

Diane Mackay

40 plantes médicinales

dont 12 aromatiques

**pour la pharmacie familiale
et la table**

**Usages
et jardinage**

Colloïdales





Table des matières

VIVRE AVEC UNE HERBORISTE	11
PRÉMICES MÉDICINALES	15
MODE D'EMPLOI	18
MULTIPLICATION DES PLANTES AROMATIQUES ET DES PLANTES MÉDICINALES	21
CULTURE DES PLANTES AROMATIQUES ET DES PLANTES MÉDICINALES	27
RÉCOLTE ET TRANSFORMATION DES PLANTES AROMATIQUES ET DES PLANTES MÉDICINALES	33
PLANTES AROMATIQUES ET MÉDICINALES	
BASILIC	43
BASILIC SACRÉ	49
CORIANDRE	53
ESTRAGON	57
MÉLISSE	61
MENTHE	65
ORIGAN	71
PERSIL	75
ROMARIN	79
SARRIETTE	83
SAUGE	87
THYM	91
PLANTES MÉDICINALES	
ACHILLÉE MILLEFEUILLE	97
AGRIPAUME CARDIAQUE	101
ARNICA	105
ASTRAGALE	109
AUBÉPINE	113
AUNÉE	117
AVOINE	121
BARDANE	125
CALENDULE	129
CAMOMILLE ALLEMANDE	133
CATAIRE	137
CHARDON MARIE	141
CONSOUDE	145

Table des matières

ÉCHINACÉE POURPRE.....	151
FRAMBOISIER.....	155
GUIMAUVE.....	159
LAVANDE.....	163
MAUVE.....	169
MILLEPERTUIS.....	173
MOLÈNE.....	177
ORTIE DIOÏQUE.....	181
PIMBINA.....	185
PISSENLIT.....	189
PLANTAIN.....	193
SCUTELLAIRE LATÉRIFLORE.....	197
STELLAIRE.....	201
SUREAU BLANC.....	205
VALÉRIANE OFFICINALE.....	209
CONCLUSION.....	215
GROSSESSE ET ALLAITEMENT : LES PLANTES À ÉVITER.....	217
TABLEAU SYNTHÈSE DES SEMIS.....	218
TABLEAU SYNTHÈSE DES RÉCOLTES.....	220
TABLEAU SYNTHÈSE DES TRANSFORMATIONS.....	222
GLOSSAIRE DES PROPRIÉTÉS MÉDICINALES.....	225
ADRESSES UTILES.....	231
BIBLIOGRAPHIE.....	233
INDEX.....	237



Mode d'emploi

Ce livre regroupe les chroniques publiées mensuellement dans le webzine Covivia de 2013 à 2018. J'ai retravaillé les textes afin de les uniformiser dans leur forme, leur ton et leur contenu. J'ai choisi de vous présenter 40 plantes faciles à cultiver sous nos latitudes, faciles à transformer et simples à utiliser.

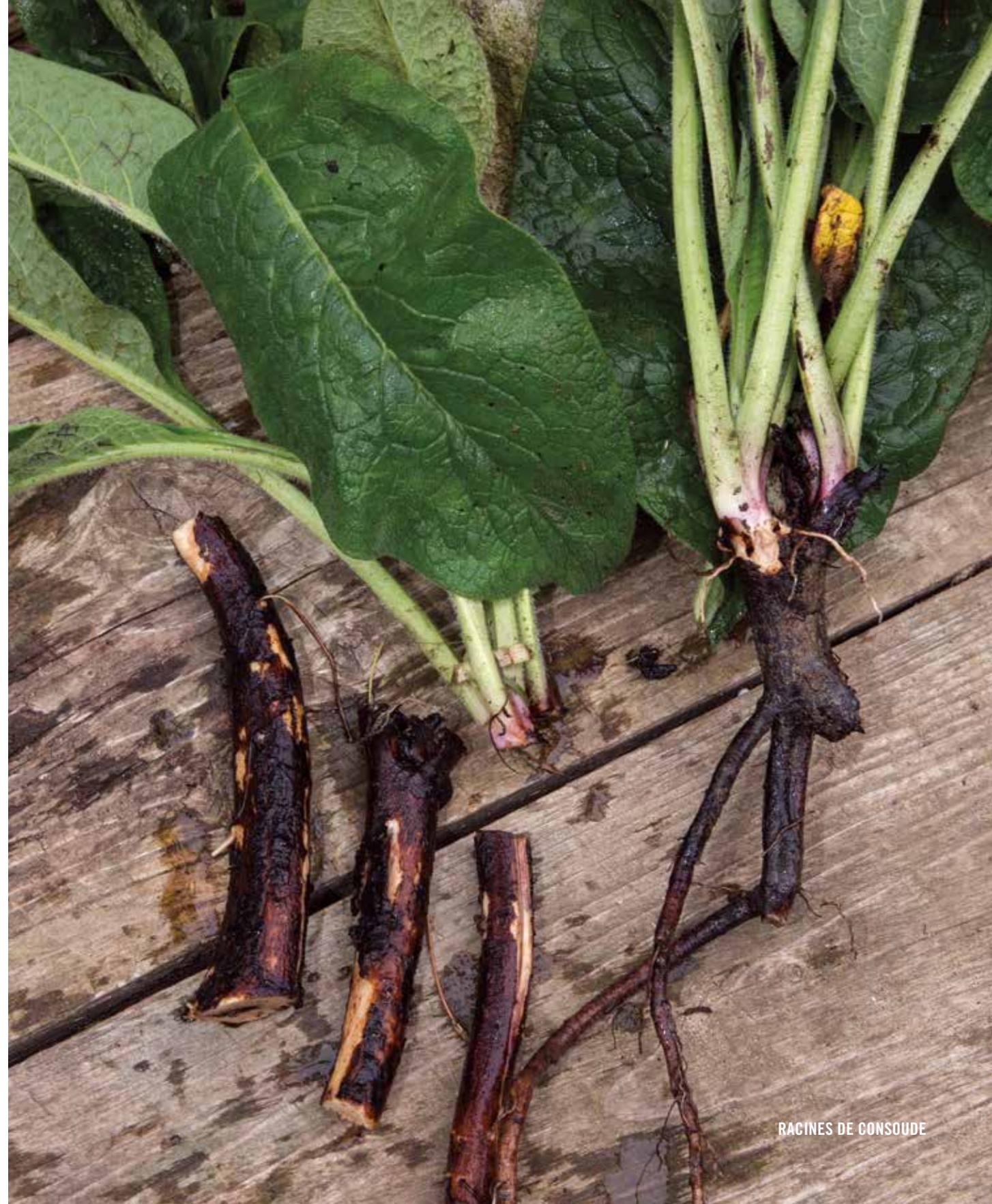
Aucune de ces plantes n'est toxique. Il faut toutefois toujours bien suivre les posologies recommandées, ne pas dépasser les doses maximales suggérées et consulter la dernière rubrique concernant les précautions à prendre lors de l'utilisation de certaines d'entre elles. J'ai expérimenté les 40 plantes à maintes reprises avec bonheur et en ai retiré que des avantages. Mes proches ont aussi servi de cobayes et je peux vous certifier que tous et toutes en ont également retiré que des bénéfices.

Les deux sections sur les plantes sont divisées en cinq rubriques, parfois six: **HISTORIQUE**, **BOTANIQUE**, **JARDINAGE**, **USAGES**, **EN CUISINE** (lorsque cela s'applique) et **PRÉCAUTIONS**. Il était important pour moi de donner le lieu d'origine de la plante ainsi que les premiers usages médicaux qui en ont été faits. Ces informations figurent dans la rubrique **HISTORIQUE**. Il m'importait de transmettre une information rigoureuse et à jour sur la classification des plantes présentées, leurs noms scientifiques tels que déterminé par la taxonomie moderne ainsi que leur morphologie. Vous trouverez cette information dans la rubrique **BOTANIQUE**. Dans la rubrique **JARDINAGE**, je vous explique comment j'arrive à cultiver et à récolter ces plantes dans mon jardin de Saint-Didace, en Lanaudière orientale. Vous trouverez les diverses techniques de transformation et d'utilisation des plantes médicinales dans la rubrique **USAGES**. Lorsque cela s'applique, les indications sur les usages culinaires de la plante sont consignées dans la rubrique **EN CUISINE**. Enfin, dans la rubrique **PRÉCAUTIONS**, vous trouverez les contre-indications pour l'emploi de la plante, plus particulièrement pour les femmes enceintes ou pour certaines personnes aux prises avec des problèmes de santé singuliers.

Dans les trois prochains chapitres, vous trouverez les informations sur la multiplication, la culture, la récolte et la transformation des plantes aromatiques et des plantes médicinales. Ainsi, les informations consignées dans ces chapitres ne sont pas répétées pour chacune des plantes. Des renvois vous guideront vers la bonne page.

Nous avons rédigé cet ouvrage avec le maximum de rigueur. Nous avons privilégié une information de qualité qui repose sur de multiples sources. Je souhaite que vous trouviez dans ce livre une approche des soins de la santé qui vous convienne et surtout qui vous permette d'atteindre une certaine autonomie sur le plan sanitaire comme c'est le cas pour ma petite famille.

Je me dois de répéter que les recommandations sur les usages des plantes médicinales le sont à titre indicatif. Dans les cas de problèmes de santé graves, chroniques et récurrents, il importe de consulter un(e) professionnel(le) de la santé. L'éditeur ainsi que l'auteure ne peuvent se tenir responsables de la consommation de préparations proposées dans ce livre ainsi que de l'application des informations publiées.



RACINES DE CONSOUDE



Basilic

Basilic commun, basilic doux
Ocimum basilicum
BASIL
Lamiacées

« Questa pianta diffusa è in tutti i paesi temperati poiché è considerata “l’anima della cucina”. »

— Fra' Domenico Palombi, *La medicina dei semplici*.

HISTORIQUE Originaire d’Afrique centrale et d’Asie du Sud, le basilic était vénéré des anciens Grecs qui le réservaient aux souverains. Le terme basilic viendrait ainsi du mot grec *basilikon* qui signifie royal. Une autre des origines répertoriées du nom serait liée à un serpent venimeux nommé basilisk. Dioscoride rapportait qu’en Afrique on frottait du basilic sur les morsures de serpent comme contre-poison. En Inde, il était utilisé dans les onguents destinés à la famille royale.

Dès le XII^e siècle, les Romains l’incorporaient généralement dans leurs préparations culinaires pour prévenir les flatulences ainsi que pour augmenter la qualité et la quantité du lait des nourrices. Il était connu dans le midi de la France à la même époque, mais ce n’est qu’à partir du XVI^e siècle qu’il fut apprécié comme plante aromatique en Europe.

Il est apparu en Amérique avec la colonisation. Ironiquement, le basilic avait mauvaise presse au Massachusetts à la fin du XVII^e siècle : ainsi à Salem, le simple fait de trouver des plants de basilic en culture dans un jardin entraînait une accusation de sorcellerie.

BOTANIQUE Les différents basilics aromatiques dont on répertorie plus de 150 cultivars font partie de l’espèce *Ocimum basilicum*. Seulement chez le semencier Richters, on en trouve plus de 40. J’en ai expérimenté plusieurs dans mon jardin de Saint-Didace depuis des décennies. Chacun présente sa propre morphologie. Plantes herbacées buissonnantes tropicales, annuelles sous nos latitudes, les basilics font partie de la famille des lamiacées, ce qui leur confère certaines caractéristiques : une tige carrée qui devient ligneuse avec le temps, des feuilles ovales et lancéolées de vertes à pourpres, des fleurs verticillées blanches ou roses qui, une fois fécondées, donnent des fruits contenant de petites graines noires.



Basilic

Idéal pour la cuisine, le basilic de Gênes produit de larges feuilles vertes, ovales et légèrement cloquées. Le plant atteint facilement 50 centimètres. D'autres cultivars de basilic commun au port moins haut déploient des feuilles vertes ovales plates, plus petites. Citons les cultivars 'Sweet Basil', le 'Romanesco' et le 'Toscano' qui produisent des feuilles de couleur verte. Les cultivars 'Rosie', 'Dark Opal' et 'Rubin' déploient du feuillage pourpre. Certains cultivars développent un port buissonnant, mieux adapté à la culture en pot. C'est le cas du basilic à petites feuilles qui produit des feuilles menues, très concentrées en parfums et en saveurs. Le plant se développe en boule et atteint à peine 30 centimètres de hauteur. C'est ce basilic que je sèche pour employer en cuisine durant l'hiver. J'apprécie les cultivars 'Pluto', 'Green Globe' et 'Spicy Globe'.

JARDINAGE J'ai adopté le basilic de Gênes pour accompagner la tomate sous toutes ses formes et pour préparer du pistou, du vinaigre et de la teinture. J'ai choisi le basilic à petites feuilles, plus piquant pour sécher, le basilic thaï pour aromatiser les plats asiatiques, le basilic citron et le basilic pourpre pour consommer frais dans les salades et préparer de prodigieux vinaigres aromatiques.

On cultive le basilic en plein soleil, à l'abri du vent. On l'établit dans un endroit différent d'une année à l'autre. Il lui faut une terre riche, humide, mais bien drainée. Exigeant en éléments nutritifs, on le fertilise avec un bon apport de compost mûr et on l'irrigue au besoin.

Contrairement à une idée reçue, le basilic ne doit pas être cultivé entre les plants de tomate, car il nuirait à la circulation d'air à la base des plants ce qui pourrait entraîner le développement de maladies fongiques chez la solanacée. On peut cependant l'installer en petits massifs à l'extrémité des planches de tomate ou en association avec des fleurs. Dans une plate-bande ornementale, le vert luisant du basilic de Gênes et le rouge foncé du basilic pourpre ajoutent de la beauté et du contraste à l'aménagement. Le basilic à petites feuilles enjolive la bordure de plates-bandes.

Pour une récolte de début d'été, on peut démarrer le basilic par semis intérieur au début de mai. Pour récolter en fin d'été des feuilles de qualité, on peut effectuer un deuxième semis à la mi-juin. Le semis ne doit pas être trop profond, car le basilic germe mieux à la lumière. À une température supérieure à 20 °C, il commence à germer en une semaine. Lorsque les plantules ont développé quatre feuilles, on les repique dans un terreau de croissance. Après une période d'acclimatation, une fois le sol réchauffé et les risques de gel passés, on transplante les plants au jardin à tous les 45 centimètres pour les basilics communs et à tous les 25 centimètres pour les cultivars à petites feuilles. On peut aussi multiplier l'espèce par semis direct. On sèmera alors en juin, lorsque le sol est bien réchauffé. Je suggère un deuxième semis en juillet pour avoir des feuilles de qualité durant toute la saison.

Le basilic se cultive en pot à condition de lui donner un terreau riche en compost mûr. Un arrosage régulier lui est essentiel. Un pot de 30 centimètres de diamètre convient pour y cultiver un plant de basilic commun ou trois plants de basilic à petites feuilles.

Lorsque la tige principale des basilics communs aura développé une dizaine de feuilles, on pince la tige juste au-dessus des avant-dernières feuilles: ainsi les bourgeons à l'aisselle de ces feuilles produiront de nouvelles tiges. Par la suite, pour stimuler le développement du feuillage, on pincera les premiers boutons floraux. Ces deux opérations rendront le plant plus touffu et plus productif. Il n'est pas nécessaire de tailler le basilic à petites feuilles.

En appliquant un paillis, on limite les besoins en arrosage et on récolte des feuilles moins terreuses. Il faut cependant être prudent avec les paillis qui encouragent la présence des limaces et des perce-oreilles, des ravageurs friands du basilic. Un binage régulier limitera l'évaporation de l'eau tout en contrôlant les herbes compétitrices.

Les feuilles de cette annuelle frileuse développent des taches foncées lorsque la température chute sous les 10 °C en fin d'été. C'est pourquoi il importe d'en faire ses réserves pour la cuisine et la pharmacie familiale pendant la belle saison.

Pour cultiver du basilic à l'intérieur, il est préférable de le semer au début d'août plutôt que de rentrer un plant du jardin à l'intérieur. On placera les jeunes plants près d'une fenêtre ensoleillée. Pour optimiser la croissance, on les placera sous des fluorescents de sorte que les plants bénéficient de 16 heures de lumière par jour. On doit s'assurer que le terreau demeure bien humide. Des vaporisations foliaires d'eau contribuent à la qualité du feuillage.

Le basilic succombe au premier gel. Dans les régions tempérées, on récolte le basilic en juillet et en août lorsque la qualité des feuilles est maximale. On le cueille par temps chaud et sec, le matin après l'évaporation de la rosée. Pour un usage médicinal, on laissera les fleurs se développer et on utilisera les feuilles ainsi que les sommités fleuries pour préparer des vinaigres ou des teintures.

Pour le séchage, je préfère de loin le basilic à petites feuilles. On doit utiliser un déshydrateur à 35 °C (95 °F). À cette température, le basilic sèche en moins de deux jours. On conservera les feuilles déshydratées dans une boîte de métal ou un pot de verre à l'abri de la lumière. Durant l'hiver, je l'emploie pour assaisonner les sauces tomate et les pizzas ou en faire de délicieuses infusions.

USAGES En Allemagne au XVI^e siècle, les herboristes utilisaient une infusion chaude de feuilles de basilic pour combattre la bronchite et la toux, même dans les cas de coqueluche. Ils recommandaient l'infusion froide bue à petites gorgées contre la fièvre pour son effet anti-infectieux. Aujourd'hui encore, on reconnaît sa vertu expectorante pour les affections du système respiratoire; on le conseille pour dégager le mucus et soulager la toux.

Le basilic est un allié du système digestif. L'herboriste Danièle Laberge recommande d'infuser une sommité fleurie par 250 ml (1 t) d'eau bouillante qu'on boit dans les cas d'indigestion et de nausées ainsi que pour soigner l'aérophagie et les flatulences. Grâce à ses vertus carminatives, le basilic facilite la digestion et prévient les gaz, les fermentations et les ballonnements. On peut le jumeler à des sommités fleuries de sarriette pour des problèmes de flatulence chronique ou pour combattre les douleurs gastriques et la constipation d'origine nerveuse. On consommera alors 250 ml (1 t) d'infusion de ce mélange trois fois par jour.

On emploie aussi le basilic comme tonique contre la fatigue nerveuse, les troubles du sommeil, les vertiges, les angoisses, l'irritabilité et la dépression. Il apaise, calme et améliore la concentration. Pour soulager les maux de tête et les migraines, on peut en prendre en infusion tout en appliquant des compresses de feuilles sur les zones douloureuses.



Basilic

Pour usage thérapeutique, on recommande de n'employer que les feuilles et les sommités fleuries fraîches, car une fois déshydratées, elles perdent une partie de leurs huiles essentielles. La macération des feuilles et des sommités fleuries fraîches dans du vinaigre de cidre biologique ou dans de l'alcool à 40 % donnent des extraits liquides dans lesquels se conserveront ses précieuses huiles essentielles.

Il est recommandé de prendre de 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de vinaigre par jour ou de 10 à 20 gouttes de teinture 1 à 5 fois par jour. L'huile essentielle pure de basilic n'est pas recommandée en interne, mais diluée dans une huile végétale, à raison de 3 gouttes dans 30 ml (2 c. à table), on peut l'appliquer deux fois par jour sur les articulations douloureuses. On bénéficie ainsi de ses effets anti-inflammatoire et antispasmodique. Les feuilles fraîches mâchouillées ou triturées, appliquées en cataplasme, réduisent l'inflammation et la douleur des piqûres d'insectes. En compresse, l'effet antiseptique du basilic soigne les boutons d'acné.

EN CUISINE Pour conserver intégralement la saveur du basilic, je recommande la préparation de pistou qui assaisonne admirablement les sauces tomate, les terrines végétales, les vinaigrettes, les pâtes ainsi que les plats mijotés. En voici la recette.

Recette de pistou

Dans le mélangeur, broyer de quatre à six gousses d'ail pelées dans 180 ml (¾ t) d'huile d'olive. Puis ajouter graduellement 360 ml (1 ½ t) de feuilles de basilic frais, lavées et bien essorées, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

ail

huile d'olive

feuilles de basilic

Pour conserver le pistou, on le congèle dans des moules à glaçons; une fois gelés, on transfère les cubes démoulés dans un sac à congélation. On peut aussi employer de petits pots de verre qu'on congèlera ou qu'on rangera au réfrigérateur.

Lorsqu'on commence à se servir dans un pot, on doit toujours recouvrir la pâte d'une couche d'huile végétale afin de prévenir l'oxydation et le noircissement du pistou.

Les vinaigres de basilic permettent de conserver tous les arômes de la plante ainsi que ses propriétés médicinales. Pour sa préparation, voir la page 37. Le basilic pourpre donne un vinaigre d'une couleur irrésistible. On peut aussi utiliser les basilics thaï, citron, de Gênes ou commun. J'emploie ce vinaigre dans mes vinaigrettes. Pour profiter des propriétés médicinales du basilic, on peut aussi le boire dilué dans un peu de jus à raison de 5 ml (1 c. à thé) deux fois par jour.

PRÉCAUTIONS Il faut éviter le basilic en huile essentielle en interne. En externe, elle est déconseillée dans les trois premiers mois de la grossesse. Le basilic en dose thérapeutique est à éviter durant la grossesse et l'allaitement, car il est emménagogue et aussi parce que l'estragole qu'il contient est mutagène. Consommé depuis longtemps, le basilic est sans danger dans l'alimentation durant la grossesse et l'allaitement.



Danièle Laberge



Avec **40 Plantes médicinales pour la pharmacie familiale**, Diane Mackay livre le fruit de 30 années de pratique de l'herboristerie traditionnelle dans ses jardins de Saint-Didace, en Lanaudière orientale. Elle y traite de 40 plantes médicinales, faciles à cultiver, à transformer et à utiliser dont 12 sont des plantes aromatiques bien connues comme le basilic, l'origan, le romarin et le thym. Elle présente les simples en six rubriques : **historique, botanique, jardinage, usages, en cuisine et précautions.**

Avec une plume simple et fluide, Diane Mackay communique merveilleusement le goût de se soigner et de soigner ses proches avec des herbes aux multiples propriétés sous forme d'infusion, d'extraits liquides, d'huiles ou de pommades.

Un livre incontournable pour construire une santé naturelle, gage d'une vie saine, libre et gratifiante.

Diane Mackay vit avec son conjoint Yves Gagnon à Saint-Didace où ils ont créé Les Jardins du Grand-Portage. C'est à cet endroit qu'elle s'est initiée à l'herboristerie traditionnelle et qu'elle explore le vaste potentiel guérisseur des plantes médicinales. Elle en cultive une centaine d'espèces dont elle transforme la moitié en herbes séchées, en extraits liquides, en huiles et en pommades. Depuis trente ans, elle soigne avec des produits de sa fabrication les membres de son entourage qui ont pu constater leur prodigieuse efficacité. Elle livre des formations et prononce des conférences sur le sujet. **40 Plantes médicinales pour la pharmacie familiale** est son premier livre.

ISBN: 978-2-9610274-4-3



9 782981 027443