

Les cahiers de jardinage des Artisans du Végétal

# Les Plantes Bien-être



Les **Artisans** du Végétal



Plantes



Fleurs



Arbres



Potager



Jardin



# Notre Charte

## Les Artisans du Végétal



Découvrez  
la chaîne TV des  
Artisans du Végétal



### Contact privilégié



des relations humaines  
et authentiques pour  
vous guider dans vos  
choix

des  
producteurs  
authentiques  
& passionnés

du choix et des  
conseils près de  
chez vous

### Professionalisme



des végétaux produits  
sur place dans nos serres  
et pépinières

### Ancrage dans le terroir



des conseils, des  
plantes adaptées au  
sol et au climat de  
notre région pour une  
meilleure reprise de  
vos végétaux

### Eco- logique



Nous privilégions  
des techniques  
culturales douces  
et respectueuses de  
l'environnement...

### Développement durable

une production locale,  
c'est moins de transports,  
moins de CO2, pas de  
stress pour les plantes...



Pensez global, achetez local

## Les plantes Bien-être

On a tendance à l'oublier, mais les végétaux ont d'abord été cultivés et domestiqués pour leurs propriétés nutritives et leurs bienfaits sur la santé. Nos ancêtres possédaient des jardins leur permettant donc de se nourrir mais aussi de soigner la plupart des maux et des infections bénignes du quotidien. Un dicton provençal disait il y bien longtemps « Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin ».

Vous retrouverez dans cet ouvrage ma sélection de plantes bien-être, faciles à cultiver quel que soit l'espace dont vous disposez. Que ce soient les tiges, les fleurs ou les feuilles, chacune recèle des propriétés souvent insoupçonnées ; découvrez-les au fil de ces pages !

Attention, les végétaux présentés ne sont pas des médicaments et les informations données ne sauraient remplacer les prescriptions de professionnels de la santé.

## Sommaire

### Les plantes bonnes pour la peau 5

Aloe Vera .....	5
Calendula .....	6
Géranium odorant .....	7
Sarriette .....	8

### Les plantes dépolluantes 9

Chlorophytum .....	10
Lierre .....	11
Spathiphyllum .....	12

### Les plantes apaisantes 13

Quelques plantes à cultiver et à infuser.....	14
Aubépine .....	15
Lavande .....	16
Millepertuis .....	17
Passiflore .....	18
Valériane .....	19

### Des fruitiers pour une bonne santé 20

Cassis .....	21
Cognassier .....	22
Grenadier .....	23



## Définition des Pictogrammes

<1  
an

Plante dite « annuelle » dont la durée de vie est inférieure à 1 an.

>1  
an

Plante de type vivace ou arbuste, dont la durée de vie est supérieure à 1 an.

### PRINCIPALES PARTIES UTILISÉES DE LA PLANTE



Tiges



Fleurs



Bulbe



Ecorce



Feuilles



Fruits



Graines

### BESOIN EN EAU DE VOTRE PLANTE



Faible



Modéré



Elevé

### PLANTE MELLIFÈRE



Son nectar est récolté par les abeilles pour fabriquer du miel.

### EXPOSITION RECOMMANDÉE



Soleil



Mi-ombre



Ombre

### FERTILISATION SOUHAITÉE



Faible



Modérée



Forte

## Les plantes bonnes pour la peau



*Aloe barbadensis*

Aloe vera

### Utilisation

*Sous forme de gel, en usage externe.* Pour hydrater, apaiser la peau et la soulager des brûlures et autres petites blessures.

Coupez une feuille d'aloé vera en deux, dans le sens de la longueur. Vous pouvez ainsi profiter du gel dont regorgent les feuilles d'aloé vera.

### Comment Planter ?

En pleine terre uniquement dans les régions à climat doux.

L'idéal est de planter votre aloé vera dans un pot en terre qui retient moins l'humidité et permet une meilleure aération des racines.

*Sous forme de jus, en usage interne.* Pour stimuler le système immunitaire et nettoyer l'organisme.

On vous conseille d'utiliser le jus d'aloé vera certifié bio.

### Entretien

Elle est peu exigeante. En été, arrosez environ 1 fois par semaine, lorsque le sol est sec en surface.

### Conservation

Si vous souhaitez préserver des feuilles entières, encore inutilisées, placez-les de préférence au congélateur. La congélation n'aura que des avantages, puisqu'elle préserve l'ensemble des nutriments de la plante.

### Récolte

Utilisez les feuilles tout au long de l'année

## Ses vertus

Plante dite « miraculeuse », l'aloé vera possède de nombreuses vertus médicinales et cosmétiques.

Produisant pas moins de 6 antiseptiques naturels, elle stimule les défenses immunitaires, favorise la cicatrisation et agit également comme un antibiotique et un anti-inflammatoire.

Favorise l'élimination des toxines et aide à soulager les crampes d'estomac et les maux gastriques.

### Le Saviez-vous ?

Il y a 6000 ans, les Égyptiens la surnommaient « plante de l'immortalité ».

En effet, un des soins de beauté de Cléopâtre était l'application de gel d'aloé vera sur tout son corps.

Les Grecs l'utilisaient aussi comme remède pour combattre la calvitie et traiter l'insomnie.

PLANTATION J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE J F M A M J J A S O N D

>1  
an





## Les plantes bonnes pour la peau

### Calendula ou souci

#### Comment Planter ?

- Le souci tolère tous types de sols pourvu qu'il se trouve exposé au soleil ou à la mi-ombre.
- Il se sème en place en éclaircissant à 25 cm de distance pour laisser les plants prospérer. Pincez l'extrémité de la plante pour la faire s'étoffer. Le souci se ressème tout seul si on laisse des graines au sol.

#### Entretien

- Peu gourmand en eau, mieux vaut ne pas mouiller le feuillage pour éviter une attaque d'oïdium. Supprimez les fleurs fanées pour faciliter la remontée.

#### Récolte

- Floraison très abondante du mois d'avril jusqu'aux gelées. Dans les régions au climat doux, on peut le voir fleurir jusqu'à Noël.

#### Utilisation

- Le souci a aussi la particularité de chasser bon nombre d'insectes qui sont des parasites au jardin et au potager comme les pucerons.

En usage externe, elle soigne les problèmes dermatologiques.

6

En usage interne, elle traite les troubles digestifs et sert de dépuratif du foie et de la vésicule.

### Le Saviez-vous ?

Le souci est une plante «tinctoriale», qui permet de fabriquer des teintures de couleur jaune avec ses fleurs.

Les feuilles et les fleurs du souci sont comestibles.



*Calendula officinalis*



### Utilisation de Souci

**En infusion :** le souci officinal est efficace en cas de troubles digestifs, de mycoses, de douleurs prémenstruelles ou de régulation du cycle menstruel. Faire bouillir 200 ml d'eau et y jeter 2 c. à café de fleurs séchées. En boire 1 tasse 3 fois par jour pendant 15 jours maximum.

**En compresse :** l'infusion (suivant la préparation ci-dessus) peut être appliquée sur les yeux en cas de fatigue oculaire, ou pour laver de petites plaies.

**En massage :** l'huile essentielle du calendula officinalis (souci) s'applique sur les peaux irritées 3 fois par jour.

Attention : La prise d'infusion est déconseillée aux femmes enceintes, celles allaitantes et aux jeunes enfants (moins de 6 ans).

PLANTATION J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE J F M A M J J A S O N D

### Géranium odorant



*Pelargonium crispum*



#### Comment Planter ?

- Le géranium odorant requiert un sol bien drainé et riche.
- Une exposition en plein soleil est idéale.

#### Entretien

- Rentrer la plante dès les premiers froids pour la conserver entre 7 et 12 ° (elle gèle à 0°).
- Supprimez les fleurs fanées au fur et à mesure, car elles puisent inutilement dans les réserves du géranium.

#### Récolte

- Feuilles et fleurs se récoltent tout au long de l'année.

## Les plantes bonnes pour la peau

#### Utilisation

- Si vous voulez distiller les feuilles pour obtenir de l'huile essentielle, c'est de mai à septembre qu'il faut le faire, sur de gros pieds coupés court et avant l'apparition des fleurs.
- Les petites fleurs et les feuilles finement dentelées peuvent être utilisées en cuisine ou en huiles essentielles et pots-pourris...
- Placez votre géranium sur votre table ou balcon afin d'éloigner les moustiques et les mouches lors de vos repas d'été.

### Ses vertus

- Antibactérienne et antimycosique, l'huile essentielle de géranium rosat favorise la cicatrisation.
- Le géranium a une action purifiante sur les troubles cutanés de tout ordres : acné, eczéma, démangeaisons, impétigo, etc.

#### Utilisation pour tous problèmes de peau :

1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale sur les zones affectées, 2 fois par jour, jusqu'à amélioration.

### Le Saviez-vous ?

Pelargonium provient du mot grec 'Pelargos' qui signifie 'bec de cigogne' et fait référence à la forme du fruit en long bec.

#### Utilisation pour rides, peau fatiguée :

1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale sur la ride, 2 fois par jour, pendant trois semaines. Faire une pause d'une semaine et reprendre si nécessaire.

L'huile essentielle de Géranium Rosat est interdite aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux nourrissons.

#### Calendrier

PLANTATION J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE J F M A M J J A S O N D

7



## Les plantes bonnes pour la peau

### Sarriette

#### Comment Planter ?

Cette plante aromatique doit être semée aux mois d'avril et de mai, dans une terre bien drainée et très calcaire. Plante du sud, la fleur de sarriette a besoin de soleil et apprécie les sites particulièrement exposés.

#### Entretien

La sarriette ne nécessite aucun entretien particulier.

#### Récolte

La sarriette se récolte du printemps à l'automne, selon les besoins, pour une consommation fraîche.

Pour une conservation des feuilles et des fleurs séchées, récoltez en juillet ou en août par temps bien sec et ensoleillé. Procédez de préférence le matin : la saveur sera plus prononcée.

#### Utilisation

En cuisine, séchée ou fraîche, en feuilles entières ou ciselées, la sarriette s'utilise de nombreuses façons : pour assaisonner les salades ou les crudités, dans les sauces, dans les farces, ou pour relever les viandes blanches comme le lapin, le rôti de porc et les potages.

#### Conservation

Sarriette congelée : les feuilles finement ciselées peuvent être installées dans des bacs à glaçons remplis d'eau au congélateur ; elles garderont toute leur saveur.

8

Sarriette séchée : faire sécher les tiges de sarriette sur des clayettes ou les laisser sécher à l'ombre, bien au sec.



*Satureja Montana Linné*



### Ses vertus

Anti-infectieuse majeure : antibactérienne, antifongique, antivirale, elle stimule les défenses immunitaires.

Tonique et stimulante générale : nerveuse, circulatoire, sexuelle, digestive.

Les sommités fleuries s'utilisent dans l'eau de bain comme astringent et antiseptique pour les peaux grasses. Macérées dans du vin, les feuilles sont tonifiantes.

Les feuilles fraîches peuvent être broyées et utilisées en application sur les piqûres d'insectes pour soulager la douleur.

Précautions d'emploi d'une huile essentielle de sarriette : Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante. Ne pas utiliser à l'état pur (democaustique), toujours diluer. Déconseillé chez les enfants de moins de 12 ans

PLANTATION J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE J F M A M J J A S O N D

## Les plantes dépolluantes

*pour un air plus sain*



Comment dépolluent-elles ?

Par un procédé d'échanges gazeux, les feuilles absorbent les polluants de l'air, qui sont alors transformés en produits organiques par les racines et vont ensuite nourrir la plante.



### DES POLLUANTS PARTOUT...

#### Les émissions de benzène

proviennent des encres, peintures, plastiques, détergents, fumées de cigarette, produits de bricolage ou meubles.

#### L'ammoniac

se rattache aux produits ménagers et de bricolage.

#### Le formaldéhyde

résulte de l'émanation des panneaux de bois aggloméré, des colles de moquette, de laine de roche comme celle de verre, des textiles d'ameublement, des papiers peints mais aussi des chaudières et de la fumée de cigarette.

#### Le monoxyde de carbone

résulte des fumées, du chauffe-eau en passant par la combustion du gaz jusqu'aux cigarettes.

#### Le toluène

vernis, colles, moquettes, tapis, des traitements du bois, produits dits à l'eau ainsi que des savons et des laques.

#### Le xylène et trichloréthylène

colles, vernis, peintures et dégraissants.

L'air intérieur de nos maisons, appartements et bureaux est 10 à 100 fois plus pollué que l'air extérieur.

Bon nombre de polluants sont inodores et font, hélas, partie de notre quotidien. C'est ceux que l'on nomme les COV (composés organiques volatils), substances chimiques qui se mélangent à l'air et que nous inhalons. Nous sommes en contact au quotidien avec les matériaux d'où ils émanent (colles, solvants, plastiques, peintures...).



Maux de tête, de gorge, fatigue chronique... sont des désagréments souvent liés à ces polluants, au même titre que les ondes électromagnétiques (télévision, ordinateur...)

9



## Les plantes dépolluantes

### Chlorophytum

#### Comment Planter ?

Principalement cultivé en intérieur, il est tout à fait possible de faire évoluer le chlorophytum en extérieur (dans les régions où il ne gèle pas).

Le chlorophytum aime les sols légers, bien drainés et humifères (terreau et terre de jardin, c'est idéal).

#### Entretien

Le chlorophytum est une plante verte à feuillage décoratif très résistante et peu exigeante.

Une température de 18 °C est idéale, au-delà, il faut vaporiser le feuillage qui a tendance à se dessécher.

Il n'y a pas de taille particulière préconisée, il convient simplement de supprimer les feuilles mortes et de ne conserver que le feuillage sain.

#### Floraison

Floraison de mai à juillet.

#### Où l'installer ?

Le meilleur endroit pour installer votre chlorophytum est près d'une fenêtre qui laisse bien passer la lumière mais sans soleil direct.

Son besoin d'humidité fait que cette plante se plaira beaucoup dans une salle de bain éclairée

#### Le Saviez-vous ?

On l'appelle aussi la plante araignée.

Le chlorophytum est originaire d'Afrique du Sud et apprécié pour la beauté de son feuillage.



Chlorophytum comosum



### Une plante dépolluante

Elle fait partie des plantes les plus efficaces pour assainir l'air de votre maison.

Effet dépolluant contre les solvants des peintures et des colles (toluène, formaldéhyde). Il capte aussi le monoxyde de carbone et le xylène.

#### Calendrier



### Lierre



Hedera



#### Comment Planter ?

C'est une plante grimpante très rustique qui ne craint ni le froid ni la chaleur. Le lierre tolère tous types de sol, même si celui-ci est sec.

#### Entretien

Le lierre se taille tout au long de l'année. Il est même autorisé de procéder à une taille sévère, de préférence en avril, car fin mai de nouvelles feuilles vont à nouveau sortir, ce qui est très beau. Plus vous taillez, plus vous aurez des pousses, ce qui va densifier votre écran de verdure.

#### Calendrier



## Les plantes dépolluantes

#### Utilisation

Facilement cultivable et poussant rapidement, le lierre permet de décorer joliment un mur, une pergola, ou une terrasse... L'idéal pour une brise-vue naturel, qui pousse vite !



### Ses vertus

Le lierre absorbe de nombreux polluants, et élimine presque totalement le benzène en 24h.

Il joue par ailleurs un rôle de régulateur thermique, protégeant les troncs des arbres des trop grandes et néfastes variations de température.

Sa propriété la plus anciennement connue reste son effet apaisant sur les céphalées. Tressée en couronne, la liane préservait des contrecoups dus aux excès d'alcool.



## Les plantes dépolluantes

### Spathiphyllum ou Fleur de lune

#### Comment Rempoter ?

Toujours prendre un pot avec un diamètre 2 fois plus grand que le pot de la plante. Disposez un lit de billes d'argile (5 cm d'épaisseur) au fond du pot que vous recouvrez de terreau (de préférence spécial plantes d'intérieur ou plantes fleuries).

#### Entretien

Vaporisez la plante 1 à 2 fois par semaine. L'arrosage se fait 1 à 2 fois par semaine, il doit être régulier mais sans excès.

Elle a besoin d'assez de lumière (pas de soleil direct) et se plaira dans une pièce plutôt humide.

Pensez à lui ajouter de l'engrais liquide afin de stimuler sa floraison.

#### Utilisation

Plante ornementale et purificatrice d'air, vous pouvez la placer dans toutes les pièces de la maison, en veillant toutefois à la maintenir hors de portée des enfants et des animaux.

#### COMMENT LE FAIRE REFLEURIR ?

Le spathiphyllum ne fleurit plus si il est dans de trop bonnes ou trop mauvaises conditions ! Vérifiez que la lumière soit bonne ou «stressez» la plante pour la pousser à refleurir. Il suffit de cesser tout arrosage jusqu'à ce que ses feuilles pointent vers le bas. Arrosez-la de nouveau, avant qu'elle remonte qu'elle a soif, le tout jusqu'à ce qu'une tige florale apparaisse

12



Spathiphyllum



#### Ses vertus

Les propriétés purificatrices du spathiphyllum la classent parmi l'une des plus puissantes. Une grande majorité des COV (ou composants organiques volatils) peuvent être absorbés par cette plante.

Attention cependant à vos animaux de compagnie pour lesquels le spathiphyllum s'avère toxique !

#### Le Saviez-vous ?

C'est une étude de la NASA, en 1989, qui a révélé le caractère dépolluant des plantes. La NASA recommande d'avoir au moins une plante par 10 mètres carrés d'espace... ce qui vous offre l'excuse parfaite pour remplir votre maison avec des plantes vertes.

## Les plantes apaisantes

et leurs différents modes de préparation

Si les plantes ont le pouvoir de dépolluer notre atmosphère, elles ont également la capacité de nous apaiser, nous booster...


Vous trouverez quelques plantes aux vertus apaisantes incontournables, ainsi que les différents modes de préparation existants pour profiter au mieux de leurs bienfaits.

#### LA DÉCOCTION

La décoction consiste à faire bouillir pendant 30 minutes les parties dures de la plante médicinale : graine, rameau, racine...

Cette méthode permet d'extraire d'avantage les principes actifs de la plante. Il faut la filtrer la tisane avec une passoire avant de la boire.

Elle peut être conservée plusieurs jours au réfrigérateur.

 Dosage = 1 cuillère à soupe de plante pour 1 tasse d'eau

#### LA MACÉRATION

Si la décoction et l'infusion nécessitent de l'eau bouillie ou frémissante, la macération, elle, se prépare avec de l'alcool, de l'eau froide ou de l'huile.

Pour la réaliser, il faut laisser tremper les plantes dans de l'eau froide (huile ou alcool) durant toute une nuit, voire quelques jours. La durée de macération varie suivant les plantes.




#### L'INFUSION

Couramment utilisée dans les préparations des tisanes, l'infusion convient aux feuilles, fleurs ainsi qu'aux plantes aromatiques.

Pour ce faire, il suffit de placer la plante (fleur ou feuille) dans une théière ou tasse et d'y verser de l'eau frémissante. Laisser infuser 10 min tout en gardant le récipient couvert. Il faut la filtrer avant de boire.

L'infusion peut être conservée 1 ou 2 jours au réfrigérateur

 Dosage = 1 cuillère à café de plante pour 1 tasse d'eau

Les plantes apaisantes

13



# Quelques plantes à cultiver et à infuser !

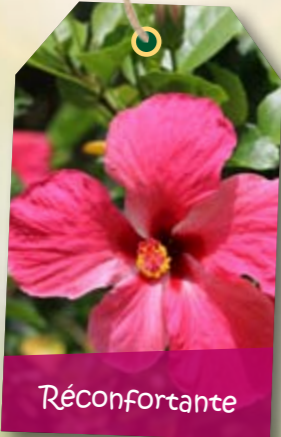


Tonifiante

## Menthe verte

- ✓ Stimule le cœur et l'ensemble du système nerveux
- ✓ Facilite la digestion et soulage du mal des transports
- ✓ Bactéricide...

Récoltez les feuilles de menthe de préférence le matin. Coupez les tiges juste au dessus de deux feuilles, cela permettra à la plante de se ramifier et de produire de nouvelles feuilles bien tendres.



Réconfortante

## Fleurs d'Hibiscus

- ✓ Aide à baisser la tension artérielle
- ✓ Antalgique, notamment pour les douleurs menstruelles
- ✓ Spasmodique (aide à lutter contre les spasmes musculaires)...

Récoltez l'hibiscus de jardin pour vos tisanes. Les fleurs cueillies le matin, une fois la rosée évaporée, se font sécher pour être conservées dans un bocal hermétique. Elles se font infuser seules ou avec d'autres plantes qui adouciront son goût acidulé.



Protectrice

## Sureau noir

- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Antihistaminique
- ✓ Antirhumatismale
- ✓ Antivirale et diurétique
- ✓ Aide à maigrir...

Cueillez les fleurs de sureau lorsqu'elles sont en pleine floraison en mai-juin. Conservez les fleurs séchées dans un bocal hermétiquement fermé à l'abri de la lumière : leurs vertus seront ainsi préservées pendant un an.



Apaisante

## Le Tilleul

- ✓ Détox
- ✓ Antispasmodique
- ✓ Calmante et sédative
- ✓ Favorise le sommeil et aide à diminuer l'anxiété...

La période de récolte ne dure que 2 à 3 jours. Il faut récolter la fleur et sa bractée, sorte de feuille qui est collée à la fleur. L'idéal pour la récolte est lorsqu'il y a quelques fleurs ouvertes et le reste en bouton.



Fortifiante

## Ginkgo Biloba

- ✓ Facilite la circulation sanguine artérielle, veineuse et capillaire.
- ✓ Optimise l'oxygénation du cerveau, ralentit le vieillissement cellulaire
- ✓ Permet de lutter contre les troubles de la mémoire...

Les feuilles du ginkgo biloba sont récoltées vertes à partir de juin pour la circulation sanguine et jaunes en octobre pour les anti-oxydants. Elles peuvent être utilisées fraîches ou être séchées pour une conservation longue.

# Aubépine

## Comment Planter ?

Pour une plantation en plein terre, faites un gros trou (2 fois plus grand que la motte de l'arbuste), et mélangez votre terre à du Biofertil® (fumier de bovin composté sans odeurs). Arrosez généreusement 2 fois par semaine pour favoriser la reprise de l'arbuste.

L'aubépine aime les situations ensoleillées ou partiellement ombragées qui optimisent sa floraison.

## Entretien

L'aubépine nécessite peu de soins (tailler 1 fois par an) et est très facile à cultiver.

Arrosez-la bien en cas de sécheresse prolongée (surtout les 2-3 années suivant la plantation).

## Récolte

Récoltez les fleurs au printemps et les fruits à l'automne.

## Utilisation

On utilise les baies pour la réalisation de gelées et de confitures et les feuilles en infusion.

En usage externe, on peut utiliser une décoction d'aubépine (faire bouillir 20 g de fleurs ou de baies dans un demi-litre d'eau) pour se nettoyer le visage. Résultats garantis contre les rougeurs et petits boutons.

## Le Saviez-vous ?

À l'antiquité romaine, on utilisait l'aubépine pour se protéger des maladies et éloigner le mauvais sort. Les haies d'aubépine étaient censées protéger de la foudre, la couronne du Christ ayant été tressée avec des aubépines, cette plante ne pouvait que repousser le diable.

# Les plantes apaisantes



Crataegus monogyna



## Ses vertus

Les fruits d'aubépine aident à soulager les maux de gorge, sous forme de gargarisme (10 g de fruits par litre d'eau additionnée d'un peu de miel).

Les fleurs sont utilisées en pharmacie pour réguler le rythme cardiaque et diminuer l'anxiété.

PLANTATION J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE J F M A M J J A S O N D



## Les plantes apaisantes

### Lavande

#### Comment Planter ?

Réservez-lui un endroit bien ensoleillé et un sol bien drainé. Si votre terre est très argileuse, mélangez-la avec du sable pour l'alléger.

Pour une haie de lavandes, plantez un pied tous les 30 à 40 cm.

#### Entretien

Il est important de tailler votre lavande lorsque celle-ci comporte encore du feuillage et que le bois est encore tendre. Après la floraison, coupez les hampes florales pour ne pas épuiser la lavande inutilement.

La lavande redoute l'excès d'humidité (qui asphyxie les racines). Il faut cependant beaucoup l'arroser au début.

#### Récolte

La récolte intervient lors de la floraison de fin juin à fin août. Procédez le matin par temps sec et ensoleillé.

#### Utilisation

Pour de la lavande séchée : Coupez des tiges florales de 25 à 30 cm et laissez sécher à l'air libre par temps sec et chaud, avant de les disposer dans un endroit sec et bien ventilé.

#### Conservation

Conservez les tiges séchées dans un bocal hermétique ou une boîte en fer.

16



*Lavandula officinalis*



#### Le Saviez-vous ?

Le terme «lavande» date du Moyen-Âge et est issu du verbe «lavare», signifiant laver. On l'utilisait pour lutter contre les maladies infectieuses, croyant que les mauvaises odeurs propageaient les maladies.

#### Ses vertus

La lavande possède de nombreuses vertus médicinales : cicatrisante, antiseptique, bactéricide, calmante. Elle est recommandée pour soigner l'anxiété et le stress (en diffusion, ou avec quelques gouttes sur l'oreiller).

L'huile essentielle de lavande appliquée en massage calme les douleurs articulaires et rhumatismales.

Plante mellifère, son nectar est également fort apprécié des abeilles.

#### Calendrier

PLANTATION J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE J F M A M J J A S O N D

### Millepertuis

#### Comment Planter ?

Afin de favoriser l'enracinement de votre millepertuis, il est recommandé de le planter à l'automne ou au printemps (à condition de l'arroser généreusement).

Le millepertuis tolère tous types de sols, même pauvres.

#### Entretien

Rustique, sa culture et son entretien sont très faciles. Une taille annuelle n'est pas nécessaire, vous pouvez le faire tous les 2 ou 3 ans.

#### Récolte

Récoltez la partie supérieure (sommités fleuries) lorsque les fleurs commencent à s'ouvrir. Coupez-la finement et faites-la sécher à l'abri de la lumière pendant plusieurs heures.

#### Utilisation

Le millepertuis ira à merveille dans vos rocailles, massifs et se prête aussi à la culture en pot.

Faire macérer le millepertuis dans l'huile est le meilleur moyen d'en extraire ses principes actifs. L'infusion se prépare à raison de 15 g à 30 g de sommités fleuries pour un litre d'eau. On prend 3 ou 4 tasses par jour.

#### Le Saviez-vous ?

Au Moyen-Âge, on attribuait au millepertuis le pouvoir d'éloigner les mauvais esprits. On considérait la dépression et autres troubles mentaux comme forme de possession diabolique...

## Les plantes apaisantes



*Hypericum perforatum*



#### Ses vertus

Adopté depuis le 18<sup>e</sup> siècle pour traiter les troubles liés à la dépression, le millepertuis est utilisé en phytothérapie comme anti-inflammatoire, antispasmodique, analgésique, sédatif et cicatrisant.

#### Calendrier

PLANTATION J F M A M J J A S O N D

FLORAISON J F M A M J J A S O N D

17



Passiflore



Comment Planter ?

- Peu sensible à la nature du sol, elle préférera toutefois un sol riche et bien drainé.
- Évitez la plantation en hiver ou en cas de fortes chaleurs.

Entretien

- Taillez-la après sa floraison pour limiter sa végétation et favoriser sa prochaine floraison. Supprimez les fleurs fanées au fur et à mesure.

Arrosez-la généreusement en cas de fortes chaleurs l'été.

- Pour les climats rudes l'hiver, privilégiez une plantation en pot (à rentrer avant les premières gelées). Pour les climats doux l'hiver, protégez les pieds de votre passiflore avec un bon paillage.

Utilisation

- Plante grimpante, vous pouvez la palisser sur un treillis, habiller votre pergola ou orner de vieux murs.

Le Saviez-vous ?

On compte près de 500 espèces différentes de passiflore. Elle doit son nom à ses fleurs qui rappellent la Passion du Christ.



Voir notre vidéo : comment planter une grimpante



Passiflora incarnata



Ses vertus

- Elle est recommandée en cas d'insomnie car elle calme le système nerveux et aide à diminuer l'angoisse. Utilisée pour apaiser des douleurs de règles, la passiflore lutte également contre les troubles nerveux de la ménopause et contribue à apaiser l'irritabilité.

Infusion de passiflore :

Laisser infuser 25 min dans 1 l d'eau bouillante 25 g de fleurs. En consommer 2 à 3 tasses par jour dont au moins 1 le soir 1 heure avant le coucher.

Calendrier

PLANTATION	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
FLORAISON	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Valériane

Comment Planter ?

- La valériane pousse dans tous les types de sols et se niche parfois dans les murets. Elle a besoin de soleil pour s'épanouir.
- Pour une plantation en pleine terre, il est conseillé de respecter une distance de 30 cm entre chaque plant. Eclaircir dès l'apparition des premières feuilles pour garder les plants vigoureux.

Entretien

- La valériane s'adapte à tous types de sols.
- Coupez les fleurs fanées au fur et à mesure, rabattez au plus court à l'automne.

Utilisation

Infusion de valériane :

Pour une tasse de tisane, on utilisera 3 g de racines de valériane, soit une cuillère à café, dans 200 ml d'eau. Porter l'eau à ébullition puis ajouter cette eau bouillante aux racines de valériane. Laisser infuser une dizaine de minutes, afin d'obtenir une teneur élevée en substances actives. Cette tisane se boit au coucher pour favoriser un endormissement naturel.

LE LILAS D'ESPAGNE

Il existe bien d'autres valérianes, dont le centranthe rouge ou centranthus ruber (appelé aussi lilas d'Espagne) que l'on cultive plus pour l'aspect ornemental. Elle possède à priori les mêmes qualités que la valériane officinale.



Valeriana officinalis



Le Saviez-vous ?

La valériane est utilisée depuis la Grèce antique pour traiter l'insomnie. Elle a ensuite été employée pour soigner l'épilepsie dès la fin du XVIe siècle puis pour calmer la nervosité des soldats lors de la Première Guerre Mondiale.

Ses vertus

- Ses vertus anti-spasmodiques et sédatives en font une plante médicinale reconnue. Prise en infusion le soir, elle favorise l'endormissement et se révèle être un précieux allié en cas de sevrage tabagique.

Calendrier

PLANTATION	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
FLORAISON	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



## Des fruitiers pour une bonne santé

### QU'EST-CE QUE LES ANTIOXYDANTS ?

Les anti-oxydants aident à lutter contre les «radicaux-libres» et à protéger nos cellules du vieillissement. Les antioxydants nous préservent des maladies inflammatoires, Cardiovasculaires, Cancers...

En produisant de l'énergie pour faire fonctionner nos muscles, organes... nos cellules brûlent du sucre, des graisses, des protéines. Cela produit une réaction chimique avec l'oxygène et génère des déchets dits «radicaux libres». Ceux-ci oxydent nos cellules et sont à l'origine du vieillissement.

Les vitamines C, E et polyphénols aident à lutter contre la formation des radicaux libres.

### ROUGE

apport en Lycopène, Anthocyanes, Vitamines A et C

Facilite l'action des autres antioxydants, améliore la digestion, diminue la sensibilité de la peau aux ultraviolets et aide au confort prostatique.



On trouve les antioxydants dans tous les fruits (et légumes).

Disposer d'un fruitier chez soi est l'idéal pour combiner le plaisir des yeux et des papilles !

### DES COULEURS POUR TOUTES LES VERTUS

#### JAUNE, ORANGE

apport en Bêta-carotène

aide à prévenir le cancer, les maladies cardiovasculaires et le vieillissement cellulaire.



#### BLEU, VIOLET

apport en Anthocyanes, Resvératrol

Favorable aux sphères cardiovasculaire (tension artérielle), hépatique et cérébrale (mémoire).



#### VERT

apport en Lutéine, Zéaxanthine, Bêta-carotène

Vertus pour l'état cardiovasculaire et réduit les risques de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)



## Cassis

### Comment Planter ?

- Plantez-le de novembre à mars dans une terre riche et bien drainée.
- Il préfère les expositions à l'ombre et craint le plein soleil !

### Entretien

- Apportez un amendement organique de type Biofertil® lors de la plantation. Taillez les branches secondaires au dessus de 3 bourgeons en hiver.
- Protégez vos fruits contre les oiseaux avec un filet lorsque les fleurs se transforment en fruits.

### Récolte

- Récoltez les fruits de juin à août.

### Utilisation

- Ses feuilles odorantes sont utilisées en infusion pour apaiser les rhumatismes. Vous pouvez aussi froisser les feuilles et récupérer le jus pour l'appliquer sur vos piqûres d'insectes (guêpes ou frelons).

### Conservation

- Séchez les feuilles et conservez-les dans un bocal hermétique.

PLANTATION J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE J F M A M J J A S O N D

### Le Saviez-vous ?

Le cassis est le fruit le plus riche en vitamine C.

La transformation de ses bourgeons en essence est utilisée en parfumerie.



Ribes nigrum



## des fruitiers pour une bonne santé

### Ses vertus

- Effet diurétique
- Action drainante
- Effet antirhumatismal et anti-inflammatoire
- Aide à lutter contre les phénomènes allergiques : asthme, urticaire, allergies « alimentaires ».

Le cassis se consomme en jus, pour traiter toutes les douleurs articulaires et rhumatismales, le syndrome des jambes lourdes ou les diarrhées légères. On le trouve également en gélules, avec une posologie d'1 gélule, à prendre trois fois par jour.

En décoction : boire 1/2 verre, de deux à trois fois par jour, avant 17 heures.



## Cognassier

### Comment Planter ?

- Le cognassier se plaît dans tous types de sols, à l'exception des sols trop calcaires.
- Il se plaît au soleil, voire à la mi-ombre et est très résistant au froid.

### Entretien

- La taille est nécessaire pour réduire la ramure imposante de cet arbre, mais ne favorise pas la fructification pour autant.
- Aérez le coeur de l'arbre pour laisser passer le maximum de soleil en été.

### Récolte

- Ses fruits, les coings, deviennent jaune doré à maturité et se récoltent à la fin de l'automne

### Utilisation

- On peut cultiver le cognassier pour son aspect décoratif ou pour ses fruits. Les coings se consomment cuits, sous forme de gelées, confitures, pâtes de fruits et dans les gâteaux.

### Conservation

- Les coings sont difficiles à conserver et doivent être rapidement cuisinés.

La pâte de coing se conserve 2 mois dans un local frais et à l'abri de la lumière et de l'humidité ou au réfrigérateur.



*Cydonia oblonga*



### Recette de pâte de coings

1 kg de sucre / 2 kg de coings  
1 sachet de sucre vanillé

- 1) Essuyer et couper les coings en 4 et les faire blanchir avec très peu d'eau puis couvrir.
- 2) Peler et retirer les pépins.
- 3) Les passer à la moulinette ou au mixer.
- 4) Mettre la purée de coings et le sucre dans un récipient et bien mélanger le tout en y ajoutant le sucre vanillé.
- 5) Faire cuire jusqu'à ébullition, laisser cuire encore 5 min en tournant le tout pour éviter que la pâte de coing ne s'attrape.
- 6) Verser le tout dans des moules de votre choix.
- 7) Laisser refroidir et démouler 2 jours après sur du papier sulfurisé. Vous pouvez le découper en cubes, le saupoudrer de sucre en poudre et le laisser encore durcir, jusqu'à la fermeté désirée

PLANTATION J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE J F M A M J J A S O N D

## Grenadier

### Comment Planter ?

- Arbre du sud, le grenadier adore le soleil et résiste bien à la chaleur (ainsi qu'aux températures allant jusqu'à -12°). Il a besoin d'un sol bien drainé pour s'épanouir. Peu difficile, il supporte tous types de sols.
- Il peut être planté en isolé, en massifs, voire même en grand bacs.

### Entretien

- Désherbez régulièrement et arrosez par temps sec.
- Quand un rameau a donné du fruit, vous pouvez le supprimer car il devient automatiquement stérile.

### Récolte

- La récolte des grenades débute au mois d'octobre, lorsque leur peau a viré du jaune orangé au rouge et commence tout juste à se fendre.

### Utilisation

- La grenade se consomme crue, sous forme de jus ou de sirop, et peut même donner une touche de sucré à vos salades..

### Le Saviez-vous ?

Le grenadier fut introduit en Europe dans le courant du VIII<sup>ème</sup> siècle par les Arabes via l'Espagne où il fut abondamment cultivé en Andalousie dans la province qui portera son nom, ainsi que la ville d'Elvira, qui sera rebaptisée Grenade.

### Faire un jus rapidement

Mettez les pépins de grenade dans un sac de congélation puis fermez-le. Coupez l'extrémité d'un coin du sac et pressez.



*Punica granatum*



### Ses vertus

- Le jus de grenade est un booster d'énergie idéal pour le petit déjeuner. Très riche en vitamine C et en polyphénols ainsi qu'en vitamines B6 et B9, la grenade se présente comme le fruit antioxydant par excellence à inclure dans son alimentation. Son effet positif sur les maladies cardiovasculaires, l'arthrite et certains cancers est reconnu.



PLANTATION J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE J F M A M J J A S O N D



# Nos Services+

## DOCTEUR PLANTES



### DOCTEUR PLANTES

- Diagnostic maladie
- Soins spécifiques

## CONSEIL



### CONSEIL & AMÉNAGEMENT

- Mise en scène, croquis, plans 3D

## PÉDAGOGIE



### PÉDAGOGIE

- Visite d'entreprise
- Formation/Stages de jardinage

## LIVRAISON



### LIVRAISON

- Aide au chargement

## LOCATION PLANTES



### LOCATION GARDIENNAGE

- Hivernage plantes

## PRODUITS PROS



### TERREAU PAILLAGE AMÈNAGEMENT

- Sélection rigoureuse de produits professionnels

## E-COACH JARDIN



### E-COACH JARDIN

- Conseils vidéos de professionnels par mail ou sur chaîne TV

## CHÈQUE CADEAU



### CHÈQUE CADEAU

- Montant au choix

**Cahier de jardinage offert par :**

Pour connaître le détail de mes Services +  
Rendez-vous sur mon exploitation

Vous avez aimé ce cahier de jardinage ? Parlez-en à vos amis !

Retrouvez notre collection complète sur [www.lesartisansduvegetal.com](http://www.lesartisansduvegetal.com)

Les rosiers



Les aromatiques



Jardin parfumé



Les fruitiers



Haies fleuries



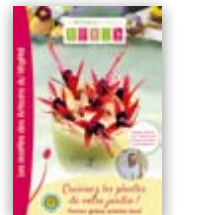
L'art du potager



Vivaces & graminées



La cuisine des plantes



Bien choisir son arbre



Petit guide écologique



Les conifères

