

## LES PLANTES MEDICINALES DE NOS JARDINS

### Sauriez-vous les reconnaître ?

1. Tout le monde m'appelle la CITRONNELLE car mes feuilles sentent bon quand on les froisse. Pourtant ce n'est pas mon nom, j'appartiens à la famille des menthes et on m'utilise en tisane pour dormir et digérer... je suis ?  
a) Lavande      b) Plantain      c) Mélisse
2. Je suis mal aimée, on ne veut pas de moi dans le jardin... et pourtant je suis riche en vitamines et minéraux, on aime faire de la soupe avec mes feuilles car je suis délicieuse. Mais malheureusement je pique, donc on n'ose pas m'approcher. Je suis ?  
a) Ortie      b) Ronce      c) Lierre Terrestre
3. J'aime avoir les pieds dans l'eau, je suis partout dans les fossés et pourtant on ne me remarque pas toujours. J'ai de toutes petites fleurs blanches au bon goût d'amande et mes fruits sont tout entortillés les uns sur les autres, ce qui forme une jolie couronne sur ma tête d'où mon nom. Je suis un super anti inflammatoire, on a d'ailleurs créé l'aspirine à partir de mes molécules... Je suis ?  
a) Ortie      b) Berce      c) Reine des Prés
4. On me piétine souvent et j'avoue que j'aime bien ça, je ne suis pas très jolie, mais je suis vraiment utile pour soulager vos démangeaisons de boutons ou vos réactions allergique, surtout lorsque vous vous piquez avec des orties ! Il vous suffit de frotter mes feuilles sur la zone qui vous démange et hop c'est fini ! Je suis ?  
a) Plantain      b) Camomille Matricaire      c) Menthe Douce
5. J'essaie de me faire discrète, je pousse souvent là où on ne m'attend pas, un recoin du jardin, les friches ou les champs... et pourtant on me remarque facilement avec mes jolis pétales rouges ! Beaux mais difficiles à récolter et à faire sécher, ces pétales sont un précieux alliés santé. Pour dormir en tisane ou pour soulager vos maux de gorges en sirop. Je suis ?  
a) Rose rouge      b) Coquelicot      c) Mauve
6. J'ai de belles fleurs violettes, mais je n'ai pas vraiment de parfum, je pousse et repousse facilement. On me cultive souvent pour me faire sécher. Je suis utile si vous avez un transit qui prend son temps et grâce à mes mucilages, je soulage vos maux de gorges. Je suis ?  
a) Mauve      b) Camomille Matricaire      c) Coquelicot
7. Je suis jolie, on me trouve partout l'été et on m'appelle très souvent Marguerite ! Mes fleurs sentent super bons ! On peut me cuisiner ou m'utiliser en tisane, je suis utile pour soulager les troubles digestifs et vous aider à trouver le sommeil. Je suis ?  
a) Camomille Matricaire      b) Ronce      c) Lavande

8. Je suis un arbre et assez reconnaissable, surtout quand je suis en fleurs ! Ce sont d'ailleurs mes bractées fleuries qui vous intéressent le plus ! Et pourtant mes feuilles et mes fruits sont comestibles. On m'utilise pour vous faire dormir, je suis utile à toute la famille, des plus petits aux plus grands ! Je suis ?  
a) Plantain      b) Tilleul      c) Lavande
9. Personne ne fait attention à moi et pourtant je suis là sous vos pieds. On me remarque surtout au printemps quand je suis en fleurs et que je me dresse fièrement pour vous les montrer et surtout attirer les insectes pollinisateurs. J'aime les zones humides de vos jardins et les forêts du Nord de la France. Je suis délicieux, comestible toute l'année, même si on me préfère au printemps. Mes feuilles sont très parfumées (entre le thym et la menthe, je fais d'ailleurs partie de cette famille), on peut me manger cru et on m'utilise sécher en infusion ou en sirop pour dégager les voies respiratoires. Mon nom ressemble à une plante toxique qui pousse partout chez vous, mais ne me confondez pas avec elle ! Je suis ?  
a) Lierre Terrestre      b) Plantain      c) Ronce
10. Vous me piétinez, vous m'arrachez, vous me tondez et vous voulez vous débarrasser de moi... Les enfants aiment cueillir mes jolies fleurs jaunes ou souffler sur mes fruits pour qu'ils s'envolent (ce qui m'est très utile pour me reproduire, merci). Vous pensez que je suis une mauvaise herbe et pourtant je suis peut-être votre avenir ! Riche en minéraux, en vitamine, je suis comestible même si je suis assez amer. D'ailleurs vous préférez souvent manger mes jeunes feuilles, car elles sont plus douces. Vous pouvez utiliser toutes les parties de mon corps... elles sont utiles pour nettoyer votre foie et vous aider à éliminer par la vessie. Je suis ?  
a) Ortie      b) Plantain      c) Pissenlit

Réponses : 1c, 2a, 3c, 4a, 5b, 6a, 7a, 8b, 9a, 10c

Et oui, il n'existe pas de mauvaises herbes dans nos jardins, mais que des plantes médicinales ! Je vous ai mis ici une dizaine d'exemple, mais il y en a bien plus !

**Attention tout de même à ne pas faire de bêtises, n'utilisez que les plantes si vous êtes sûr à 250% et vérifiez toujours que vous n'y êtes pas allergiques avant de les consommer. Pour vous soigner, vérifiez aussi que vous utilisez la bonne partie et la bonne méthode de préparation. Plante et naturel ne rime pas avec sans danger !!**

J'espère que vous avez passé un bon moment. Audrey Bonnier,

Votre Herboriste créatrice - Chuchotements de fleurs - sur Eecke (59)

