



Glossaire des plantes médicinales de C à F



Calament : (*Calamintha officinalis*) Plante des bois et rocailles incultes de 0,15 à 0,30 m à forte odeur de menthe dont on utilise les tiges, feuilles et fleurs.

Camomille romaine : (*Chamaemelum nobile*) Plante vivace de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les fleurs.

Cannabis thérapeutique : (*Cannabis sativa*) **Plante psychotrope à forte dose**. Plante cultivée de 1 à 2 m dont on utilise les feuilles et les fleurs.

Cannelle : (*Cinnamomum verum*) Arbrisseau cultivé dans les régions tropicales dont on utilise l'écorce et les feuilles.

Capillaire de Montpellier : (*Adiantum capillus veneris*) Fougère des zone humides et ombragées de 0,30m dont on utilise les parties aériennes.

Capucine : (*Tropaeolum majus*) Plante cultivée que l'on utilise entière sans les racines.

Cardère : (*Dipsacus sylvestris*) Plante épineuse des terrains incultes jusqu'à 1 m de haut dont on utilise les racines.

Carlina : (*Carlina acaulis*) Plante des bois clairs et pâturages des montagnes de 0,06 à 0,12 m dont on utilise les racines.

Carotte : (*Daucus carota*) Plante cultivée en Europe depuis deux mille ans. Toute la plante est utile.

Caroubier : (*Ceratonia siliqua*) Arbre à feuilles persistantes des régions méditerranéennes de 10 m de haut dont on utilise le fruit la caroube une gousse longue de 30 cm, brune à maturité et l'écorce.

Carvi : (*Carum carvi*) Plante des chemins et des prairies de montagne de 0,30 à 0,60 m dont on utilise les fruits et sommités fleuries.

Carragahen : (Chondrus crispus) Également appelée « **Mouse d'Irlande** ». Algue littorale de la Manche et de l'Atlantique de 0,10 à 0,20 m dont on utilise le thalle.

Cassis : (Ribes nigrum) Arbre robuste des terrains argilo-silico-calcaires a 1 à 3 m dont on utilise les feuilles et les racines.

Cataire : (Nepeta cataria) Également appelée « **Herbe aux chats** » car son odeur les attire. Plante vivace des terrains vagues de basse altitude de 0,50 à 1 m dont on utilise les sommités fleuries.

Céleri : (Apium graveolens) Forme cultivée du céleri sauvage sélectionnée au cours des âges.

Centaaurée : (Centaurium erythraea) Plante bisannuelle jusqu'a 1500 m de 0,10 à 0,50 m dont on utilise les sommités fleuries.

Cerfeuil : (Anthriscus cerefolium) Plante cultivée de 0,50 m que l'on utilise entière sans les racines.

Cerise : (Cerasum, Prunus cerasus) Fruit du cerisier dont on utilise les queues.

Chardon béni : (Cnicus benedictus) **Peut provoquer des vomissements à forte dose.** Plante annuelle des sols incultes ensoleillés à tige épineuse atteignant 0.50 m de haut dont on utilise les sommités fleuries.

Chardon Marie : (Silybum marianum) Plante bisannuelle de 0,30 à 1,50 m qui pousse sur les terrains secs et rocailleux que l'on utilise entière.

Châtaignier : (Castanea sativa) Arbre d'Europe du sud de 25 à 30 m dont on utilise écorce feuilles et fruits.

Chélidoine : (Chelidonium majus) **Attention cette plante est toxique en cas de surdosage.** Plante des terrains humides de 0,20 à 1 m que l'on utilise entière.

Chêne : (Quercus robur) Arbre de 35 à 45 m dont on utilise l'écorce les feuilles et les glands.

Chèvrefeuille : (Lonicera periclymenum) **Les baies de chèvrefeuille sont toxiques.** Plante sauvage de 1 à 5 mètres qui pousse à la lisière des bois dont on utilise les feuilles et les fleurs.

Chicorée : (Cichorium intybus) Plante vivace des lieux incultes de 0,30 à 1 mètre dont on utilise les feuilles et les racines.

Chiendent : (Elytrigia repens) Plante vivace de 0,40 à 1 mètre dont on utilise le rhizome.

Chou : (Brassica oleracea) Plante cultivée dans le monde entier dont on utilise les feuilles.

Citron : (Citrus limonia) Fruit du citronnier.

Colombo : (Jateorhiza calumba) Plante grimpante vivace ou cultivée originaire d'Afrique de l'est dont on utilise la racine.

Condurango : (Marsdenia condurango) **Ne pas utiliser le latex de la plante en usage interne.** Liane grimpante de 10 m originaire des Andes entre 1000 et 2000 m d'altitude dont on utilise l'écorce

Consoude : (Symphytum officinale) **Attention toxique pour le foie en cas de surdosage.** Plante vivace des lieux humides et ombragés de 0,30 à 0,80 m dont on utilise les racines et les feuilles.

Coquelicot : (Papaver rhoeas) Plante herbacée de 0,20 à 0,60 m qui pousse dans les champs de céréales et les talus dont on utilise les pétales de la fleur.

Coriandre : (Coriandrum sativum) Plante méditerranéenne de 0,25 à 0,50 m dont on utilise les graines.

Courge : (Cucurbita pepo) Plante cultivée récoltée en automne dont on utilise les graines.

Cresson de fontaine : (Nasturtium officinale) Plante aquatique vivace qui pousse dans les ruisseaux de 0,10 à 0,70 m dont on utilise les feuilles et les tiges.

Cumin : (Cuminum cyminum) Plante cultivée dans le monde entier de 0,30 m dont on utilise les graines.

Curcuma : (Curcuma longa) Plante herbacée vivace, de 10 cm de haut dont on utilise le rhizome.

Cuscute : (Cuscuta epithymum) Plante parasite de taille indéfinie que l'on utilise entière.

Cyprès : (Cupressus sempervirens) Arbre des rivages de la Méditerranée de 10 à 25 m dont on utilise les fruits des jeunes rameaux.



Damiana : (Turnera diffusa) Arbuste de 1 m originaire d'Amérique centrale dont on utilise les feuilles.

Douce-amère : (Solanum dulcamara) **Attention plante toxique à forte dose.** Plante grimpante jusqu'à 4 m de haut des terrains incultes dont on utilise les ramilles.

Drosera : (Drosera rotundifolia) Plante des marécages sauf en méditerranée 0,10 à 0,20 m dont on utilise la partie aérienne.



Échinacée : (Echinacea angustifolia) Plante cultivée originaire d'Amérique du nord dont on utilise les racines fraîche et les fleurs.

Églantier : (Rosa canina) Arbuste commun des bords de chemins de 1 à 4 m dont on utilise feuilles fruits et boutons floraux.

Épine-vinette : (Berberis vulgaris) Arbuste des bois et broussailles des terrains calcaires de 1 à 3 m dont on utilise racines, écorce, feuilles et fruits.

Eucalyptus : (Eucalyptus globulus) Arbre de 25 à 30 m que l'on trouve dans le bassin méditerranéen dont on utilise les feuilles.

Eupatoire : (Eupatorium cannabinum) Arbuste vivace des terrains humides et bordures de ruisseau de 0,60 à 1,50 m dont on utilise les racines et les feuilles.

Euphrase : (Euphrasia officinalis) Plante annuelle des prairies et pelouses sauf en Méditerranée, de 0,05 à 0,30 m que l'on utilise entière.



Fenouil : (Foeniculum officinalis) Plante vivace des régions méridionales de 1 à 2 m dont on utilise les feuilles les racines et les fruits.

Fenugrec : (Trigonella foenum-graecum) Plante des rocailles des régions méditerranéennes de 0,1 à 0,50 m dont on utilise les sommités fleuries et les graines.

Ficaire printanière : (Ranunculus ficaria verna) **Ne pas utiliser la ficaire en usage interne.** Plante des terrains humides, forêts et buissons de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les racines et les feuilles.

Fougère mâle : (Dryopteris filix-mas) **Attention plante dangereuse en cas de surdosage.** Plante commune des sous-bois de 1 m à 1,40 m dont on utilise le rhizome et les feuilles.

Fragon petit houx : (Ruscus aculeatus) **Déconseillé en cas de tension artérielle élevée.** Buisson des bois et des friches à feuilles persistantes de 0.75 m dont on utilise le rhizome.

Fraisier : (Fragaria vesca) Plante commune d'Europe des bois de 0,10 à 0,25 m dont on utilise les feuilles, fruits, rhizome.

Framboisier : (Rubus idaeus) Arbuste des terrains siliceux de 1 m à 2 m dont on utilise les feuilles et les fruits.

Frêne : (Fraxinus excelsior) Arbre de 20 à 40 m dont on utilise les feuilles et l'écorce.

Fumeterre : (Fumaria Officinalis) **Attention cette plante est toxique à forte dose.** Plante annuelle des terrains incultes de 0,10 à 0,60 m dont on utilise les parties aériennes fleuries.

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



Soyez prudent.

Fiche :  2021 JDN jardins du nord