

DÎNERS BOTANIQUES

Vendredi 17 octobre 2014

12h20 – 13h15

Local 3418

Pavillon Paul-Comtois



photo Gilles Ayotte

*Les plantes médicinales:
la suite*

Présentation: **Élisabeth Robert**

Le menu du jour

Famille des Ericaceae

- **Bleuets et Canneberges** (*Vaccinium* spp.)

Famille des Lamiaceae

- **Thym** (*Thymus* spp.)
- **Romarin** (*Rosmarinus officinalis*)

Famille des Asteraceae

- **Pissenlit** (*Taraxacum officinale* Weber)
- **Tussilage** (*Tussilago farfara* L.)

Le menu du jour

Famille des Ericaceae

- **Bleuets et Canneberges** (*Vaccinium* spp.)
- ... et le **Raisin d'ours** (*Arctostaphylos uva-ursi*) !!!

Famille des Lamiales

- **Thym** (*Thymus* spp.)
- **Romarin** (*Rosmarinus officinalis*)

Une autre fois...

Famille des Asteraceae

- **Pissenlit** (*Taraxacum officinale* Weber)
- **Tussilage** (*Tussilago farfara* L.)

PETITE RÉVISION

Savoir ce qu'on fait ...

Le premier ingrédient étant le GROS BON SENS !

Les choisir ! Les cueillir ! Les préparer ! Les prendre !

Respecter l'environnement et la plante, connaître son statut et celui de son écosystème !

Savoir quelle(s) parties récolter et quand les récolter.

Les préparer de manière adéquate et bien les conserver.

Comment les consommer (quand, combien...)

Voir la présentation du 27 février 2014

Il n'est PAS conseillé d'utiliser des plantes médicinales quand :

On prend déjà des médicaments (interactions nombreuses)

Ou s'assurer qu'il n'y a pas d'interactions

On ressent des douleurs abdominales **importantes**

(on ne traite pas une appendicite avec des tisanes)

On tousse depuis plusieurs jours

On fait de la fièvre depuis plusieurs jours

(diagnostic médical essentiel)

AVOIR DU GROS BON SENS

Une maladie chronique mérite de chercher des conseils en herboristerie



Il est conseillé d'utiliser des plantes médicinales :

À titre préventif ou pour le plaisir



Pour des problèmes mineurs bien diagnostiqués

En complément de traitement s'il n'y a pas d'interactions



De manière prudente, avec les bons dosages,
de manière temporaire ou avec des arrêts réguliers

De manière personnelle...
(ce qui est bon pour un ne l'est pas pour l'autre)



AVEC DU GROS BON SENS
(et pas mettre de sucre)

Connaître le nom **LATIN DES PLANTES**

Une bonne identification est essentielle

Carl von Linné a conçu les bases
du système moderne de la
nomenclature binomiale

Naturaliste suédois (1707-1778)
a répertorié, nommé et classé de manière
systématique l'essentiel des espèces
vivantes connues à son époque !

Son système est utilisé
depuis le 19^{ième} siècle

Chapeau !!!

Nom dit binomial

- 1) le genre (ex : *Centaurea*)
- 2) l'espèce (ex : *cyanus*)
- 3) l'auteur (L.)



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/56/Carolus_Linnaeus_by_Hendrik_Hollander_1853.jpg/429px

Centaurea cyanus L. dit
bleuet des champs ou le **casse-lunettes**

Les *Vaccinium* spp.
dits bleuets ou **casse-lunettes**



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/82/Pinus_banksiana_forest.jpg



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9e/Nordens_flora_007_Blåklint.jpg

BLÅKLINT, CENTAUREA CYANUS L.

Centaurea cyanus L. dit aussi le barbeau bleu



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5a/Centaurea_cyanus_b.jpg

Le menu du jour

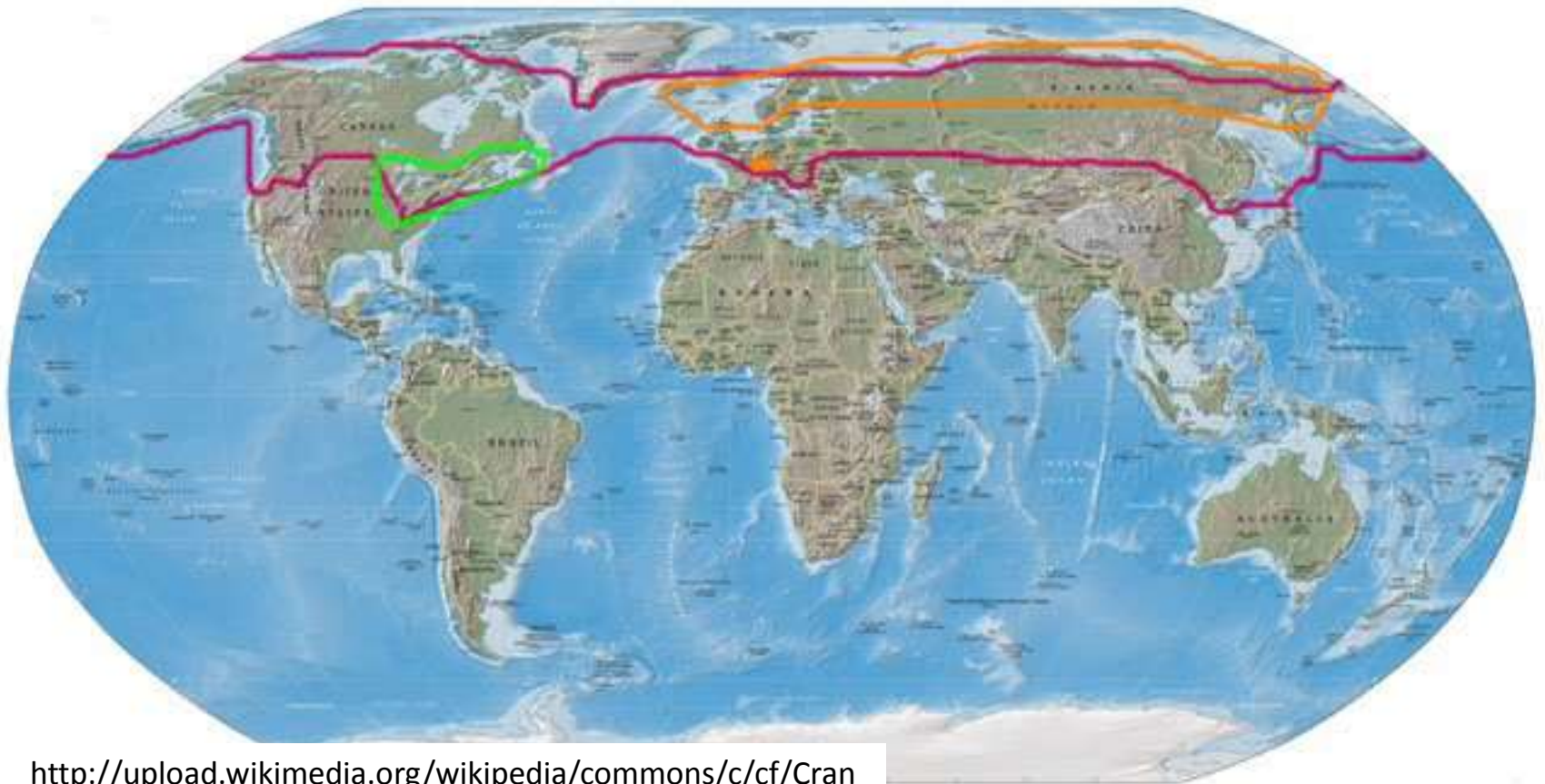
Famille des Ericaceae

- **Bleuets ou airelles**
- **Canneberges ou atocas**
(*Vaccinium* spp.)

Impossible de parler des propriétés médicinales du genre *Vaccinium* sans mentionner *Arctostaphylos uva-ursi* (**Busserole ou raisin d'ours**)

Famille des Ericaceae

Plantes de l'hémisphère nord ...
importantes dans la pharmacopée des peuples nordiques : Nord-
Amérindiens, Lapons, Scandinaves, Européens du Nord.



<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/cf/Cranberrymap.jpg>

Famille des Ericaceae

Dans l'hémisphère nord, le genre *Vaccinium* comprend beaucoup d'espèces (150 à 400)... et quelques espèces du genre *Arctostaphylos*.

Plantes prostrées jusqu'à des arbustes assez hauts... De moins en moins hautes vers le nord... pour cacher leurs fruits sous la neige ?

Fleurs en forme de grues (pétales recourbés, étamines exertes) ou de clochettes (urcéolée, campanulée).

Produisant des baies bien connues, rouges ou bleues.

Parties utilisées : surtout les baies et les feuilles, mais aussi les racines.

Il existe d'autres plantes médicinales dans cette famille, dont le thé du Labrador (*Rhododendron groenlandicum*) et le thé des bois (*Gaultheria procumbens*).

Différences et ressemblances entre les espèces de ces trois « groupes »

<i>Vaccinium</i> spp.	<i>Vaccinium oxycoccos</i> <i>V. macrocarpon</i>	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>
Bleuets, airelles	Atocas, canneberges	Busserole, raisin d'ours
Fleurs en clochettes	Fleurs en « grues »	Fleurs en clochettes
Baies sucrées	Baies amères	Baies farineuses



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0d/Vaccinium_vitis-idaea.jpg

Vaccinium vitis-idaea :
une espèce de bleuets rouges !



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3a/Canneberge_vosges.jpg



Arctostaphylos uva-ursi
http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/80/Baerentraube_ML0002.jpg

Fleurs en clochettes

Clin d'œil ... Clin d'œil ...

Fleur dont les pétales (la corolle) sont soudés et forment une clochette

... la prière des fleurs mâles...



Vaccinium spp. (*V. myrtilloides*, *angustifolium*, *corymbosum*...) Les bleuets!

Mentionnée(s) par Discoride, médecin, pharmacien et botaniste grec, auteur d'une importante *Materia medica*.

(Sainte) Hildegarde de Bingen (1098-1179). Médecin renommée et d'avant-garde.

Pharmacopée française (10^{ième} éd.)
Pharmacopée européenne (6^{ième} éd.)
Agence du médicament (1998)
Monographie de la Commission est-allemande.

Abondants dans les marchés du nord de l'Allemagne et de la Pologne.

Les Lapons en ajoutent dans les fromages de lait de rennes.

Les Écossais s'en servent à la place des citrons pour aciduler le punch.

Noms communs

:
myrtilles,
airelles,
raisins des bois,
casse-lunettes ...
pommes de terre,
pommes,
berries,
graines rouges

Vaccinium myrtillus



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5c/203_Vaccinium_myrtillus_L.jpg

Vaccinium spp. (*V. myrtilloides*, *angustifolium*, *corymbosum*...)
Les bleuets!



Vaccinium angustifolium

Photo : Gilles Ayotte

Vaccinium spp. (*V. myrtilloides*, *angustifolium*, *corymbosum*...) Les bleuets!

Parties utilisées : baies fraîches ou séchées,
les feuilles cueillies au printemps,
les racines cueillies au printemps.

Principes actifs des baies :

Anthocyanosides
flavanoïdes
Hétérosides

5-12% tanins

acides phénoliques
acides organiques

Vitamines B1, C et provitamine A
5 à 6% de sucres, pectine, mucilages
Ca, Cu, Fe, Mg, P, S, K

80-90 % d'eau

...des feuilles :

Anthocyanosides

flavanoïdes et dérivés

7 % tanins

acides organiques

Cr, Mn

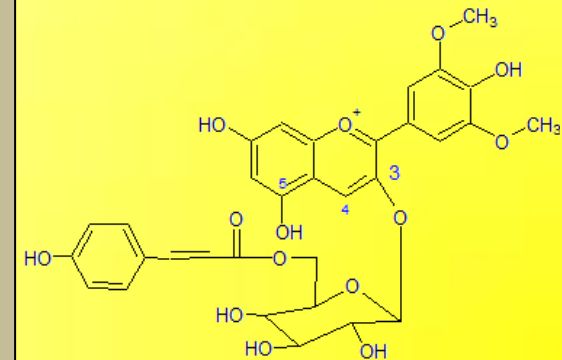
hydroquinone

...des racines :

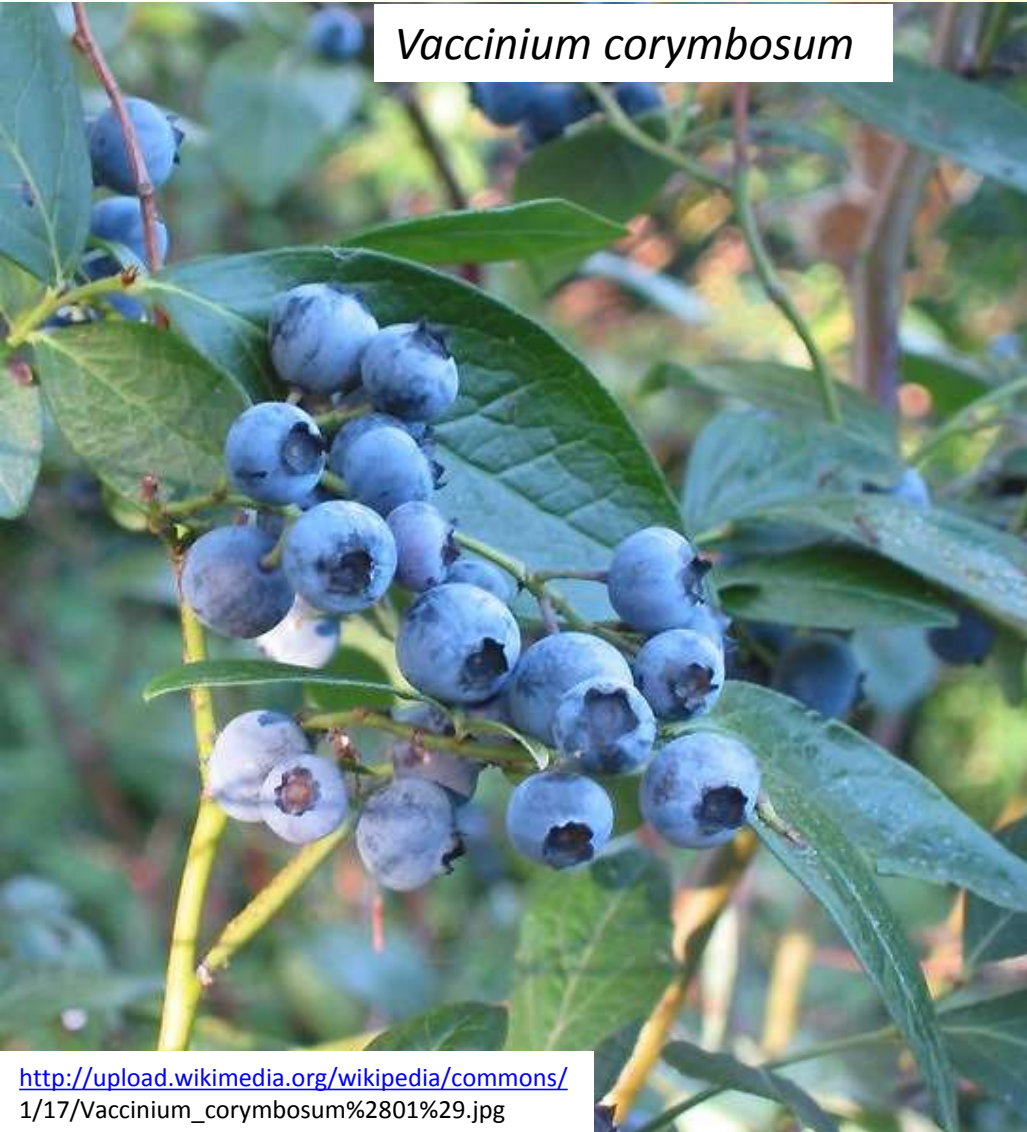
Anthocyanosides

composés phénoliques

Anthocyanosides
au moins 17 connus



Vaccinium spp. (*V. myrtilloides*, *angustifolium*, *corymbosum*...) Les bleuets!



Vaccinium corymbosum

LES BAIES

Elles augmentent la résistance des vaisseaux capillaires (« **facteurs vitaminiques P** » et anthocyanosides).

Elles aident la vision (régénération de la rhodopsine).

Diminution de l'éblouissement par une réponse plus efficace des photorécepteurs de la pupille.

Études pharmacologiques démontrent une amélioration des fonctions visuelles en général (cataractes, dégénérescence maculaire) et de la rétinopathie diabétique.

Vaccinium spp. (*V. myrtilloides*, *angustifolium*, *corymbosum*...) Les bleuets!

Les baies (suite)

Diurétiques

Antioxydantes

Astringentes

Antiscléreuses

Antidiabétiques (racines
et feuilles aussi)

En Russie, les baies ont la
réputation d'équivaloir à
l'insuline pour le traitement
du diabète

*** Voir Interactions



Vaccinium uliginosum

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/cb/Vaccinium_uliginosum_fruit.jpg

Escherichia coli



http://en.wikipedia.org/wiki/Escherichia_coli#mediaviewer/File:EscherichiaColi_NIAID.jpg

Les baies (suite)

Antiseptiques

Antiputrides

Anti-infectueuses

Bactéricides

Effet sur *E. coli*

démonstré in vitro

Vaccinium spp. (*V. myrtilloides*, *angustifolium*, *corymbosum*...) Les bleuets!

Indications en usage interne :

Hémorragies par fragilité capillaire, règles abondantes, varices, phlébites, hémorroïdes, etc.;
Infections urinaires et prévention des récives, inflammations des voies urinaires;
Colibacillose (urinaire ou digestive);
Entérites, diarrhées, dysenterie, putréfaction intestinale;
Coronarite, séquelles d'infarctus;
Hépatisme, insuffisance biliaire, azotémie;
Diabète *** **Voir Interactions**

« Posologie » pour usage interne :

Baies : Mangez en !



Vaccinium spp. (*V. myrtilloides*, *angustifolium*, *corymbosum*...) Les bleuets!

Les baies (suite)

Valeur nutritive

Crues 125 ml/(1/2 tasse)/80 g

Calories 44

Protéines 0,6 g

Glucides 11,1 g

Lipides 0,3 g

Fibres alimentaires 2,0 g

Charge glycémique Donnée non disponible

Pouvoir antioxydant Très élevé

BOISSON RAFRAÎCHISSANTE

2 tasses bleuets

1 banane mûre et bien

sucrée

3 1/2 tasses lait de soya non
sucré

5 glaçons de 4 cm environ

<http://www.recettes.qc.ca/recette/boisson-rafraichissante-aux-bleuets-sante>

Sources : Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2010.

Vaccinium spp. (*V. myrtilloides*, *angustifolium*, *corymbosum*...) Les bleuets!

Posologie pour usage interne :

Baies :

- 1 cu. à soupe par tasse d'eau, bouillir 5 minutes, infuser 15 minutes, tamiser en pressant; 2 à 6 tasses par jour.
OU ½ t de baies pour env. 2 tasses d'eau. Infuser 10 minutes.
- OU (30 à) 60 g pour un litre, faire tremper une heure, bouillir (10) 15 à 20 minutes, laisser tiédir, filtrer; boire 125 ml chaque heure*
Pour les enfants : 1 à 2 tasses par jour.
Cette préparation peut aussi servir en usage externe.
- En poudre : 2 à 4 grammes dans du liquide, 3 à 4 fois par jour.

Pour la vision et la fragilité capillaire :

50 à 120 mg d' anthocyanosides sous forme d'extraits normalisés à 25-36%,
1 à 3 comprimés par jour, pendant plusieurs mois.

* *Vaccinium myrtillus*

Vaccinium spp. (*V. myrtilloides, angustifolium, corymbosum...*) Les bleuets!

Posologie pour usage interne :

Baies (suite) :

1 litre d'eau-de-vie, 100 grammes de baies, laisser macérer au moins 15 jours; prendre un petit verre à liqueur par jour.

Recette russe contre les diarrhées : 2 ou 3 poignées de fruits dans du brandy de grande qualité, bien fermer, laisser macérer... Prendre 15 ml dans 100 ml d'eau, répéter aux 8 à 10 h.

« **Teinture** » * : 100 à 150 g (2 ou 3 poignées) de baies fraîches dans l'alcool à 45° ou dans de l'eau-de-vie. Prête en 15 jours mais se garde des années. On peut ajouter un peu de cannelle et/ou de girofle au moment de prendre 1 cu. à thé (5 ml) dans 125 ml d'eau, aux 8 à 10 heures, en prendre 2 fois suffirait à guérir bien des maux !

* *Vaccinium myrtillus*

Vaccinium spp. (*V. myrtilloides*, *angustifolium*, *corymbosum*...) Les bleuets!

Usage externe : en gargarismes contre les pharyngites,
en rince-bouche pour les stomatites et autres problèmes de muqueuses,
en lotion contre l'eczéma.
(Cataplasmes autrefois utilisés pour empêcher la gangrène !)

Vaccinium angustifolium



Pour usage externe seulement :
Décoction d'une poignée de **baies**
pour 1 litre d'eau,
bouillir jusqu'à réduire de moitié.

Mâcher des baies
... et les recracher !

Mais pourquoi recracher cet
aliment si délicieux !

Vaccinium spp. (*V. myrtilloides*, *angustifolium*, *corymbosum*...)
Les bleuets!

Interactions médicamenteuses

* ATTENTION

Augmentation (possible) de l'effet de l'insuline et des antidiabétiques oraux donc il peut arriver que des ajustements des doses d'insuline soient nécessaires.

Surveillance étroite exigée !!!

Théoriques : augmentation de l'effet des anticoagulants, des antiplaquettaires, des dérivés des acides salicyliques et d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens.

Contre-indications

Grossesse ou allaitement ???

Vaccinium spp. (*V. myrtilloides*, *angustifolium*, *corymbosum*...)
Les bleuets!

Vaccinium corymbosum



Les feuilles :

Hypoglycémiantes

Antispasmodiques
(spasmes gastro-intestinaux)

Usage externe :

inflammations oculaires ou
buccales,
infections cutanées, brûlures

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/8b/Highbush_Blueberry_Vaccinium_corymbosum_Branch_3008px.jpg

Les racines :

Hypoglycémiantes.

L'effet insulino-sensibilisateur serait plus marqué qu'avec les feuilles.

Vaccinium spp. (*V. myrtilloides, angustifolium, corymbosum...*)
Les bleuets!

Posologie pour usage interne :

Feuilles :

- 1 gramme/ou 1 cu. à thé pour 250 ml, infuser 5 à 10 minutes, 2 à 3 fois par jour.

- 20 à 30 ou 40 g par litre d'eau, faire bouillir ou infuser 5 à 10 minutes, 2 à 3 tasses par jour (500 à 750 ml). *

* *Vaccinium myrtillus*

Précautions

Les **feuilles** présenteraient un risque d'intoxication lié à des fortes doses ou à une utilisation chronique ou sur de longues périodes car leur contenu en hydroquinone est élevé.

L'usage sur de courtes périodes est sans danger.

Vaccinium vitis-idaea

Airelle vigne d'Ida, airelle canneberge



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f6/Vaccinium_vitis-idaea_%28flowering%29.jpg

Fruits et noix sauvages comestibles au Canada, Nancy J. Turner et Adam F. Szczawinski, Musée national des sciences naturelles, 1981

Vaccinium vitis-idaea (pomme de terre, pomme, berri, graine rouge ; airelles vigne d'Ida)

Baies très utilisées en Europe. Le deuxième auteur, polonais, dit qu'on ramassait les airelles en octobre, avant les neiges. On les mettait dans des barils de chêne, remplis d'eau froide et couverts d'une épaisse couche de paille, qu'on plaçait en plein air ou dans un endroit non chauffé.

On s'en servait tout l'hiver pour confectionner toutes sortes de desserts.

Durant les Fêtes, les baies étaient, avec les pommes, les fruits les plus importants. Là aussi on en faisait une compote traditionnelle pour la nuit de Noël.



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f1/Vaccinium_vitis-idaea_20060824_003.jpg

Vaccinium macrocarpon, *V. oxycoccos*
les canneberges ou atocas

Plante des tourbières et des
régions froides

Vaccinium oxycoccos Nord de
l'Asie, de l'Europe et de l'A. du
N.

Vaccinium macrocarpon
Est de l'A. du N.



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3a/Canneberge_vosges.jpg

Vaccinium macrocarpon

Photo : Gilles Ayotte

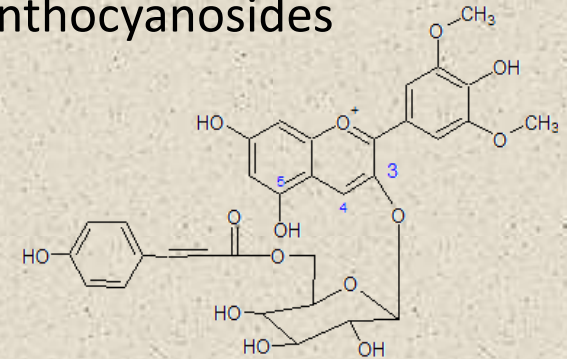
Vaccinium macrocarpon, *V. oxycoccos* les canneberges ou atocas

Parties utilisées :
baies fraîches ou séchées



Vaccinium macrocarpon

Principe actif :
Anthocyanosides



Principaux constituants :

fructose,

flavanoïdes,

acides organiques (citrique,
malique, benzoïque, quinique)

vitamine C

Photo : Gilles Ayotte

Vaccinium macrocarpon, *V. oxycoccos* les canneberges ou atocas

Propriétés des baies :

Diurétiques et antiseptiques urinaires

Antioxydantes (neutralisent les radicaux libres qui...)
grâce à leurs flavanoïdes

Indications :

Infections urinaires et prévention des récurrences
Inflammations des voies urinaires

Diarrhées, dysenteries

Pour apaiser la soif en cas de fièvre

Escherichia coli



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/82/E_coli_at_10000x.jpg

L'acide benzoïque → a. hippurique
→ urine plus acide → bilis des
bactéries ne « collent » plus

Exemple de recherche scientifique :

Cranberry or trimethoprim for the prevention of recurrent urinary tract infections? A randomized controlled trial in older women,

[McMurdo ME1, Argo I, Phillips G, Daly F, Davey P.,](#)

[Journal of Antimicrobial Chemotherapy, Volume 63, Issue 2](#)

Vaccinium macrocarpon, *V. oxycoccos* les canneberges ou atocas

* ATTENTION

Les antibiotiques sont nécessaires en cas d'infections aiguës des voies urinaires

Posologie :

10 grammes de baies fraîches ou séchées, 3 fois par jour
125 ml à 250 ml par jour de baies fraîches ou congelées.

1000 milligrammes en poudre, 3 fois par jour.
300 mg à 400 mg d'extrait solide, 2 fois par jour.

250 à 500 ml (8 à 16 onces) de jus (**non sucré**) par jour
(80 ml à 160 ml de jus pur), 2 à 3 fois par jour.



<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6c/Cranberries.jpg>

Les feuilles peuvent être infusées pour faire du thé
mais ce sont surtout les feuilles des deux autres « groupes »
qui sont utilisées.

Vaccinium macrocarpon, *V. oxycoccos*
les canneberges ou atocas

Interactions médicamenteuses

Théoriques : altération du métabolisme de médicaments impliquant l'action de l'enzyme CYP450 2C9.

Altération de l'effet des hypoglycémifiants oraux et de l'insuline.

Effets des antiacides diminués.

Modification possible de l'absorption des médicaments requérant un milieu acide.

Contre-indications

Aucune connue dans la littérature.

Vaccinium macrocarpon, *V. oxycoccos* les canneberges ou atocas

Au-delà des propriétés médicinales :

Les baies sont un délice quand on les fait cuire ou si on les mange après quelques nuits de gel (saveur acide).

Les Suédois, les Norvégiens et les Russes les mangent crues.
Les Suédois en font aussi un miel.

Les Russes l'utilisent aussi comme du citron.

Le **pemmican** est une recette amérindienne combinant de la graisse et de la moelle animales, de la viande séchée en poudre et des petits fruits, dont les atocas. Le mélange ne moisit pas et peut se conserver des années.




Vaccinium oxycoccos

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4d/VacciniumOxycoccos.jpg>

Non meurtries, les baies se gardent longtemps dans un plat au réfrigérateur.

On peut les congeler sur une plaque, sans sucre, et les laver rapidement juste avant de les faire cuire.

On peut les sécher sur une plaque jusqu'à ce qu'elles soient durcies, les faire tremper une nuit avant de les faire bouillir comme des baies fraîches.

A large group of turkeys, likely in a field or farm setting, with their heads and necks visible. The turkeys have dark feathers and prominent red wattles. The background is slightly blurred, showing more turkeys and some greenery.

Au-delà des propriétés médicinales :
que serait la traditionnelle dinde sans sa sauce aux atocas ???

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d1/Richebourg_dindes02.jpg

Arctostaphylos uva-ursi

Busserole ou raisin d'ours

Parties utilisées :
les **feuilles** séchées

Première mention dans la pharmacopée remonte au 12 ième siècle (diurétique).

Aliment de survie, qu'on peut cueillir sous la neige !!!



Plantes des endroits bien drainés.

Au Canada aussi *A. alpina* dans les endroits secs, dans la toundra

et *A. rubra* dans les Rocheuses.

Arctostaphylos uva-ursi Busserole ou raisin d'ours

Culture commerciale en Espagne, au Canada et aux Etats-Unis pour en tirer un médicament diurétique et astringent vendu sous le nom de Uva-ursi.



<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/95/Arctostaphylos-uva-ursi.JPG>

Principaux constituants des feuilles :

Hétérosides phénoliques

Tanins du groupe cachétine,
tanins galliques

Flavanoïdes

(quercitrine, hypérine, myricitrine)

Acide ursolique

Glucosides (arbutoside et
méthylarbutoside)

Vitamines C et A

Arctostaphylos uva-ursi Busserole ou raisin d'ours

Escherichia coli



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/82/E_coli_at_10000x.jpg

Propriétés :

Diurétiques et antiseptiques urinaires

Anti-inflammatoires

Usage interne :

Infections urinaires *

Inflammations des voies urinaires

Cystites chroniques

(comme les canneberges !)

*** ATTENTION**

Les antibiotiques sont nécessaires en cas d'infections aiguës des voies urinaires

In vitro, la plante agit aussi sur

Proteus vulgaris, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, etc.

Arctostaphylos uva-ursi Busserole ou raisin d'ours

Posologie pour les infections des voies urinaires :

INFUSION de 1 c. à thé de feuilles séchées par 250 ml d'eau bouillante, infuser 5 minutes, ajouter un peu de citron. Prendre 1 à 3 fois par jour. On peut y ajouter des baies.

300 mg de poudre de feuilles, 3 fois par jour.

Nombreuses préparations commerciales disponibles, souvent avec d'autres plantes.

ATTENTION

Traitement de 1 semaine (maximum 15 jours), maximum 5 fois par année.

Beaucoup de tannins qui peuvent à la longue provoquer des maladies du foie et des troubles gastro-intestinaux.

Arctostaphylos uva-ursi Busserole ou raisin d'ours

Interactions médicamenteuses

L'action diurétique peut faire diminuer le volume circulatoire donc l'effet des médicaments hypotenseurs pourrait être augmenté (risque d'hypotension).

Effets secondaires possibles

Nausées, vomissements
Bourdonnements d'oreilles

Contre-indications

Grossesse ou allaitement
Chez les moins de 12 ans
En cas de troubles rénaux



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d3/Raisin_d%27ours.JPG

Arctostaphylos uva-ursi

Busserole ou raisin d'ours

BAIES :

Farineuses et plus sèches que les baies des « deux autres groupes ».

Ne sont pas très bonnes avant la cuisson mais elles sont nourrissantes.

Aliment de survie ! (Mais on a intérêt à savoir chasser !)

On peut les faire revenir dans l'huile... les ajouter aux ragoûts et aux soupes.

FEUILLES :

Succédané de tabac très connu, le Kinnikinnick (seules ou mélangées au tabac).

Griller les feuilles et les pulvériser.

À fortes doses peut causer des étourdissements et rendre somnolents. (!!!)

Donnent un « bon » thé (amer et astringent) mais **il faut en boire avec modération**

Les « coureurs des bois » les faisaient tremper dans du whisky.

On en tire une teinture gris-jaune.

Plantes utilisées dans les aménagement paysager.

RÉFÉRENCES

- Pharmacognosie 2007 (PHA-11230)
- **Indian Herbalogy of North America**, A.R. Hutchens, Ed. Merco, 1983, 9^{ième} Éd.
- **Se soigner par les légumes et les fruits**, Dr. Jean Valnet, Éd. Malouine S.A., 1982
- **Fruits et noix sauvages comestibles au Canada**, N.J. Turner et A.F. Szczawinski, Musée national des sciences naturelles, 1981
- **Succédanés sauvages du thé et du café au Canada**, N.J. Turner et A.F. Szczawinski, Musée national des sciences naturelles, 1981

RÉFÉRENCES (suite)

- **Guide des plantes médicinales**, Paul Schauenberg, Ferdinand Paris, Éd. Delachaux et Niestlé, 1974
- **Nos grand-mères savaient**, Jean Palaiseul, Éd. du Jour, 1972
- ***Vaccinium myrtillus* L. : une plante médicinale à anthocyanosides**, Olivia Maillefert, Thèse de Doctorat, Faculté de Pharmacie de Grenoble, 2010
- **Cranberry or trimethoprim for the prevention of recurrent urinary tract infections? A randomized controlled trial in older women**, [Journal of Antimicrobial Chemotherapy, Volume 63, Issue 2](#), Pp. 389-395
- **Does treatment of asymptomatic bacteriuria in older ambulatory women reduce subsequent symptoms of urinary tract infection?** Journal of American Geriatric Society 1996; No 44, Pp293-95

Le menu du jour

Famille des Ericaceae

- **Bleuets et Canneberges** (*Vaccinium* spp.)
... et le **Raisin d'ours** (*Arctostaphylos uva-ursi*) !!!

Famille des Lamiaceae

- **Thym** (*Thymus* spp.)
 - **Romarin** (*Rosmarinus officinalis*)
- ## Famille des Asteraceae
- **Pissenlit** (*Lactuca tatarica* Weber)
 - **Tussilage** (*Thlaspi arvense* L.)

Une autre fois...

Thymus vulgaris L.
Famille des Lamiaceae

Expectorant, antiseptique,
antispasmodique

Diurétique, carminatif

Infusion :

1 c. à thé de
feuilles
par tasse,
5 minutes,
filtrer,
2 à 3 tasses par
jour



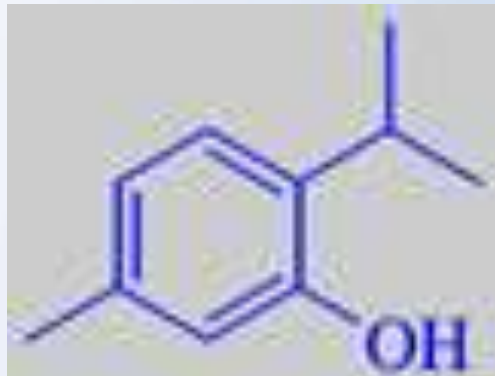
PHOTOS Gilles Ayotte

Thymus vulgaris

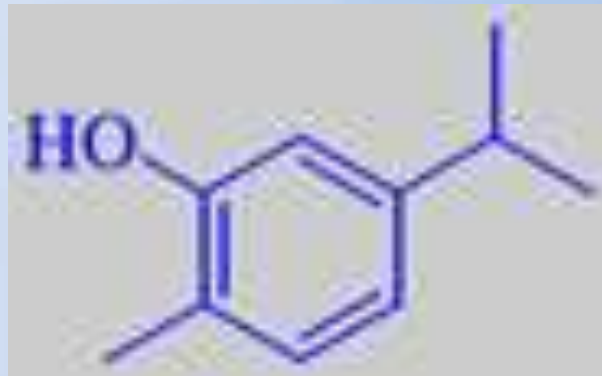
7 chimiotypes

	Géraniol	Linalol	Carvacrol	Thymol
<i>Staphylococcus aureus</i>	2,5	2,5	5,0	10,0
<i>Staphylococcus epidermitis</i>	5,0	5,0	5,0	10,0
<i>Escherichia coli</i>	5,0	5,0	5,0	10,0
<i>Klebsiella pneumonia</i>	5,0	5,0	5,0	10,0
<i>Proteus vulgaris</i>	10,0	5,0	5,0	10,0
<i>Pseudomonas aeruginosa</i>	0,625	0,625	0,625	1,25
<i>Candida albicans</i>	20,0	5,0	5,0	10,0

(0 : inefficace ; 20 : très efficace)



thymol



carvacrol

PRUDENCE

**Le gros bon sens commence dans la cuisine,
dans l'assiette !!!**

Les « **meilleurs** » **remèdes végétaux** sont dans
notre garde-manger...

C'est pourquoi ces petits fruits et le thym étaient
en vedette cette semaine !



Photo : Élisabeth Robert

MERCI POUR VOTRE PRÉSENCE