









Nom commun et nom latin	Parties utilisées	Indications principales	Mode de préparation	
<p>LAVANDE À FEUILLES ÉTROITES</p> <p>Lavandula angustifolia</p> <p>Famille des <i>Lamiacées</i></p>	Sommités fleuries	<ul style="list-style-type: none"> • Sédatif. • Favorise l'expulsion des gaz • Apaise l'asthme. • Soulage les contractions musculaires. • Antiseptique, antibactérien. • Stimule le flux menstruel. • Antidépresseur. 	<p>Infusion</p> <p>Teinture</p> <p>Huile essentielle en massage.</p>	
<p>LIVÈCHE</p> <p>Lévisticum officinale</p> <p>Famille des <i>Apiacées</i></p>	Racines. Graines. Feuilles.	<ul style="list-style-type: none"> • Diurétique et antimicrobienne pour l'appareil urinaire. • Indigestions, ballonnements. • Aérophagie, gaz intestinaux. • Soulage les douleurs de règles. 	<p>Infusion</p>	
<p>MARRUBE</p> <p>Marrubium vulgare</p> <p>Famille des <i>Lamiacées</i></p>	Feuilles.	<ul style="list-style-type: none"> • Expectorant. • Tonique amer : apéritif. • Tonique de l'estomac dont il soulage les lourdeurs. 	<p>Infusion (à dose excessivement élevée, il provoquerait des troubles du rythme cardiaque)</p>	
<p>LES MENTHES</p> <p>Mentha</p> <p>Famille des <i>Lamiacées</i></p>	Parties aériennes	<ul style="list-style-type: none"> • Favorise l'expulsion des gaz. • Stimule la sécrétion biliaire. • Décontracte les muscles. • Stimule la transpiration. • Antiseptique. • Soulage les maux de tête liés à une mauvaise digestion. 	<p>Infusion.</p> <p>Lotion.</p> <p>Huile essentielle.</p>	
<p>MÉLISSE OU CITRONNELLE</p> <p>Mélissa officinalis</p> <p>Famille des <i>Lamiacées</i></p>	Parties aériennes	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxant. • Antispasmodique. • Stimule la transpiration. • Favorise l'évacuation des gaz. • Antiviral. • Tonique nerveux. 	<p>Infusion</p> <p>Teinture</p> <p>Jus</p> <p>Huile essentielle (zona)</p> <p>Onguent</p>	

Nom commun et nom latin	Parties utilisées	Indications principales	Mode de préparation	
<p>MYRTE</p> <p>Myrtus communis</p> <p>Famille des <i>Myrtacées</i></p>	<p>Feuilles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usage externe : astringent, tonique, antiseptique : blessures, ulcères. • Usage interne : troubles digestifs. • Huile essentielle avec prudence : antiseptique, expectorante. 	<p>Infusion</p>	
<p>ONAGRE BISANNUELLE</p> <p>Oenothera biennis</p> <p>Famille des <i>Onagracées</i></p>	<p>Feuilles, écorce de tige, graines</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Astringente, calmante : coqueluche, troubles digestifs, asthme. • Abaisse la tension, anticoagulante. • Troubles prémenstruels (irritabilité, ballonnements). • En usage externe : eczéma, prurits, seins douloureux. 	<p>Huile</p>	
<p>POIREAU PERPÉTUEL</p> <p>Allium porrum</p> <p>Famille des <i>Alliacées</i></p>	<p>Feuilles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diurétique. • Inflammation des voies respiratoires : trachéites... 	<p>Bouillon Sirop Cataplasme</p>	
<p>PULMONAIRE</p> <p>Pulmonaria officinalis</p> <p>Famille des <i>Boraginacées</i></p>	<p>Feuilles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expectorant, toux chronique. • Maux de gorge. • Ses feuilles sont astringentes et arrêtent les saignements. 	<p>Décoction légère</p>	