

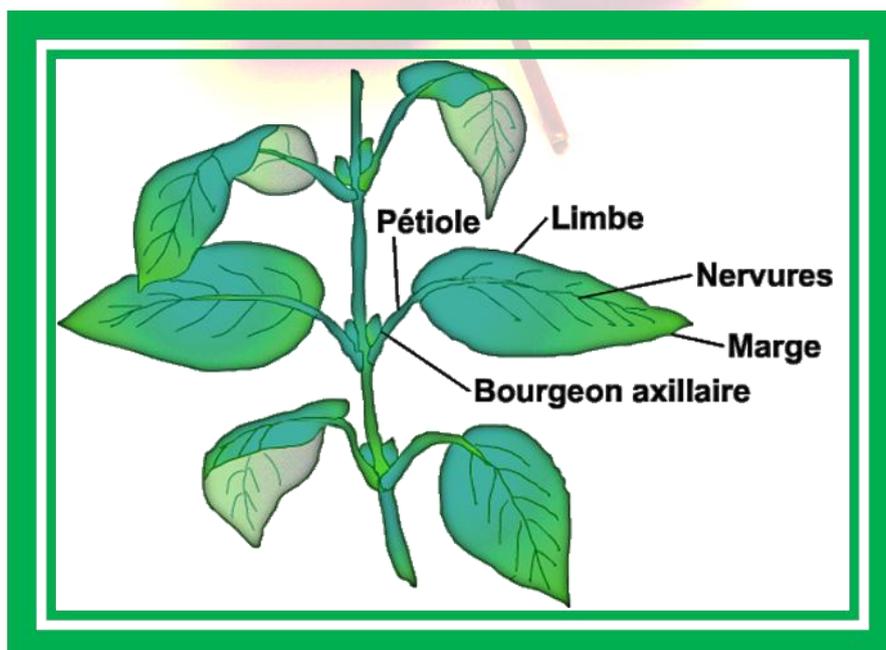
VOYAGE AUX PAYS DES PLANTES

En étudiant les quiz des cours d'OVATE, surtout dans la partie herboristerie, il m'ait arrivé plus d'une fois de devoir prendre mon dictionnaire car je ne comprenais pas les termes employés, ce qui était assez gênant.

J'ai donc voulu faire un petit lexique du vocabulaire employé dans les quiz et des termes qui me paraissaient importants pour avoir une certaine compréhension des plantes.



Anatomie d'une feuille



Dessin : Serveur pédagogique de Toulouse



Le pétiole : il s'agit du support de la feuille, qui la relie à la tige

La limbe : partie de la feuille, habituellement aplatie et verte, présentant une face supérieure vert foncé et une face inférieure plus pâle. Le pourtour de la feuille s'appelle la marge.

La marge : pourtour de la feuille

Les nervures : vaisseaux transportant la sève

Bourgeon axillaire : bourgeon situé à la base de la feuille



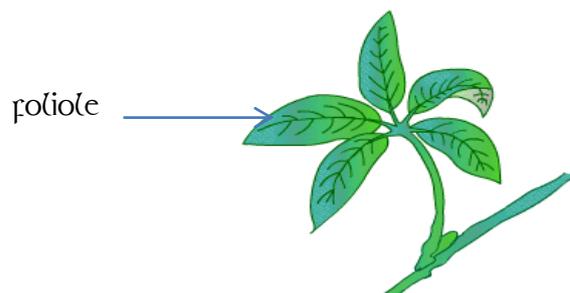
Le type d'une feuille



La feuille simple : La feuille est composée d'une seule limbe



La feuille composée : La feuille est composée de plusieurs limbes que l'on appelle folioles





Les différentes formes de feuilles



Les feuilles peuvent se distinguer par leur forme mais également par leur marge



simple



composée



dentée



crénelée



partite



séquée



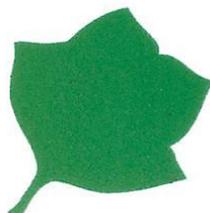
ovale



obovale



peltée



tronquée



trilobée



trifoliée



palmée



linéaire



pennée



palme

Planche : LAROUSSE.FR





Petit lexique



- * **Sessile** : le limbe est attaché à la tige, sans pétiole
- * **Pennée** : feuille composée de folioles disposés de part à d'autre de la tige
- * **Inflorescence** : ensemble des fleurs disposées au sommet d'une tige, selon un modèle précis
- * **Feuille persistante** : qui dure toute l'année
- * **Feuille caduc (caduque)** : feuille qui tombe chaque année
- * **Une hampe** : tige unique qui peut supporter une fleur
- * **Un cosse** : enveloppe de certaines graines (petits pois, fèves)
- * **Un chaton** : épi de fleurs de même sexe, de forme allongée
- * **Plante vivace** : plante qui vit au minimum plus de deux ans
- * **Plante bisannuelle** : la plante vit son cycle en deux ans puis meurt.
- * **Un pédoncule** : petit rameau qui porte la fleur ou le fruit
- * **Silique** : fruit qui s'ouvre à maturité entre deux valves / fruit sec qui s'ouvre par quatre fentes
- * **La sève** : liquide nourricier des végétaux



✿ Un akène : fruit sec qui ne s'ouvre pas à maturité (exemple d'akènes : la noix, la noisette, les boules duveteuses des pissenlits sont des groupements d'akènes)



Quelques propriétés de plantes



- ✿ Astringente : qui resserre et raffermie les tissus
- ✿ Tonique : qui fortifie et stimule les diverses forces de l'organisme
- ✿ Fébrifuge : qui combat et fait tomber la fièvre
- ✿ Diurétique : qui favorise l'élimination de l'urine
- ✿ Antibactérienne : qui prévient et qui combat les bactéries
- ✿ Antiseptique : qui prévient et traite de l'infection
- ✿ Antioxydant : ralentit l'oxydation
- ✿ Caractère styptique : puissant astringent
- ✿ Analgésique : qui diminue la douleur
- ✿ Antispasmodique : qui diminue les contractions musculaires
- ✿ Béchique : qui calme la toux
- ✿ Expectorante : qui aide à tousser, à cracher
- ✿ Cardiotonique : qui stimule l'activité du cœur
- ✿ Dépuratif : qui élimine les toxines de l'organisme
- ✿ Emétique : qui provoque des vomissements
- ✿ Emollient : qui calme les inflammations des tissus
- ✿ Hémostatique : qui arrête un écoulement de sang en dehors des vaisseaux
- ✿ Sudorifique : qui active la transpiration
- ✿ Vermifuge : qui provoque la destruction et l'élimination des vers intestinaux



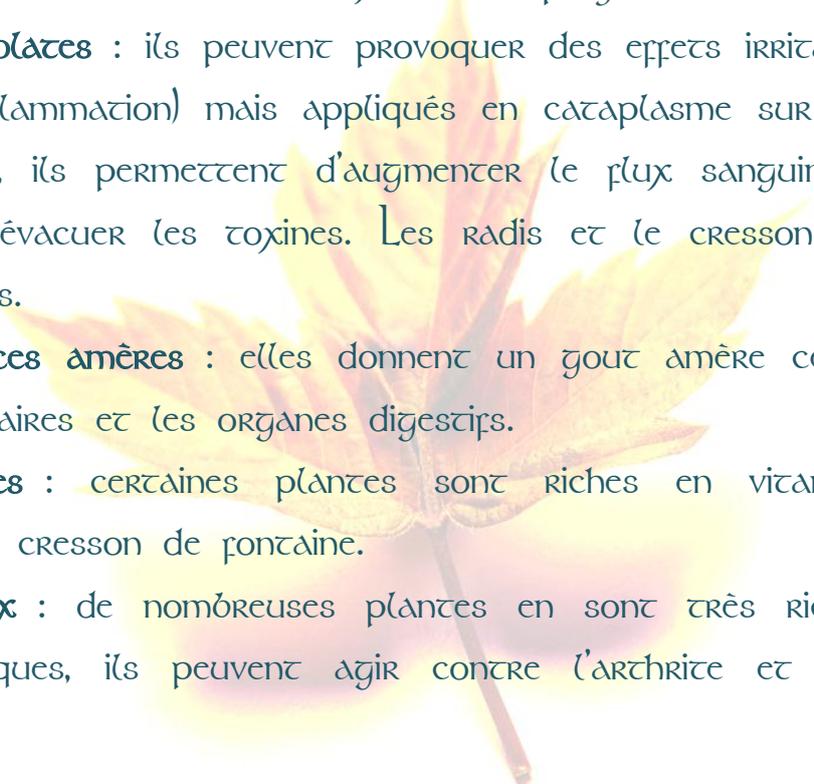


Principes actifs des plantes



- ❁ **Les phénols** : ils sont très nombreux et peuvent être de composés simples ou complexes. L'aspirine vient de la synthèse de l'acide salicylique. Les phénols peuvent être anti-inflammatoires, antiseptiques, antioxydant
- ❁ **Les huiles essentielles** : elles sont extraites des plantes par distillation et sont très utilisées en parfumerie.
- ❁ **Les flavonoïdes** : ils sont présents dans une grande quantité de plantes et possèdent de nombreuses propriétés médicinales (antioxydant, anti-inflammatoire, antiviral(e)). Ils contribuent à colorer en jaune ou blanc les fleurs et les fruits.
- ❁ **Les alcaloïdes** : Il y a différents types d'alcaloïdes, certains sont utilisés pour traiter des cancers et d'autres pour leurs effets de sédation.
- ❁ **Les tanins** : ils sont présents dans toutes les plantes à divers degrés. Les tanins peuvent stopper les hémorragies et lutter contre les infections.
- ❁ **Les anthocyanes** : Ils contribuent à donner la couleur bleue ou rouge aux plantes et fruits. Ce sont de puissants antioxydants.
- ❁ **Les coumarines** : elles possèdent de nombreuses vertus dont celles de fluidifier le sang, de soigner des affections cutanées.
- ❁ **Les saponines** : les plantes qui en contiennent font mousser l'eau lorsque l'on les plonge. Les Stéroïdes sont l'une des deux formes des saponines, l'autre étant les triterpénoïdes. Les saponines peuvent augmenter l'activité hormonale, faciliter l'absorption des aliments et sont souvent expectorantes.
- ❁ **Les anthraquinones** : elles facilitent le transit intestinal et agissent donc contre la constipation



- 
- ❁ **Les glucosides cardiaques** : ils ont une action importante sur le cœur et peuvent maintenir le rythme cardiaque en cas de défaillance et conduisent les liquides des tissus et du système circulatoire vers les voies urinaires.
 - ❁ **Les glucosides cyanogéniques** : prise à petite dose, ils ont un effet sédatif et relaxant sur le cœur et les muscles. Ils sont à la base du cyanure qui est un poison très violent.
 - ❁ **Les polysaccharides** : il s'agit de molécules de sucre liées ensemble. Il y en a dans toutes les plantes. Les polysaccharides peuvent calmer les tissus enflammés et certains d'entre eux sont employés en cosmétologie.
 - ❁ **Les glucosinolates** : ils peuvent provoquer des effets irritants sur la peau (ampoule, inflammation) mais appliqués en cataplasme sur les articulations douloureuses, ils permettent d'augmenter le flux sanguin dans la partie irritée et d'évacuer les toxines. Les radis et le cresson contiennent des glucosinolates.
 - ❁ **Les substances amères** : elles donnent un goût amer ce qui stimule les glandes salivaires et les organes digestifs.
 - ❁ **Les vitamines** : certaines plantes sont riches en vitamines comme le citronnier, le cresson de fontaine.
 - ❁ **Les minéraux** : de nombreuses plantes en sont très riches. Ils peuvent être diurétiques, ils peuvent agir contre l'arthrite et réparer certains tissus.





Quelques préparations



Les plantes peuvent avoir une variété de préparations importantes, selon ce que l'on veut faire avec elles.

 **Les infusions :** elles sont utilisées pour les feuilles et fleurs principalement. Pour une théière : 20 g de plante séchée ou 30 g de plante fraîche pour 500 ml d'eau prémissante. Les infusions peuvent être conservées 24 heures dans un bocal fermé et placé dans un endroit frais ou réfrigérateur. Certaines plantes riches en principes actifs doivent être consommées avec modération.

 **Les décoctions :** On utilise plus les décoctions pour les racines, les écorces et les baies. Les plantes séchées ou fraîches sont mises dans l'eau froide puis portées à ébullition pendant 20 à 30 minutes.

On utilise 20 g de plante séchée ou 40 g de plante fraîche pour 750 ml d'eau froide. Elles se conservent 48 au maximum dans un endroit frais ou au réfrigérateur dans un bocal fermé.

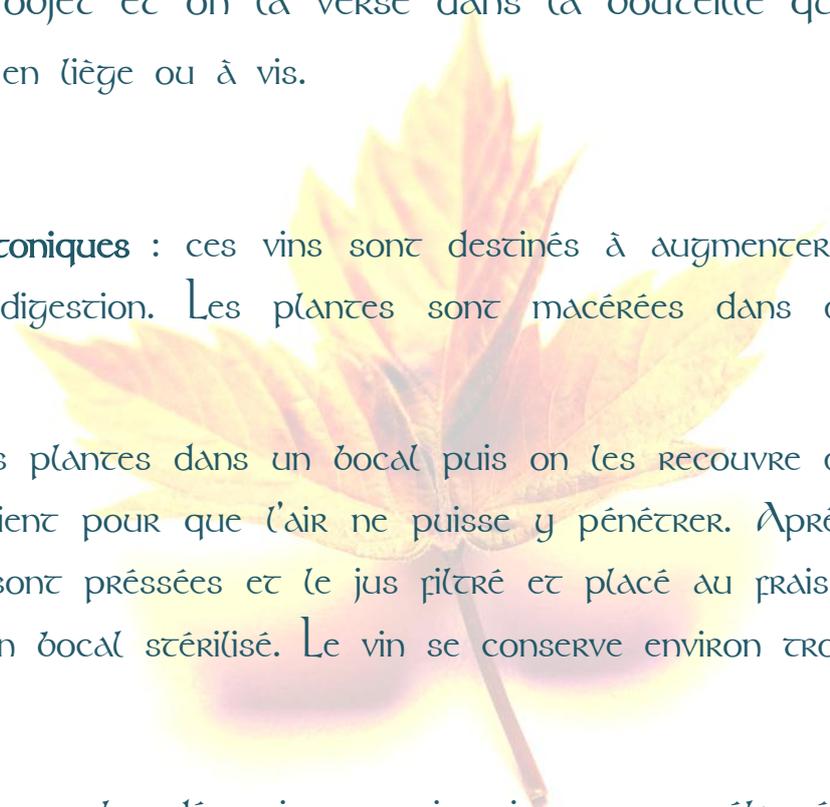
 **Les teintures :** elles sont plus efficaces que les décoctions et infusions. Il s'agit de préparations concentrées et il faut absolument respecter les dosages. Elles peuvent se conserver 2 ans dans des bouteilles en verre teinté, stérilisées et placées dans un endroit frais et sombre.



On peut utiliser le rapport de 1/5 pour le dosage : 200 g de plante séchée ou 300 g de plante fraîche pour 1 litre d'alcool (vodka, rhum, alcool à 60%).

Il faut placer les plantes dans un récipient en verre et les recouvrir d'alcool, les laisser dans un endroit frais et sombre entre 10 et 14 jours sans oublier d'agiter le récipient tous les jours.

Après ce délais de 10 à 14 jours, on presse la solution dans un presseur ou autre objet et on la verse dans la bouteille qui se ferme par un bouchon en liège ou à vis.



 **Les vins toniques** : ces vins sont destinés à augmenter la vitalité et à faciliter la digestion. Les plantes sont macérées dans du vin blanc ou rouge.

On place les plantes dans un bocal puis on les recouvre de vin. On ferme bien le récipient pour que l'air ne puisse y pénétrer. Après deux semaines, les plantes sont pressées et le jus filtré et placé au frais dans un endroit frais, dans un bocal stérilisé. Le vin se conserve environ trois mois.

 **Les sirops** : les décoctions ou infusions sont mélangées à du miel ou sucre (non raffiné). Les sirops sont très efficaces contre les maux de gorge.

On mélange 500 ml d'infusion ou de décoction avec 500 g de miel ou de sucre, le tout, chauffé à feu doux jusqu'à obtenir une consistance de sirop. La conservation se fait dans un flacon stérilisé, à l'abri de la lumière pendant au maximum six mois (utilisation de bouchons de liège pour fermer le flacon)



 **Les huiles médicinales** : les plantes sont infusées dans de l'huile, ce qui permet d'extraire les principes actifs.

Les huiles médicinales peuvent être élaborées à chaud ou à froid. Il faudra 250 g de plante séchée ou 500 g de plante fraîche et 750 ml d'huile végétale de bonne qualité (olive, tournesol).

Ses huiles se conservent un an maximum dans des flacons à verre teinté, hermétiques et stérilisés.

 **Les onguents** : c'est une préparation d'aspect crémeuse réalisée avec de l'huile ou un corps gras. On peut les appliquer sur les plaies.

Il faut 60 g de plante séchée ou 150 g de plante fraîche très finement coupée et 500 g de vaseline par exemple.

Il faut faire fondre la vaseline puis ajouter la plante et laisser réchauffer quinze minutes en remuant, on verse le mélange dans une étamine pour le filtrer puis on verse l'onguent dans des petits pots avant qu'il ne se refroidisse. La préparation se conserve trois mois dans des petits pots ou bocaux en verre teinté et stérilisés.

 Parmi les autres préparations, il y a les cataplasmes, les crèmes, les lotions, les inhalations, les gargarismes, les bains, les collyres,





Exemple : le bouleau blanc



Bouleau: tronc, feuille et chaton.

Le bouleau blanc est un arbre à feuilles caduques et dentées et possède des chatons qui poussent au printemps.

Ses principes actifs sont les saponines, les flavonoïdes, les tanins et huile essentielle.

En herboristerie, on peut utiliser ses feuilles, sa sève et son écorce.

Les feuilles de bouleau peuvent être utilisées en infusion pour leur propriété diurétique, anti inflammatoire

L'écorce peut être utilisée en décoction pour soigner les affections cutanées chroniques. On peut aussi la faire macérer dans de l'huile puis l'appliquer sur les articulations douloureuses.

La sève qui est diurétique, peut être prise en cure pour libérer les toxines après l'hiver. Elle peut être aussi utilisée pour soigner les brûlures de peau

L'huile essentielle de bouleau est un antiseptique et peut soigner l'eczéma et les psoriasis.

Sources : plantes.sauvage.free.fr, dictionnaire.com, larousse.fr, Larousse des plantes médicinales aux éditions Larousse.

