténoïdes, des flavonoïdes, des vitamines A et B...



Copyright © 2012 Edible Perennials

Le sureau noir marque une préférence pour les sols calcaires, frais et riches en azote, mais il supporte aussi les terres plus sèches. Peu exigeant, il accepte aussi bien les situations ensoleillées qu'ombragées.

Sa floraison court sur les mois d'avril et mai, tandis que la fructification a lieu en septembre.

Une précaution : le sureau noir ne peut pas être planté n'importe où dans le jardin. Il a en effet tendance à vouloir à tout prix supplanter les végétaux alentours, quitte à les faire dépérir.

➤ Dans d'autres domaines

► **Santé et beauté** : déjà apprécié par les Amérindiens, le sureau noir est connu en Europe depuis longtemps. Le médecin grec Galien le recommande pour traiter les catarrhes. Au Moyen Âge, la plante est parée de mille et une vertus : elle est utilisée comme purgatif, sédatif, anti-inflammatoire, diurétique, etc.

Aujourd'hui, le sureau noir est toujours utilisé en médecine naturelle. Ses propriétés anti-inflammatoires, diurétiques, expectorantes et diaphorétiques (c'est-à-dire qui provoque la sudation), reconnues par l'Organisation mondiale de la santé, font que cette plante est recommandée en cas de grippe, de sinusite, de rhume ou d'inflammation des voies respiratoires.

► **En cuisine** : les gourmets apprécient aussi cette plante, même s'il est déconseillé d'en manger les fruits crus : ils sont purgatifs. Par contre, on peut confectionner de succulentes gelées et confitures de sureau, de même qu'un sirop ou une limonade (avec les fleurs).

ÉTYMOLOGIE

Le nom latin *sambucus* fait allusion aux flûtes que les pâtres grecs taillaient dans le bois tendre du sureau, dont les rameaux sont creux. L'espèce est aussi appelée arbre de Judas, car c'est à la branche d'un sureau noir que se serait pendu Judas Iscariote, l'un des apôtres.

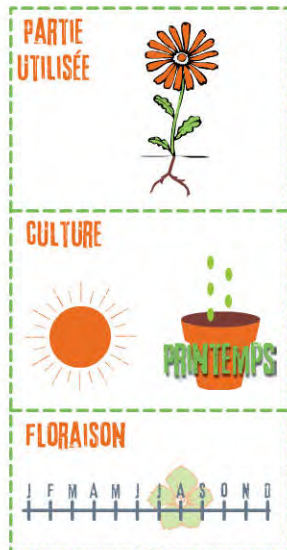
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN DÉCOCTION	Pure	Feuilles et tiges fraîches	150 g/litre	Le sureau noir peut être pulvérisé sur les carottes (pour lutter contre la mouche), sur les rosiers (pour lutter contre le mildiou) et sur l'ensemble des cultures pour contrer chenilles et autres pucerons.
EN PURIN	Pur	Feuilles fraîches uniquement	200 g/litre	Il est possible d'en arroser toutes les cultures pour éloigner taupes et mulots. Le plus efficace est de verser ce purin directement dans les trous des galeries et de recommencer cette opération à plusieurs reprises, à deux jours d'intervalle entre les arrosages.

TANAISIE

Tanacetum vulgare

Fam. : Astéracées

Herbe amère, barbotine, sent-bon, herbe de saint Marc, herbe du bon chasseur...



Composition

La tanaisie contient une huile essentielle (la tanacétone), de la thuyone, des acides organiques, des principes amers, des tanins...

➤ Descriptif général

Avec son feuillage vert foncé finement découpé et ses belles fleurs jaunes qui apparaissent dès le mois de juillet, la tanaisie est une plante herbacée vivace de la famille des Astéracées, très commune en Europe. Vigoureuse et pouvant facilement dépasser 1 m, cette plante originaire de l'Est européen dégage une odeur assez forte lorsqu'elle est froissée. Une fois qu'elles sont séchées, les fleurs de la tanaisie possèdent la particularité de ne pas se flétrir : de là vient peut-être le nom grec de la plante, *tanacetum*, que l'on peut traduire par immortalité.

➤ Habitat

Très commune, la tanaisie couvre presque toutes les régions d'Europe. Elle affectionne particulièrement les terres incultes, les décombres ou le bord des chemins et sentiers. Dans les Pyrénées, il s'agit aussi d'une espèce assez caractéristique des reposoirs des animaux.

➤ Culture

Sensible à la chenille du papillon de nuit, qui est son principal ennemi, la tanaisie privilégie les sols assez légers, même si on la retrouve parfois installée dans des terres plus lourdes. Les graines doivent être semées au printemps, directement sur place, dans une exposition ensoleillée. La floraison couvre les mois de juillet, août et septembre.

Il faut cependant faire très attention au site de plantation de la tanaisie dans le jardin : la plante a en effet tendance à entraver la croissance des végétaux les plus proches.

➤ Dans d'autres domaines

▶ **Santé et beauté** : la tanaisie sert de lotion stimulante et purifiante pour les peaux normales et grasses (notamment les peaux acnéiques). Elle constitue également un excellent vermifuge. Elle est capable de soulager les douleurs rhumatismales et celles qui sont causées par des entorses.

ATTENTION

Une importante précaution : la tanaisie peut se révéler dangereuse à hautes doses et entraîner une congestion du bassin, avec de sérieux troubles circulatoires, une atteinte du système nerveux et des fonctions rénales. Sa consommation médicinale, sous forme d'infusion, d'huile essentielle, de poudre... doit donc être strictement contrôlée.



Enfin, elle possède un effet stimulant sur le système digestif et soigne bon nombre de maux d'estomac. En bains, elle a la réputation de soulager les règles douloureuses.

► **En cuisine** : les Russes l'utilisaient autrefois pour faire de la bière (un peu de la même manière que le houblon) et, une fois séchée et finement moulue, elle remplaçait le poivre à la table des familles pauvres du Moyen Âge. On utilise aussi la tanaïsie comme condiment, car son goût prononcé rehausse omelettes, liqueurs (elle entre notamment dans la composition de la Bénédictine), crèmes et desserts.

► **À la maison** : un petit sachet de tanaïsie séchée glissé dans les armoires en éloigne les mites, les puces et les acariens.

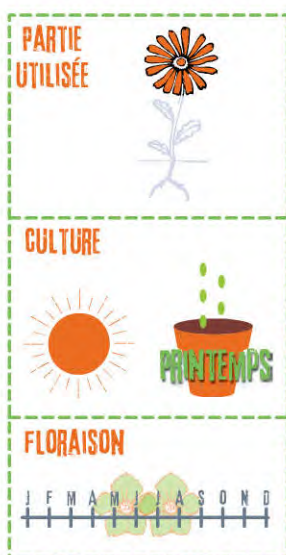
	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EN DÉCOCTION	Pure	Fleurs séchées	30 g/litre	La tanaïsie peut être pulvérisée sur toutes les cultures. Elle agit alors comme répulsif pour un grand nombre d'insectes.
	Pure	Toute la plante fraîche	300 g/litre	Elle peut être pulvérisée sur le chou pour lutter contre la mouche et la piéride. Elle peut aussi être pulvérisée sur le pommier contre le carpocapse.
EN INFUSION	10 cl/litre	Toute la plante fraîche	300 g/litre	On la pulvérise sur les fraisiers au printemps et en automne pour lutter contre les acariens. Avant semis, elle peut aussi être pulvérisée au potager sur les épinards, les haricots, les pois ou les salades pour contrer la mouche des semis. Après la chute des pétales, elle peut encore être pulvérisée sur les pruniers : c'est un traitement efficace contre l'hoplocampe.
EN MACÉRATION	Pure 3 jours de macération	Fleurs séchées	30 g/litre	La tanaïsie doit être pulvérisée préventivement sur les pommes de terre ou les tomates pour lutter contre le mildiou et la rouille.
EN PURIN	Entre 10 et 20 cl/litre	Toute la plante fraîche	200 g/litre	Il est possible d'en arroser préventivement de nombreuses plantations pour lutter contre le mildiou, la rouille ou les insectes.
MARIAGES HEUREUX	La tanaïsie passe aussi pour être une plante amie de la vigne et des framboisiers.			

VALÉRIANE

Valeriana officinalis

Fam. : Valérianacées

Herbe de saint Georges, herbe du loup, guérit-tout...



➤ Présentation générale

Cette plante herbacée vivace de la famille des Valérianacées affiche une hauteur pouvant varier entre 30 cm et 1,50 m. Elle s'élève d'un court rhizome assez épais qui est inodore à l'état frais, mais qui dégage une odeur aussi forte que peu agréable lors de sa dessiccation. La tige de la valériane est creuse et cannelée. Les feuilles, opposées, sont fortement divisées en un nombre variable selon la sous-espèce. Assez petites, les fleurs sont irrégulières et présentent une couleur blanc rosé. Elles apparaissent entre mai et août.

➤ Habitat

La valériane couvre presque toute l'Europe, à l'exception notable de ses extrémités méridionale et septentrionale. Elle est aussi présente en Amérique du Nord et dans certaines parties de l'Asie. En fonction de la sous-espèce, on la retrouve aussi bien dans les zones marécageuses qu'à la lisière des forêts, sur le bord des ruisseaux ou dans les bois clairs.

➤ Culture

Jamais envahissante, la valériane apprécie surtout les sols humides, perméables et profonds. Sa multiplication peut être réalisée grâce à des semis printaniers, ou par la division des souches, dans le courant de l'automne.

Après la récolte, les racines, éventuellement divisées, sont séchées à basse température (40 °C) afin d'éviter les pertes en acide valérénique. Elles sont ensuite conservées dans des emballages hermétiques stockés au sec et à l'abri de la lumière.

➤ Dans d'autres domaines

► **Santé et beauté** : la racine de valériane est réputée sédative ; cette propriété étant généralement attribuée aux acides sesquiterpéniques. Elle est donc particulièrement indiquée pour traiter naturellement les troubles du sommeil. Ce que faisaient déjà les médecins grecs de l'Antiquité, et notamment Hippocrate. Avantage non négligeable sur les médications chimiques : contrairement à ce qui se produit souvent avec les somnifères de synthèse, la prise de valériane au coucher et aux doses recommandées ne procure habituellement pas de sensation de « lendemain de veille » au lever.

Cette plante est aussi recommandée pour traiter l'agitation nerveuse et l'anxiété. C'est dans ce cadre que bon nombre de personnes l'utilisèrent massivement au cours de la Première Guerre mondiale, afin de lutter contre le stress causé par les bombardements.

Composition

La racine de valériane contient plus de 150 composés chimiques, dont les proportions varient en fonction de facteurs environnementaux, des conditions de culture et des procédés liés à la récolte. On trouve notamment des flavonoïdes, des acides sesquiterpènes non volatils, des valépotriates, des lignanes, une huile essentielle...

	DILUTION	PARTIE UTILISÉE	CONCENTRATION	UTILISATIONS
EXTRAIT (obtenu en pressant les fleurs, au moyen d'un presse-ail, par exemple, pour en obtenir le suc.)	Pur	Fleurs fraîches	1 goutte/litre	La valériane peut être pulvérisée en brouillard sur les fleurs ainsi que sur les arbres fruitiers, afin de favoriser l'apparition des fleurs. L'idéal est de procéder dans le courant de l'après-midi, juste avant les gelées : cette pulvérisation protège aussi les végétaux traités des petites gelées.
	Pur	Fleurs fraîches	2 gouttes/litre	Elle peut aussi être préventivement pulvérisée sur le céleri et les tomates afin d'éviter la septoriose, une maladie cryptogamique due à un champignon qui se propage par forte humidité et lorsqu'il fait relativement chaud (au moins 20 °C). Ce champignon se propage au départ de semences ou de plants contaminés et peut entraver le développement et la fructification des végétaux touchés.
	Pur	Fleurs fraîches	10 gouttes/litre	La valériane peut servir de trempage aux semences pour leur éviter d'attraper la maladie du pied noir.
MARIAGES HEUREUX	La valériane peut également être plantée, bien disséminée, dans le jardin : elle stimule l'activité des sols et notamment celle des vers de terre, précieux auxiliaires du jardinier bio.			






ÉTYMOLOGIE






Certains linguistes voient dans le nom de la plante une déformation du verbe latin *valere*, que l'on peut traduire par être fort. Jadis, la valériane avait la réputation de faire fuir les elfes. Son surnom d'herbe-aux-chats s'explique par le fait que ces animaux sont très attirés par son odeur : la plante a tendance à les rendre (très) euphoriques, alors qu'elle a plutôt un effet calmant sur l'homme.



LES AUTRES PLANTES

SOIGNANTES

	PLANTE	UTILISATION	RÉALISATION
	Chou	Purin	Faites fermenter 300 g de feuilles de chou (choisissez celles de l'extérieur) dans 1 litre d'eau. Pulvériser pur contre la hernie du chou. Pulvériser dilué à 5 % contre les altises.
	Ciboulette	Macération	Faites macérer 60 g de ciboulette dans 1 litre d'eau pendant 24 heures. Filtrez et utilisez pur en pulvérisation contre la tavelure de la pomme, ainsi que le mildiou du concombre et des courges.
	Coriandre	Infusion	Hachez 30 g de coriandre fraîche et faites-la infuser dans 1 litre d'eau bouillante pendant 30 min à 1 heure. Filtrez et utilisez pur en pulvérisation contre les acariens.
	Genêt	Purin	Faites macérer pendant 2 à 3 semaines 100 g de jeunes branches de genêt dans 1 litre d'eau de pluie. Filtrez et utilisez pur en pulvérisation : cette solution agit comme un répulsif des papillons tels que la piéride du chou.
	Mélisse	Infusion	Faites infuser 60 g de fleurs et de feuilles fraîches hachées de mélisse dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrez et pulvériser pur sur les plantes attaquées par les aleurodes, les fourmis et les pucerons.

	PLANTE	UTILISATION	RÉALISATION
	Menthe poivrée	Infusion	Faites infuser 60 g de feuilles de menthe fraîches hachées dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 30 min à 1 heure, filtrez, puis pulvériser pur sur les plantes envahies par les doryphores ou les fourmis.
	Noyer	Purin	Hachez 200 g de feuilles de noyer (ou 20 g de feuilles sèches) et mettez-les dans 1 litre d'eau de pluie. Faites macérer pendant 2 à 4 jours avant de filtrer. Pulvériser pur sur les plantations envahies de pucerons ou de chenilles.
	Persil	Infusion	Faites infuser 60 g de persil frais haché dans 1 litre d'eau bouillante pendant 30 min à 1 heure. Filtrez et utilisez pur en pulvérisation contre la mouche de l'asperge.
	Rue	Purin	Dans 1 litre d'eau, faites fermenter pendant 10 jours 100 g de feuilles et de tiges de rue hachées grossièrement, récoltées avant la floraison. Utilisez ce purin dilué à 20 %, en pulvérisation sur les plantes attaquées par les limaces, les mouches et les pucerons.
	Tomate	Purin	Hachez 100 g de feuilles et de tiges de tomates (vous pouvez ainsi utiliser tous vos gourmands) et plongez-les dans 1 litre d'eau. Laissez macérer pendant 1 à 3 jours, puis filtrez. Utilisez pur en pulvérisation préventive contre la piéride, l'altise, la teigne du poireau et la mouche de l'asperge, ainsi qu'en traitement curatif contre les pucerons.

INDEX

A

- Absinthe, 20.
 - Décoction d'–, 22.
 - Infusion d'–, 22.
 - Purin d'–, 22.
- Achillea millefolium*, 23.
- Achillée millefeuille, 23.
 - Décoction d'–, 25.
 - Infusion d'–, 25.
 - Macération d'–, 25.
- Ail, 26.
 - Décoction d'–, 28.
- Allium*
 - cepa*, 53.
 - sativum*, 26.
- Arctium lappa*, 29.
- Armoracia rusticana*, 68.
- Artemisia absinthium*, 20.

B

- Bardane, 29.
 - Macération de, 31.
- Betula pendula*, 32.
- Bouleau blanc, 32.
 - Purin de –, 34.

C

- Calendula officinalis*, 80.
- Camomille romaine, 35.
 - Décoction de –, 37.
 - Infusion de –, 37.
 - Macération de –, 37.
- Capucine, 38.
 - Infusion de –, 40.
- Chamaemelum nobile*, 35.
- Chêne pédonculé, 41.
 - Infusion de –, 43.
 - Mulch de, 43.
 - Purin de –, 43.
- Chou
 - Purin de –, 92.
- Ciboulette
 - Macération de –, 92.
- Compost
 - de prêle des champs, 64.

- Consoude de Russie, 44.
 - Décoction de –, 46.
 - Mulch de, 46.
 - Purin de –, 46.
- Coriandre
 - Infusion de –, 92.

D

- Décoction
 - d'absinthe, 22.
 - d'achillée millefeuille, 25.
 - d'ail, 28.
 - de camomille romaine, 37.
 - de consoude de Russie, 46.
 - de lierre, 52.
 - de prêle des champs, 64.
 - de raifort, 70.
 - de sureau noir, 85.
 - de tanaisie, 88.
- Driopteris filix-mas*, 47.

E

- Equisetum arvense*, 62.
- Extrait de valériane, 90.

F

- Fertilisant d'ortie, 58.
- Fougère mâle, 47.
 - Macération de –, 49.
 - Purin de –, 49.

G

- Genêt
 - Purin de –, 92.
- Hedera helix*, 50.

I

- Infusion
 - d'absinthe, 22.
 - d'achillée millefeuille, 25.
 - d'oignon, 53.
 - d'ortie, 58.
 - de camomille romaine, 37.
 - de capucine, 40.
 - de chêne pédonculé, 43.
 - de coriandre, 92.

- de mélisse, 92.
- de menthe poivrée, 93.
- de persil, 93.
- de pissenlit, 61.
- de pyrèthre de Dalmatie, 67.
- de raifort, 70.
- de rhubarbe, 73.
- de saponaire, 76.
- de sauge officinale, 79.
- de tanaisie, 88.

L

- Lierre, 50.
 - Décoction de –, 52.
 - Purin de –, 52.

M

- Macération
 - d'achillée millefeuille, 25.
 - d'oignon, 53.
 - d'ortie, 58.
 - de bardane, 31.
 - de camomille romaine, 37.
 - de ciboulette, 92.
 - de fougère mâle, 49.
 - de pyrèthre de Dalmatie, 67.
 - de rhubarbe, 73.
 - de sauge officinale, 79.
 - de tanaisie, 88.
- Mélisse
 - Infusion de –, 92.
- Menthe poivrée
 - Infusion de –, 93.
- Mulch
 - de chêne pédonculé, 43.
 - de consoude de Russie, 46.

Mélisse

- Infusion de –, 92.

Menthe poivrée

- Infusion de –, 93.

Mulch

- de chêne pédonculé, 43.
- de consoude de Russie, 46.

N

- Noyer
 - Purin de –, 93.

O

- Oignon, 53.
 - Infusion d'–, 53.
 - Macération d'–, 53.

Ortie, 56.
 Fertilisant d'–, 58.
 Infusion d'–, 58.
 Macération d'–, 58.
 Purin d'–, 58.

P

Persil
 Infusion de –, 93.
 Pissenlit, 59.
 Infusion de –, 61.
 Purin de –, 61.
 Purin dilué de –, 61.
 Prêle des champs, 62.
 Compost de –, 64.
 Décoction de –, 64.
 Purin de –, 64.
 Purin
 d'absinthe, 22.
 d'ortie, 58.
 de bouleau blanc, 34.
 de chêne pédonculé, 43.
 de chou, 92.
 de consoude de Russie, 46.
 de fougère mâle, 49.
 de genêt, 92.
 de lierre, 52.
 de noyer, 93.
 de pissenlit, 61.
 de prêle des champs, 64.
 de rue, 93.

de saponaire, 76.
 de souci, 82.
 de sureau noir, 85.
 de tanaisie, 88.
 de tomate, 93.
 Purin dilué de pissenlit, 61.
 Pyrèthre de Dalmatie, 65.
 Infusion de –, 67.
 Macération de –, 67.

Q

Quercus robur, 41.

R

Raifort, 68.
 Décoction de –, 70.
 Infusion de –, 70.
Rheum palmatum, 71.
 Rhubarbe, 71.
 Infusion de –, 73.
 Macération de –, 73.
 Rue
 Purin de –, 93.

S

Salvia officinalis, 77.
Sambucus nigra, 83.
 Saponaire, 74.
 Infusion de –, 76.
 Purin de –, 76.
Saponaria officinalis, 74.

Sauge officinale, 77.
 Infusion de –, 79.
 Macération de –, 79.
 Souci, 80.
 Purin de –, 82.
 Sureau noir, 83.
 Décoction de –, 85.
 Purin de –, 85.
Symphytum uplandicum, 44.

T

Tanacetum cinerariifolium, 65.
vulgare, 86.
 Tanaisie, 86.
 Décoction de –, 88.
 Infusion de –, 88.
 Macération de –, 88.
 Purin de –, 88.
Taraxacum officinale, 59.
 Tomate
 Purin de –, 93.
Tropaeolum majus, 38.

U

Urtica dioica, 56.

V

Valeriana officinalis, 89.
 Valériane, 89.
 Extrait de –, 90.

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

Fotolia.com : Arenysam (93 mh), Berg (63), Brzostowska (57), Chuc.de (52 g), Comar (92 mb), David Gn (93 mb), Drozdowski (42), Elyrae (78), ExQuisine (93 h), Geewhiz (93), Glasscutter (48), Hakoar (40 d), il-fede (9), Inzyx (67 d), Kishar_foto (50), Konjushenko (30), Kostic (93 b), Mckenna (72), Monamakela.com (12), Pefkos (92 h), Pefkos (92 m), Photomic (60), Reena (92 mh), Romaneau (45), Sarsmis (36), Schier (87), Schuppich (29), Surub (84), Timofeev (66), Weber (92 b).

iStockphoto : Arsiray (27, 51), BasieB (91), Filimonov (69), Fotolinchen (21), Lee (54), Lenting-Smulders (39), Magurean (24), Ruud de Man (75, 76), Temmuz can Arsiray (67 g), Vladimirov (81), Yarygin (33).

Nature : Chaumeton-Lanceau (40 g), Sauer (52 d).

Dessins de **Nathalie Dupuy**.

SOIGNER LES PLANTES *par les plantes*



De plus en plus de jardiniers professionnels et amateurs tournent le dos aux substances chimiques pour retrouver des solutions écologiques, sans danger pour l'homme et la nature. Phénomène de mode ? Assurément pas ! Il s'agit plutôt d'une véritable révolution, indispensable et essentielle.

- * Un guide présentant les 25 meilleures plantes soignantes du jardin : description, habitat, conseils de culture et surtout méthodes de réalisation des préparations (décoctions, macérations, purins, etc.).
- * Pratique et concret, un livre qui sensibilise les jardiniers à cette technique 100 % naturelle et écologique, avec un maximum d'informations pertinentes et essentielles.
- * Une introduction très précise sur le matériel adéquat, les précautions d'utilisation, ainsi que des astuces et des tours de main illustrés.

14,90 € Prix France TTC

C02400

978-2-8160-0228-7



9 782816 002287