

# Les utilisations des herbes aromatiques



**Indications sur la préparation et l'utilisation des remèdes à base de plantes  
Conseils pour soigner soi-même les affections courantes  
Les utilités culinaires**

Préparé pour Écoparc Cormier-Village  
Par : Mélissa Tremblay

Démonstration du jardin d'herbes aromatiques  
Centre culturel et sportif  
Cormier-Village

## Mélisse

Lemon Balm (vivace)

*Melissa officinalis*



Les tiges, les feuilles et les fleurs se récoltent au moment de la floraison.

**Actions :** Antispasmodique et antidépressive, carminative et apaisante. Antiviral local.

**Indications :** Nettoyant pour la peau, facial à la vapeur pour l'acné. Thé médicinal pour la fièvre, digestion et maux de tête. Indigestion d'origine nerveuse, dépression, mélancolie, insomnie, cauchemar, irritabilité. Infusion froide rafraîchit par temps chaud.

**Autre :** Ajouter aux salades vertes, salades de fruits, légumes marinés, poulet, marinades de poisson. Va bien avec le brocoli, asperges, poisson et crustacés. Mélanger avec la lavande éloigne les insectes.

**Méthode et posologie :** Utiliser la plante fraîche en infusion pour préserver ses propriétés aromatiques. Les teintures de plante fraîche sont également conseillées.

## Persil

Parsley (annuelle)

*Petroselinum crispum*



On utilise les feuilles. La variété frisée est la plus efficace.

**Actions :** Carminative, diurétique, nourrissante, tonique.

**Indications :** Difficultés urinaires, obésité, rétention d'eau, notamment avant les règles. Tonique en cas de problèmes menstruels et pendant la ménopause. Fatigue et asthénie. Dépression, Flatulences et paresse intestinale. Bénéfique pour la fonction de la glande thyroïde, les poumons, l'estomac, le foie, la vessie et les reins. Aide la mauvaise haleine. Diminue les chances de pipi au lit.

**Autre :** Attire les abeilles et éloigne les pucerons.

**Contre-indications :** À éviter pendant la grossesse et en cas d'affections rénales. Les graines, toxiques, ne doivent pas être ingérées par voie interne.

**Méthode et posologie :** Boire en infusion 3 à 4 fois par jour. Ajouter du persil frais haché dans les salades. Riche en minéraux, dont le calcium et le fer.

# Sauge

Sage (vivace)  
*Salvia officinalis*



On utilise les feuilles, le plus souvent comme herbe aromatique. Les huiles volatiles de la sauge apaisent les muqueuses de la bouche et de la gorge.

**Actions :** Antiseptique, antispasmodique, carminative, tonique. Favoriserait la longévité. Diminue la montée de lait.

**Indications :** Maux de gorge, ulcères à la bouche, maladie des gencives, amygdalite, laryngites, affections buccales. Transpiration nocturne. Manque d'appétit et indigestions. Seins gonflés et douloureux. Gestion du stress. Dépression et bouffées de chaleur pendant la ménopause. Troubles de la mémoire. Conseiller aux diabétiques. Reconstituant à la suite d'infections virales. Infusion diminue pellicules.

**Autre :** Forte infusion, rince pour la restauration de la couleur des cheveux grisonnant. Repousse les insectes et attire les abeilles à miel. Propriétés antibactériennes : préservatif naturel pour la viande, poulet, poisson et condiments. Se marie bien avec les viandes grasses et fraîches dans les salades.

**Contre-indications :** Grossesse et allaitement.

**Méthode et posologie :** En infusion 3 fois par jour, pour un traitement à long terme. Boire des infusions froides en cas de bouffées de chaleur et de transpiration nocturne. Préparer des infusions fortes avec un peu de miel en gargarisme et bains de bouche. En crème pour l'eczéma. Les compresses favorisent la guérison des plaies.

# Thym

Thyme (vivace)  
*Thymus vulgaris*



Les tiges sont récoltées juste avant la floraison.

**Actions :** Antiseptique, antifongique, expectorante, stimulante, vermifuge. Apaise les bronches.

**Indications :** Infections pulmonaires, bronchite et coqueluche. Intestins irrités. Vers intestinaux. Cystite et incontinence nocturne. Cauchemars. Coupures et infections fongiques.

**Autre :** Va bien dans toute sorte de repas.

**Contre-indications :** À éviter pendant la grossesse. Les quantités utilisées en cuisine ne présentent aucun danger.

**Méthode et posologie :** 3 tasses d'infusion, 3 à 4 cuillerées à café de sirop ou 3 à 4 cuillerées à café de teinture par jour. Doubler les doses pour traiter les infections pulmonaires aiguës. Excellent en friction sur la poitrine et en inhalations. En bain, lotion et crème contre les infections fongiques.

## Basilic

Basil

*Ocimum basilium*



**Actions :** Tonique, stimulante, antiseptique et antispasmodique puissant, anti-inflammatoire. Reposant. Favorise la digestion. Soulage les douleurs.

**Indications :** Soigne les rhumes, les gripes et les refroidissements, grâce à son action stimulante. Aussi indiquée pour les inflammations gastriques. Soulage également les spasmes au moment des règles. Calme la nausée, les maux intestinaux. Aide les migraines d'origine digestive ou nerveuse. Traite l'insomnie et certaines maladies respiratoire. Améliore la concentration.

**Autre :** Repousse les moustiques et les mouches.

**Contre-indications :** Ne pas utiliser en cas de grossesse. Peut causer des irritations sur certaines peaux.

**Méthode et posologie :** 1-2 cuillères à soupe de feuilles de basilic, émincer et bouillir. Laisser infuser pour 2 min. Boire 2-3 tasses par jour. Il est recommandé d'en boire un après chaque repas

## Origan grec

Greek Oregano

*Origanum vulgare*



**Actions :** Antiseptique, antimicrobien, anti-parasitique, anti-inflammatoire, stimulant, très grande quantité d'antioxydant. Excellente source de vitamine C.

**Indications :** Thé bon pour l'indigestion, l'asthme, l'épilepsie et la perte d'appétit. Traitement pour les bactéries et les infections parasitaires du colon et intestins. Bon pour combattre le giardia. L'huile est utilisée pour des traitements contre les poux et pour les maux de dent. Il est recommandé contre l'E-coli. Bon contre l'acné, bosses de fièvres, coupures mineures. Traitements contre les allergies et même régulateur les périodes menstruelles. Aide la circulation du sang et la pression.

**Autre :** Épice utilisé dans la cuisine méditerranéenne et mexicaine. Pizza, poisson, poulet, plats de viande et de tomates.

**Contre-indications :** Ne pas utiliser en cas de grossesse

**Méthode et posologie :** 1 cuillère à thé d'herbes fraîches coupées dans de l'eau bouillie. Laissez infuser pour 10 minutes. Prendre quelque fois par jour.