



## Glossaire des plantes médicinales de M à P



**Maïs** : (Zea mays) Plante cultivée dont on utilise la barbe.

**Marjolaine** : (Origanum majorana) Plante que l'on rencontre surtout en Provence de 0,30 à 0,50 m dont on utilise les sommités fleuries.

**Marronnier** : (Aesculus hippocastanum) Arbre commun de 10 à 30 m dont on utilise l'écorce et les marrons.

**Marrube blanc** : (Marrubium vulgare) Plante des terrains incultes et des sols arides du Midi de la France de 0,30 à 0,70 m dont on utilise les feuilles et les sommités fleuries.

**Maté - Thé du Paraguay** : (Ilex Paraguayensis) **Peut être vomitif en cas de forte dose.** Petit arbre originaire d'Amérique du Sud jusqu'à 6 m dont on utilise les feuilles.

**Matricaire** : (Matricaria recutita) Plante commune des champs et lieux incultes de 0,20 à 0,50 m dont on utilise les capitules.

**Mauve** : (Malva sylvestris) Plante bisannuelle de 0,30 à 0,70 m commune des chemins mais qui pousse surtout à proximité des endroits habités dont on utilise les fleurs et les feuilles.

**Mélicot** : (Melilotus officinalis) Plante des terrains vagues, chemins de 0,50 à 1 m dont on utilise les sommités fleuries.

**Mélisse** : (Melissa officinalis) Plante vivace de 0,20 à 0,80 m des endroits frais jusqu'à 1000 m dont on utilise les tiges fleuries et les feuilles.

**Menthe** : (Mentha) Plante vivace ou cultivée à tige dressée ou rampante jusqu'à 1,20 m.

**Ményanthe** : (Menyanthes trifoliata) Plante aquatique des étangs à tige rampant sous l'eau de 0,20 à 0,40 m dont on utilise rhizome, fleurs et feuilles.

**Millefeuille** : (Achillea millefolium) **Attention des doses importantes prises sur de longues périodes peuvent provoquer des allergies de la peau.** Plante commune des terrains incultes secs de 0,30 à 0,60 m que l'on utilise entière en particulier les sommités fleuries.

**Millepertuis** : (Hypericum perforatum) **Peut causer une photosensibilité chez certaines personnes.** Plante herbacée des clairières et lieux incultes de 0,30 m à 0,70 m dont on utilise les parties aériennes et les fleurs.

**Monarde** : (Monarda punctata) Plante des terrains secs et sablonneux de 0,90 m de haut dont on utilise les parties aériennes.

**Myrte** : (Myrtus communis) Petit arbre à feuilles persistantes du maquis méditerranéen de 1 à 3 m dont on utilise les fleurs les feuilles et les baies.

**Myrtille** : (Vaccinium myrtillus) Arbre des sous-bois jusqu'à 2500 dont on utilise les feuilles et les baies.



**Nénuphar** : (Nymphaea alba) Plante aquatique des étangs dont on utilise fleurs et rhizome.

**Nigelle** : (Nigella sativa) Nigelle des champs (cumin noir) est une plante cultivée annuelle qui peut atteindre 60 cm de hauteur dont on utilise les graines, et l'huile produite à partir des graines.

**Noisetier** : (Corylus avellana) Arbre commun de toutes les régions boisées de 3 à 5 m dont on utilise l'écorce et les feuilles et les chatons.

**Noyer** : (Juglans regia) Arbre des terrains sableux dont on utilise les feuilles.



**Olivier** : (*Olea europea*) Arbre vivace du bassin méditerranéen poussant sur les sols secs et pierreux dont on utilise les feuilles et l'écorce.

**Onagre** : (*Oenothera biennis*) Plante bisannuelle des sols en friches sablonneux de 1,2 m dont on utilise l'écorce de la tige, les feuilles, fleurs et graines.

**Oranger** : (*Citrus vulgaris*) Petit arbre des régions méridionales de 4 à 5 mètres dont on utilise les feuilles et l'écorce.

**Origan** : (*Origanum vulgare*) Plante vivace des terrains secs de la région méditerranéenne dont on utilise les fleurs.

**Orme** : (*Ulmus campestris*) Grand arbre des plaines à sol frais de 20 à 35 m dont on utilise l'écorce et les feuilles.

**Ortie** : (*Urtica dioica*) Plante commune des lieux incultes dont on utilise les feuilles et les racines.

**Oseille** : (*Rumex acetosa*) Plante vivace des champs jusqu'à plus de 2 000 m de 0,30 à 1 m dont on utilise les feuilles, tiges et racines.



**Pâquerette** : (*Bellis perennis*) Plante vivace des prairies de 0,1 à 0,2 m dont on utilise les fleurs et les feuilles.

**Pariétaire** : (*Parietaria officinalis*) Plante commune de 0,10 à 0,30 m dans les fentes des vieux murs que l'on utilise entière sans les racines.

**Passiflore** : (*Passiflora incarnata*) Plante grimpante qui pousse en région méditerranéenne dont on utilise les feuilles et les fleurs.

**Patience** : (*Rumex crispus*) Plante des terrains incultes, bord des chemins et des fossés de 0,90 m dont on utilise les feuilles et racines séchées.

**Pensée** : (*Viola tricolor*) Plante vivace des terrains incultes dont on utilise les fleurs, la plante fleurie, le suc frais.

**Pervenche** : (Vinca minor) Plante des sous-bois de 0,15 à 0,25 m dont on utilise les feuilles.

**Pétasite** : (Petasites hybridus) **Plante potentiellement toxique.** Plante des terrains humides, bords de rivières de 0,90 m dont on utilise les parties aériennes et la racine.

**Peuplier** : (Populus nigra) Grand arbre des terrains humides jusqu'à 1 800 m dont on utilise bourgeons et écorce. Mesure de 20 à 30 m.

**Piloselle** : (Hieracium pilosella) Plante des sols secs et ensoleillés de 0,10 à 0,25 m.

**Pimprenelle** : (Sanguisorba minor) Plante vivace commune des sols incultes jusqu'à 1 700 m de 0,20 à 0,80 m que l'on utilise entière.

**Pin** : (Pinus) Conifère à feuillage persistant, jusqu'à 30 m de haut, dont on utilise les bourgeons.

**Pissenlit** : (Taraxacum officinale) Plante vivace commune de 0,05 à 0,40 m que l'on utilise entière.

**Plantain** : (Plantago lanceolata) Plante vivace des chemins de 0,10 à 0,25 m que l'on utilise entière.

**Polypode** : (Polypodium vulgare) Plante vivace des bois et terrains ombragés comportant une tige souterraine dont on utilise le rhizome séché.

**Potentille ansérine** : (Potentilla anserina) Plante des terrains en friche, bords de routes de 0,40 m dont on utilise les parties aériennes et la racine.

**Prêle** : (Equisetum arvense) Plante vivace commune de 0,20 à 0,50 m que l'on utilise entière.

**Primevère** : (Primula officinalis) Plante commune des prairies de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les racines les feuilles et les fleurs.

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



**Soyez prudent.**

Fiche :  2021 JDN jardins du nord