

# PCDNews n° 88 :

Les vertus des plantes de nos jardins 1.



# Edito

Les **vertus médicinales des plantes et des fleurs** sont connues depuis la nuit des temps : **apaisantes, digestives, régénérantes, détoxifiantes, dermatologiques** ...  
la liste est longue !

Quelles sont leurs propriétés ? Sous quelles formes peuvent-elles soulager nos maux ?

Profiter des bienfaits des plantes est à la portée de tous ! Découvrez comment il est possible de se soigner au naturel grâce votre jardin.

*Attention, il y a toujours des précautions à prendre car certaines plantes peuvent être incompatibles avec certaines pathologies et, combinées avec des médicaments, peuvent engendrer des effets indésirables.*



# Le jardin dépuratif

Les **plantes dépuratives** aident à **éliminer les toxines** et **déchets** de notre organisme. Après la saison de l'hiver et ses excès en nourriture, elles vous aideront à nettoyer votre organisme des toxines accumulées.

Elles sont un réel atout dans notre jardin ! Lesquelles privilégier ?

## AU POTAGER :

les légumes apportent une action **laxative**, **dépurative** et **diurétique** à notre alimentation. Le **cresson**, la **chicorée**, l'**épinard**, le **pissenlit** et le **fenouil** sont les stars des légumes aux vertus dépuratives !

Autre légume aux multiples vertus : le **salsifis**. Si vous souffrez de rhumatisme ou de goutte, il sera un remède efficace.



Epinards

Fleurs de sureau



## Autres plantes précieuses :

- le **liseron** sera efficace pour lutter contre la constipation.
- la **fleur de sureau** possède également de nombreuses qualités, elle est notamment diaphorétique (elle facilite la transpiration) et diurétique.

# Le jardin dépuratif

L'**ortie** n'est plus la pestiférée dans nos jardins :

**puissant dépuratif** et fortement **diurétique**, utilisez ses jeunes pousses en cuisine pour stimuler les reins. Elle possède également une **action anti-inflammatoire** et est notamment efficace contre la cellulite !

**Bonne nouvelle** : ses jeunes pousses cuites sont aussi savoureuses que l'épinard, alors n'hésitez pas à les ajouter à vos potages !

## RECETTE

### *Eau d'ortie détox riche en minéraux et oligo-éléments*

- 10 à 15 feuilles d'ortie
- 1 litre d'eau

Placez les feuilles d'ortie fraîchement coupées dans un récipient en verre et recouvrez avec 1 litre d'eau. Laissez infuser entre 1h à une nuit.

*Attention, plus vous laissez infuser les feuilles d'ortie, plus l'eau d'ortie sera amère et foncée. L'idéal étant de laisser infuser 3 heures maximum.*



Ortie

# Le jardin dépuratif

L'**artichaut** contient des principes actifs qui vont agir sur le **foie** et l'**élimination des toxines**. Ses feuilles et sa tête sont riches en vitamines, sels minéraux et oligoéléments.

**Infusion d'artichaut** : dans une tasse, recouvrez d'eau frémissante une cuillère à soupe de feuilles fraîches ou une cuillère à café de feuilles sèches d'artichaut. Laissez infuser 5 minutes et consommez deux tasses par jour avant le repas.



Artichauts



Pissenlit

Le **pissenlit** est également un **puissant dépuratif** et **diurétique**. Il apporte, notamment, des vitamines A, B et C, du calcium, du magnésium, du phosphore et du fer. Il peut être consommé en décoction ou en infusion.

Le **pissenlit maintient** également **les fonctions des voies urinaires**. Consommez ses feuilles crues en salade pour faire une cure dépurative. L'été, les feuilles seront plus amères et renferment plus de fibres et de tanins.

# Le jardin dépuratif

Les **fruits du verger** ont eux aussi des propriétés intéressantes : la **pêche**, le **raisin**, la **prune**, la **pomme** et la **fraise** seront vos amies pour **nettoyer le foie** et **les intestins**.



Vigne



Extraction sève de bouleau

Si vous avez un **bouleau** dans votre jardin, sa sève a des **vertus dépuratives** et **diurétiques**.

La sève de bouleau ou l'eau de bouleau est récupérée lors de la montée de la sève au printemps, pour préparer l'organisme au changement de saison.

Il suffit de réaliser une incision dans le tronc et d'y placer un récipient en-dessous. Plus elle est consommée fraîche, plus elle possède des vertus : **calcium, vitamine C, sels de potassium, phosphore, magnésium, lithium ...**

**Recette de bonbons aux vertus dépuratives** : trempez des chatons de bouleau dans du chocolat fondu et placez-les au frigo. Dégustez dès que le chocolat a durci !

# Le jardin digestif

Les plantes qui soulagent l'inconfort digestif ont toute leur place dans nos jardins. Installez un jardin de plantes aromatiques non loin de la cuisine pour les avoir à portée de main. **Menthe, lavande, estragon, romarin, thym ...** Ces herbes aromatiques sont de véritables alliées pour une **digestion légère** !

**Le fenouil** est la star de la digestion facile : après un repas copieux, mâchez quelques graines de fenouil pour **faciliter la digestion** ou croquez dans un bulbe.

**L'origan** est également utilisé pour stimuler un **estomac paresseux**. Préparez-le en infusion que vous boirez après le repas.

**La camomille romaine**, prise après le repas, soulage **les crampes d'estomac** dues à l'hyperacidité.

**Le basilic** est également un allié de la **digestion facile** !

**La menthe poivrée**, avec ses effets calmants, est aussi très réputée pour soulager **l'inconfort digestif**.



Graines de fenouil

# Le jardin digestif

D'autres plantes pourront être consommées sous forme de **tisane digestive** :

**la sarriette** et **la mélisse**, à raison d'une cuillère à soupe de fleurs ou de feuilles dans 25 cl d'eau bouillante.

Sarriette



Anis vert

Une infusion d'**anis vert** luttera contre les **ballonnements** d'après repas.

Et si vous souffrez de **flatulence** et d'**aérophagie**, le **persil** sera votre ami, à raison de 2 branches bouillies durant 5 minutes dans 25 cl d'eau.

**Attention, l'anis vert n'est pas conseillé aux personnes qui prennent des anticoagulants.**

# Le jardin digestif

Parmi les différentes variétés de verveines, la **verveine officinale**, également connue sous le nom d' « herbe des sorciers », fait des merveilles sur le **ventre** et les **douleurs au niveau de l'estomac**. Elle est efficace pour soulager les troubles digestifs tels que la **gastrite** qui est une inflammation de l'estomac, les **ulcères** ou encore la **hernie hiatale**.



Verveine officinale



Verveine odorante

En cas de **spasmes digestifs** ou d'**aigreurs d'estomac**, c'est la **verveine odorante** qui est la plus indiquée.

*Si vous souffrez de diarrhée, la gelée de coing ou une infusion de feuilles de cassis peut vous aider à aller mieux.*



# Le jardin antidouleur

De multiples plantes ont des vertus **apaisantes** qui peuvent être très utiles pour les petits bobos de la vie quotidienne. Choisissez celles qui vous conviennent et installez-les dans votre jardin !

En huile et cataplasme : le **serpolet**, macéré dans de l'huile sera efficace pour soulager les **rhumatismes** et **névralgies**. La **verveine** et le **lierre terrestre** utilisés en cataplasme possèdent également des **vertus apaisantes**.



Verveine



**STOP AUX MIGRAINES**

Les feuilles fraîches de **violette** écrasées puis bouillies quelques minutes dans du vinaigre utilisées en **cataplasme** aideront à faire passer une migraine. La **camomille romaine** prise en infusion calme également les **maux de tête**.

# Le jardin antidouleur

Si vous avez un **mal de dents**, le **souci**, la **camomille romaine** et la **sauge** prises en infusion pourront calmer la douleur.



Sauge

Si vous souffrez d'une **entorse** ou d'une **contusion**, un cataplasme de **feuilles de tilleul** et **d'âche des marais**, vous apaiseront.



Figue



Tilleul

***La figue est également un bon antidouleur : coupée en deux, cuite 20 minutes dans du lait et appliquée tiède sur la dent ou la gencive douloureuse, elle apaisera votre douleur.***

***Une rage de dents ? Bloquez un clou de girofle entre la dent et la gencive et la douleur sera anesthésiée !***



# Le jardin antirhume

L'hiver, lorsque les rhumes font leur grand retour, votre jardin et, plus particulièrement, les plantes qui y poussent, peuvent vous aider à vous soulager et faire passer le rhume plus rapidement.

Pour **soulager** et empêcher l'aggravation du **rhume**, inhalez de la **marjolaine**, du **genévrier**, du **thym** ou de la **menthe**. Dans un grand bol, versez de l'eau bouillante sur une à deux cuillères à soupe de la plante choisie. Placez votre visage au-dessus du récipient et respirez les vapeurs pendant 10 minutes.



Pour **faire baisser la fièvre**, une infusion de fleurs sèches de **sureau** à raison d'une cuillère à café de fleurs dans une tasse d'eau bouillante, vous fera transpirer abondamment. Les **fleurs de bourrache**, également en infusion, la **bardane**, la **petite centaurée**, la **grande gentiane** et le **chardon béni** sont également efficaces contre les états fébriles.

# Le jardin antirhume

En cas de **maux de gorge**, le **navet** pourra vous soulager : plante pectorale et adoucissante dans les irritations pulmonaires, utilisez-le en gargarisme pour vous soulager. Placez 2 rondelles de navets cuits dans 1/2 litre d'eau pendant 15 minutes et ensuite, gargarisez-vous !



Navets

Lavande officinale



La **lavande officinale** est un excellent **antiseptique naturel**. Elle va **agir sur les voies respiratoires**, **réduire les maux de tête** et **lutter contre la toux et le rhume**. Elle peut être consommée en tisane, il suffit de verser de l'eau bouillante sur une cuillère à café de fleurs séchées.

*Pour calmer une irritation au niveau de la gorge, un enrouement ou une extinction de voix, les plantes adoucissantes telles que l'erysimum et l'herbe-aux-chantres vous seront bien utiles.*

# Le jardin du sommeil

Vous êtes fatigué ? Surmené ? Le sommeil tarde à venir ou les insomnies sont récurrentes ? Les plantes peuvent vous aider à retrouver un sommeil apaisé.

L'**aubépine** dont les fleurs seront récoltées au printemps et bues en infusion vous procurera **calme et détente**.

Le **tilleul** est également réputé pour **ses vertus apaisantes**. En infusion ou dans le bain, vous serez prêt à retrouver une bonne nuit de sommeil.



Une tisane à base de **coquelicots** peut également vous aider à retrouver le sommeil, à raison de 3 grammes de fleurs dans une tasse d'eau.

La **marjolaine** et le **mélilot**, les **primevères** et la **reine-des-prés** vous procureront aussi un **sommeil apaisant**.



## Tisane du sommeil :

A parts égales, mélangez des fleurs sèches de **tilleul** et d'**aubépine**, du **serpolet**, de la **passiflore** et de la **mélisse**. Mettez 20 grammes de ce mélange dans une tasse, laissez infuser 10 minutes avant de filtrer et de boire.

*Optez pour un bain de détente composé de fleurs d'églantier aux vertus calmantes.*



# QUELQUES ACTIVITÉS PRÉVUES EN 2022 ...

## Chaque 2<sup>ème</sup> lundi du mois : le Marché des Producteurs locaux

Venez donc découvrir nos artisans à la salle Arthur Haulot, Place Edouard Bantigny, 7170 – Manage de 18h00 à 21h00.



## Le 2 Mai 2022

Début des inscriptions au concours « Manage, commune fleurie ».



## Du 10 au 21 Octobre 2022 : expo dans le hall de l'Administration communale

« La nature, c'est le futur ».

## Le 27 Novembre 2022

Distribution d'arbustes – Ecole Pascal Hoyaux – La Hestre

# MARCHES SANTÉ

Départ : Hall de la Maison communale de Manage à 13h40

Quand ? Les jeudis :

3, 17 et 31 mars 2022

14 et 28 avril 2022

12 mai 2022

2, 16 et 30 juin 2022

☎ 064 518 256



**Réponse au jeu-concours du PCDNews n° 88 (remis le / /2022)**

Pour être valable, le bulletin doit nous parvenir avant **le 30 avril 2022**

Entourez votre village :

Bois d'H/Bel/Fayt/Man.

La H/Longsart.

Nom / Prénom .....

Rue .....N°.....

## QUIZZ

1. Sur quoi va agir la lavande officinale ?

.....  
.....  
.....  
.....

2. Que soulage le serpolet ?

.....  
.....

3. Citez 3 plantes qui peuvent vous aider à retrouver le sommeil.

.....  
.....

4. Quelle est la particularité de la figue ?

.....  
.....

5. Quel est le bienfait des plantes dépuratives ?

.....  
.....

6. Contre quel mal, la gelée de coïn peut être efficace ?

.....  
.....

7. Quel légume peut soulager un mal de gorge ?

.....  
.....

8. Contre quel mal peut lutter le liseron ?

.....  
.....

9. Que peut-on utiliser contre une rage de dents ?

.....  
.....

10. Si vous souffrez de flatulence et d'aérophagie, quelle plante peut vous aider ?

.....  
.....