

FAIRE SES TISANES - 6/04/19 - Le battement d'ailes – Solène Pérémarty & L'Assiette sauvage

CALENDRIER DE CUEILLETTE DE PLANTES MEDICINALES

| MOIS | PLANTE | PARTIE RECOLTEE | BIOTOPE |
|---------------------|--|---|--|
| FEVRIER-MARS | Benoite Bouleau Cyprés Genevrier 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 |
| AVRIL-MAI | Aspérule Aubépine Capselle bourse à pasteur Lamier blanc Lierre terrestre Ortie Pâquerette Pissenlit Prêle Primevère Tussilage | 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 |

1 Documents réalisés par J. Pierre SCHERER, de la M.F.R. de Chauvigny (86300)

| MAI-JUIN | | | |
|--------------------|--|---|--|
| | Aigremoine Alechémille Benoite Bouleau Brunelle Consonde Coquelicot Criste marine Frêne Fumeterre Guinauve Lierre terrestre Livreche Jusquiame Mélisse Noisetier Noyer Ortie Pimpinelle Plantains Prêle Sureau Tilleul | Sommités fleuries feuilles Feuilles Feuilles Sommité fleurie Feuilles Pétales Feuilles Feuilles Sommité fleurie 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 |
| JUN-JUILLET | Aconit napel Arnica Ballotte Bardane Bruyère cendrée Guinauve 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 |

2 Documents réalisés par J. Pierre SCHERER, de la M.F.R. de Chauvigny (86300)

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

3 Documents réalisés par J. Pierre SCHERER, de la M.F.R. de Chauvigny (86300)

PROPRIETES DES PLANTES AROMATIQUES ET MEDICINALES

| digestives | Antirumatismale s (douleurs, inflammations) | Voies respiratoires | foie | reminérisan t | Sommeil, calme, | cicatrisantes | diurétique | antispasmodiques |
|---|---|---|---|--------------------|--|---|--|---|
| Serpolet Livreche Romarin Armoise fenouil Aspérule Angélique (graines) anis vert verveine tilleul camomille absinthe basilic sarriette psyllium lin menthes marjolaine badiane mauve | Cassis feuilles Reine des prés Ortie Harpagophytum Saule Cassis (feuilles) Frêne Prelé Grande camomille (anacardium parthenium) | Livreche Guimauve Rose trémière Thym Sarriette Reglisse Bouillon- blanc Hysope Bourrache | Artichaut Romarin Chardon- -marie Funette Radis noir chicorée | Ortie pissenlit | Mélisse Lolier Lavande Verveine Tilleul Aubépine Eschscholtzia Passiflore Valériane Coquelicot Ballole noire Millepertuis Safra ballole | Consoude Achille Bourrache sauge | fenouil, sureau noir, pissenlit, bouleau | Sarriette Ronce Thym Reglisse bardane |

SYSTEME NERVEUX

| Angoisse, anxiété | dépression | insomnie |
|--|---|---|
| Aubépine Camomille romaine Lavande Mélisse Millepertuis Mélilot | Gentiane (racine) Lavande Origan Romarin Thym Serpolet | Aubépine Basilic Bruyère Lavande Mélisse Tilleul |

| | | |
|---------|-------------------------|-------------------------|
| Tilleul | Lotier eschscholizia | 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 Romce Serpolet souci | Absinthe Bourrache Fenouil Fraisier (racines) | Coriandre Génévrier Serpolet Souci Thym Absinthe Menthe Origan Persil Romarin saponaire | Absinthe Basilic Camomille (romaine) Mélisse Romarin Sarrette Serpolet tilleul | Basilic Estragon Marjolaine Sauge 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 génévrier |

5 Documents réalisés par J. Pierre SCHERER, de la M.F.R. de Chauvigny (86300)

DIVERS

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| Fatigue (plantes toniques) | Plantes fébrifuges | hypertension | Migraines, céphalées | antirhumatismales |
| Cynorrhodon Romarin Sarrette Menthés | 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 |

BESOINS ECOLOGIQUES DES PLANTES

| Besoin d'eau | Supportent la mi-ombre | Besoin de soleil | Sensibles aux excès d'eau | Sensibles au froid | Peu exigeant en eau | Besoin d'un sol profond | Sol humifère | Adaptés aux sols calcaires | Supportent un sol siliceux |
|---|---|---|--|---|---|---|--|--|--|
| Angélique Fenouil Camomille Cerfeuil Basilic Guinauve Menthe Pensée Reine des prés Oseille Livèche Prêle Consoude | Mélisse Angélique Valériane Eschscholtzia Reine-des-prés Cerfeuil Persil Ciboulette Oseille Consoude Laurier Asperule Ail des ours Ortie Violette Reglisse Guinauve | Absinthe Aloe vera Bourrache Hysope Lavande Thym Serpole Tanaisie Sarrette Romarin Sauges Origan helichryse Marjolaine Mélilot Basilic Estragon Fenouil Livèche Rosier Bleuet Arnica Edelweiss Stevia Sauci | Sauge Mélisse Hysope Lavande Thym Laurier Tanaisie Safan Helichryse Serpole | Hysope Lavande Thym Sarrette Romarin Sauges Marjolaine Estragon Aneth Verveine odorante Pélagoniums Stevia Aloe vera Sauge cassis, ananas | Hysope Hélichryse Lavande Thym Serpole Sarrette Romarin Sauges Origan Bourrache Aneth Safan Aloe vera | Valériane Guinauve Prêle Consoude Angélique Raifort Reine des prés Echinacée | Mélisse Oseille Livèche Consoude Sauges Romarin Reine des prés Angélique Guinauve Drosera | Angélique Lavande Asperule Romarin Hysope Thym Sarrette Sauges Origan Edelweiss Fenouil Echinacée Pyrethre | Camomille Jusquiane Datura Oseilles Myrtille Bryzère Digitale Arnica Hélichryse Valériane Estragon |

Les indispensables: menthes, thym, thym citron, verveine odorante, fenouil, tilleul, sarrette, sauge, romarin, lavande, mélisse