

2 PROBLÈMES VEINEUX ET TRAUMATISMES



SOUCI DES JARDINS (*Calendula officinalis*)

Interrompt les saignements, nettoie les plaies. Propriétés vaso-toniques utiles en cas d'hémorroïdes et de varices (onguents). Plante utile en cas de grippe, par élimination des toxines par la transpiration. Actions sur les oestrogènes (cycles féminins).



Jardins

2
5
6

TAMIER COMMUN (*Tamus communis*)

Plante toxique (usage externe) utilisée pour soigner les contusions et ecchymoses (action résolutive). Anti-inflammatoire et analgésique, sert à combattre les douleurs rhumatismales et de la goutte.



Haies et fourrés

1
2
10



3 PROBLÈMES DE PEAU



BOURRACHE OFFICINALE
(*Borago officinalis*)

Dépurative utilisée pour les maladies de la peau, les peaux sèches... (huile). Anti-inflammatoire (bains de bouche). Sudorifique et calmant la fièvre, en cas de refroidissements, rhumes, bronchites. Diurétique, auxiliaire de la digestion. Jeunes feuilles consommables en salade, fleurs pour la décoration culinaire.



Décombres

3
5
7
9

CAMOMILLE SAUVAGE
(*Matricaria chamomilla*)

Soins des irritations de la peau, piqûres d'ortie, eczéma, coupures et coups de soleil (infusion froide de fleurs). Action sur les insomnies, sautes d'humeur. Action antispasmodique sur les douleurs menstruelles. Fleurs utilisées pour combattre les troubles digestifs et ouvrir l'appétit (tisanes).



Cultures et friche

3
4
6
7

BLEUET
(*Centaurea cyanus*)

Le Bleuët offre une action calmante sur les inflammations oculaires (infusions de fleurs). Vertus diurétique et anti-inflammatoire aidant à la régulation du transit intestinal (infusions).



Cultures et friches sur calcaire

3
7

CAROTTE SAUVAGE
(*Daucus carota*)

Recommandée pour la beauté de la peau, le bronzage. Diurétique, active sur les cystites, prostatites (infusions de tiges, feuilles, fleurs). Utilisée contre les indigestions, les flatulences et les ballonnements (infusions).



Prairies sur calcaire

3
7
8
9

3 PROBLÈMES DE PEAU



CRESSON DE FONTAINE
(*Nasturtium officinale*)

Agent fortifiant du cuir chevelu. Diurétique, favorise l'action des reins et de la vessie. Riche en vitamines et sels minéraux, connue pour stimuler l'appétit et appréciée en salades. Néanmoins, la douve du foie peut parasiter le cresson et seule la cuisson permet d'écartier tout risque.



Bords des eaux

3
7
8
9

ÉPERVIÈRE PILOSELLE
(*Hieracium pilosella*)

Favorise la cicatrisation des plaies. Diurétique utile dans les régimes, facilite l'élimination d'eau et de sel. Traite les affections des voies respiratoires (asthme...).



Prairies sur silice

3
5
8

EUPHRAISE RAIDE
(*Euphrasia stricta*)

Anti-inflammatoire, conseillée pour les problèmes oculaires (conjonctivite, orgelets). Utile pour les affections pulmonaires, toux, rhume des foins...



Prairies sur calcaire

3
5

GRANDE BARDANE
(*Arctium lappa*)

Action sur les infections cutanées, l'acné, l'eczéma.



Cultures et friches sur calcaire

3

GRANDE CHÉLIDOINE
(*Chelidonium majus*)

Usage externe : latex orangé utilisé pour « brûler » les verrues et les cors. Plante toxique.



Décombres

3

10

LIERRE GRIMPANT
(*Hedera helix*)

Usage externe : employé contre la cellulite et les vergetures (pommades). Plante toxique.



Bois

3

10

MORELLE DOUCE-AMÈRE
(*Solanum dulcamara*)

Action dépurative utilisée dans certaines maladies de la peau (herpès, eczéma...). Vertus anti-rhumatismales, expectorantes, sudorifiques et diurétiques. Espèce vénéneuse à n'utiliser que sous contrôle médical.



Fourrés et bois humides

1

3

5

8

10



Bois

2

3

7

8

9



FRAIE DES BOIS
(*Fragaria vesca*)

Astringente, tonifie la peau (masques). Conseillée contre les rhumatismes et la goutte. Efficace en cas de problèmes digestifs (diarrhées). Diurétique, utilisée en cas de cystite (infusion de racines et de feuilles). Propriétés apéritives des fruits riches en vitamine C et, bien entendu, comestibles.

3 PROBLÈMES DE PEAU



PENSÉE SAUVAGE
(*Viola tricolor*)

Vertus dépuratives qui conviennent pour les maladies de la peau, les éruptions cutanées comme l'acné (infusion). Sur le plan des bronches, plante aux propriétés similaires à celles de la guimauve, calmantes et expectorantes. Diurétique conseillée pour les problèmes de l'appareil urinaire (cystites).



Cultures et friches

3
5
8

TILLEUL À PETITES FEUILLES
(*Tilia cordata*)

TILLEUL À LARGES FEUILLES
(*Tilia platyphyllos*)

En application externe, détend la peau et nettoie ses impuretés. Préconisée en cas d'hypertension et dans l'artériosclérose comme fluidifiant du sang. Action calmante, sédative utile contre le surmenage, l'insomnie. Favorise la transpiration et apaise les courbatures, remède contre la grippe et les refroidissements. Antispasmodique, utile à la digestion. Jeunes feuilles à consommer en salade, fleurs pour aromatiser les desserts, tisanes réputées.



Bois sur calcaire

2
3
4
5
7
9

