

# LES BONS GESTES AU JARDIN MÉDICINAL

Je ne ferai pas au lecteur l'affront de rappeler de ne jamais utiliser de produits phytosanitaires toxiques...

## Pailler, pailler, pailler !

Le paillage améliore la qualité des sols, et pas seulement parce qu'il apporte de l'humus. Il protège du tassement, de l'érosion, limite le développement de trop d'adventices, ralentit l'évaporation de l'eau, favorise le travail des auxiliaires comme les vers, l'action des micro-organismes souterrains... Le paillage doit être assez épais, sur une dizaine de centimètres environ.

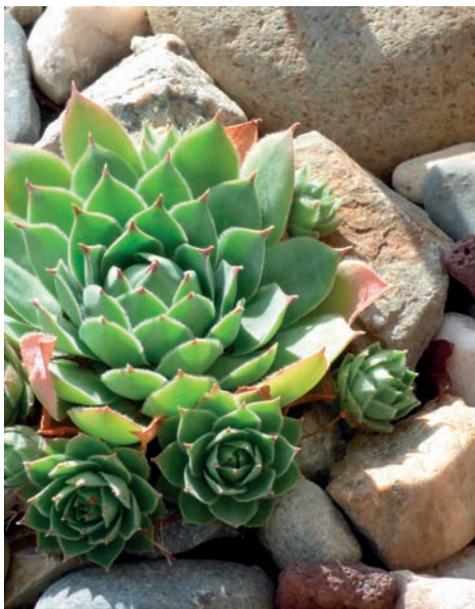
On peut apporter un paillage, ou mulch, en mélangeant différentes tailles et textures de végétaux (feuilles, branches, tailles, tontes, pailles).

On peut utiliser des écorces et des aiguilles de pin si l'on souhaite apporter une acidification (très légère), pour les plantes comme l'**hamamélis**, la **myrtille**, par exemple.

L'hiver, la couverture de paille, de branches ou de feuilles, protège les plantes les plus sensibles au froid. L'été, le paillage permet de maintenir la fraîcheur et l'humidité.



*Paillage avec de la paille.*



*Paillage avec des cailloux.*

## Arroser et économiser l'eau

Pour favoriser une bonne pénétration de l'eau dans la terre, un petit coup de binette est indispensable. Sur une terre tassée l'eau va ruisseler et moins bien s'infiltrer.

On arrose toujours les plantes lors de la mise en terre, même les **aloès** dans une rocaille. On pouponne attentivement le premier âge, fragile, de la vie des plantes. Leurs besoins, notamment en eau, sont à satisfaire sans faillir...

D'une manière générale il est plus profitable d'arroser moins souvent en grande quantité que superficiellement tous les jours, sous peine de former des zones de sécheresse autour des racines. On arrose avec douceur en évitant d'asperger les feuillages et les troncs, en s'assurant en tout cas qu'ils aient le temps de sécher avant la nuit. L'humidité risque de favoriser le développement de maladies cryptogamiques.

En été, l'arrosage se fait plutôt le matin.

Et on n'oublie pas qu'un bon paillage vaut 10 arrosages !

## Récupérer l'eau de pluie

Un tonneau que l'on place sous la gouttière des toits permet de récupérer une quantité non négligeable d'eau. On peut aussi laisser traîner un peu partout dans les endroits ombragés du jardin, des arrosoirs, des bidons, des poubelles et autres contenants divers...

Un bassin de récupération peut être aménagé si la dimension du jardin le permet.

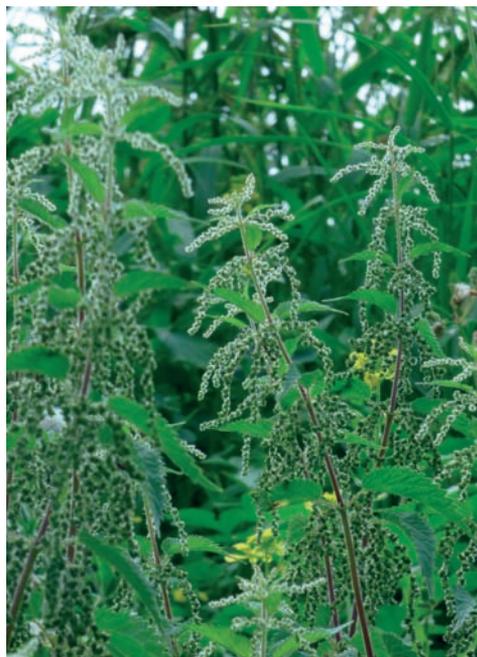
## Tailler, couper, faucher

Les vivaces aromatiques à feuillage persistant comme les **armoises**, l'**hysope**, le **myrte**, la **citronnelle** ont besoin de leur feuillage pour passer l'hiver. Elles se taillent au printemps pour encourager les ramifications et éviter le dégarnissement de la plante. Lorsqu'on est assuré que le risque de gel est écarté, on taille à environ 25 cm du sol.

Les vivaces aromatiques à feuilles caduques comme la **mélisse**, le **fenouil**, la **verveine odorante**, disparaissent l'hiver et repartent de la souche au printemps. Elles se taillent court à la fin de l'automne. Elles peuvent aussi être rabattues juste après la floraison pour obtenir une deuxième récolte. Au cours du printemps, elles devront aussi être régulièrement coupées pour favoriser les repousses. On utilise des outils bien affûtés pour ne pas blesser les tissus végétaux. On évite d'arroser immédiatement après la taille pour permettre une meilleure cicatrisation de la sève.

Si on veut limiter une plante à tendance envahissante comme l'**ortie** par exemple, il faut faucher avant la montée en graine. Si l'on veut s'en débarrasser, il vaut mieux arracher les pieds avec la racine plutôt que de les couper.

Dans le cas de l'**ortie**, on peut en faire un très bon paillage, en plus du purin, de la soupe... Si l'ortie est déjà montée en graines on peut la mettre à chauffer avant de pailler avec : on en fait un tas, broyé ou pas, qu'on laisse pendant 3 jours en le piétinant, en le tassant fortement et régulièrement. La température doit s'élever jusqu'à environ 80 °C ce qui détruit le pouvoir germinatif des graines.



*Ortie montée en graines.*

## Utiliser du compost

Vous pouvez fabriquer votre propre compost à partir des déchets dégradables du jardin et de cuisine, dont le rapport doit être d'environ une part de sec (matières carbonées) pour une à deux parts de vert (matières azotées). Les excréments de volaille ou d'autres animaux comme les lapins ou les bovins sont également des éléments intéressants. Le compost bien préparé ne doit pas dégager d'odeur désagréable, il ne doit pas être spongieux, ni trop sec ni trop humide, il doit pouvoir se retourner facilement à la fourche. S'il est trop humide, on compense en apportant des matières sèches (carton, papier, feuilles, branchages). S'il est trop sec, on peut ajouter du purin d'ortie, ou faire « pipi dessus » (excellent apport en azote).

On procède en général en alternant une couche de déchets avec une couche de terre. Il faut prévoir une aire de compostage et de tamisage du compost dans le jardin, où le tas de compost peut être mis en silo.

## UNE PHARMACIE AU JARDIN



En haut, feuilles de joubarbe.  
En bas, gel d'aloès.

Le tempérament du jardinier influence le contenu de son jardin quant au choix des médicinales.

Si l'on se sait fragile des intestins, on ménagera une bonne place aux plantes émoullientes comme la **mauve** et la **guimauve**. Si l'on est insomniaque, on s'entoure de **pavot de Californie**, de **camomille**, d'**aspérule odorante**, de **passiflore**, de **valériane**...

Pour commencer, tout jardinier doit avoir à portée de main les plantes qui lui servent à soigner les blessures auxquelles son travail l'expose. Plaies, coups de soleil, piqûres d'insectes, etc., pourront être traitées immédiatement sur place grâce à l'**aloès**, la **joubarbe**, le **plantain**, l'**achillée**... Ainsi nos besoins et ceux de notre entourage nous guident dans nos choix d'aménagement. Étant donné la multitude de molécules que renferme chaque plante, il serait réducteur de penser qu'à un problème correspond une plante ou vice versa. L'éventail peut être large pour certains maux et la polyvalence de certaines plantes est un véritable cadeau.

Il faut également tenir compte des moyens d'extraction dont on dispose pour faire son choix. Cet ouvrage présente différents procédés à partir de plantes fraîches ou sèches : infusions, décoctions, macérations huileuses ou alcooliques, distillation en alambic. Cette dernière technique sera détaillée principalement pour l'obtention d'hydrolats, dans le cadre d'une production personnelle, la production d'huiles essentielles requérant de grandes quantités de plantes.

# CLASSIFICATION THÉRAPEUTIQUE DES PLANTES

Les plantes médicinales dont il est question dans cet ouvrage sont ici répertoriées en fonction de leurs principales actions thérapeutiques, même si l'on ne peut restreindre une plante à une seule activité. Dans la littérature, on peut être parfois surpris, voire incrédule, à la vue de la longue liste de propriétés de certaines plantes. Les centaines de molécules potentiellement actives qu'elles contiennent leur confèrent effectivement des actions différentes et disparates sur l'organisme. Toutefois, elles peuvent être « classées » selon leur indication principale, reconnue par la pratique empirique ou clinique. Il s'agira, dans un deuxième temps, d'approfondir les vertus de chacune d'elles.

PLANTES DU SYSTÈME DIGESTIF	
<b>ABSINTHE - ARTEMISIA ABSINTHIUM</b> <b>ACHILLÉE MILLEFEUILLE - ACHILLEA MILLEFOLIUM</b> <b>ASPÉRULE ODORANTE - ASPERULA ODORATA</b> <b>CITRONNELLE - CYMBOPOGON CITRATUS</b> <b>FENOUIL - FOENICULUM VULGARE</b> <b>MÉLISSÉ - MELISSA OFFICINALIS</b> <b>VERVEINE ODORANTE - LIPPICIA CITRIODORA</b>	 <p>Fenouil</p>
PLANTES HÉPATIQUES	
<b>BOLDO - PEUMUS BOLDUS</b> <b>CHARDON MARIE - SILYBUM MARIANUM</b> <b>FUMETERRE - FUMARIA OFFICINALIS</b> <b>PISSENLIT - TARAXACUM DENS LEONIS</b>	 <p>Fumeterre</p>
PLANTES DIURÉTIQUES	
<b>BRUYÈRE - CALLUNA VULGARIS</b> <b>PISSENLIT - TARAXACUM DENS LEONIS</b> <b>PRÊLE - EQUISETUM ARVENSE</b>	 <p>Bruyère</p>



*Une fois séchées, les fleurs d'achillée sont utilisées en infusion, en hydrolat, en macérat, etc.*

## 14 55 PLANTES MÉDICINALES

# ACHILLÉE MILLEFEUILLE

PLANTE DES SYSTÈMES  
DIGESTIF ET ENDOCRINIEN

*Achillea millefolium* (asteracées ou composées)

**Quelques noms vernaculaires :** herbe aux charpentiers, herbe aux coupures, herbe aux militaires, sourcils de Vénus

**Cycle :** vivace

**Exposition :** soleil ou mi-ombre

**Rusticité :** jusqu'à -20 °C

**Hauteur à la floraison :** 80 cm

**Partie récoltée :** sommités fleuries

## Description

L'achillée millefeuille est une herbacée vivace très fréquente dans les friches, les bords de chemins et les pâturages. On la trouve jusqu'à 2 500 m d'altitude.

- **Les feuilles** sont très découpées, semi-persistantes et peuvent mesurer 15 cm de longueur. Facilement identifiables, elles forment, avant floraison, des rosettes tapisantes dont les nombreux rhizomes souterrains permettent à la plante de s'étendre.

- **Les fleurs**, qui ressemblent à des ombelles, s'épanouissent de mai jusqu'à l'automne. Si on les observe de près, on découvre que ce sont de petits capitules regroupés en une inflorescence aplatie ou « corymbe ». Elles sont blanches, parfois rosées et sont très appréciées des insectes pollinisateurs et auxiliaires.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

L'achillée millefeuille est de la même famille que les armoises, les pâquerettes ou encore les camomilles.

## Culture

**Durée de conservation des graines :** environ 3 ans.

**Semis en caissette :** dès mars à l'abri sous serre ou châssis.

**Repiquage :** en terrine ou godet en mai puis en pleine terre en début d'été.

**Semis en pleine terre :** de mai à juillet, éclaircir à 20-30 cm.

**Levée :** 15 jours à 3 semaines.

**Distance entre les plants :** 30 cm, sauf si on veut l'utiliser en couvre-sol.

**Terrain :** plutôt sec et peu calcaire pauvre et bien drainé.

**Entretien :** on peut tailler les tiges après la récolte pour une meilleure croissance.

**Multipliation :** division de touffes, au printemps ou à l'automne.

**Besoins en compost :** à la plantation.

**Besoins en eau :** modérés sauf en cas de forte chaleur.

**Culture possible en bac :** oui.

**Signe particulier :** activateur de compost.

L'achillée résiste bien à la sécheresse et apprécie un emplacement ensoleillé et à mi-ombre. Elle possède des tiges souterraines qui colonisent rapidement les terrains. C'est

une plante que l'on peut utiliser sous forme de gazon, que l'on tondra alors régulièrement pour éviter la floraison.

### Récolte et conservation

On cueille les sommités fleuries au début de leur épanouissement de début juillet à fin septembre selon les régions et il est possible de les récolter tout au long de l'été. On les fait sécher pour la réalisation d'infusions ou macérer une huitaine de jours dans une huile végétale, d'olive par exemple, pour un usage externe. On peut également réaliser un hydrolat d'achillée, avec la récolte de fin de floraison, en août. Les jeunes pousses de feuilles printanières peuvent relever une salade.

### Propriétés

Baptisée ainsi en l'honneur d'Achille, grand guerrier et grand blessé, l'achillée est la plante qui soigne les blessures.

- **Cicatrisante, vulnéraire et astringente**, on utilise son suc frais sur les ulcères des jambes, les crevasses des seins, les fissures anales et les hémorroïdes.
- **Hémostatique**, elle bloque les hémorragies internes et externes.
- **Tonique amère, anti-inflammatoire et antispasmodique puissante**, elle agit sur les crampes digestives et intestinales.
- **Hypotensive**, elle agit sur la circulation veineuse qu'elle améliore.
- Efficace sur les dysménorrhées, elle **régule le cycle menstruel**, soulage la douleur et réduit les saignements et s'avère aussi **emménagogue\*** (stimule le flux sanguin dans la région pelvienne et l'utérus).



*En cas de coupure, quelques feuilles d'achillée mâchées finement, puis disposées en cataplasme sur la blessure, arrêteront le saignement.*

### Contre-indications

- Pas d'usage interne chez les femmes enceintes ou qui allaitent.
- De rares cas d'allergie aux astéracées ont été rapportés.

#### ASTUCE

**Un bouchon de feuilles écrasées d'achillée introduit dans une narine stoppe le saignement.**

### Calendrier de culture

	JANV.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
SEMIS (sous abri)												
REPIQUAGE												
SEMIS (pleine terre)												
RÉCOLTE												

# CASSIS

PLANTE DU SYSTÈME CIRCULATOIRE,  
ANTIRHUMATISMALE ET ANTIHISTAMINIQUE

*Ribes nigrum* (grossulariacées)

**Noms vernaculaires** : cassissier, groseillier noir, gadellier noir

**Cycle** : vivace

**Exposition** : mi-ombre ou soleil pas trop fort

**Rusticité** : jusqu'à -25 °C

**Hauteur** : jusqu'à 1,50 m

**Parties récoltées** : feuilles, bourgeons, fruits

## Description

La famille des grossulariacées comprend uniquement le genre *Ribes*, regroupant tous les groseilliers avec plusieurs centaines d'espèces. Le cassis est un arbrisseau touffu, vivace, que l'on peut trouver jusqu'à 1 600 m d'altitude.

- Les **feuilles** odorantes sont caduques et découpées en 3 ou 5 lobes dentés.
- Les **fleurs** sont petites, vertes ou rouges, réunies en grappes pendantes.
- Le **fruit** est une baie globuleuse noire très parfumée et juteuse, qui contient plusieurs graines.

- Le **système racinaire** du cassis est assez superficiel et s'enfonce à environ 40 cm de profondeur.

## Culture

**Plantation** : mars-avril ou septembre-octobre.

Il est possible de se procurer des plants de différentes variétés comme le 'Noir de Bourgogne', 'Andega', 'Géant de Boskoop', qui peuvent se féconder entre eux, le 'Noir de Bourgogne' n'étant pas auto-fertile.

**Espacement entre les plants** : de 1 m à 1,50 m.



Le cassis fournit des fruits au bout de deux ans.