

Plantes sauvages médicinales
présentée par **Hélène Bourassa herboriste-thérapeute**

Présentation

- Herboriste-thérapeute

- À la base j'ai une formation en éducation spécialisée, en organisation communautaire, puis en herboristerie de 1996 à 1999.

- Il y a plus de trente ans, j'ai développé une passion pour les plantes médicinales par l'identification et la fabrication de produits thérapeutiques. Aussi en soignant ma famille et les amis de l'entourage.

- J'ai réalisé que j'avais baignée toute mon enfance dans un univers médical, du fait que mon père était pharmacien en milieu hospitalier. Donc dans une famille consciente de l'importance quotidienne de la santé, je suis devenue autodidacte en santé naturelle.

- J'ai ressentie le besoin de me diplômer en herboristerie, afin de valider mes connaissances et de parfaire mes compétences.

- Maintenant en tant qu'herboriste thérapeute, 3 années de formation avec l'école Herbart, autres formation continue avec la Guilde des Herboriste et l'école Flora Medicina, je suis promotrice d'une herboristerie traditionnelle et éducative à Bonaventure en Gaspésie.

- Le quotidien de mon entreprise consiste à la culture, et la cueillette de plus d'une centaine de plantes ainsi que la transformation de produits de santé naturelle et corporelle, les consultations ainsi que les ateliers et conférences.

- Je me spécialise aussi dans les formations et les consultations en naturopathie et en énergétique.

- Comme on a juste 24 heures dans une journée et que je suis seule dans mon entreprise, je ne peux pas cueillir toutes les plantes que je connais. En plus de mon jardin, je cueille dans mon boisé et dans des boisés dont on m'a permis l'accès. Ce sont surtout des plantes sauvages et non des arbres, comme du tussilage, de la prêle, des feuilles de framboisier, du thé du labrador, etc....

Plantes sauvages médicinales
présentée par **Hélène Bourassa herboriste-thérapeute**

Achillée millefeuille: *Achillea millefolium* Elle est merveilleuse pour faire baisser la fièvre. Tonifie le système veineux, assiste la circulation et est utile dans les cas de fragilités capillaires : couperose, varices, hémorroïdes. Elle aide aussi au traitement de la cellulite. Plante intelligente pour le cardio-vasculaire.

Une des merveilleuses plantes pour la femme, elle agit comme tonique hormonal, améliore les pathologies qui sont associées à un trop haut taux d'œstrogène ex : fibrome, endométriose, kyste ovarien. Régularise le cycle menstruel.

Asclépiade: *Asklepios syriaca* Cette belle plante produit une fleur au parfum suave et au nectar particulier qui nourrit les monarques (et leurs étranges larves kaki striées de jaune irritantes au contact!). Tôt au printemps, on consomme ses jeunes tiges, puis ses boutons floraux et ses jeunes fruits à la vapeur ou sautés à la poêle. Son suc laiteux soigne les verrues et ses aigrettes mûres servent de coton hydrophile. Son nom vient d'Asklepios, Dieu grec de la Médecine. Elle contient des glycosides, lactones, vitamines et minéraux.

Aubépine: *Crateagus oxyacantha* Voici la plante de base pour tous les soins à moyen ou long terme du système cardio-vasculaire tant en prévention, convalescence, qu'en traitement. Elle est tonifiante sur le cœur (même les cœurs vieux!). L'aubépine travaille lentement et laisse des changements durables. Elle ne présente aucune toxicité et peut donc être utilisée sur de longues périodes, même par des personnes très faibles. Elle permet aussi à des personnes de tout âge à soutenir leur cœur lorsqu'elles entament un régime d'exercice. Elle est très antioxydant. Inhibe les enzymes qui dégradent le collagène, stabilise le collagène. Utilisé pour les troubles de la ménopause, pour les troubles urinaires, elle aide à dissoudre les calculs urinaires. Assiste le vieillissement.

Bardane: *Arctium Lappa* La bardane aide à résister aux infections. Excellent dépuratif sanguin. À recommander dans les cas de maladies de peau tenaces, acné, eczéma, l'impétigo, psoriasis, hâte la guérison de certaines maladies infantiles. En compresses pour soulager les rhumatismes. Tonique général, on ressent sa douce influence nourricière contient des vitamines B1 des folates et de la C, du fer du potassium et de la silice, sa racine est délicieuse au goût. Ramène la santé, nettoyante au foie, reins, estomac, sang et à la lymphe. Utilisé traditionnellement en cas de cancer. Facilite l'élimination d'isotopes radioactifs absorbés lors de mammographie et de radiologie, ainsi que des métaux lourds.

Plantes sauvages médicinales présentée par **Hélène Bourassa herboriste-thérapeute**

Bardane: *Arctium Lappa* Grâce à son inuline, elle régularise le taux de sucre. Ses boutons floraux sont amers au goût, mais soignent les infections urinaires, même l'énurésie, si elle n'est pas trop avancée. Les graines peuvent être moulues et ajoutées à la nourriture.

Bleuet : *Vaccinium myrtillus* Très utile pour faire baisser et équilibrer, le taux de sucre sanguin (glycémie) et de triglycérides dans les cas de diabète. Soigne aussi les diarrhées. Le concentré de bleuet est antiseptique et tonique général et veineux. Aide à corriger les problèmes de vision. Antioxydant.

Brunelle: *Prunella vulgaris* Cette plante tout-terrain est très résistante et sa floraison couvre toute la saison estivale. On l'utilise comme désinfectant pour les plaies, comme gargarisme pour les maux de gorges, en compresse pour les hémorroïdes. On peut manger ses pétales frais ou faire sécher ses sommités pour la tisane d'hiver. Les Anglais l'appellent Heal-all. Elle soigne les malaises ORL mais aussi nombre de troubles auto-immuns. À retenir dans le cas d'empoisonnement, soulagera les crampes, les convulsions et nettoiera le foie.

Carotte sauvage: *Daucus carotta* L'ombelle de carotte sauvage peut être bue en tisane contre les douleurs menstruelles. Ses graines mûres aident à combattre les gaz, elle favorise un bon transit intestinal et une bonne hygiène du colon. Elle a longtemps servi de contraceptifs aux Amérindiennes. Sa racine est l'ancêtre de la carotte et son goût est plus corsé mais similaire.

Chiendent: *Agropyron repens* On l'appelle la « peste des jardiniers » et pourtant les chiens l'adorent et dévorent ses feuilles dès qu'elle pointe dans la neige, pour se purger, à juste titre. On peut en faire des jus verts comme son cousin hybridé qu'est le blé. Elle purifie les intestins et le sang, ses feuilles coupantes mais agréablement sucrées sont chargées de chlorophylle et riches en vitamines E et C. Les racines en décoctions répétées sont de puissants dissolvants des pierres aux reins et à la vésicule.

Fraisier sauvage : *Fragaria vesca* les racines du fraisier sont reconnues comme ayant de puissants effets anti-diarrhéiques et servaient aux natifs à se nettoyer les dents et soigner les gencives infectées. Les jeunes feuilles cicatrisent la peau et peuvent se manger en salade et plus âgées en soupe. Les fruits sont riches en antioxydants et en cure soutenue, soignent l'arthrite et la goutte, comme l'attestait Linné, le père de la botanique.

Plantes sauvages médicinales
présentée par **Hélène Bourassa herboriste-thérapeute**

Framboisier commun: *Rubus idaeus* Favorise la bonne circulation du sang, qu'il nettoie et clarifie. C'est un excellent support du système reproducteur de la femme. Une alliée contre l'infertilité. Facilite l'accouchement. La plante des femmes. C'est une amie de l'intestin, surtout lorsque les selles ont tendance à être plus liquides qu'il ne faut. Il soulage les aigreurs d'estomac, maux de ventres des enfants. Le framboisier est très nutritif (vit. et min.) et relaxante

Luzerne: *Medicago sativa* Herbe médecine par excellence, comme son vocable latin l'évoque, par ses parties aériennes en début de floraison (et de première coupe), c'est une des plantes les plus riche en protéines, en minéraux et en B complexe et E, sans oublier la chlorophylle. À part en en germinations, en comprimés ou pour les fourrages animaux, on la trouve difficilement en tisane bio. C'est pourtant une de nos meilleure plante alcalinisante et reminéralisante.

Menthe poivrée : *Mentha piperita* La menthe poivrée est l'une des plante aromatique les plus appréciée et consommée dans le monde entier pour ses propriétés digestives, toniques et rafraîchissantes. Elle s'ajoute hachée à bien des recettes, des taboulés aux sorbets. Par sa richesse en huiles essentielles, elle combat en externe, les douleurs musculaires, articulaires et a des effets désodorisants, à preuve, sa présence dans les bonbons, les gommes à mâcher et même en liqueur digestive. En outre, elle contient presque toutes les vitamines B, de la pro A et de la E.

Mauve: *Malva moschata* La mauve a des vertus émoullientes et adoucissantes, euphorisantes, et calmantes. Elle est utile dans les cas d'irritation des voies respiratoires et d'inflammation gastro-intestinale. Le mucilage ingéré facilite les selles. Elle calme les irritations de la peau.

Onagre: *Oenothera Victorini* Grande plante pourvue de gousses ou siliques, qui contiennent de nombreuses graines riches en acides gras essentiels, se mangent cuites à la vapeur ou moulues. Elle contient des régulateurs hormonaux et immunitaires grâce à ses phytostérols uniques. Ses jolies fleurettes jaunes se mangent telles quelles, elles calment les nerfs et combattent les rides.

Oxalide: *Oxalis acetosella* Ce faux trèfle ou cette surette est très riche en vitamine C et en acide oxalique, elle est apéritive, digestive. On peut la manger en trempette, en salade, ses feuilles sont tendres .En externe, elle soigne les plaies infectées, et aide à clarifier le teint brouillé.

Plantes sauvages médicinales
présentée par **Hélène Bourassa herboriste-thérapeute**

Patience: *Rumex crispus* Ses jeunes feuilles peuvent se manger en salade ou en soupe. On utilise la racine pour ses effets laxatifs et dépuratifs. Elle purifie le système sanguin, c'est aussi un tonique intestinal et utérin. Elle est très riche en fer, la preuve : sa tige florale garnie de nombreuses graines rouillent l'hiver d'où son nom évocateur.

Plantain: *Plantago major et lanceole* Les feuilles du plantain écrasé soulagent immédiatement les piqûres d'insectes contient un anti venin très actif. En décoction et en soupe, il adoucit les muqueuses des bronches et des intestins. On l'emploie aussi en onguent contre les plaies, les piqûres et les hémorroïdes.

Pissenlit: *Taraxacum officinal* Les premières feuilles de pissenlit du printemps constituent une excellente source de vitamines A et de minéraux (calcium, magnésium, fer). Très intéressante pour drainer les toxines surtout biliaires et hépatiques (foie) et pour nettoyer les reins. Elle aide le foie à bien faire son travail et à se nettoyer. Le pissenlit aide en cas de diabète autant qu'en hypoglycémie, entretient le système artériel, aide à réduire le taux de cholestérol. Renforce l'estomac et le système digestif.

Prêle des champs: *Equisetum arvense* On cueille la prêle au printemps pour en faire des bouillons ou tisanes dépuratives et éliminer les pierres au rein et autres cristaux indésirables. Plus tard, en été, elle est plutôt reminéralisante et soigne les plaies, la chute des cheveux et l'ostéoporose, élimine les excès d'acide urique, la rendant très efficace en cas d'arthrose, rhumatisme, lumbago et goutte. Elle est excellente en préconception. Elle est utile aux personnes épuisées et nerveuses

Trèfle rouge: *Trifolium pratense* Le trèfle rouge est utile pour favoriser l'intégrité des cellules. Il est recommandé aux gens atteints du cancer. C'est un puissant nettoyeur du sang, désobstruant et restructeur il est aussi phyto-oestrogénique. Il facilite l'élimination des toxines et le bon fonctionnement de l'ensemble de l'organisme. Un alcalinisant doux et efficace, il aide le cycle menstruel à se dérouler dans l'harmonie. Il contient des vitamines (C, B complexe et E), des minéraux (beaucoup de calcium, Mg, K) et des oligo-éléments. Le trèfle rouge est l'ami de tous, régénère les cellules osseuses et assouplit les vaisseaux.

Verge d'or: *Solidago spp.* La verge d'or est fort utile pour stimuler l'action de la pituitaire. Elle agit dans le cas d'allergies et de fièvre des foins. Elle est immunostimulante, diurétique et tonique.

Plantes sauvages médicinales
présentée par **Hélène Bourassa herboriste-thérapeute**

Bibliographie

Chevallier, Andrew, *Encyclopédie des Plantes Médicinales*, Montréal, Sélection du Reader's Digest, 1997, 336 p.

Gagnon, Caroline, Lanctôt-Bédard, et collaborateurs, *Materia Medica de Flora Medicina*, Volume 1 et 2, Flora Medecina, Québec, 2009-11

Laberge, Danielle, et al, *Les cours Herbart* (3 années de cours), L'Herbothèque inc., depuis 1995, Plusieurs cahiers de cours

Laberge, Danielle, et al, *Le Guide Santé de votre Armoire aux Herbes*, L'Armoire aux Herbes, 1994, 422 p.

Moïra, O'reilly, *Interactions, contre-indications et complémentarités, plantes-médicaments*, L'Herbothèque inc. 2004, 297 p.

Schneider, Anny, *Arbres et arbustes thérapeutiques*, Montréal, qc. Les Éditions de l'homme, 1999, 302 p.

Schneider, Anny, *Plantes sauvages médicinales*, Montréal, qc., Les Éditions de l'homme, 2002, 382 p.

Bardeau Fabrice *La santé à la pharmacie du Bon Dieu La Guilde du livre* Stock Genève, Suisse 1973, 350 p.

Girard Fabien *Secrets de plantes* Editions J CL Chicoutimi 2008 200 p.

Farrar John Saint-Laurent *Les arbres du Canada* Qc, Fide 1995, 502 p.

Lamoureux Gisèle *Toute son œuvre grandiose, particulièrement Flore printanière* chez Fleurbec éditeur, St Henri de Levis, Québec 2002, 575 p.

Marie-Victorin Frère *La flore Laurentienne* Presses de l'université de Montréal 1995, 1083 p.

Schneider Anny et Laberge Danièle *Ces fleurs qui soignent avec* Publistar 2007