

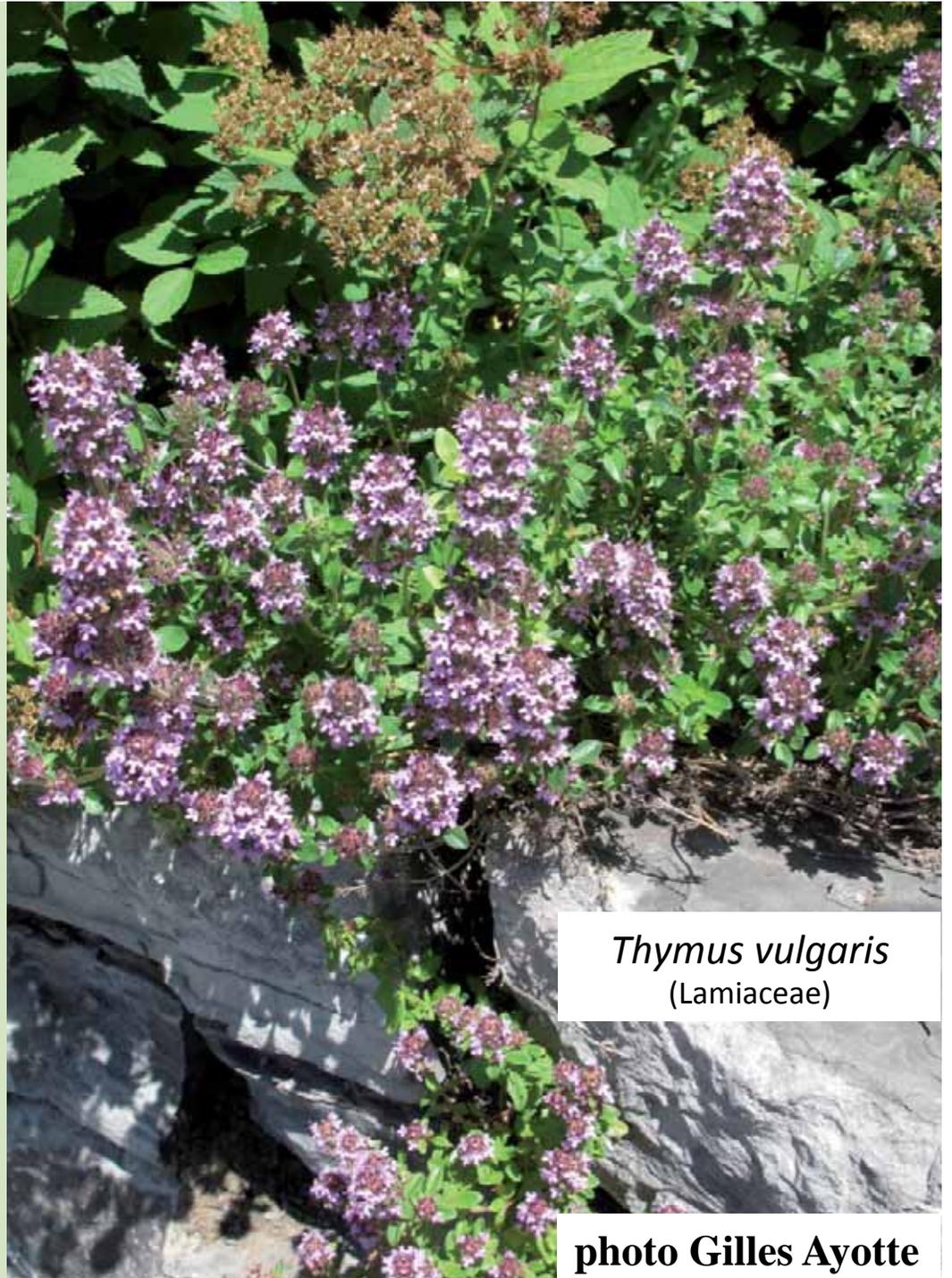
# *Les plantes Médicinales 1*

Élisabeth Robert

Ms C Biologie végétale

Professionnelle de recherche  
(paléobotanique)

Conférencière invitée  
Département de pharmacie UL



*Thymus vulgaris*  
(Lamiaceae)

**photo Gilles Ayotte**

# *par où commencer ?*

Comment on les choisit ?

Comment on les cueille ?

Comment on les prépare ?

Comment on les prend ?

Les vedettes du jour

# Les vedettes du jour

## Famille des Lamiaceae

- **Menthe** (*Mentha* spp.)
- **Thym** (*Thymus vulgaris*)
- **Romarin** (*Rosmarinus officinalis*)

## Famille des Asteraceae

- **Camomille** (*Matricaria camomilla*)

## Famille des Valerianaceae

- **Valériane** (*Valeriana officinalis*)

## Famille des Liliaceae

- **Ail** (*Allium sativum*)

## Comment on les choisit ?

Il faut savoir ce qu'on cherche !

Une bonne *identification* est *essentielle*

... à l'aide du **nom latin**

De Tournesol .... au minou fou !

# Herbe-aux-chats



KATTMYNTA, NEPETA CATARIA L.

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:92\\_Nepeta\\_cataria.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:92_Nepeta_cataria.jpg)

*Nepeta cataria*  
Famille des Lamiaceae

Sommités fleuries

Népétalactone



[http://www.desert-tropicals.com/Plants/Valerianaceae/Valeriana\\_officinalis.html](http://www.desert-tropicals.com/Plants/Valerianaceae/Valeriana_officinalis.html)

*Valeriana officinalis*  
Famille des Valerianaceae

Rhizomes

## Désignation scientifique : en **LATIN**

### Nom dit binomial

- 1) le genre (ex : *Valeriana*)
- 2) l'espèce (ex : *officinalis*)

Essentielle pour éviter le manque de rigueur  
et la confusion lors de l'identification  
et de l'utilisation des plantes à des fins médicinales

*Nepeta cataria*  
Famille des Lamiaceae



[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:92\\_Nepeta\\_cataria.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:92_Nepeta_cataria.jpg)

Sommités fleuries

Sédatif  
Antispasmodique  
Emménagogue  
Béchique  
Stomachique

Composantes chimiques : carvacol, thymol, menthol...

HERBE-AUX-CHATS

Cataire

Menthe de chat

Valeriane

Guérit-tout  
Herbe-aux-coutures

Herbe à la femme meurtrie,  
h. à la menstrue, h. du loup,  
h. de Saint-Georges

*Valeriana officinalis*  
Famille des Valerianaceae



[http://www.desert-tropicals.com/Plants/Valerianaceae/Valeriana\\_officinalis.html](http://www.desert-tropicals.com/Plants/Valerianaceae/Valeriana_officinalis.html)

Racines

Sédatif  
Antispasmodique  
Antiépileptique  
Hypotenseur  
+ usage externe

Composantes chimiques : valérine, caténine...

FAMILLE DES ASTERACEAE (COMPOSITAE)

*Matricaria chamomilla*  
(Camomille allemande ou commune)

*Chrysanthemum leucanthemum*  
(Marguerite)



[http://crdp.ac-besancon.fr/flore/Asteraceae/photos/matricaria\\_recutita\\_nm\\_k\\_20.jpg](http://crdp.ac-besancon.fr/flore/Asteraceae/photos/matricaria_recutita_nm_k_20.jpg)



[http://www.florelaurentienne.com/flore/Groupes/Spermatophytes/Angiospermes/Dicotyles/103Composees/images/Chrysanthemum\\_leucanthemum\\_015\\_950.jpg](http://www.florelaurentienne.com/flore/Groupes/Spermatophytes/Angiospermes/Dicotyles/103Composees/images/Chrysanthemum_leucanthemum_015_950.jpg)

Œil-de-soleil !

Sédatif  
Emménagogue  
Carminatif  
Fébrifuge  
Antalgique

Chrysanthème blanc, herbe de Saint-Jean,  
grande marguerite, grande camomille

Antispasmodique  
Emménagogue  
Béchique  
Vulnéraire

# Comment on les choisit ?

En sachant bien les reconnaître !

Une mauvaise identification peut avoir des conséquences graves

MAIS ENCORE ...

## Où/comment/quand on les cueille ?

Récolter dans des endroits propres et non pollués

Ne pas récolter sur des terrains privés ou dans les parcs nationaux ou provinciaux ... et encore moins dans des réserves écologiques

Ne pas récolter des espèces rares, vulnérables

En laisser pour ... l'écosystème ! (Ex : ail des bois, gingembre ...)

Ne pas récolter les individus uniques, ne pas récolter toute une colonie, ne pas dépouiller un individu de toutes ses feuilles, fleurs, fruits...

## Où/comment/quand on les cueille ?

Ne pas récolter des plantes attaquées par des insectes ou...

Ne pas mélanger les récoltes

Éviter les sacs de plastique

Récolter par temps sec et les utiliser rapidement

Les jeunes plantes de préférence aux plus âgées

Récolter au bon moment selon les PARTIES DÉSIRÉES

(il faut donc savoir quelles parties on veut utiliser)

## Où/comment/**quand** on les cueille ?

Récolter au bon moment selon les PARTIES DÉSIRÉES

**Les racines et autres parties souterraines** : Seulement si on veut les utiliser.

À l'automne pour les plantes annuelles, sinon au printemps

**Les écorces** : au printemps ou à la fin de l'été (arbustes)

**Les bourgeons** : au printemps

**Les feuilles** : au printemps ou avant les fleurs

**Les fleurs** : quand elles sont ouvertes, épanouies

**Les fruits et les graines** : à maturité (un peu avant pour les fruits)

**La plante entière** : à la floraison

## Après la cueillette

Si la consommation ne se fait pas dans les 24 à 48 heures : SÉCHAGE

Ne pas rincer à l'eau (sauf les racines et rhizomes)

Étaler ou suspendre dans un endroit aéré, sec et sombre

ou

Sécher feuilles et fleurs sur un tissu (gaze aérée)

Sécher les racines au four (50 °C)

Conserver dans des sacs en papier, des pots en verre, dans un endroit sec et sombre

**Étiqueter !**

Durée de conservation : un an

*par où continuer ?*  
*D'abord mentionner que...*

*Les reconnaître, bien les récolter*  
*bien les traiter après les récoltes*

**MAIS**

*Qu'est-ce qu'on traite ?*

*Pourquoi on les utilise ?*

*Quels sont les effets désirés ?*

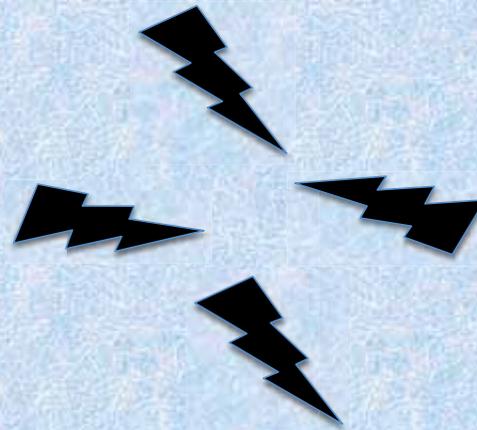
Il n'est PAS conseillé d'utiliser des plantes  
médicinales quand :

On prend déjà des médicaments  
(interactions nombreuses)

On ressent des douleurs abdominales  
(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, éventuellement 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**

# La menthe

Menthe poivrée, aquatique, verte, rouge, pouliot...  
pas (beaucoup) d'autres noms vernaculaires !

*Mentha* spp.

Famille des Lamiaceae



Photo de Stern Porse sur Wikipédia

*Mentha piperita*

Plante connue depuis l'Antiquité

Dans la matière médicale du Grec Hippocrate (460 av JC)... qui la considérait, **entre autres**, aphrodisiaque. Assez pour qu'on l'interdise aux soldats (*give war a chance !*)

Les Romains au contraire disaient que la menthe refroidissait les ardeurs

Dans la mythologie grecque :

Proserpine ayant surpris son époux, Pluton, dans les bras de sa maîtresse nommée Minthe a changé celle-ci en plante ...

L'histoire ne dit pas si on surnommait Pluton le Papère ...

# La menthe

*Mentha* spp.

Famille des Lamiaceae



[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mentha\\_aquatica\\_\(2005\\_09\\_18\)\\_-\\_uitsnede.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mentha_aquatica_(2005_09_18)_-_uitsnede.jpg)

Feuilles

AVOIR DU GROS BON SENS

IL EST POSSIBLE QUE VOUS  
VOUS NE LA DIGÉRIEZ PAS

**TOUS** les ouvrages de phytothérapie  
(dans TOUTES les langues)  
disent que c'est une plante  
... stomachique  
... carminative  
... dyspeptique

Conseillée pour éliminer les gaz,  
l'atonie digestive et ses inconforts,  
les colites et coliques,  
les vomissements nerveux ou spasmodiques,  
les gastralgies et les entéralgies,

...

## Comment on les prépare ?



*Une pilule, une petite granule, une crème, une pommade  
y'a rien de mieux mon vieux si tu te sens malade.*

*Une pilule, une petite granule, une infusion, une injection  
y'a rien de mieux fiston pour te remettre su l'pilon...*

Remède Miracle Paroles sur <http://www.parolesmania.com/> ]

# Comment on les prépare ?

Les parties utilisées sont le plus souvent broyées au préalable

**Infusions (tisanes)** : verser l'eau bouillante sur les parties utilisées (fleurs, feuilles), durée de quelques minutes (en général maximum 10), garder au froid 6 à 12 heures

**Décoctions** : porter à ébullition les parties utilisées (le plus souvent racines, tiges, aubier mais aussi feuilles) ou les placer dans l'eau bouillante, laisser bouillir pendant 10 à 20 minutes (maximum 30), filtrer, garder au froid 2 à 3 jours

**Macérations dans l'eau** : tremper les parties utilisées dans de l'eau froide, au frais, pendant 12 à 24 heures, filtrer, utiliser tout de suite (maximum après 6 heures)

**Dans le vin, le vinaigre, l'huile**

**Huiles aromatiques** : macérations pendant 2 à 4 semaines de plantes aromatiques dans de l'huile d'olive ou autre...

≠ Huiles essentielles

**Teintures-mères** : macération de 100 g de plantes séchées dans 1 litre d'alcool 45-60° C (250 g si fraîches et alcool 70°), laisser macérer quelques semaines, filtrer, garder à l'abri de la lumière, au frais, pendant des années

**Onguents, crèmes, pommades** : les huiles aromatiques ou des bons corps gras auxquels on ajoute des teintures-mères

Beaucoup de recettes !

## Et si on les prépare pas soi-même ?

**Plantes séchées** : pour faire des tisanes et des décoctions  
(une seule plante : les Simples)  
(plusieurs plantes : les Composés)

Préparation de **plantes séchées** en **comprimés, capsules, gélules** : contiennent des quantités dosées

**Macérats de bourgeons dans la glycérine** : Gemmothérapie

**Teintures-mères** : composantes actives concentrées

**Onguents, pommades, crèmes**

## LIRE LES ÉTIQUETTES

**Teintures-mères** : composantes actives concentrées

**Granules ou alcoolats homéopathiques** : obtenus par des dilutions des teintures-mères, **dilutions** parfois si nombreuses qu'il n'y a plus de trace de la plante !

**Huiles essentielles** : obtenues par distillation de plantes fraîches ou séchées ce qui augmente les **concentrations** en principes actifs



## Comment on les prépare ?

UTILISER DES PARTIES PROPRES ET SAINES (terre et bactéries ne sont médicinales)

UTILISE DU MATÉRIEL INOXYDABLE

IL EST ESSENTIEL DE BIEN SUIVRE LES RECETTES

**NE PAS ASSUMER QUE PLANTE = SANS DANGER !!!**

NE PAS AUGMENTER LES QUANTITÉS SUGGÉRÉES  
POUR LES PRÉPARATIONS

NE PAS AUGMENTER LES TEMPS D'INFUSION, DE DÉCOCTION,  
MACÉRATION...

## Comment on les prend ?

COMMENCER PAR UNE PETITE QUANTITÉ (1/4 de la dose) ET AUGMENTER LA DOSE PROGRESSIVEMENT JUSQU'À LA DOSE MAXIMALE  
(il y a toujours un risque d'intolérance)

Idem pour les plantes *comestibles*

NE PAS CONSOMMER PLUS QUE LES QUANTITÉS SUGGÉRÉES

COUPER LES DOSES DE MOITIÉ POUR LES ENFANTS  
ET LES PERSONNES ÂGÉES

NE PAS LES SATURER EN SUCRE !

(Ajouter plutôt du gros bon sens)

**HUILES ESSENTIELLES : avec la plus grande prudence !**

LES PRENDRE AU BON MOMENT

Par exemple : les infusions de romarin (*Rosmarinus officinalis*,  
Famille des Lamiaceae) aident à dormir si on les boit... le matin !



... quand arrêter ?

## Les vedettes du jour

Famille des **Lamiaceae** : plantes à résines et essences  
beaucoup d'huiles essentielles dans les tiges et les feuilles

Basilic, hysope, lavande, marjolaine, mélisse, origan, sarriette, sauge...

### **Menthe** (*Mentha* spp.)

**Thym** (*Thymus vulgaris*)

**Romarin** (*Rosmarinus officinalis*)

Famille des Asteraceae

**Camomille** (*Matricaria camomilla*)

Famille des Valerianaceae

**Valériane** (*Valeriana officinalis*)

Famille des Liliaceae

**Ail** (*Allium sativum*)

## *Mentha* spp.

Plante utilisée et cultivée depuis des millénaires

Principes actifs :

**Menthol**, esters d'acides organiques, flavonoïdes (lutéoline) ...

La teneur en principes actifs varie chez les différentes espèces



Partie utilisée : feuilles

Photo de Danny S. sur <http://commons.wikimedia.org/wiki>

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/07/Mentha\\_arvensis-076.JPG](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/07/Mentha_arvensis-076.JPG)

## *Mentha* spp.

### Propriétés :

principalement antispasmodique du SD ... stomachique... carminative ... dyspeptique

Antibactérienne, antifongique, antivirale, antiseptique

Antispasmodique et analgésique (maux de tête)

Expectorante

Toxifuge et dépurative

Stimulante du système neuro-végétatif

Tonique (peut empêcher de dormir)

Aphrodisiaque ou l'inverse ? (plus excitante que l'ail ! ...)

Action froide avec désensibilisation des récepteurs puis sensation de chaleur par vaso-dilatation

Rhumes, gripes, troubles pulmonaires ou bronchiques

Asthme

**Usage externe** : rince-bouche, douleurs articulaires, musculaires

Feuilles sèches pour éloigner la vermine dans les tiroirs, armoires...



Photo de Stern Porse sur Wikipédia

## *Mentha* spp.

### Comment l'utiliser

**Infusion** : 4 à 5 feuilles fraîches ou 1 à 2 c. à soupe de feuilles séchées par tasse d'eau, infuser 5 minutes, FILTRER. 3 à 4 fois par jour ou au besoin.

**Inhalations** : 40 à 50 g de feuilles séchées par litre d'eau MAIS **PRUDENCE**.  
Faire diffuser dans la pièce est aussi efficace.

**Teinture-mère** : selon la force de la teinture, quelques gouttes 3 fois par jour. ENTRE LES REPAS.

**Huile essentielle** : **PRUDENCE, huile très délicate d'utilisation**

### **Usage externe :**

Crèmes ou onguents contenant 5 à 20 % d'huile de menthe

Feuilles ramollies dans l'eau tiède en compresses (maux de tête, névralgie, rhumatisme)

## *Mentha* spp.

### Interactions médicamenteuses

Aucune connue



[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mentha\\_aquatica\\_\(2005\\_09\\_18\)](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mentha_aquatica_(2005_09_18))

### Contre-indications

Chez les enfants de moins de cinq ans (usage interne et externe)

En cas d'hernie de l'œsophage et de reflux gastrique, de manque d'acide dans l'estomac, d'obstruction des voies biliaires ou de graves maladies hépatiques

Chez les femmes avec des antécédents d'avortement, chez les femmes enceintes ou allaitant

Usage externe : **NE JAMAIS APPLIQUER SUR DES PLAIES**  
**RISQUE D'HYPERSENSIBILITÉ (brûlures)**

IL EST POSSIBLE QUE VOUS VOUS NE LA DIGÉRIEZ PAS

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

*Rosmarinus officinalis* (Lamiaceae)



Photo de Thor sur [http://commons.wikimedia.org/wiki  
http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/  
5/5f/Rosmarinus\\_officialis133095382.jpg/](http://commons.wikimedia.org/wiki/http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/5f/Rosmarinus_officialis133095382.jpg/)

Stomachique, **carminatif**,  
**antiseptique**, **antispasmodique**,  
emménagogue, etc. !

*Thymus vulgaris* (Lamiaceae)



© Arnold  
www.awl.ch

[http://www.awl.ch/heilpflanzen/thymus\\_vulgaris/thymian.jpg](http://www.awl.ch/heilpflanzen/thymus_vulgaris/thymian.jpg)

Diurétique, **carminatif**,  
**antiseptique**, **antispasmodique**,  
expectorant, etc. !

*Matricaria chamomilla*  
(Camomille allemande ou commune)

Famille des Asteracea (Compositae)

*Chamaemelum nobile* (L.) All.  
Syno : *Anthemis nobilis*  
(Camomille romaine)

Naturalisées au Québec :  
*Matricaria maritima* *M. matricarioides*,  
*M. recutita* , *Anthemis cotula*



[http://crdp.ac-besancon.fr/flore/Asteraceae/photos/matricaria\\_recutita\\_nmk\\_20.jpg](http://crdp.ac-besancon.fr/flore/Asteraceae/photos/matricaria_recutita_nmk_20.jpg)

Partie utilisée : fleurs



[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a7/Chamomile@original\\_size.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a7/Chamomile@original_size.jpg)

Principes actifs :

**Chamaluzène, alpha-bisabolol,**  
matricine, sesquiterpènes, coumarines,  
flavonoïdes (rutine, lutéoline),  
Mucilages ...

Sédatif

Emménagogue

Antibactérien, anti-inflammatoire

Anti-allergène (bloquerait la libération d'histamine)

Carminatif

Fébrifuge

Antalgique

Irritabilité et insomnie légère, troubles digestifs, maux de tête, bouffées de chaleur de la ménopause, maux de dents, ETC !

**Usage externe** : bains de siège (hémorroïdes), rince-bouche, En compresse pour les irritations de la peau, l'eczéma...  
Lotion pour blondir les cheveux. Conjonctivite.

*Matricaria chamomilla* ou ...

**ATTENTION LE CONTACT DIRECT AVEC LA PLANTE ENTRAÎNE DES IRRITATIONS CUTANÉES  
CHEZ CERTAINES PERSONNES**

Comment préparer les **fleurs séchées**

**Infusion** : 2 à 3 g par tasse d'eau, infuser 5 minutes, **FILTRER**. 1 à 3 fois par jour ou au besoin / 5  
à 10 g pour 100 g d'eau, infuser 10 à 15 minutes, boire avant les repas /  
1 c. à soupe pour 100 g d'eau, infuser 60 minutes, filtrer.

**Teinture-mère** : **selon la force de la teinture** (généralement 1:5) 5-15 quelques gouttes 3 fois  
par jour.

Huile essentielle : **PRUDENCE**

**Usage externe :**

Préparer une infusion de 30 à 100 g (50 à 60) par litre d'eau, infuser 10 minutes, **FILTRER**

Plusieurs recettes en herboristerie dans l'huile, l'alcool, le vin rouge...

Utilisée pour la fabrication de cosmétiques, shampoings, savons, parfum, crèmes...

## *Matricaria chamomilla* ou ...

### Interactions médicamenteuses

Théoriques :

Avec les anticoagulants, l'aspirine et dérivés, les anti-inflammatoires non stéroïdiens

Avec des sédatifs comme l'Ativan, le Valium, les barbituriques, les hypnotiques  
Interaction avec l'absorption du fer pris en suppléments

Pourrait influencer le métabolisme de nombreux médicaments : hypotenseurs, antibiotiques, immuno-supresseurs

### Contre-indications

Chez les personnes allergiques aux plantes de cette famille (rhume des foins)

En grande quantité ou sur une base régulière pendant la grossesse et l'allaitement

# *Valeriana officinalis*

Famille des Valerianaceae

Plante connue et utilisée depuis au moins 2,000 ans (Pline)

Principes actifs :

Alpha et beta-pinène, camphène, beta-bisabolol  
valépotriates, acide valérianique  
alcaloïdes, enzymes ...

Sédatif par action sur le GABA (neurotransmetteur)

Antiépileptique

Antispasmodique et tranquillisant

Hypotenseur

Insomnie en cas de surmenage, douleurs cardiaques d'origine nerveuse,

Tension musculaire, agitation

Spasmes gastriques et coliques, douleurs menstruelles

Aide aux cures de désintoxication

**Usage externe** : Décoction pour soigner les douleurs musculaires et courbatures;  
bains relaxants



Parties utilisées : rhizomes

[http://commons.wikimedia.org/wiki/  
File:Valeriana\\_officinalis\\_-\\_Köhler-s\\_  
Medizinal-Pflanzen-143.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Valeriana_officinalis_-_Köhler-s_Medizinal-Pflanzen-143.jpg)

## *Valeriana officinalis*

### Comment l'utiliser les rhizomes séchés

**Infusion** : 15 à 20 g pour 1 L d'eau, infuser 10 minutes, filtrer, 1 à 3 fois par jour ou au coucher

**Macération à froid** : 10 g pour 100 ml d'eau, laisser tremper 12 heures, filtrer, 1 à 3 fois par jour ou au coucher

**Plantes séchées** : 1 à 3 g dans un peu d'eau et de miel, 2 à 3 fois par jour

**Teinture-mère** : 200 g de **rhizomes frais** coupés dans 1 L d'alcool à 45°C, macérer 8 jours, filtrer. 20 à 30 gouttes, 2 à 3 fois par jour ou au coucher. **PRENDRE DANS DU MIEL OU DANS UNE TISANE À BON GOÛT !** Huile essentielle : **Prudence**

Préparations en vente libre : produits avec 0,8 % d'acide valérianique ou 1-1.5 % de valépotriate

Préparations domestiques : **Prudence** car peu stables

### **Usage externe :**

**Décoction** : 50 à 100 g pour 1 L d'eau, laisser bouillir 10 minutes, appliquer dans un linge quand la préparation est encore chaude

Mettre 1 ou 2 L dans le bain

## *Valeriana officinalis*

### Interactions médicamenteuses

Augmente l'effet des sédatifs comme l'Ativan, le Valium, les barbituriques (et l'effet de l'alcool)

Interaction avec l'absorption du fer pris en suppléments

Théorique :

Pourrait influencer le métabolisme de nombreux médicaments : hypotenseurs, anti-arythmiques, hypolipidémiants, immuno-suppresseurs, antiviraux

### Contre-indications

Grossesse et allaitement

Activités demandant de la vigilance

**Risque de Valéromanie !!!!**

## Ail (*Allium sativum*)

Ail des bois = *Allium tricoccum*)

Famille des Liliaceae

Mérite le nom de panacée !!!  
Connu, utilisé, cultivé depuis des millénaires

Principes actifs : **sulfures d'allyle**

Glucides, vitamines A, B, C et E, lipides,  
protéines, sélénium ...

Antiseptique intestinal et pulmonaire  
Bactéricide et bactériostatique (antibiotique)  
Cardiotonique : hypertenseur, ralentit le pouls  
Antispasmodique  
Rééquilibrant des glandes  
Antigoutteux et antiarthritique  
Vermifuge  
Tonique  
Anticancéreux  
Apéritif, stomachique et carminatif (en petites quantités)

Partie utilisé : le bulbe



[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/eb/Ail\\_rose.jpg/800px-A](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/eb/Ail_rose.jpg/800px-A)

IL EST (TRÈS) POSSIBLE QUE VOUS  
VOUS NE DIGÉRIEZ PAS L'AIL

## Ail (*Allium sativum*)

### Comment l'utiliser les bulbes frais

En **manger** cru... ou cuit (moins actif mais plus facile à digérer)

**Infusion** : 5 à 10 g pour 1 L d'eau

**Troubles cardiaques** : faire tremper dans l'huile d'olive avec du persil et manger avec du pain de seigle

**Décoction pour les parasites intestinaux** : 3 ou 4 gousses broyées pour 1 tasse d'eau ou de lait, laisser bouillir légèrement pendant 20 minutes, préparer le soir, boire le matin pendant 3 jours à 3 semaines

**Contre les infections pulmonaires (et autres)** : 1 ou 2 gousses broyées dans 1 tasse de l'eau bouillante, ajouter thym, jus de citron, miel. Boire et aller se coucher ! **(seul(e) ?)**  
On pourrait (?) se contenter de respirer les gousses coupées !

Nombreuses préparations commerciales

**Usage externe** : 30 g de gousses pilées dans 500 ml de vinaigre, en compresses pour les douleurs rhumatismales

## Ail (*Allium sativum*)

### Interactions médicamenteuses

augmente l'effet du Coumadin,  
diminue l'effet de certains médicaments anti-VIH

Théoriquement :

augmente l'effet de l'acide salicyclique et des anticoagulants,  
altère l'effet des anti-inflammatoires non stéroïdiens,  
augmente l'effet de l'insuline et des anti-diabétiques,  
diminue l'effet de certains hypertenseurs

### Contre-indications

Dermatoses, irritations de l'estomac et de l'intestin  
Congestions pulmonaires

Femmes qui allaitent



24 à 48 heures avant une chirurgie ou après des greffes (car stimule le système immunitaire)

Diarrhée (peut avoir un effet laxatif)



[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/39/Allium\\_sativum\\_Woodwill\\_1793.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/39/Allium_sativum_Woodwill_1793.jpg)

si vous n'aimez pas l'ail !!!! ou ne le digérez pas...

## Ail (*Allium sativum*)

Enlever le germe central



[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/66/Ail\\_emince.jpg/800px-Ail\\_emince.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/66/Ail_emince.jpg/800px-Ail_emince.jpg)

Pour chasser l'odeur on peut croquer un grain de café, une graine de cumin ou d'anis, un peu de persil, des fraises, une pomme...

*Encore tellement à dire...  
Je sais par où continuer !  
En terminant aujourd'hui...*

#### PRUDENCE

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

Les « **meilleurs** » **remèdes végétaux** sont dans notre assiette  
**L'AIL !** C'est pourquoi l'ail était en vedette cette semaine !

- bons gras dans les graines de tournesol, de lin...
- beaucoup de vitamines et minéraux dans la luzerne, de calcium dans le soya
- les crucifères (choux, brocoli...) comme protecteurs
- les petits fruits pour la vitamine C et comme anti-oxydants...

Des aliments consommés depuis des millénaires par les humains ont fait leurs preuves !!!



Photo : Élisabeth Robert

MERCI POUR VOTRE  
ATTENTION