

ENQUÊTE ETHNOBOTANIQUE

(utilisation populaire des plantes, à des fins médicinales)

| PLANTE | PARTIE DE LA PLANTE UTILISÉE | UTILISÉE EN (POUR): |
|---|------------------------------|---|
| Menthe (<i>Mentha spicata</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (toux/rhume) |
| Persil (<i>Petroselinum crispum</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (douleurs abdominales, brûlures d'estomac) |
| Gingembre (<i>Zingiber officinale</i>) | Rhizome | Infusion/tisane (malaise/anti-inflammatoire/ traitement du cholestérol) |
| Gingembre (<i>Zingiber officinale</i>) | Rhizome | Infusion/tisane (perdre du poids) |
| Camomille (<i>Matricaria recutita</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (digestion, des coliques/calmant) |
| Théier/ thé vert/ thé (<i>Camellia sinensis</i>) | Feuilles | Thé/infusion/tisane (perdre du poids) |
| Romarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>) | Fleurs et feuilles | Infusion/tisane (memoire) |
| Romarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>) | Fleurs et feuilles | Infusion/tisane (mal de mer/nausée) |
| Lavande (<i>Lavandula angustifolia</i>) | Fleurs et feuilles | Infusion/tisane (insomnie, asthme) |
| Lavande (<i>Lavandula angustifolia</i>) | Fleurs | (Anti-moustique) |
| Lavande (<i>Lavandula angustifolia</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (crampes menstruelles) |
| Tilleul (<i>Tilia L.</i>) | Feuilles | Infusion (calmant) |
| Valeriana (<i>Valeriana officinalis</i>) | Feuilles | Infusion (système nerveux/calmant) |
| Valeriana (<i>Valeriana officinalis</i>) | Racine | Infusion (calmant) |
| Aloe vera (<i>Aloe sp.</i>) | Feuilles | Crème hydratante (peau) |
| Aloe vera (<i>Aloe sp.</i>) | Feuilles | (dépuratif) |
| Aloe vera (<i>Aloe sp.</i>) | Feuilles | (cicatrisant) |
| Pissenlit (<i>Taraxacum officinale</i>) | Fleurs | Infusion/tisane (rhume) |
| Pissenlit (<i>Taraxacum officinale</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (perdre du poids) |
| Girofle (<i>Syzygium aromaticum</i>) | Semences | Infusion/tisane (dépuratif/anti-inflammatoire) |
| Maïs (<i>Zea mays</i>) | Stigmates du maïs | Infusion/tisane (hypertension) |
| Citronnelle (<i>Cymbopogon citratus</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (action calmante/anti-inflammatoire) |
| Carotte (<i>Daucus carota</i>) | Racines | Sirop (toux) |
| Olive (<i>Olea europaea</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (hypertension) |
| Esteva/Cistus (<i>Cistus ladanifer</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (traitement de la diarrhée) |
| Néflier (<i>Eriobotrya japonica</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (traitement du cholestérol) |
| Eucalyptus (<i>Eucalyptus globulus</i>) | Feuilles | Vapeurs (nez bouché) |
| Oignon (<i>Allium cepa</i>) | Pelure | Infusion/tisane (toux/gorge) |
| Ail (<i>Allium sativum</i>) | tête de l'ail/gousse d'ail | Infusion/tisane (toux/gorge) |
| Ail (<i>Allium sativum</i>) | gousse d'ail coupée | (herpès labial) |
| Curcuma (<i>Curcuma longa</i>) | Rhizome/racine | (anti-inflammatoire) |
| Thym faux pouliot/ Thym à larges feuilles (<i>Thymus pulegioides</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (problèmes gastriques) |
| Thym faux pouliot/Thym à larges feuilles (<i>Thymus pulegioides</i>) | Feuilles | Décoction (bactéricide/cicatrisant) |
| Sauge sclarée (<i>Salvia sclarea</i>)/ Sauge officinale (<i>Salvia officinalis</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (problèmes gastriques) |
| Géranium herbe à Robert (<i>Geranium robertianum</i>) | Fleurs et feuilles | Infusion/tisane (problèmes gastriques) |
| Mélisse officinale/mélisse citronnelle (<i>Melissa officinalis</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (calmant) |

| PLANTE | PARTIE DE LA PLANTE UTILISÉE | UTILISÉE EN (POUR): |
|---|-------------------------------------|--|
| Mauve (<i>Malva L.</i>) | Fleurs et feuilles | Infusion/tisane (calmant/toux/affections respiratoires) |
| Mauve (<i>Malva L.</i>) | Fleurs et feuilles | Rincer la bouche avec un mélange de fleurs et de feuilles (toux) |
| Mauve (<i>Malva L.</i>) | Fleurs et feuilles | Mélange de fleurs et de feuilles (nettoyage de la peau) |
| Cerisier (<i>Prunus avium</i>) | Pédoncules secs de cerise | Infusion/tisane (toux/affections respiratoires) |
| Herbe de la Saint-Jean (<i>Hypericum perforatum</i>) | Pétales | Infusion/tisane (calmant) |
| Ginkgo (<i>Ginkgo biloba</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (concentration) |
| Grenadille (<i>Passiflora edulis</i>) | Fleurs et fruits | Infusion/tisane (calmant) |
| Echinacea (<i>Echinacea purpúrea</i>) | Rhizome | Infusion/tisane (grippe/rhume) |
| Fenouil commun (<i>Foeniculum vulgare</i> , syn. <i>Foeniculum officinale</i>) | Semences | Infusion/tisane (douleur gastriques et intestinales) |
| Oranger (<i>Citrus sinensis</i>) | Fleurs | Infusion/tisane (mal de tête/insomnie) |
| Nom portugaise – Marióila (<i>Phlomis purpurea</i>) | Fleurs et feuilles | Faire la vassaille |
| Verveine citronnelle (<i>Aloysia citrodora</i>) | Fleurs | Infusion/tisane (indigestion) |
| Thym commun (<i>Thymus vulgaris</i>) | Fleurs et feuilles | Infusion/tisane (toux/bronchite) |
| Caroubier (<i>Ceratonia siliqua</i>) | Fruits | Infusion/tisane (mal au ventre) |
| Cresson de fontaine (<i>Nasturtium officinale</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (inflammation des gencives) |
| Lupin blanc (<i>Lupinus albus</i>) | Semences crus | Mâcher les semences (cholestérol) |
| Avocatier (<i>Persea americana</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (diurétique) |
| Genévrier (<i>Juniperus L.</i>) | Fruits | Infusion/tisane (diurétique) |
| Ortie (<i>Urtica dioica</i>) | Feuilles | Infusion/tisane (diurétique) |