



Créer un jardin médicinal

Sylvie Demers

Naturopathe-herboriste

Depuis l'Antiquité jusqu'à l'époque de nos grands-mères, le jardin servait autant à faire pousser de la nourriture que les remèdes destinés à soigner les malaises de la famille. Renouez avec cette tradition en créant votre jardin d'herbes culinaires et médicinales.

- Choisissez des plantes que vous aimez et que vous utiliserez;
- Planifiez un emplacement près de la cuisine, car vous ne serez pas tenté de cueillir des herbes si votre jardin est trop loin de la maison;
- Pensez à l'ensoleillement;
- Plantez vos herbes dans n'importe quel type de sol : celles-ci ne sont pas difficiles et s'acclimatent bien.
- Intégrez vos herbes dans vos plates-bandes ornementales, si désiré;
- Cultivez vos annuelles en contenants : la plupart y poussent bien;
- Mettez en pot certaines vivaces à tendance envahissante ainsi que les plantes qui doivent être entrées pour l'hiver.

Suggestions d'herbes culinaires et médicinales faciles à cultiver, à utiliser en cuisine ou sous forme d'infusion comme remèdes. On cueille habituellement les feuilles et les fleurs, sauf pour la valériane dont on utilise les racines.

1. Ail : antiseptique, hypotensif, antibiotique, vermifuge;
2. Menthe poivrée : stimulante, digestive, hépatique, dépurative;
3. Valériane : antispasmodique, hypnotique, sédative;
4. Lavande : antiseptique, anti-infectieuse, cicatrisante, calmante;
5. Origan : carminatif, tonique, antiparasitaire;
6. Thym : désinfectant, immunostimulant;

7. Saugue : antisudorale, antidiarrhéique, régulation hormonale;
8. Ciboulette : diurétique, hypoglycémique;
9. Marjolaine : calmante, sédative;
10. Persil : diurétique;
11. Romarin : tonique, anti-inflammatoire, anti-infectieux, hépatique;
12. Camomille : digestive, antinévralgique, anti-inflammatoire.
13. Estragon : digestif, stimulant;
14. Ortie : antirhumatismale, reminéralisante, antiallergène;
15. Mélisse : digestive, calmante;
16. Achillée millefeuille : fébrifuge;
17. Calendula : anti-inflammatoire, cicatrisante, antiseptique.

Quelques définitions...

Antispasmodique : réduit les spasmes musculaires.

Antisudoral : diminue la transpiration.

Astringent : resserre et régénère les tissus.

Carminatif : stimule l'activité intestinale en favorisant l'élimination des gaz.

Dépuratif : favorise le renouvellement du sang.

Fébrifuge : abaisse la fièvre.

Hépatique : stimule les fonctions du foie, facilite l'évacuation de la bile.

Hypnotique : favorise le sommeil.

Hypotensif : diminue la tension artérielle.

Hypoglycémique : réduit le taux de sucre dans le sang.

Immunostimulant : soutient le système immunitaire.

Reminéralisant : apporte à l'organisme des sels minéraux.

Sédatif : agit sur le système nerveux en favorisant le calme.

Stimulant, tonique : augmente l'activité des organes du corps.

Sudorifique : facilite la sécrétion de transpiration.

Vermifuge : aide à l'évacuation des vers parasites de l'intestin.

Pour en faciliter l'accès et l'entretien, vous pouvez diviser votre jardin en sections, avec des sentiers. Pour trouver vos semences et vos plants, visitez grainetiers et pépinières.

