



• Cardamine des prés

• Consoude officinale



• Menthe aquatique



• Valériane officinale



Feuilles basales pétiolées en rosette
Feuilles caulinaires non pétiolées dissimilables

Plante glabre, tige non ramifiée, ronde et creuse



Petites fleurs rose-pâle
Tige creuse, cannelée de 40 cm à 2m ramifiée au sommet



Feuilles entières grandes et larges lancéolées à poils rêches



Tige ailée robuste très ramifiée
Fleurs à 5 pétales soudés blanc-crème ou mauves



Odeur menthée caractéristique
Feuilles ovales par paire sur la tige



• Lycope d'Europe

Feuilles opposées à folioles lancéolées dentées, seules les inférieures pétiolées

• Aulne glutineux
Feuille échancrée au sommet

Plantes médicinales et comestibles des zones humides des Hauts-de-France



nombreuses fleurs blanc-jaunâtre, sur des rameaux très inégaux
Chatons femelles latéraux pédonculés
Folicle terminale divisée en 3 à 5 parties
Feuilles composées, folioles de blanc au-dessous
Fruits tordus en spirale



Fleurs petites à 2 lèvres, blanches ponctuées de pourpre



• Eupatoire chanvrine



Jeunes rameaux pubescents sans verrues
Extrémité des branches non pendantes
Ecorce blanc gris



Feuilles supérieures entières
Fleurs tubulaires, rose-pâle à mauves
Grande tige rougeâtre pubescente
Feuilles dentées lancéolées
Feuilles inférieures composées



Flours très mellifères (papillons)
Tige violacée jusqu'à 3m
pétiole élargi
Grandes folioles dentées
Fleurs petites à 5 pétales blanches ou roses en ombelle

• Reine des prés



• Salicaire commune

Fleurs à 6 pétales un peu fourrés, regroupées en épis



Feuilles opposées ou par 3
Fleurs rouge-violet



Feuilles supérieures entières
Feuilles dentées lancéolées
Feuilles inférieures composées
Chatons ♀ plus petits et dressés
Chatons ♂ sessiles pendants et terminaux



Feuilles étroites lancéolées
Chatons élançés
Ecorce grise, rugueuse
gris argent dessous
jaune feuilles pubescentes sur les 2 faces
Fort amer élançé

• Angélique des bois

• Saule blanc

Plantes médicinales et des comestibles zones humides des Hauts-de-France

Les zones humides : écosystèmes vitaux pour la biodiversité et la ressource en eau

Selon le code de l'environnement (Art. L.211-1), les zones humides sont des terrains exploités ou non, habituellement inondés, ou gorgés d'eau douce, salée ou saumâtre de façon permanente ou temporaire ; la végétation, quand elle existe, y est dominée par des plantes hygrophiles pendant au moins une partie de l'année.

Les zones humides assurent des fonctions essentielles :

- des **fonctions hydrologiques**, elles régulent les inondations, diminuent les phénomènes érosifs, elles portent un soutien au cours d'eau en période d'étiage, etc.
- des **fonctions épuratrices**, elles permettent la rétention de matières en suspension, transforment ou consomment des toxiques et des nutriments, stockent le carbone, etc.
- des **fonctions écologiques** : les zones humides ne représentent que 5 à 10 % du territoire national, mais un tiers des espèces végétales et la moitié des oiseaux dépendent de leur existence.

Exemples de préparations avec des plantes médicinales...

L'infusion et la décoction : le fameux pisse-mémé !

La tisane est un mode d'extraction des principes actifs solubles dans l'eau. Elle sera **infusion** ou **décoction** selon les parties de la plante utilisées. L'infusion est généralement réservée aux feuilles et aux fleurs : on verse de l'eau bouillante sur la ou les plantes (fraîches ou sèches) puis on laisse infuser 5 à 10 minutes. Pour extraire les principes actifs des racines, de l'écorce, des tiges, des baies et de certaines feuilles, il faut souvent leur faire subir un traitement plus énergique que l'infusion : on verse les plantes (fraîches ou sèches) dans de l'eau froide, puis on les fait bouillir un temps donné selon la partie de la plante.

Sirop médicinaux : pour les plus gourmands mais pas que...

Le sirop est une **solution aqueuse** contenant du **sucre**. Il peut être réalisé par macération à froid (ex. du sirop de radis noir) ou à chaud avec une décoction de plantes médicinales à laquelle est ajouté du sucre. Une fois préparé, il est facile à utiliser et convient particulièrement lorsqu'il s'agit de lutter par exemple contre la toux.

RADIS NOIR

Les macérations...

...dans le vinaigre : remède oublié à faire renaître

Les plantes fraîches ou sèches sont macérées dans un **vinaigre tiède** (de cidre, de vin, etc.) pendant plusieurs jours à quelques semaines. La préparation est filtrée puis conservée dans un endroit sombre et frais. Les vinaigres de plantes peuvent être utilisés pour la table (menthe, violette, sureau, etc.), comme remèdes (reine des prés, sureau, mélisse, thym, etc.), pour la toilette (rose, violette, sureau) ou entrer dans la préparation de lotions.

Macérat vinaigre de sureau noir



... dans le vin : avec modération bien sûr !

Les vins médicinaux, très populaires autrefois, sont un bon moyen pour extraire dans l'alcool et dans l'eau les propriétés des plantes. Pour cela, les plantes fraîches ou sèches sont mises à macérer pendant une quinzaine de jours dans du vin rouge, blanc ou rosé (avec éventuellement un peu de sucre). Après quoi, la préparation est filtrée puis embouteillée pour être conservée au frais.

... huileuses : l'alternative cosmétique

La plante, fraîche ou sèche, est laissée à macérer dans de l'**huile végétale** (très souvent huile d'olive ou de tournesol) pendant plusieurs semaines pour en extraire ses propriétés. Ces huiles infusées sont ensuite utilisées en général pour des applications externes ou pour la fabrication d'onguents et de crèmes à base de plantes médicinales.



Macérats huileux

Les teintures et la gemmothérapie : remèdes de choc !

On utilise ici pour tout ou partie l'alcool. Ce dernier permet d'extraire les composés hydrosolubles de la plante mais aussi les substances se solubilisant à l'alcool.

La **teinture** est un remède issu du traitement de plantes séchées ou fraîches avec de l'alcool, généralement avec un rapport plante/alcool de 1/5 à 1/10. Le degré alcoolique utilisé pour l'extraction des principes actifs varie de 60° à 80° selon la plante. Les teintures s'utilisent concentrées ou diluées (c'est le cas notamment en homéopathie).

La **gemmothérapie** est une nouvelle branche de la phytothérapie mettant à profit spécifiquement les bourgeons et les jeunes pousses (aulne, frêne, aubépine, noisetier, chêne, bruyère...). Le procédé de fabrication est proche de celui des teintures hormis le mélange de macération composé à parts égales d'alcool, d'eau et de glycérine.

Pour nous contacter
Une question, un doute...



VAL D'AUTHE

CPIE Val d'Authie
25 rue Vermaelen
62390 AUXI-LE-CHATEAU
Tél : 03 21 04 05 79
Fax : 03 21 04 12 78
contact@cpie-authie.org

De la plante au remède

Les plantes ont de tous temps été nourriture, remède, matériaux, objet rituel, décoratif ou symbolique et bien d'autres choses encore. Elles ont accompagné nos imaginaires et façonné nos sociétés. Malgré cette histoire riche, notre intérêt pour celles-ci en tant que remède de santé ne fit que diminuer au cours du siècle précédent. Il est temps de renouer avec elles !

Alors que les propriétés des plantes ne sont pas toujours scientifiquement prouvées, les savoirs ancestraux et populaires étonnent souvent par leur efficacité. Ils sont une source d'enseignement à ne pas négliger et à valoriser. L'utilisation des plantes sous différentes formes provient de ces savoirs auxquels sont venus s'ajouter d'autres modes de préparations phyto-thérapeutiques développés sur la base de nos connaissances les plus récentes.

Quel usage principal pour les plantes des zones humides ?

Les plantes sont généreuses de leurs bienfaits, bien difficile alors de lister pour chacune toutes leurs propriétés. En voici néanmoins un petit aperçu en se focalisant sur leurs incontournables vertus telles que reconnues par une longue tradition d'usage.

Nom de la plante	Parties utilisées	Principales indications
Angélique des bois <i>Angelica sylvestris</i>	Racines, tiges, feuilles et graines	Anxiété, nervosité, digestion difficile, ballonnement, toux, bronchite.
Aulne glutineux <i>Alnus glutinosa</i>	Ecorce et bourgeons	Excès de fièvre, problème circulatoire. En usage externe (gargarisme) : maux de gorge, gingivite. En usage vétérinaire : les chatons peuvent être donnés en complément pour les femelles gestantes et allaitantes.
Cardamine des prés <i>Cardamine pratensis</i>	Parties aériennes	Tonique et stimulante, toux.
Consoude officinale <i>Symphytum officinale</i>	Feuilles et racines	En usage externe : fracture, tendinite, entorse, rhumatisme, hématome, jambes lourdes, plaies, piqûre d'insectes, crevasses, gerçures. En usage vétérinaire : soin de la mamelle (œdème ou gerçures du trayon).
Eupatoire chanvrine <i>Eupatorium cannabinum</i>	Tiges, racines et feuilles	Fatigue hépatique, vésiculaire et rénale, constipation. Prévention et traitement des affections virales (remède de la Grippe).
Lycophe d'Europe <i>Lycopus europeaeus</i>	Parties aériennes	Hyperthyroïdie
Menthe aquatique <i>Mentha citrata</i>	Feuilles et sommités fleuries	Digestion, ballonnement, faiblesse hépatique. En usage externe : rhume, bronchite. En usage vétérinaire : plante toxique pour les bovins (rend fous les taureaux).
Reine des prés <i>Spiraea ulmaria / Filipendula ulmaria</i>	Sommités fleuries	Etat fébrile, grippe, rhume, arthrite, rhumatismes, goutte, faiblesse hépatique et biliaire, gestion du poids. En usage externe : plaies, ulcère variqueux. En usage vétérinaire : anti-inflammatoire. Toxique pour le chat.
Salicaire <i>Lythrum salicaria</i>	Sommités fleuries	Diarrhées, gastrite, gastro-entérite, colite, jambes lourdes, hémorroïdes. En usage externe : hémorroïdes, ulcère variqueux, inflammation de la bouche, pharyngite. En usage vétérinaire : anticoccidien très efficace chez les volailles et les veaux.
Saule blanc <i>Salix alba</i>	Chatons et écorce	Fièvre, grippe, migraine, douleur dentaire, arthrite, rhumatismes, douleurs articulaires, règles douloureuses. En usage vétérinaire : anti-inflammatoire. Anaphrodisiaque chez le cheval. Toxique pour le chat.
Valériane officinale <i>Valeriana officinalis</i>	Racines	Insomnie, stress, angoisse, anxiété, nervosité, sevrage tabagique. En usage vétérinaire : troubles du comportement. Ne pas donner aux femelles gestantes et aux très jeunes animaux.

Recettes

Beignets de consoude

Après les avoir lavées et séchées, coller deux à deux de belles feuilles de consoude, dos à dos en appuyant avec la main ou un rouleau.

Plonger les feuilles dans une pâte à crêpes liquide puis dans de l'huile de friture bien chaude.

Laisser-les dorer et déguster !

Sirop de menthe express

Laver les pieds de menthe récoltés à plusieurs eaux puis les effeuiller. Prendre une cafetière italienne. Remplir d'eau le réservoir inférieur. Tasser les feuilles dans le compartiment réservé au café. Fermer la cafetière et porter à ébullition. Récupérer la première distillation et pratiquer une deuxième distillation. Recueillir celle-ci et la peser. Ajouter minimum 50% de même poids de sucre. Faire bouillir à petits feux pendant 5 mn. Mettre en bouteille.

Les règles de cueillette

- Choisissez votre lieu de cueillette (éviter les bords de route...)
- Soyez sûr de reconnaître la plante que vous cueillez, attention aux plantes toxiques !
- Ne cueillez pas de plantes protégées ou rares (listes à consulter)
- Soyez respectueux du lieu de cueillette et des propriétés privées, demandez l'autorisation d'accès
- Ne cueillez pas trop et pas tout au même endroit, laissez-en pour l'année prochaine
- Prenez un panier, partez au petit matin, pour les prélever avec votre ongle ou un couteau.
- Ramassez les plantes à hauteur d'homme, évitez les eaux stagnantes et les passages d'animaux.
- De retour, lavez les plantes et vérifiez qu'aucune indésirable ne s'est glissée dans votre panier
- Pas d'abus, le mieux est de mélanger les saveurs

Bonne dégustation !!