



Fiches détaillées des plantes suit après la liste.

### ANNUELLES / ANNUALS

- Basilic (*Ocimum basilicum*) Basil  
 Basilici sacré (Tulsi) (*Ocimum sanctum*) Holy basil  
 Camomille (*Matricaria recutita* 'Bodegold') Camomile  
 Chardon-béni (*Cnicus benedictus*) Blessed thistle  
 Coriandre (*Coriandrum sativum* 'Leisure') Coriander  
 Calendula (*Calendula officinalis*) Calendula  
 Persil géant de l'Italie (*Petroselinum crispum neapolitanum*) Italian parsley

### VIVACES / PERENNIAL

- Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) Yarrow  
 Agripaume (*Leonurus cardiaca*) Motherwort  
 Anis hyssope (*Agastache foeniculum*) Anis hyssop  
 Aunée (*Inula helenium*) Elecampane  
 Cataire (*Nepeta cataria*) Catnip  
 Consoude (*Symphytum officinale*) Comfrey  
 Corne de Maral (*Leuzea carthamoides* 'Lujza') Maral Root  
 Echinacée (*Echinacea purpurea et angustifolia*) Echinacea  
 Grande camomille (*Tanacetum parthenium*) Feverfew  
 Guimauve (*Althaea officinalis*) Marshmallow  
 Lavande (*Lavandula angustifolia* 'Munstead') Lavander  
 Houblon (*Humulus lupulus*) Hops  
 Menthe poivrée (*Mentha X piperita*) Peppermint  
 Mélisse (*Melissa officinalis*) Lemon balm  
 Millepertuis (*Hypericum perforatum*) St-John's Wort  
 Monarde fistuleuse (*Monarda fistulosa*) Bee balm  
 Ortie (*Urtica dioica*) Stinging nettle  
 Romarin (*Rosmarinus officinalis*) Rosemary  
 Rose trémière (*Alcea rosea*) Hollyhock  
 Scutellaire (*Scutellaria lateriflora*) Skullcap  
 Spilanthes (*Spilanthes oleracea*) Spilanthes  
 Topinambour (*Helianthus tuberosus*) Jerusalem artichok  
 Valériane (*Valeriana officinalis*) Valerian



## *Agripauve - Leonurus cardiaca*

- Elle est très simple à cultiver
- Vivace rustique, avec de belle feuille et petites fleurs mauves qui attirent les abeilles.
- Parties récoltées : Feuilles et sommités fleuries

-Soleil, mi-ombre

## Utilisation

**Cuisine** - L'agripauve est une plante digestive amère. Elle peut être utiliser en petite quantité pour ajouter de l'amertume à nos aliments.

## Médicinale -

L'agripauve est très efficace pour reconforter dans les moments d'anxiété, de stress, de crises de panique et d'états de choc, dépression, frustrations, sautes d'humeur. C'est LA plante par excellence pour l'anxiété et crise de panique.

Elle est aussi très efficace comme hypotensive, donc pour les gens souffrant d'hypertension artérielle. C'est une grande tonique cardiaque, elle calme et régularise les palpitations cardiaques.

Ocytocique et emménagogue (déclenche les règles en retard), tonique utérin, antispasmodique de la musculature lisse, idéal pour les SPM, règles irrégulières, tardives et douloureuses et ménopause.

Utile pour l'accouchement, elle permet de régulariser les contractions et de calmer l'anxiété pouvant l'accompagner.

**Digestion** - Grande amer, elle aide avec le manque de sucs gastriques (difficulté à digérer les protéines) et une faiblesse hépatique et biliaire (avec difficulté à digérer les lipides). Elle a d'ailleurs été utilisée comme plante pour les problèmes de constipation, probablement dû au fait qu'elle augmente la sécrétion de bile, notre laxatif naturel. Antispasmodique des intestins, elle n'est pas à négliger pour les gens avec des problèmes d'intestins, tel Crohn, SCI, etc



## *Chardon-Béni- Blessed thistle - Cnicus benedictus*

- Il est très simple à cultiver
- Annuelle qui aime le froid, belle fleurs jaunes de type chardon
- Parties récoltées : Feuilles
- Soleil, mi-ombre

## Utilisation

**Cuisine** - Le chardon-béni est une plante digestive amère. Elle peut être utilisée en petite quantité pour ajouter de l'amertume à nos aliments.

## Médicinale -

- Tonique amère et digestif qui soutient et nettoie le foie, facilite la digestion.
- Une des meilleures plantes pour favoriser la production de lait pour femmes qui allaitent à commencer dès le post-partum, elle aide beaucoup le rétablissement aussi
- Nettoie la lymphe, donc améliore le fonctionnement du système immunitaire et par ricochet de son action lymphatique/foie agit comme anticancéreuse
- Excellent diurétique.
- Très utile pour constipation par son action à augmenter la sécrétion de bile, notre laxatif naturel

Grâce à ses propriétés amères, le chardon béni stimule la production des sucs gastriques, tout en soulageant la dyspepsie, l'indigestion et les maux de tête causés par la congestion du foie.

Le chardon béni stimule la production de bile comme un remède et est utilisé pour stimuler l'appétit, favoriser la digestion et maintenir la santé. Les amers stimulent la production de bile et de sucs gastriques en favorisant la production de salive en stimulant certains récepteurs particuliers sur la membrane muqueuse de la bouche.

Le chardon béni est utilisé depuis des décennies comme galactagogue, comme traitement de premier ordre pour stimuler la production de lait. La plante est en fait recommandée par la Fondation canadienne de l'allaitement. De plus, le chardon béni est réputé pour aider à rééquilibrer les fluctuations hormonales chez la femme, et peut ainsi aider à soulager de nombreux symptômes de nature hormonale tels que dysménorrhée (douleurs abdominales, crampes et autres), sensibilité et enflure des seins, ainsi que plusieurs des symptômes généraux de la ménopause et du SPM.



© Botanical Interests, Inc.

## *Calendule – Calendula officinalis*

- Elle est très simple à cultiver
- Plein soleil
- Annuelle avec belles grosses fleurs orange qui fleurit tout l'été
- Parties récoltées : Fleurs

## Utilisation

**Cuisine** - Les fleurs de calendule peuvent être ajoutées aux salades, potages, dessert pour décorer. Elles sont très riches en lycopène et caroténoïdes.

## Médicinale -

Aide à soulager les inflammations de la bouche et des muqueuses digestives, idéal pour: intestins endommagés, intolérance alimentaire, SCI, Crohn,

Nettoie le système lymphatique et sanguin. Elle réduit la congestion lymphatique et les infections, ainsi que le gonflement des ganglions lymphatiques.

Combat les infections fongiques, très utilisée pour problèmes de candida.

C'est LA plante pour les problèmes de peau tels que l'eczéma, le psoriasis, etc., à l'interne et à l'externe. Elle est utilisée pour apaiser l'irritation et la douleur des affections cutanées tout en favorisant la réparation de la peau. Une très bonne alliée pour les produits de la peau.

Elle aide à tonifier notre système immunitaire en travaillant sur les intestins et le système lymphatique, anticancéreuse par ricochet

Tonique amer léger et digestif qui soutient et nettoie le foie.



## *Consoude - Comfrey - Symphytum officinale*

- Elle est très simple à cultiver, il faut même la contenir
- Vivace avec de belles grosses feuilles vertes et petite fleurs mauve en clochette qui fleurie tout l'été
- Plein soleil / mi- ombre

## Utilisations

**Au jardin** - Les feuilles servent à faire un purin, 100% bio ; il est riche en oligo-éléments, vitamines (B12) et minéraux (Calcium, phosphore cuivre, fer, bore, magnésium, zinc et manganèse). Son fort taux de potasse lui permet d'activer plus d'une soixantaine d'enzymes végétales, ralentissant ainsi la déshydratation de vos plantes pendant les périodes de sécheresse. En résumé, ce purin a de multiples vertus :

- Démarre la végétation
- Aide à la croissance des semis
- Fertilise vos plantes
- Favorise la floraison
- Dynamise la flore microbienne
- Accélère le développement tuberculaire et racinaire
- Privilégie la fructification et le rendement
- Augmente démultiplication cellulaire
- Attire la macrofaune et favorise les échanges tout en aérant le sol
- Répulsif contre les parasites et autres pathogènes

**Médicinale** - Grande cicatrisante et régénératrice cellulaire, la racine de consoude est vraiment pratique pour réparer les blessures, brûlures, coupures, gerçures, eczéma, psoriasis, etc. Les feuilles sont très nutritives et émoullientes, léger goût de concombre, peuvent être ajoutées dans les salades!



## *Corne de Maral - Maral root - Leuzea carthamoides*

- Elle est très simple à cultiver
- Vivace rustique, avec de belle fleurs mauves attirant les abeilles.
- Plein soleil
- Partie récoltée - Racines

## Utilisation médicinale - originaire de Sibérie.

- Affûte votre esprit et renforce votre corps
- Réduit la fatigue mentale (en raison du stress) et soutient la fonction cognitive
- Améliore la capacité physique et la performance
- Excellent tonique général, utilisé comme un tonique santé, augmente votre vitalité.

Bien que plus de 100 composés actifs aient été trouvés dans différentes parties de la plante marale, son extrait le plus courant, les ecdystéroïdes, tels que l'ecdysten, provient de la racine.

Traditionnellement, la racine de maral a été utilisée pour soulager les muscles surmenés, la fatigue due au surmenage et la faiblesse liée à la maladie. En particulier, des athlètes russes, européens de l'est et chinois ont utilisé des extraits de racine de maral pour améliorer leur temps de récupération après un entraînement intense, développer rapidement leur masse musculaire en diminuant la graisse corporelle. La recherche a également révélé des augmentations possibles de la force athlétique, de l'endurance, d'un taux accru de reconstitution énergétique et d'une circulation sanguine accrue dans les muscles.

Elle possède aussi des propriétés immunomodulatrices qui peuvent inhiber ou réduire la capacité de certaines cellules (du système immunitaire) à produire une inflammation qui pourrait conduire à des maladies chroniques.



## *Houblon - Hops - Humulus lupulus*

- Il est très simple à cultiver
- Plein soleil
- Vivace grimpante la seule autre plante dans la même famille que le cannabis
- Parties récoltées : Strobiles

### Utilisation

**Cuisine** - Le houblon est utilisé pour donner le goût amer et citronné au bière IPA. On l'utilisait dans la confection de ce breuvage pour ses propriétés antibactérienne afin de mieux conserver les fermentations.

### Médicinale -

- Sédatif pour : stress, insomnie, anxiété, hyperactivité, déficit d'attention, l'hyperémotivité chez les adultes et enfant. Etc LA plante par excellence pour dormir!
- Antispasmodique des intestins, idéal pour Crohn et intestins irritable, permet d'apaiser certains troubles digestifs (dyspepsies, gêne épigastrique, brûlures),
- Tonique amère et digestif qui soutient et nettoie le foie.
- Coté hormonale, sont action phytoestrogénique réduit les effets de la ménopause, action sur les cancers hormono-dépendant, corrige les troubles sexuels d'origines neurologiques (éjaculation précoce, absence de libido chez la femme, diminution de libido chez l'homme)
- Diminue les douleurs, particulièrement articulaire (arthrite, rhumatismes) et musculature lisse

Les cannabinoïdes (CBD/CBT, terpènes, ect) qu'ils soit produit par le houblon ou le cannabis, sont très similaires ayant les mêmes propriétés médicinales. Parmi ses propriétés thérapeutiques, on compte des propriétés anti-inflammatoires, antidouleur et une action antispasmodique démontrée par plusieurs études et utilisée dans le traitement de l'épilepsie et de la sclérose en plaques. Efficace contre l'insomnie, l'anxiété, la psychose ainsi que les nausées et vomissements induits par la chimiothérapie.



## *Monarde - Beebalm - Monarda fistulosa*

- Elle est très simple à cultiver
- Vivace rustique, avec de belle fleurs rose et mauves qui attirent les abeilles
- Plein soleil
- Parties récoltées - Feuilles et fleurs

## Utilisation

**Cuisine** - Le goût de la monarde rappelle beaucoup celui de l'origan et du thym. Les fleurs et feuilles de monarde s'utilisent aussi bien dans les préparations salées que sucrées. Elles décorent très bien les plats. Le parfum étant intense, il faut doser avec modération pour ne pas masquer les arômes des autres ingrédients.

## Médicinale

-Très riche en thymol, qui la rende encore plus intéressante que l'origan, elle est une excellente anti-infectieuse qui combat les bactéries, les virus et les champignons en plus de stimuler le système immunitaire en augmentant l'activité des macrophages et le nombre des lymphocytes. Idéal pour traiter les infections ORL, quel que soit le type : sinusite, otite, grippe, bronchite, etc. Les infections urinaires, les mycoses de tout genre.

-Elle décongestionne le système respiratoire, calme la toux et favorise la diminution de la fièvre. pour lutter contre les affections bronchiques (rhume, toux, maux de gorge...);

-Stimule la digestion, excellente digestive, antiparasitaire intestinale





## *Ortie - Stinging nettle - Urtica dioica*

- Elle est très simple à cultiver
- Elle aime une terre riche.
- Soleil, mi-ombre, elle est picante donc coin du jardin idéal

## Utilisations

**Au jardin** - Les feuilles servent à faire un purin, 100% bio ; elle sont très riche en azote, oligo-éléments et minéraux . Aussi utilisé comme activateur de compost.

**Cuisine** - L'ortie est un légume extrêmement nutritif. Elle contient du zinc, du calcium, du magnésium et du potassium, etc

- C'est une des plus grande source « terrienne » de fer végétal
- Elle contient aussi des vitamines C, K et B (en particulier B9 - acide folique),
- Utilisez un peu comme des épinard, pour les potages, purées, smoothies, dans les sautés de légumes, lasagnes, gnocchis, pestos et même cru dans les salades.

**Médicinale** - Diurétique et éliminatrice de l'acide urique, l'ortie agit comme anti-inflammatoire efficace pour soulager les douleurs articulaires et rhumatisme dégénératifs, soulage les symptômes d'allergie saisonnière, tonique nutritif avec sa teneur élevée en chlorophylle et en minéraux, riche en oligo-éléments, l'ortie alcalinise l'organisme, aide à régulariser le taux de sucre dans le sang . C'est une adaptogène qui redonne de la vitalité et qui aide le corps à détoxifier en douceur. Elle est tonique des reins, améliore le flot d'urine, régule et réduit la fréquence des mictions. Elle est tout indiquée contre l'anémie, la fatigue générale, les problèmes de peau e. C'est aussi un excellent tonique de grossesse et prise à long terme diminue la réponse aux allergènes.



## *Spilanthes- Tooth ache cress - Spilanthes acmella*

- Il est très simple à cultiver
  - Annuelle rampante avec belles fleurs en cône jaune qui fleurit tout l'été
  - Parties récoltées : Fleurs et feuilles
- Plein soleil

## Utilisation

**Cuisine** - Le spilanthès est très utilisé dans son pays d'origine, le Brésil, comme rehausseur de goût dans les plats traditionnels ainsi que dans une boisson unique en son genre; le tingala. Les fleurs peuvent être ajoutées aux salades, potages, dessert pour décorer. Elles sont très riches en vitamine C

## Médicinale -

Populairement, elle est connue pour réduire la douleur associée aux maux de dents et induire la sécrétion de salive mais aussi utilisée depuis longtemps contre la malaria avec beaucoup de succès. Puissante antivirale, antibactérienne, antifongique, anti-inflammatoire et analgésique. Source importante de d'alkaloïdes, dont le Spilanthol, de tannins, de flavonoïdes, elle est très intéressante pour son activité immunostimulante/ immunomodulante, par modulation de la fonction des macrophages. Elle réduit la fièvre, est antalgique, spécialement des nerfs, hépatoprotectrice, diurétique, antioxydante, etc. Son contenu en phytocannabinoïdes, des cannabinoïdes présents dans diverses plantes en dehors du cannabis, sont responsables de l'activation des récepteurs CB<sub>1</sub> ou CB<sub>2</sub>. Il a été démontré que les récepteurs CB<sub>2</sub> modulent la douleur aiguë, la douleur inflammatoire chronique, la douleur post-chirurgicale, la douleur cancéreuse et la douleur associée aux lésions nerveuses. Ses molécules peuvent remplacer la prise de CBD pour la douleur.

- Excelle pour combattre les infections bactériennes et virales et pour le renforcement immunitaire afin de réduire les symptômes, tel la malaria et la maladie de Lyme, de la grippe, l'herpès etc.
- Utilisé pour la santé bucco-dentaire pour les affections douloureuses, tel le traitement des plaies buccales, des furoncles, des coupures, maux de dents, maux de gorge (gargariser avant d'avalier).
- Le spilanthès possède des molécules très similaires à l'échinacée, beaucoup plus puissantes.



## *Topinambour - Helianthus tuberosus*

Dans le potager, il faut veiller à contenir le topinambour, car il a tendance à s'étendre. On le plante en rangs ou en massifs, de préférence au nord du jardin, car ses tiges montent facilement à 2m et risquent de faire de l'ombre aux autres plantes. Il aime le plein soleil et les terrains relativement secs, mais il ne faut pas hésiter à l'arroser en cas de sécheresse, sinon les tubercules resteront petits.

## Utilisations

**Cuisine** - Le topinambour est un légume racine que l'on gagnerait à mieux connaître. Cru comme cuit, il est excellent rôti, dans les potages, purée, jus, etc

**Médicinale** - Il contient beaucoup d'inuline qui agit comme prébiotique, donc aide les bonnes bactéries présentes dans notre côlon, ce qui contribue à une bonne santé intestinale, aide au transit, facilite la digestion, augmente l'absorption des éléments nutritifs, augmente l'immunité, prévient les cancers du côlon, etc. Il normalise le niveau de triglycérides et de cholestérol dans le sang, prévient le développement de maladies cardio-vasculaires. Il est bon pour les diabétiques car l'inuline est un sucre non-assimilable. Excellent pour prévenir l'ostéoporose. Le topinambour apporte des nombreux éléments: du magnésium (17 mg/100 g) et du calcium (14 mg/100 g), fer, potassium (429 mg / 100g), phosphore (78 mg/ 100g), sodium (4mg /100g).