



Glossaire des plantes médicinales de Q à V



Quinquina : (Cinchona) **Peut être toxique en cas de surdosage prolongé.** Arbre originaire d'Amérique du sud cultivé en Inde et dans certaines régions d'Afrique dont on utilise l'écorce.



Raifort : (Armoracia rusticana) **Déconseillé en cas de problème gastro-intestinal ou de thyroïde.** Plante vivace à racine profonde de 0,50 m de haut dont on utilise la racine fraîche.

Réglisse : (Glycyrrhiza glabra) Racine sucrée ou bois doux, est une plante qui pousse dans les sols riches et humides, en buissons pouvant atteindre un mètre de haut.

Reine des prés : (Filipendula ulmaria) Plante vivace des lieux humides de 1 à 1,50 m que l'on utilise entière.

Renouée : (Polygonum aviculare) Plante annuelle des lieux incultes jusqu'à plus de 2 000 m de 0,10 à 0,50 m dont on utilise les parties aériennes.

Romarin : (Rosmarinus officinalis) Petit arbuste des garrigues méditerranéennes de 0,5 à 2m que l'on utilise entier.

Ronce : (Rubus fruticosus) Sous-arbrisseau des haies et des sous-bois de 0,20 à 2 m dont on utilise les feuilles les fleurs et les fruits.



Salicaire : (Lythrum salicaria) Plante vivace des lieux humides, marécages de 0,50 à 1,2 m dont on utilise les sommités fleuries.

Salsepareille : (Smilax aspera) **Attention les baies de cette plante sont toxiques.** Sous-arbrisseau vivace des terrains incultes et secs des régions méditerranéennes de 1 à 2 m de haut à tige épineuse dont on utilise les racines.

Sanicle : (Sanicula europaea L.) Plante vivace des forêts ombragées et humides, sauf en région méditerranéenne de 0,20 à 0,50 m que l'on utilise entière.

Sapin blanc : (Abies alba) Arbre des montagnes de 400 m à 2000 m à feuilles persistantes jusqu'à 45 m de hauteur dont on utilise principalement les bourgeons et les aiguilles mais aussi l'écorce et la résine.

Saponaire : (Saponaria officinalis) Plante vivace des terrains humides et frais de 0,30 à 1 mètre dont on utilise les tiges les feuilles et le rhizome.

Sarriette : (Satureja hortensis) Plante méridionale de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les sommités fleuries.

Sauge : (Salvia officinalis) Sous-arbrisseau des régions méridionales de 0,30 à 0,60 m dont on utilise les fleurs et les feuilles.

Saule blanc : (Salix alba) Arbre commun des berges humides de 5 à 25 m dont on utilise l'écorce des jeunes rameaux et les feuilles.

Scabieuse succise : (Scabiosa succisa) Plante vivace des terrains humides de 0,20 à 0,50 m dont on utilise les racines et les feuilles.

Sceau de Salomon : (Polygonatum multiflorum) **Ne pas utiliser en usage interne, les baies sont toxiques.** Plante vivace de 0,50 m le plus souvent cultivée dont on utilise le rhizome.

Sénéçon : (Senecio vulgaris) **Plante toxique à utiliser avec précautions.** Plante annuelle commune des sols humides et bord des cours d'eau de 1 m que l'on utilise entière.

Serpolet : (Thymus serpyllum) Plante vivace des terrains secs de 0,10 à 0,50 m dont on utilise les sommités fleuries.

Souci : (Calendula officinalis) Plante commune des jardins de 0,20 à 0,50 m dont on utilise les pétales.

Sureau : (Sambucus nigra) Arbuste commun des haies de 2 à 6 m dont on utilise les feuilles, fleurs et baies.



Thym : (Thymus vulgaris) Sous-arbrisseau des régions méditerranéennes de 0,10 à 0,30 m dont on utilise les tiges fleuries et les feuilles.

Tilleul : (Tilia cordata) Grand arbre commun.

Tormentille : (Potentilla erecta) Plante vivace rampante des sols herbeux et des landes de 10 cm de haut dont on utilise les parties aériennes et les racines.

Tussilage : (Tussilago farfara) Plante herbacée des terrains humides de 0,10 à 0,25 m dont on utilise les feuilles et fleurs.



Valériane : (Valeriana officinalis) Plante vivace commune de 0,80 à 1 mètre dont on utilise le rhizome.

Varech vésiculeux : (Fucus vesiculosus) Algue verte des bords de la côte Atlantique et de la Manche de 0,15 à 1 m que l'on utilise entière.

Véronique : (Veronica officinalis) Plante vivace des sous-bois sauf en région méditerranéenne de 0,10 à 0,50 m dont on utilise les feuilles et sommités fleuries.

Verveine : (Verbena officinalis) Plante commune des lieux incultes de 0,30 à 0,70 m dont on utilise les sommités fleuries.

Vigne : (Vitis vinifera) La vigne est une plante à tige rampante et sarments commune dans tout le sud de l'Europe dont on utilise les feuilles. (On choisira les cépages de raisins noirs non traitées et de préférence les variétés de gamay)

Violette : (Viola odorata) Plante vivace des prés et des haies dont on utilise les fleurs les feuilles et les racines.

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



Soyez prudent.

Fiche :  2021 JDN jardins du nord