



Glossaire des plantes médicinales de A à B



Absinthe : (*Artemisia absinthium*) Plante des terrains rocaillieux de 0,40 à 1 m dont on utilise les feuilles et sommités fleuries.

Absinthe chinoise : (*Artemisia annua*) Plante cultivée de 0,40 à 3 m dont on utilise les feuilles.

Ache : (*Apium graveolens*) Plante trouvée dans les marais salants de 0,30 à 1 m que l'on utilise entière.

Acore : (*Acorus calamus*) Plante trouvée au bord des étangs de 0,50 à 1,50 m dont on utilise le rhizome.

Agripaume : (*Leonurus cardiaca*) Plante vivace dans toute l'Europe, sauf en Méditerranée de 0,50 à 1,20 m dont on utilise les feuilles et fleurs.

Aigremoine : (*Agrimonia eupatoria*) Plante vivace des terrains incultes et des champs de faible altitude de 0,30 à 0,70 m dont on utilise les feuilles et les fleurs.

Ail : (*Allium sativum*) Plante cultivée dont on utilise le bulbe.

Ail des ours : (*Allium ursinum*) Plante vivaces des zones ombragées et des sous-bois humides de 0,3 m dont on utilise les bulbes et les parties aériennes, on sent sa forte odeur d'ail avant même de le voir.

Alchémille : (*Alchemilla vulgaris*) Plante commune sauf en Méditerranée de 0,10 à 0,30 m que l'on utilise entière.

Alkékenge : (*Physalis alkekengi*) Plante vivace qui pousse dans les haies et les sols humides de 0,20 à 0,60 m dont on utilise les baies qui deviennent rouges à maturité.

Aloe vera : (*Aloe vera*) Plante vivace répandue en Asie du sud-est ou cultivée dont on utilise le gel contenu dans les feuilles.

Anis vert : (*Pimpinella anisum*) Plante de 0,40 m cultivée en Europe du sud dont on utilise les graines.

Arbousier : (Arbutus unedo) Arbuste de 5 à 7 mètres poussant essentiellement dans le midi dont on utilise les racines, les feuilles, l'écorce et les fruits.

Arganier-Argane : (Argania spinosa) Arbre de 8 à 10 mètres qui pousse uniquement dans le sud-ouest du Maroc aux portes du Sahara avec des fruits comparables à de grosses olives dont on utilise l'huile extraite du noyau.

Aristolochie : (Aristolochia clematidis) **Plante toxique en cas de surdosage**
Plante vivace d'Europe méridionale, sur les sols calcaires de 0,30 à 0,70 m dont on utilise les feuilles et les souches.

Armoise : (Artemisia vulgaris) Plante vivace poussant sur les terrains incultes, le long des ruisseaux de 0,80 à 1,50 m dont on utilise les feuilles, les racines, les sommités fleuries.

Arnica : (Arnica montana) **Attention cette plante est toxique en cas de surdosage**
Plante vivace de 0,20 à 0,40 m qui pousse dans les pâturages entre 500 et 2500 m dont on utilise les racines, les fleurs et les feuilles.

Artichaut : (Cynara scolymus) Plante de 1.5 m dont on utilise les feuilles et le fruit.

Aspérule odorante : (Galium odoratum) Petite plante dans les sous-bois du nord et est de l'Europe de 0,10 à 0,30 m que l'on utilise entière.

Aubépine : (Crataegus monogyna) Arbrisseau épineux des bois de 2 à 3 m dont on utilise les fleurs et les baies.

Aunée : (Inula helenium) Plante vivace des sols humides de 1,50 m le plus souvent cultivée dont on utilise la racine.

Avoine : (Avena sativa) Plante céréale cultivée dont on utilise la graine.



Bardane : (Arctium lappa) Plante vigoureuse des terrains incultes de 0,50 à 2 m dont on utilise surtout les racines.

Basilic : (Ocimum basilicum) Plante cultivée dans la région méditerranéenne que l'on utilise entière.

Berce : (Heracleum sphondylium) Plante des prairies et des bois très répandue dans toute l'Europe sauf en Méditerranée de 0,50 à 1,50 m dont on utilise les racines les feuilles et les graines.

Bétoine : (Stachys officinalis) **Cette plante peut être dangereuse à forte dose.**

Plante vivace des sous-bois et lieux ombragés de 0,30 à 0,60 m dont on utilise les racines et feuilles. **Bistorte** : (Polygonum bistorta) Plante vivace que l'on retrouve sur les terrains humides, de 0,30 à 1 m dont on utilise le rhizome.

Bleuet : (Centaurea cyanus) Plante bisannuelle de 0,30 à 0,80 m poussant en Europe dans les champs de céréales que l'on utilise entière.

Boldo : (Peumus boldus) Petit arbuste du Chili poussant sur les versants ensoleillés dont on utilise les feuilles.

Boucage : (Pimpinella saxifraga) Plante des prairies pâturages secs et talus rocaillieux de la plaine à la montagne de 0,50 m dont on utilise la racine.

Bouillon blanc : (Verbascum thapsus) Plante bisannuelle des lieux incultes de 0,80 à 2 m dont on utilise les fleurs et les feuilles.

Bouleau : (Betula alba) Arbre de 20 à 30 m poussant en Europe sur les terrains siliceux jusqu'à 2000 m dont on utilise les feuilles les bourgeons l'écorce la sève.

Bourdaine : (Rhamnus frangula) **L'écorce fraîche de bourdaine est toxique mais on peut l'utiliser séchée.**

Plante d'Europe sauf en méditerranée de 1 à 5 m dont on utilise l'écorce séchée qui est stockée au moins une année avant sa consommation.

Bourrache : (Borago officinalis) Plante des terrains incultes de 0,20 à 0,50 m dont on utilise les feuilles et les fleurs.

Bourse à pasteur : (Capsella bursa-pastoris) **Déconseillée pendant la grossesse.** Plante des terrains incultes de 0,10 à 0,30 m que l'on utilise entière.

Bruyère : (Calluna vulgaris) Arbrisseau des bois de 0,20 à 0,80 m dont on utilise surtout les sommités fleuries.

Bryone : (Bryonia dioica) **Plante toxique a ne pas utiliser sans avis médical.** Herbe grimpante vivace dont on utilise la racine.

Buglosse : (Anchusa officinalis) Plante méridionale des sols incultes calcaires de 0,30 à 0,70 m dont on utilise les feuilles et les fleurs.

Bugrane : (Ononis spinosa) Arbuste des prairies sèches et lisières de forêts des régions chaudes à basse altitude de 0,50 m dont on utilise la racine.

Busserole : (Arctostaphylos uva-ursi) Arbrisseau des montagnes de 0,15 à 0,30 m dont on utilise feuilles et les baies.

Consultez toujours votre médecin ou pharmacien avant de vous lancer dans de l'automédication.



Soyez prudent.

Fiche :  2021 JDN jardins du nord