

Menthe aquatique

Mentha aquatica



Etymologie :

du latin *menta*, et du grec μίνθα / *míntha*



Habitat :

Zones humides, lieux frais, abords des eaux douces, mares, fossés...



Utilisation(s) :

- **aromatiques** : toniques, fortifiantes
- **digestives** : combat les lourdeurs, les ballonnements, les gaz
- **médicinales** : combat les symptômes du rhume et certains maux de tête (notamment ceux liés à la tension nerveuse), certaines irritations cutanées, certaines douleurs musculaires ou rhumatismales.



Histoire et légende(s) :

Le nom "menthe" vient de la nymphe grecque Mintha, aimée d'Hadès, roi des Enfers. Perséphone, la femme de celui-ci, jalouse, la transforma en une petite plante parfumée et Hadès, abattu, piétina la campagne pour que jaillisse son ancien amour. La menthe est aussi symbole de l'hospitalité.

Dans la Grèce Antique, en souvenir de la pauvre Menthé, les jeunes mariées portaient des couronnes de feuilles de menthe

Au Moyen Âge, la menthe était déjà administrée aux personnes souffrantes, mélangée à un peu d'opium : elle est donc connue depuis longtemps pour ses vertus calmantes, analgésiques et anesthésiques



Reine des prés (Spirée)

Filipendula ulmaria



Etymologie :

du latin *filum et pendulus* = pendant (bulbes) et du latin *ulmus* = orme (forme des feuilles)



Habitat :

Zones humides, lieux frais, , mares, fossés...



Utilisation(s) :

- **décoratives et aromatiques** : condiment (gelées, bières, vin, hydromel...) et senteur (odeur d'amande)
- **digestives** : combat les aigreurs, ulcères d'estomac, diarrhées (racines)
- **médicinales** : anti inflammatoire et antidouleur, fait baisser la fièvre, apaise les maux de tête et les règles douloureuses, élimine les toxines du sang, facilite la sécrétion biliaire, combat les rhumatismes et arthroses...
- **minceur** : elle facilite l'élimination rénale de l'eau, la résorption des oedèmes douloureux, et permet de combattre la cellulite et l'obésité grasseuse.
- **tinctoriales** : teinture noire (racine)



Histoire et légende(s) :

Les druides l'utilisaient pour soigner et la considéraient comme sacrée.

Elle était censée porter bonheur et on la trouve dans les bouquets de mariées au Moyen Age.

Ses feuilles, fleurs et racines contiennent un dérivé de l'acide salicylique, composé essentiel de l'aspirine, dont le nom est d'ailleurs inspiré de Spirée. (Salicine découverte en 1827).



Eupatoire Chanvrine

Eupatorium cannabinum



Etymologie :

nom créé au XV siècle, vient du latin impérial *eupatoria* = herba et du latin *cannabinum* (pour forme feuilles)



Habitat :

Zones humides, lieux frais, abords des eaux douces, mares, fossés...



Utilisation(s) :

- **digestives** : laxatives
- **médicinales** : guérit les plaies et la blessures, stimule le système immunitaire (affections virales), abaisse le taux de cholestérol, idéale dans les problèmes situés sur la vésicule biliaire, action anti-inflammatoire sur le système respiratoire (notamment en cas de pharyngites ou de bronchites)
- **agricoles** : plante mellifère (qui attire les insectes - abeilles, papillons...)



Histoire et légende(s) :

Le nom « eupatoire » a été donné à cette plante, en référence au roi Mithridate VI, roi d'Asie mineure de 132 à 63 avant Jésus Christ, surnommé Eupator, « de naissance noble ». Après l'assassinat de son père, ce dernier essaya de s'accommoder de l'effet de certains poisons en absorbant régulièrement d'infimes quantités. Cette thérapie porte d'ailleurs le nom de mithridatisation. Ce roi grec aurait ainsi découvert certaines vertus médicinales de nombreuses plantes, dont celles de l'eupatoire.

Sureau noir

Sambucus nigra



Etymologie :

vient du latin *sambucus*, nom d'une harpe et *nigra* = noir



Habitat :

Forêt de feuillus, tous types de sols, s'accommode de l'ensoleillement



Utilisation(s) :

- **aromatiques** : saveur des baies (vanille du pauvre) = anti oxydant
- **digestives** : digestion difficile, ballonnements, flatulences
- **médicinales** : soulage les affections inflammatoires du système respiratoire (rhumes, gripes, sinusites, bronchites), les problèmes de rétention d'eau, de cystites et d'infections urinaires, les irritations buccales (laryngite, pharyngite, stomatite, etc.). Est utilisé contre certaines affections de la peau (eczéma, hémorroïdes, contusions et brûlures..)
- **minceur** : nettoie et purifie l'organisme en éliminant ses toxines
- **jardinierie** : purin de feuilles pour combattre le mildiou et les pucerons



Histoire et légende(s) :

Dans la mythologie grecque, ses baies sont une nourriture des dieux.

Chez les Celtes, le sureau est l'arbre des morts et les druides confectionnaient des flûtes leur servant à converser avec les âmes des disparus, chasser les mauvais esprits et protéger les maisons.

Une autre légende veut que chaque fleur de sureau soit en fait une fée venue se réfugier entre les pétales. Il porte bonheur et paraît-il que dormir sous le feuillage d'un sureau donnerait des rêves érotiques et charnels.

Noisetier / Coudrier

Corylus avellana



Etymologie :

vient du latin *Corolus*, qui dérive du grec *Korus* = casque, pour la forme des cupules qui entourent la noisette *avellana*, évoque la région montagneuse d'Aveline, en Italie, où il est abondant.



Habitat :

Lisière des bois, taillis, haies. plaine, collines et montagnes jusqu'à 1 700 m



Utilisation(s) :

- **aromatiques** : saveur des baies
- **médicinales** : la noisette est riche en oméga 3 (lutte contre le mauvais cholestérol), en vitamine E (lutte contre le vieillissement cellulaire), en fibres (contre le cancer du côlon), en cuivre (contre les rhumatismes et les maladies infectieuses), en fer (contre l'anémie), en magnésium (contre le stress), en phosphore (contre la fatigue intellectuelle) et en vitamine B. Les chatons favorisent la transpiration et l'infusion de feuilles préserve des varices et hémorroïdes.
- **vannerie** : en taillant des lames à partir des branches
- **rhabdomancie** : fabrication de baguettes des sourciers (trouver eau)



Histoire et légende(s) :

Il était utilisé pour des incantations par les druides.

Dans Tristan et Iseut, l'amour existe à la seule condition que le coudrier puisse s'enlacer au chèvrefeuille. Dans le cas contraire, les deux dépérissent.

Il était utilisé par les sorcières pour fabriquer leur balai.

Ortie

Urtica dioica



Etymologie :

vient du latin *ŭrtica*, dérivé du verbe *urere* = brûler et du grec *di* = deux, grec ancien οἶκος, *oikos* = maison (sexes ♀ et ♂ séparés)



Habitat :

Sur les décombres, les haies, près des habitations et sur les chemins.
Indicateur d'azote et d'humidité.



Utilisation(s) :

- **culinaires** : La cuisson de l'ortie détruit son pouvoir urticant, elle s'utilise alors comme légume, riche en fer et en vitamine C.
- **médicinales** : apaise les articulations douloureuses, vient en complément des traitements traditionnels pour les maladies inflammatoires des voies urinaires, rééquilibre les fonctions de l'organisme, réduit les hémorragies et l'hémophilie. Combat l'acné modérée, la chute de cheveux, les maux de tête, l'anémie, la goutte, l'eczéma et les blessures infectées.
- **minceur** : nettoie et purifie l'organisme en éliminant ses toxines
- **jardinerie** : purin qui est excellent engrais naturel, ainsi qu'un répulsif et un antifongique permettant de lutter contre les acariens, les pucerons, le mildiou et l'oïdium



Histoire et légende(s) :

Plante précieuse depuis l'Antiquité.

Au moyen-âge l'ortie sert à la fabrication d'onguents et de crèmes aux pouvoirs surnaturels, (pour attirer les poissons, chasser les esprits malins, se préserver du diable et des fantômes ou damner un innocent)

Lierre commun

Hedera helix



Etymologie :

vient du latin *hedera*, de haerere = être attaché et du grec ancien ἑλιξ, *hélix* = spirale, vrille



Habitat :

Se fixe aux arbres et aux murs par des racines adventives formant crampons



Utilisation(s) :

- **médicinales** : dégage les voies respiratoires et apaise une toux grasse. Il traite aussi l'arthrose et les rhumatismes. Il contribue à la cicatrisation des plaies, lutte contre les affections de la peau (cors aux pieds), diminue les démangeaisons, les brûlures. Fruits toxiques!
- **minceur** : possède un effet anticellulite



Histoire et légende(s) :

Dans la Grèce antique, les Grecs avaient l'habitude de réaliser une boisson, composée d'un mélange de vin et de feuilles de lierre macérées, afin de se protéger des empoisonnements.

D'après la légende, Cissus, jeune homme cher à Bacchus, fut tué par accident en jouant avec les Satyres. Le dieu le métamorphosa en Lierre et depuis le temps la plante lui est consacrée. Lors des Cissotemoi (fêtes grecques en l'honneur de Cissus et Hébé, déesse de la jeunesse) la plante était utilisée en couronne.

Aujourd'hui encore, le Lierre est parfois considéré à tort comme un parasite des arbres. En réalité, le Lierre régule la température de l'arbre et fournit le gîte et le couvert pour nombre d'animaux (insectes, oiseaux...) avec de la nourriture en automne (floraison tardive des fleurs).

Les fruits sont purgatifs et provoquent des vomissements ainsi que des hallucinations.

Circée de Paris

Circea lutetiana



Etymologie :

vient du grec ancien Κίρκη / Kírkê = oiseau de proie et du latin *lutetiana* = de Lutetia, nom latin de Paris.



Habitat :

Sous-bois de feuillus, humides.



Utilisation(s) :

- **médicinales** : Anti-inflammatoire et possède des propriétés qui permettent d'assainir la peau, de resserrer les pores, il assèche les imperfections et par le fait même il unifie le teint.



Histoire et légende(s) :

Le nom du genre vient de la magicienne Circé, personnage de la mythologie grecque qui changea les compagnons d'Ulysse en cochons sauvages en leur faisant boire un breuvage (cycéon) ensorcelé. Un seul put s'échapper et prévenir Ulysse. Le héros alla voir Circé, et réussit à contrecarrer ses plans en mélangeant la fameuse boisson avec du Moly, plante magique donnée par Hermès qui dissipa les effets du philtre. Puis brandissant son glaive il lui dicta ses conditions et obtint que ses compagnons puissent reprendre leur forme humaine.

Des recherches ont été faites pour essayer de décoder les plantes de cette épisode mythologique. Ce qui est étonnant est qu'on attribue les effets du philtre à l'atropine, une molécule contenue dans la Belladone ou la Jusquiame et qui provoque ivresse, perte de mémoire, délire et qu'on assimile le Moly au Perce-neige, dont le principe actif, la galanthamine, contrecarre l'action de l'atropine... Et la Circée dans tout ça?

Plantain

Plantago sp.



Etymologie :

vient du latin *planta* = plante du pied et *ago* = je pousse, littéralement = pousse sous la plante des pieds



Habitat :

Lieux incultes, piétinés



Utilisation(s) :

- **médicinales** : soigne les gripes, rhumes, bronchites, toux, affections des voies respiratoires et des muqueuses, plaies, écorchures, lutte contre la constipation, les infections urinaires et les hémorroïdes, diminuent les brûlures, piqûres d'insectes, acné, conjonctivites, fatigue des yeux, saignements du nez.
- **minceur** : nettoie et purifie l'organisme en éliminant ses toxines
- **aromatiques** : jeunes feuilles, crues ou cuites (goût noisette/champignon)



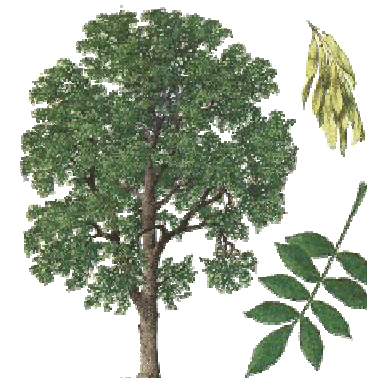
Histoire et légende(s) :

Connue depuis l'Antiquité, l'utilisation thérapeutique du plantain s'est répandue en Occident et en Orient. Il était utilisé du temps des druides et considéré comme remède miracle contre un grand nombre d'affections. Pline l'Ancien le prescrivait pour traiter vingt-quatre maladies. Jusqu'au début du XXe siècle, le plantain était considéré comme une plante médicinale incontournable.

Il semble s'être installé en Amérique après l'arrivée des colons. Les Amérindiens l'auraient nommé « pieds de Blancs » parce qu'elle s'installait partout où l'homme blanc posait sa botte (ses semelles transporté les minuscules graines provenant de France ou d'Angleterre)

Frêne commun

Fraxinus excelsior



Etymologie :

du grec *phraxis* = haie, ou du latin *fraxinus* = foudre, car isolé, il attire la foudre.



Habitat :

Zones ensoleillées, en bord de rivières ou en forêts mixtes (feuillus et conifères).



Utilisation(s) :

- **alimentation animale** : fourrage pour le bétail (feuilles)
- **aromatiques** : boisson rafraîchissante (frênette)
- **médicinales** : agit contre les douleurs articulaires et la goutte, antidouleur, fait baisser la fièvre et lutte contre les affections de la peau, un peu laxative
- **minceur** : nettoie et purifie l'organisme en éliminant ses toxines
- **bois** : bois dur, de chauffage, menuiserie et ébénisterie, employé pour fabriquer des parquets solides, des manches d'outils selon la qualité du bois.
- **tinctoriales** : tons verts pour la laine (écorce des jeunes rameaux)



Histoire et légende(s) :

Associé à de nombreux mythes et symboles, il est aussi utilisé depuis très longtemps puisque des outils néolithiques (5000 ans av JC) avec un manche de frêne.

Utilisé depuis l'antiquité pour faire les hampes des lances (on plantait des Frênes près des châteaux-forts). Ovide, dans les Métamorphoses, le nomme "arbre aux javelots".

De l'écorce, on extrayait le "quinquina d'Europe", qui est réduit la fièvre.