



Glossaire des plantes médicinales de G à L



Galéga : (Galega officinalis) Plante vivace des terrains humides de 0,50 à 1 m dont on utilise les graines et la plante entière.

Garance : (Rubia tinctorum) Plante vivace méridionale de 0,50 à 1 m dont on utilise les racines.

Genêt : (Cytisus scoparius) **Plante dangereuse en cas de surdosage.** Arbuste commun de 0,50 à 2,50 m dont on utilise les fleurs et les jeunes rameaux.

Genévrier : (Juniperus communis) Arbuste commun des terrains ensoleillés de 0,50 à 5 m dont on utilise rameaux feuilles et fruits.

Gentiane jaune : (Gentiana lutea) Plante vivace des prairies et pâturages entre 800 et 2500 m dont on utilise les racines séchées.

Geranium Robert : (Geranium robertianum) Plante des terrains vagues et sous-bois de 0,10 à 0,50 m dont on utilise les parties aériennes.

Germandrée : (Teucrium chamaedrys) Plante robuste des coteaux calcaires et terrains secs de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les sommités fleuries.

Gingembre : (Zingiber officinale) Plante cultivée sous les tropiques dont on utilise le rhizome.

Ginkgo : (Ginkgo) **Attention l'utilisation du ginkgo peut déclencher des migraines.** Arbre cultivé originaire de Chine dont on utilise les feuilles.

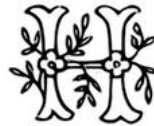
Ginseng : (Panax ginseng) Plante originaire de Chine dont on utilise la racine.

Gratteron - Gaillet : (Galium aparine) Plante annuelle des lisières de forêts de 0,20 à 1,50 m que l'on utilise entière.

Gratiolle : (Gratiola officinalis) **Plante dangereuse en cas de surdosage.** Plante vivace des terrains humides et marécageux de 0,20 à 0,50 m que l'on utilise entière fleurie séchée.

Gui : (Viscum album) **Attention les baies blanches sont toxiques.** Sous-arbrisseau de 0,20 à 0,50 m qui parasite les arbres dont on utilise les feuilles.

Guimauve : (Althaea officinalis) Plante vivace de 0,50 à 1,50 m poussant sur les bords des cours d'eau dont on utilise les racines et les fleurs.



Hamamelis : (Hamamelis virginiana) Petit arbuste de 4 à 6 m de haut dont on utilise les feuilles et l'écorce.

Harpagophytum : (Harpagophytum procumbens) **Ne pas utiliser pendant la grossesse.** Plante originaire du sud-est de l'Afrique dont on utilise les tubercules.

Hêtre : (Fagus sylvatica) Grand arbre des forêts sauf en région méditerranéenne de 35 à 40 m dont on utilise l'écorce.

Hibiscus : (Hibiscus sabdariffa) Plante herbacée cultivée de 2 m, largement répandue dans les régions tropicales dont on utilise le calice.

Houblon : (Humulus lupulus) Plante vivace rampante des haies et des forêts de 5 à 7 m dont on utilise les feuilles et l'écorce.

Houx : (Ilex aquifolium) **Attention le houx est toxique en cas de surdosage.** Arbuste des sous-bois à feuilles persistantes dont on utilise les feuilles et l'écorce.

Hysope : (Hyssopus officinalis) Plante vivace des terrains rocaillieux des régions méditerranéennes jusqu'à 2 000 m d'altitude, dont on utilise les feuilles et sommités fleuries.



Impératoire : (Peucedanum ostruthium) Plante vivace des montagnes et pâturages jusqu'à 2000m de 0,30 à 1m de hauteur dont on utilise les feuilles et le rhizome.



Joubarbe : (Sempervivum tectorum) Petite plante vivace des terrains secs et sablonneux de 0,20 m dont on utilise les feuilles.

Jusquiame : (Hyoscyamus niger) **Plante toxique à n'utiliser que sur prescription médicale.** Plante annuelle ou biennale cultivée de 0,90 m dont on utilise les feuilles et fleurs.



Lamier Blanc : (Lamium album) Plante herbacée des clairières, de 0,20 à 0,60 m dont on utilise les fleurs et la plantes.

Laurier : (Laurus nobilis) Arbre de 2 à 8 m qui pousse en région méditerranéenne dont on utilise les feuilles.

Lavande : (Lavandula officinalis) Plante vigoureuse des terrains ensoleillés du bassin méditerranéen de 0,30 à 0,60 m dont on utilise les fleurs.

Lierre : (Hedera helix) **Attention le lierre grimpant est une plante dangereuse que l'on utilise uniquement en usage externe.** Tige grimpante aux murs et aux arbres dont on utilise les jeunes feuilles.

Lierre terrestre : (Glechoma hederacea) Plante vivace commune des terrains humides sauf en région méditerranéenne de 0,05 à 0,30 m que l'on utilise entière.

Lin : (Linum angustifolium) **Le lin est interdit aux personnes souffrant de la thyroïde.** Plante cultivée de 0,30 à 0,50 m dont on utilise les graines.

Livèche : (Levisticum officinale) Plante vivace des lieux incultes de 1 à 1,50 m dont on utilise les racines, graines, et feuilles.

Lotier corniculé : (Lotus corniculatu) Plante vivace des prairies et bois clairs de 0,15 à 0,30 m dont on utilise la fleur.

Luzerne : (Medicago Sativa) Plante cultivée dont on utilise les graines germées, ou les parties aériennes.

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



Soyez prudent.

Fiche :  2021 JDN jardins du nord