



Lavande

Lavande

Lavandula angustifolia

+ VERTUS MÉDICINALES

- Propriétés apaisantes, calme la nervosité, soulage la douleur (maux de tête et migraine)
- Antiseptique et antibactérien, calme les inflammations dues aux piqûres d'insectes
- Soigne les indigestions et élimine les ballonnements

 UTILISATIONS

- Huile essentielle : application cutanée sur les piqûres d'insectes ou en massage des tempes mélangée à de l'huile végétale pour soulager les maux de tête
Attention : ne pas utiliser l'huile essentielle en usage interne sans contrôle médical
- Infusions : calme les troubles digestifs

? LE SAVIEZ-VOUS ?

Plante mellifère, elle est appréciée par les abeilles. Elle est également très utilisée en parfumerie ainsi que dans les cosmétiques (savons).

Achillée
millefeuille

Achillée millefeuille

Achillea millefolium

+ VERTUS MÉDICINALES

- Aide à guérir les blessures
- Régule le cycle menstruel, réduit les saignements et soulage les règles douloureuses
- Associée à d'autres plantes, elle soulage les rhumes et gripes ainsi que la mauvaise digestion.

 UTILISATIONS

- Huile essentielle : extraite des fleurs, elle réduit les sécrétions
- Teinture : soulage les indigestions
- Cataplasme : appliquer sur les écorchures, coupures et contusions, favorise la cicatrisation et ralentit les hémorragies

? LE SAVIEZ-VOUS ?

Elle était autrefois appelée « saigne-nez » car ses feuilles servaient à arrêter les hémorragies. Selon une légende, son nom lui viendrait d'Achille, héros de la mythologie grecque blessé au cours de la guerre de Troie, qui s'en servit pour guérir sa plaie et celles de ses soldats.

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be



Menthe poivrée

Menthe poivrée 3

Mentha x piperita

+ VERTUS MÉDICINALES

- Calme la douleur, soulage les maux de tête liés à une mauvaise digestion
- Stimule le système digestif, elle atténue les nausées, ballonnements et colites

🧪 UTILISATIONS

- Huile essentielle : en cas de maux de tête, masser les tempes en diluant à 2 %.
- Infusion : après les repas, elle aide à la digestion
- Lotion : appliquer sur les peaux irritées
- Gelules : soigne les inflammations du côlon

? LE SAVIEZ-VOUS ?

Des archéologues ont trouvé des feuilles séchées dans des pyramides d'Égypte datant du 1^{er} millénaire avant J.-C. En Italie depuis 1350, elle est prisée par la haute société et est une plante associée à l'amour et la fertilité.



Thym

Thym 4

Thymus vulgaris

+ VERTUS MÉDICINALES

- Lutte contre les troubles respiratoires (bronchite, coqueluche, pleurésie) et les infections de la gorge.
- Efficace contre l'asthme et le rhume des foins
- Soigne l'herpès, les aphtes, les mycoses, la gale et les poux

🧪 UTILISATIONS

- Huile essentielle : appliquer contre les piqûres d'insecte
- Infusion : en cas de coup de froid
- Sirop : remède traditionnel contre la toux
- Teinture : contre les aphtes

? LE SAVIEZ-VOUS ?

Très apprécié des abeilles, on fabrique du miel uniquement de fleurs de thym. En Catalogne Nord, on en faisait des fumigations de thym, romarin et laurier pour éloigner les sorcières pendant la semaine Sainte.

réseau
idée

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

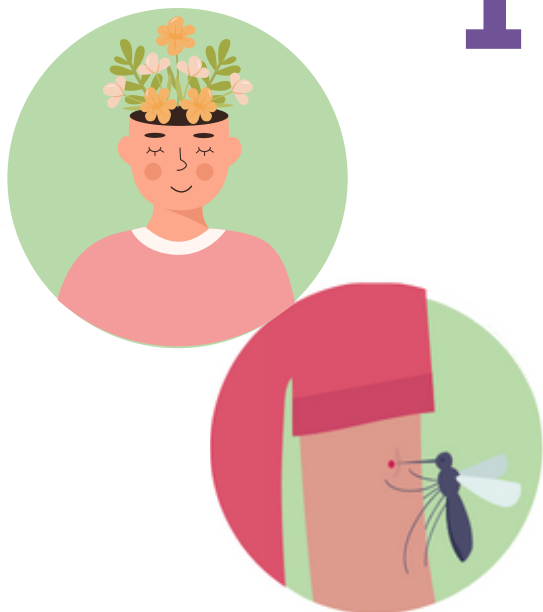
www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

1



Apaise et soulage les maux de tête,
calme les inflammations dues aux
piques d'insectes



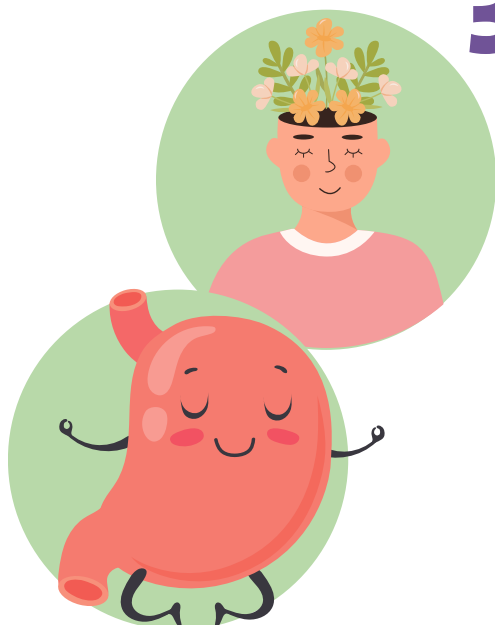
2



Guérit les blessures et régule le
cycle menstruel



3



Soulage les maux de tête et stimule
la digestion



4



Lutte contre les bronchites et les
infections de la gorge



The logo for 'réseau idée' features the word 'réseau' in a teal, sans-serif font above the word 'idée' in a teal, cursive font. A green brushstroke underline is positioned under the 'ée' of 'idée'.

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

The logo for 'réseau idée' features the word 'réseau' in a teal, sans-serif font above the word 'idée' in a teal, cursive font. A green brushstroke underline is positioned under the 'ée' of 'idée'.

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

The logo for 'réseau idée' features the word 'réseau' in a teal, sans-serif font above the word 'idée' in a teal, cursive font. A green brushstroke underline is positioned under the 'ée' of 'idée'.

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

The logo for 'réseau idée' features the word 'réseau' in a teal, sans-serif font above the word 'idée' in a teal, cursive font. A green brushstroke underline is positioned under the 'ée' of 'idée'.

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be



Camomille matricaire

Camomille matricaire 5

Matricaria recutita

+ VERTUS MÉDICINALES

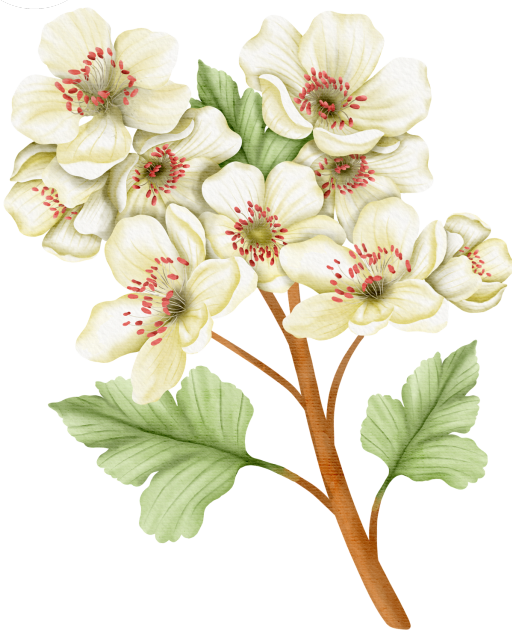
- Soigne les plaies, l'eczéma et les démangeaisons
- Lutte contre les problèmes digestifs
- Efficace contre les contractions, douleurs musculaires et règles douloureuses
- Réduit l'irritabilité et favorise le sommeil
- Efficace contre l'asthme et le rhume des foins

🧪 UTILISATIONS

- Huile essentielle : contre les allergies cutanées, l'urticaire, l'eczéma
- Infusion : pour bien dormir et détendre un enfant fatigué
- Crème : appliquer sur les plaies et démangeaisons
- Teinture : contre les irritations intestinales

? LE SAVIEZ-VOUS ?

Elle est utilisée comme plante médicinale depuis l'Antiquité. Utilisée dans les cosmétiques capillaires, elle donne de beaux reflets dorés et maintient les cheveux souples et soyeux.



Aubépine

Aubépine 6

Crataegus oxyacantha

+ VERTUS MÉDICINALES

- Soignait autrefois les calculs rénaux et vésicaux
- Efficace contre les problèmes circulatoires et cardiaques
- Améliore la mémoire en association avec le ginkgo biloba.

🧪 UTILISATIONS

- Infusion : contribue à rétablir une tension artérielle normale
- Décoction : contre les problèmes circulatoires
- Comprimés : pour une utilisation prolongée

? LE SAVIEZ-VOUS ?

Ses propriétés médicinales étaient déjà connues au Moyen Âge, où elle symbolisait l'espoir et soignait de nombreux maux. Les phytothérapeutes l'appellent « plante du cœur » car elle accroît le flux sanguin vers le cœur et régularise le rythme cardiaque.

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be



Reine des prés

Reine des prés

Filipendula ulmaria

+ VERTUS MÉDICINALES

- Antiacide gastrique, réduit et neutralise l'acidité
- Efficace contre les douleurs d'origine arthritiques et rhumatismales
- Parfois utilisée pour traiter les cystites
- Remède contre les diarrhées

 UTILISATIONS

- Infusion : en cas d'indigestion
- Teinture : appliquer sur la zone affectée en cas de douleurs articulaires
- Comprimés et gélules : prendre en cas de rhumatisme
- Poudre : en cas d'acidité gastrique

 LE SAVIEZ-VOUS ?

Aux temps des Celtes, les druides la considéraient comme une de leurs plantes les plus sacrées. Elle a été utilisée comme aromatisant pour les crèmes et les desserts, mais aussi les dentifrices et les boissons à cause de son goût de vanille et d'amande amère.



Millepertuis

Millepertuis

Hypericum perforatum

+ VERTUS MÉDICINALES

- Excellent remède en cas de troubles nerveux
- Efficace contre les troubles de la ménopause
- Propriétés toniques hépatiques et biliaires
- Cicatrisant pour les brûlures et plaies
- Soulage les maux de dents, crampes et névralgies
- Calme les inflammations de l'estomac et ulcères gastriques

 UTILISATIONS

- Infusion : pour stimuler la digestion
- Teinture : en cas de dépression
- Crème : masser doucement la zone sensible en cas de crampes ou névralgies
- Huile : appliquer sur les plaies bénignes et brûlures

 LE SAVIEZ-VOUS ?

Au Moyen Âge, il traitait les cas de démence et était réputé pour éloigner les esprits diaboliques et les sorcières. Elle porte aussi le surnom de « herbe de la Saint-Jean ».

The logo for 'réseau idée' features the word 'réseau' in a teal, sans-serif font above the word 'idée' in a teal, cursive font. A green brushstroke underline is positioned under the 'i' in 'idée'.

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

The logo for 'réseau idée' features the word 'réseau' in a teal, sans-serif font above the word 'idée' in a teal, cursive font. A green brushstroke underline is positioned under the 'i' in 'idée'.

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

The logo for 'réseau idée' features the word 'réseau' in a teal, sans-serif font above the word 'idée' in a teal, cursive font. A green brushstroke underline is positioned under the 'i' in 'idée'.

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

The logo for 'réseau idée' features the word 'réseau' in a teal, sans-serif font above the word 'idée' in a teal, cursive font. A green brushstroke underline is positioned under the 'i' in 'idée'.

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

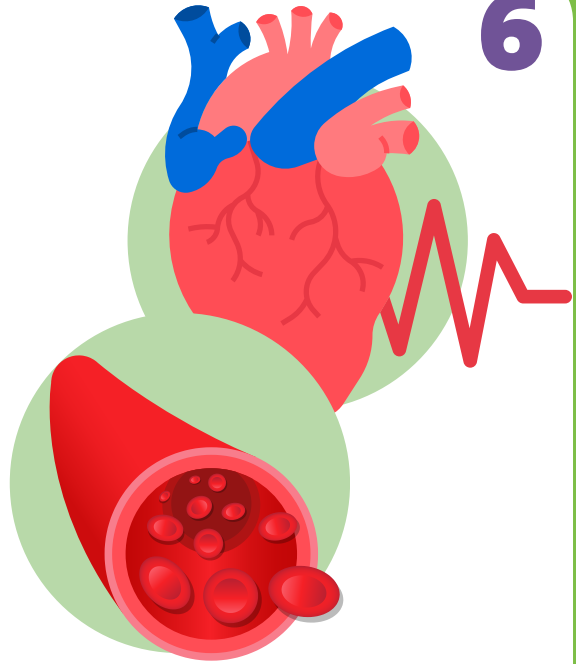
5



Favorise le sommeil et lutte contre les troubles digestifs

réseau
idée

6



Remède contre les troubles circulatoires et cardiaques

réseau
idée

7



Soigne les troubles gastriques et les états inflammatoires

réseau
idée

8



Antidépresseur naturel et excellent remède en cas de troubles nerveux

réseau
idée

The logo for 'réseau idée' features the word 'réseau' in a teal, sans-serif font above the word 'idée' in a teal, cursive font. A green brushstroke underline is positioned under the 'ée' of 'idée'.

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

The logo for 'réseau idée' features the word 'réseau' in a teal, sans-serif font above the word 'idée' in a teal, cursive font. A green brushstroke underline is positioned under the 'ée' of 'idée'.

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

The logo for 'réseau idée' features the word 'réseau' in a teal, sans-serif font above the word 'idée' in a teal, cursive font. A green brushstroke underline is positioned under the 'ée' of 'idée'.

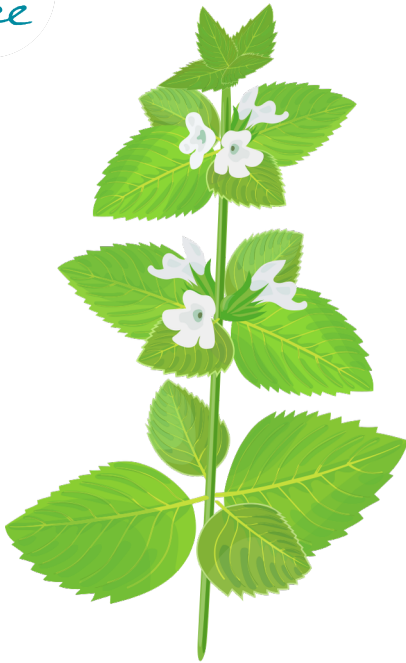
Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

The logo for 'réseau idée' features the word 'réseau' in a teal, sans-serif font above the word 'idée' in a teal, cursive font. A green brushstroke underline is positioned under the 'ée' of 'idée'.

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be



Mélisse

Mélisse

Melissa officinalis

+ VERTUS MÉDICINALES

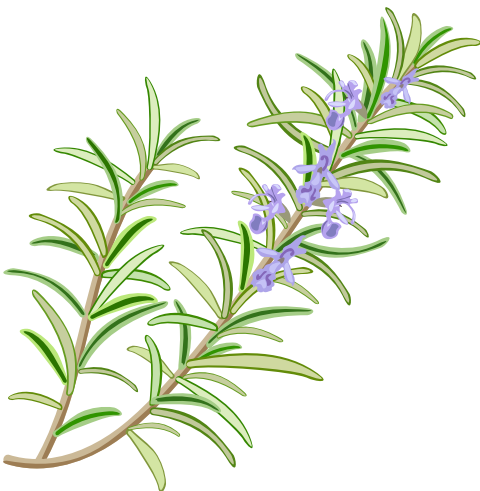
- Efficace en cas d'anxiété, de dépression légère, de nervosité ou d'irritabilité
- Diminue l'émotivité et apaise les palpitations cardiaques dues à la nervosité
- Élimine l'herpès et en réduit la fréquence
- Soigne les coupures, piqûres d'insectes et la fièvre

 UTILISATIONS

- Huile essentielle : en massage, diluée, pour le confort digestif
- Infusion : contre les maux de tête d'origine nerveuse
- Teinture : pour combattre l'anxiété et la dépression légère
- Lotion : en application locale contre l'herpès

 LE SAVIEZ-VOUS ?

Elle est utilisée en Espagne pour aromatiser le lait. Elle entre dans la composition de certaines liqueurs comme la Bénédictine. Elle entre dans la recette des cornichons du Spreewald (spécialité du Brandebourg).



Romarin

Romarin

Rosmarinus officinalis

+ VERTUS MÉDICINALES

- Stimule la circulation cérébrale et améliore la concentration et la mémoire
- Soulage les céphalées et migraines
- Favorise la pousse des cheveux
- Accélère la convalescence suite à des maladies chroniques ou du stress prolongé (fortifiant)
- Soulage les douleurs rhumatismales

 UTILISATIONS

- Huile essentielle : en diffusion, pour favoriser la concentration
- Infusion : pour soulager les céphalées
- Teinture : comme tonifiant

 LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon une légende, le romarin était à l'origine une plante à fleurs blanches. Avant de donner naissance à l'enfant Jésus, Marie aurait déposé sa cape de couleur bleue sur un romarin planté devant l'étable. La cape aurait déteint sur l'arbrisseau et c'est ainsi que, depuis, le romarin fleurit bleu.

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be



Pissenlit

Pissenlit

Taraxacum officinale

+ VERTUS MÉDICINALES

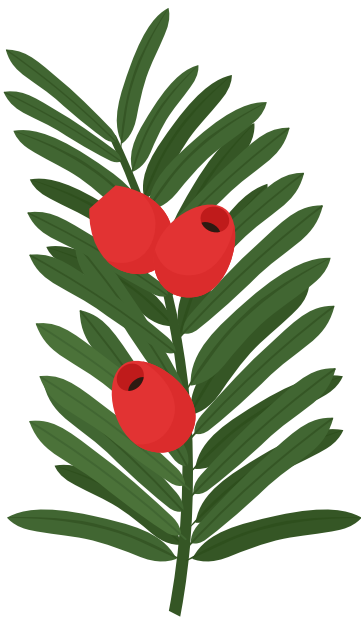
- Utilisé comme diurétique
- Dépuratif naturel puissant, favorise l'élimination des toxines du foie et de la vésicule biliaire
- Efficace en cas de constipation, de problèmes cutanés ou rhumatismaux

 UTILISATIONS

- Salade : consommer régulièrement les feuilles de pissenlit favorise le drainage
- Décoction : contre l'acné
- Teinture : en cas d'eczéma
- Comprimés : en cas de rétention d'eau

 LE SAVIEZ-VOUS ?

C'est pour ses vertus diurétiques et dépuratives que son autre nom vernaculaire est le « Pisse-au-lit ». Ses fleurs sont utilisées en cuisine pour faire de la gelée de pissenlit, aussi appelée « cramailotte ». Ses racines sont également utilisées pour en faire un succédané de café.



If d'Europe

If d'Europe

Taxus baccata

+ VERTUS MÉDICINALES

- Propriétés anticancéreuses

 UTILISATIONS

- Industrie pharmaceutique : taxotère utilisé comme anticancéreux

Attention : cette plante est extrêmement toxique !

 LE SAVIEZ-VOUS ?

Très toxique, il était utilisé comme poison de flèches pendant la préhistoire. Son bois, robuste et souple, servait au Moyen Âge à la confection des arcs et des arbalètes. Les druides considéraient l'if comme un arbre sacré, qui symbolisait l'immortalité, le lien entre les vivants et les morts. C'est ainsi qu'il est devenu l'arbre des cimetières.

Dans la saga Harry Potter, la baguette originelle de Voldemort est en bois d'if.

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

9



Relaxante, efficace contre les états dépressifs et l'anxiété

réseau
idée

10



Stimule la mémoire et fortifiant

réseau
idée

11



Dépuratif puissant, agit sur le foie

réseau
idée

12



Utilisé pour lutter contre le cancer

réseau
idée

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be



Saule banc

Saule banc

Salix alba

+ VERTUS MÉDICINALES

- Recommandé en cas de forte fièvre
- Soulage les maux de tête
- Efficace en cas d'arthrite ou de rhumatismes dorsaux et articulaires

 UTILISATIONS

- Décoction : en cas de douleurs articulaires et musculaires d'origine rhumatismale
- Teinture : en cas de rhumatisme
- Comprimés : en cas de crise d'arthrite

? LE SAVIEZ-VOUS ?

En 1853, un chimiste alsacien nommé Charles Frédéric Gerhardt réussit, à partir de la salicyline (composante principale de son écorce), à synthétiser l'acide acétylsalicylique qui est commercialisé en 1899 sous le nom d'aspirine. Il est utilisé depuis des millénaires dans le monde entier pour soulager les douleurs articulaires et combattre la fièvre. Il est souvent cultivé en forme de « têtard » pour la production d'osier.

Pavot
officinal

Pavot officinal

Papaver somniferum

+ VERTUS MÉDICINALES

- Contient des alcaloïdes opiacés tels que la codéine et la morphine
- Efficace contre la douleur
- Employé contre les maux de tête

 UTILISATIONS

- Décoction : pour ses vertus sédatives
 - Industrie pharmaceutique : le latex (opium) est utilisé pour fabriquer de la morphine et de la codéine.
- Attention : risques forts d'accoutumance

? LE SAVIEZ-VOUS ?

Son latex est utilisé pour fabriquer illicitement de l'opium et de l'héroïne. Les graines de pavot sont utilisées en cuisine et en boulangerie.

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

réseau
idée

Informier et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be



Grande cigüe

Grande cigüe

*Conium maculatum***+ VERTUS MÉDICINALES**

- Sédatrice et analgésique
- À dose importante, elle provoque la paralysie et la mort

🧪 UTILISATIONS

- Elle n'est plus utilisée aujourd'hui.
- Confusion possible avec le cerfeuil des bois, la carotte, le persil. Pour la différencier, elle n'a pas d'odeur et sa tige est dépourvue de poils.

? LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans l'Antiquité, la cigüe était le poison que l'on administrait, en Grèce, aux condamnés à mort. C'est ainsi que le philosophe grec Socrate meurt en 399 av. J.-C., après avoir bu du jus de cigüe. Selon une tradition occidentale, les tiges de cette plante doivent leur couleur rouge à la marque que porta Caïn sur le front, après avoir assassiné son frère Abel.

Au XIXe siècle, la cigüe était utilisée pour calmer les douleurs.

The logo consists of the word "réseau" in a blue, sans-serif font above the word "idée" in a blue, cursive font. A green brushstroke underline is positioned between the two words, starting under "réseau" and ending under "idée".

réseau
idée

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

The logo consists of the word "réseau" in a blue, sans-serif font above the word "idée" in a blue, cursive font. A green brushstroke underline is positioned between the two words, starting under "réseau" and ending under "idée".

réseau
idée

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

13



Ancêtre de l'aspirine



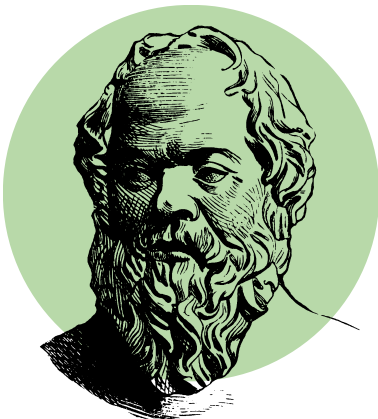
14



Utilisé pour fabriquer
de la morphine
(soulage la douleur)



15



Administré aux condamnés à mort
dans la Grèce antique, à l'origine de
la mort de Socrate



The logo consists of the word "réseau" in a blue, sans-serif font above the word "idée" in a blue, cursive font. A green brushstroke underline is positioned under the "ée" of "idée".

réseau
idée

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

The logo consists of the word "réseau" in a blue, sans-serif font above the word "idée" in a blue, cursive font. A green brushstroke underline is positioned under the "ée" of "idée".

réseau
idée

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be

The logo consists of the word "réseau" in a blue, sans-serif font above the word "idée" in a blue, cursive font. A green brushstroke underline is positioned under the "ée" of "idée".

réseau
idée

Informer et diffuser en
éducation relative
à l'environnement

www.reseau-idee.be