

***FAIRE SES TISANES - 6/10/18 - Le battement d'ailes – Solène Pérémarty & L'Assiette sauvage***

**CALENDRIER DE CUEILLETTE DE PLANTES MEDICINALES**

<b>MOIS</b>	<b>PLANTE</b>	<b>PARTIE RECOLTEE</b>	<b>BIOTOPE</b>
<b>FEVRIER-MARS</b>	Benoite Bouleau Cyprés Genévrier Peuplier Pin sylvestre Pissenlit Violette	Racine Sève Fruits Jeunes pousses Bourgeons Bourgeons Racines Tige fleurie	Orée de bois humifère  Sous- bois Fonds de vallée, bords de cours d'eau Forêt Prairies humifères Orées de bois, milieux humifères
<b>AVRIL-MAI</b>	Aspérule Aubépine Capselle bourse à pasteur Lamier blanc Lierre terrestre Ortie Pâquerette Pissenlit Prêle Primevère Tussilage	Sommités fleuries Sommités fleuries Sommités fleuries Sommités fleuries Sommités fleuries Feuilles mondées capitules Feuilles et fleurs Parties aériennes Fleurs capitules	Orée de bois humifères Haies Sols limoneux Prairies Orée de bois Milieux riches en azote Prairies Prairies Milieux humides Prairies Sols humides

<b>MAI-JUIN</b>	Aigremoine Alchémille Benoite Bouleau Brunelle Consoude Coquelicot Criste marine Frêne Fumeterre Guimauve Lierre terrestre Livèche Jusquiame Mélisse Noisetier Noyer Ortie Pimprenelle Plantains Prêle Sureau Tilleul	Sommités fleuries feuilles Feuilles Feuilles Sommité fleurie Feuilles Pétales Feuilles Feuilles Sommité fleurie Feuilles Feuilles Feuilles Sommité fleurie Feuilles Feuilles Feuilles Feuilles Feuilles Feuilles Feuilles Feuilles Feuilles Tiges et feuilles Fleurs Bractées	Sols humifères Prairies humifères Orée de bois humifères  Prairies Prairies humides champs zones littorales  champs Milieux humifères Orée de bois Prairies humifères Prairie sèche Prairies humifères  Calcaire marneux zones riches en azote milieux riches en calcium Prairies Zones humides Haies
<b>JUIN-JUILLET</b>	Aconit napel Arnica Ballotte Bardane Bruyère cendrée Guimauve Millepertuis Myrtille Pensée sauvage	Feuilles Capitules Sommités fleuries Feuilles Sommités fleuries Fleurs Sommités fleuries Fruits Sommités fleuries	Prairie humifère Prairies alpines Prairies humifères Prairies humifères Sous-bois siliceux Milieux humifères Prairies Sous bois siliceux champs

	Reine des prés Ronce Tanaisie	Sommités fleuries Feuilles Sommités fleuries	Prairies humifères Haies, sous bois Prairies humifères
<b>AOUT</b> <i>Remarque: La cueillette de plantes de juillet se poursuit, selon le climat</i>	Bouillon blanc Digitale pourpre fumeterre Guimauve Saponaire	Fleurs Feuilles Plante entière Fleurs Plante entière	Prairies Prairies siliceuses prairies Milieux humifères prairies
<b>SEPTEMBRE</b>	aconit Myrtilles sureau	racines Fruits baies	Prairies humifères Sous-bois siliceux haies
<b>OCTOBRE</b>	Aubépine Bardane Chicorée Consoude Gentiane Guimauve saponaire	Cenelle Racines Racines Racines Racines Racines racines	Haies Prairies humifères Prairies riches en calcium Terrain profond Prairies Milieux humifères prairies
<b>NOVEMBRE- DECEMBRE</b>	Bardane bouleau Fraisier sauvage Guimauve Ronce	Racines écorce racines racines Feuilles	Prairies humifères  Sous-bois Prairies humifères Haies, sous- bois

**Récolte d'avril à octobre** : écorce de saule

#### **FACILITE DE SECHAGE:**

**Très faciles:** thym, verveine, genévrier

**Faciles:** absinthe, origan, lavande, serpolet, romarin, hysope, laurier, tilleul, sarriette

**Délicates:** menthes, mélisse, artichaut, sauge, frêne, fleurs, graines d'apiacées

**Difficiles:** basilic, persil, ciboulette, estragon, fenouil

**PROPRIETES DES PLANTES AROMATIQUES ET MEDICINALES**

<b>digestives</b>	<b>Antirumatismals, (douleurs, inflammations)</b>	<b>Voies respiratoires</b>	<b>foie</b>	<b>reminéralisant</b>	<b>Sommeil, calme,</b>	<b>cicatrisantes</b>	<b>diurétique</b>	<b>antiseptiques</b>
Serpolet Livèche Romarin Armoise fenouil Aspérule Angélique (graines) anis vert verveine tilleul camomille absinthe basilic sarriette psyllum lin menthes marjolaine badiane mauve	Cassis feuilles Reine des prés Ortie Harpagophytum Saule Cassis (feuilles) Frêne Prêle Grande camomille (tanacetum parthenium)	Livèche Guimauve Rose trémière Thym Sarriette Réglisse Bouillon-blanc Hysope Bourrache	Artichaut Romarin Chardon-marie Fumeterre Radis noir chicorée	Ortie pissenlit	Mélisse Lotier Lavande Verveine Tilleul Aubépine Eschscholtzia Passiflore Valériane Coquelicot Ballote noire Millepertuis Safran ballote	Consoude Achillée Bourrache saug	fenouil, sureau noir, pissenlit, bouleau	Sarriette Ronce Thym Réglisse bardane

**SYSTEME NERVEUX**

Angoisse, anxiété	dépression	insomnie
Aubépine Camomille romaine Lavande Mélisse Millepertuis Mélilot Tilleul	Gentiane (racine) Lavande Origan Romarin Thym Serpolet Lotier eschscholtzia	Aubépine Basilic Bruyère Lavande Mélisse Tilleul Marjolaine valériane

### DIGESTION

Coliques, intestin	constipation	Adoucissant du système digestif	Douleurs d'estomac	indigestion
Achillée Aubépine Bouleau (écorce) Bourrache Bruyère Fenouil (feuille) Gentiane Lavande Marjolaine Mélilot Ronce Serpolet souci	Absinthe Bourrache Fenouil Fraisier (racines)	Coriandre Genévrier Serpolet Souci Thym Absinthe Menthe Origan Persil Romarin saponaire	Absinthe Basilic Camomille (romaine ) Mélisse Romarin Sarriette Serpolet tilleul	Basilic Estragon Marjolaine Saugé persil

### AMAIGRISSANTES

cellulite	dépuratives	diurétiques
Bouleau (écorce) Lavande Marjolaine Mélisse Romarin Tilleul Verveine off.	Bourrache Bruyère Cynorrhodon Ortie Fumeterre Pensée Salsepareille Saponaire Souci Violette	Bleuet Cassis Fenouil Frêne Hysope Persil Sureau Reine des prés Bruyère genévrier

DIVERS

Fatigue (plantes toniques)	Plantes fébrifuges	hypertension	Migraines, céphalées	antirhumatismales
Cynorrhodon Romarin Sarriette Menthes	Basilic Bourrache Buis Sureau Camomille Tilleul Reine des prés	Aubépine Bouleau Bourrache Cassis Fumeterre Lavande Mélilot Prêle Reine des prés tilleul	Mauve Mélisse Souci Tilleul Lamier blanc Grande camomille Reine des prés	bouleau Bourrache Buis Camomille Cassis Fraisier (racines) Frêne Gentiane Laurier Lavande Ortie pensée