

ACHILLÉE MILLEFEUILLE

La plante cicatrisante



LES BIENFAITS

- > CICATRISANT
- > DIGESTIF
- > BIEN-ÊTRE FÉMININ
- > RÉGULATEUR HORMONAL



DÉCONSEILLÉ CHEZ LA FEMME ENCEINTE ET ALLAITANTE

À FORTE DOSE POSSIBILITÉ D'INTERACTION AVEC LES MÉDICAMENTS FLUIDIFIANT LE SANG

CONSEIL D'UTILISATION

- > Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 10 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

LE SAVIEZ-VOUS ?

- > NOM BOTANIQUE : *Achillea millefolium*
- > PARTIES UTILISÉES : Sommité fleurie
- > COMPOSANTS PRINCIPAUX : Lactones sesquiterpéniques, flavonoïde, coumarine
- > FAMILLE : Asteraceae
- > ORIGINE : Europe, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Asie





ANIS VERT

La plante digestive du Sud



LES BIENFAITS

- > DIGESTIF
- > RESPIRATION
- > RÉGULATEUR HORMONAL - OESTROGENE-LIKE

CONSEIL D'UTILISATION

- > Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 5 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour



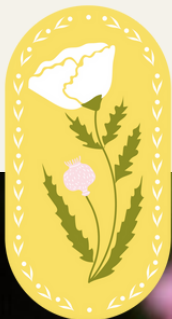
DÉCONSEILLÉ CHEZ LA FEMME ENCEINTE ET ALLAITANTE - DÉCONSEILLÉ EN CAS D'ANTÉCÉDENT DE CANCER HORMONO DÉPENDANT - HUILE ESSENTIELLE UNIQUEMENT SUR ORDONNANCE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- > NOM BOTANIQUE : *Pimpinella anisum*
- > PARTIES UTILISÉES : Sommité fleurie
- > COMPOSANTS PRINCIPAUX : Huile essentielle 1,5 à 5 % de la plante contenant 80 à 95 % de trans-anéthole, acides phénols, protéines, polysaccharides, flavonoïde, hétérosides de flavones, furocoumarines, hydroxycoumarines
- > FAMILLE : Apiaceae
- > ORIGINE : Méditerranée orientale, Asie



Le Jardin
Aroma



BRUYÈRE CENDRÉE

La plante des infections urinaires



LES BIENFAITS

- ANTISEPTIQUE
- DRAINE LES REINS
- FACILITE L'ELIMINATION URINAIRE

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
5 g/tasse (1 cuillère à soupe)
4 tasses par jour

FORMAT :

Infusion
Teinture mère,
Extrait sec,
Extrait plante fraîche
standardisée



**DÉCONSEILLÉ CHEZ LA FEMME ENCEINTE ET ALLAITANTE -
UTILISATION MAXIMALE DE 10 JOURS**

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Erica cinerea*
- PARTIES UTILISÉES : Fleur, sommité fleurie
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Triterpénoïdes, flavonoïde, polyphénols, tanins, arbutoside
- FAMILLE : Ericaceae
- ORIGINE : Europe atlantique & méditerranéenne



Le Jardin
Aroma



CAMOMILLE MATRICAIRE

La plante calmante de la Mama



LES BIENFAITS

- DIGESTIF
- CALMANT
- SPASMES



PAS DE CONTRE-INDICATION CONNUE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Matricaria recutita*
- PARTIES UTILISÉES : Capitule floral
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Bisabolol, lactone sesquiterpénique, flavonoïde, mucilage
- FAMILLE : Ericaceae
- ORIGINE : Europe centrale, Afrique du Nord

CONSEIL D'UTILISATION

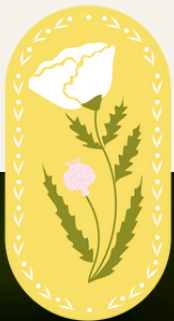
- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 5 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT :

Infusion
Teinture mère,
Extrait sec,
Extrait plante fraîche
standardisée



Le Jardin
Aroma



CAMOMILLE ROMAINE

La plante calmante



LES BIENFAITS

- DIGESTIF
- CALMANT
- DOULEURS

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 5 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour



**INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES POSSIBLES - RISQUE D'ALLERGIES COMMUNES
AVEC D'AUTRES ASTÉRACEES (ACHILLÉE, ARNICA..)**

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : Chamaemelum nobile
- PARTIES UTILISÉES : Capitule floral
- COMPOSANTS : Lactone sesquiterpénique, flavonoïde, composés phénoliques
- FAMILLE : Asteraceae
- ORIGINE : Europe occidentale, Afrique du Nord



Le Jardin
Aroma



CASSIS

La plante anti-inflammatoire



LES BIENFAITS

- RESPIRATION
- INFLAMMATION
- DOULEURS

CONSEIL D'UTILISATION

- A prendre le matin
- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 10 min
10 g/tasse (2 cuillères à soupe)
2 tasses par jour

FORMAT :

Infusion
Teinture mère,
Extrait sec,
Macérat de
bourgeons



NE JAMAIS PRENDRE EN POUDRE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Ribes nigrum*
- PARTIES UTILISÉES : Feuille, fruit, bourgeon
- COMPOSANTS : flavonoïde, anthocyanosides
- FAMILLE : Grossulariaceae
- ORIGINE : Europe septentrionale



Le Jardin
Aroma



CERISIER

La plante anti-inflammatoire



LES BIENFAITS

- DIURÉTIQUE

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 10 min
5 g/tasse (1 cuillères à soupe)
2 tasses par jour



LES AMANDES DE NOYAUX DE CERISES SONT TOXIQUES

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Prunus cerasus*
- PARTIES UTILISÉES : Pédoncule fructifère (queue)
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Polyphénols, mucilage, acides-alcools
- FAMILLE : Rosaceae
- ORIGINE : Asie occidentale



Le Jardin
Aroma



CYNORRHODON

Le Goji français



LES BIENFAITS

- > TONIFIANT
- > TRANSIT
- > IMMUNOSTIMULANT

CONSEIL D'UTILISATION

- > Faire bouillir pendant 15 min
4 g/tasse (2 cuillères à café)
2 tasses par jour



**TRES RICHE EN VITAMINE C - FAIRE UNE INFUSION LONGUE A BASSE TEMPERATURE
CAR LA VITAMINE C EST DÉTRUITE AU DESSUS DE 60°C**

LE SAVIEZ-VOUS ?

- > NOM BOTANIQUE : Rosa canina
- > PARTIES UTILISÉES : Faux fruit de l'églantier
- > COMPOSANTS PRINCIPAUX : Pectine, flavonoïde, tanins, Vitamine C, anthocyane et caroténoïdes
- > FAMILLE : Rosaceae
- > ORIGINE : Europe, Nord de l'Afrique, Asie



Le Jardin
Aroma



CYPRÈS

Le conifère qui stimule les veines et l'immunité



LES BIENFAITS

- VEINOTONIQUE
- ANTI-INFLAMMATOIRE
- IMMUNITÉ

CONSEIL D'UTILISATION

- Faire bouillir pendant 15 min
4 g/tasse (2 cuillères à café)
2 tasses par jour



DÉCONSEILLÉE CHEZ LA FEMME ENCEINTE, EN CAS DE CANCER HORMONO-DÉPENDANT, DE FIBROME OU KYSTE OVARIEN, MASTOSE TOXIQUE À FORTE DOSE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Cupressus sempervirens*
- PARTIES UTILISÉES : Fruit (cône)
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Composés phénoliques, flavonoïde, tanins de proanthocyane, acides diterpéniques
- FAMILLE : Cupressaceae
- ORIGINE : Europe orientale, Asie occidentale



Le Jardin
Aroma



ERYSIMUM

L'Herbe des Chanteurs



LES BIENFAITS

- PROTECTEUR DE LA GORGE
- STIMULANT
- EXPECTORANT, ANTITUSSIF

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
4 g/tasse (2 cuillères à café)
2 tasses par jour

FORMAT :

Infusion
Teinture mère



**DECONSEILLÉ AUX ENFANTS - NE PAS SURDOSER, RISQUE DE RALENTISSEMENT CARDIAQUE -
INTERACTION POSSIBLE AVEC LES HORMONES THYROÏDIENNES**

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Sisymbrium officinale*
- PARTIES UTILISÉES : Sommités fleurie, feuille
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Glucosinolates, lactones soufrées, Isothiocyanates, hétérosides cardiotoniques
- FAMILLE : Brassicaceae
- ORIGINE : Europe



Le Jardin
Aroma



EUCALYPTUS GLOBULEUX

La plante de la respiration



LES BIENFAITS

- RESPIRATION
- ANTI-INFLAMMATOIRE
- DETOXIFIANT

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 5 min
5 g/tasse (1 cuillère à soupe)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Huile essentielle



EVITER CHEZ LA FEMME ENCEINTE - HUILE ESSENTIELLE DECONSEILLÉE AUX ENFANTS DE MOINS DE 7 ANS ET AUX ASTHMATIQUES - NE PAS UTILISER AVEC UN MEDICAMENT OU SUBSTANCE IODÉE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Eucalyptus globulus*
- PARTIES UTILISÉES : Feuille
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, tanins, huile essentielle à eucalyptol
- FAMILLE : Myrtaceae
- ORIGINE : Australie



Le Jardin
Aroma



FENOUIL

La plante des maux d'estomac des BB



LES BIENFAITS

- DIGESTIF
- RESPIRATION
- GALACTOGÈNE ET REGULATEUR HORMONAL

CONSEIL D'UTILISATION

- Fruit: Verser l'eau bouillante et laisser en contact 5 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Huile essentielle



HUILE ESSENTIELLE DECONSEILLÉE POUR LA FEMME ENCEINTE - PRUDENCE AVEC L'HUILE ESSENTIELLE EN CAS D'HYPOTHYROÏDIE - EVITER L'ASSOCIATION AVEC LES ANTICOAGULANTS ET LES ANTIAGRÉGANTS - NE PAS UTILISER DE MANIÈRE PROLONGÉE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Foeniculum vulgare*
- FAMILLE : Apiaceae
- PARTIES UTILISÉES : Fruit, feuille, racine
- ORIGINE : Bassin méditerranéen
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Phénols méthyl éthers, coumarines



Le Jardin
Aroma



FRAMBOISIER

La plante de l'accouchement



LES BIENFAITS

- FACILITE L'ACCOUCHEMENT
- RÉGULATEUR HORMONAL
- DIURÉTIQUE
- ANTI-DIARRHÉE



EVITER LA FEUILLE PENDANT LE PREMIER TRIMESTRE DE GROSSESSE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Rubus idaeus*
- PARTIES UTILISÉES : Feuille
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Tanins , flavonoïde, lignanes
- FAMILLE : Rosaceae
- ORIGINE : Hémisphère nord

CONSEIL D'UTILISATION

Verser l'eau bouillante sur la plante et
laisser en contact 8 min
5 g/tasse (1 cuillère à soupe)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Extrait sec
Extrait plante
fraîche standardisée



Le Jardin
Aroma



GIROFLIER

La plante de la bouche



LES BIENFAITS

- ANTI DOULEUR
- ANTI-INFECTIEUX
- L'AMI DE LA BOUCHE

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 5 min
1 g/tasse (0,5 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Huile essentielle
Extrait sec



IRRITANT DES MUQUEUSES - EVITER AVEC LES ANTI-COAGULANTS

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Eugenia caryophyllata*
- PARTIES UTILISÉES : Bouton floral sec
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Eugénol, tanins, flavonoïde
- FAMILLE : Myrtaceae
- ORIGINE : Pays tropicaux



Le Jardin
Aroma



GUIMAUVE

La douceur des plantes



LES BIENFAITS

- AIDE LA GORGE
- DOULEUR ORL
- DIGESTION

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 10 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
4 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Extrait fluide



PAS DE CONTRE-INDICATION CONNUE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Althea officinalis*
- FAMILLE : Malvaceae
- PARTIES UTILISÉES : Fleur, sommité fleurie, racine
- ORIGINE : Europe, Asie occidentale, Afrique du Nord
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Mucilage, flavonoïde, acides-phénols



Le Jardin
Aroma



HIBISCUS

La plante rafraichissante d'Afrique



LES BIENFAITS

- ANTISEPTIQUE
- DIURÉTIQUE
- CIRCULATION



PAS DE CONTRE-INDICATION CONNUE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Hibiscus sabdariffa*
- PARTIES UTILISÉES : Fleur, calice
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Antocyanoside, mucilage, pectine, flavonoïde, Vitamine C

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 10 min
4 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour



- FAMILLE : Malvaceae
- ORIGINE : Latitudes tropicales

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Huile essentielle
Extrait sec



Le Jardin
Aroma



HOUBLON

La liane qui calme le cœur et l'estomac



LES BIENFAITS

- > SOMMEIL
- > RÉGULATEUR HORMONAL
- > MÉNopause
- > DIGESTIF

CONSEIL D'UTILISATION

- > Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 10 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Extrait plante fraîche
standardisée



DÉCONSEILLÉ CHEZ LA FEMME ENCEINTE- DÉCONSEILLÉ EN CAS DE CANCER HORMONODÉPENDANT OU ANTÉCÉDENTS - DÉCONSEILLÉ EN CAS D'HYPEROESTROGÉNIE À FORTE DOSE - ÉTOURDISSEMENT GÉNÉRAL POSSIBLE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- > NOM BOTANIQUE : *Humulus lupulus*
- > PARTIES UTILISÉES : Cône
- > COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, phyto-oestrogénique, chalcone isoprénylée, oléo-résine
- > FAMILLE : Cannabaceae
- > ORIGINE : Climat tempéré



Le Jardin
Aroma



HYSOPE

L'herbe de Provence pour désinfecter les poumons



LES BIENFAITS

- ANTI-INFLAMMATOIRE
- RESPIRATION
- DRAINANT

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 10 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
1 tasse par jour

FORMAT

Infusion



**DÉCONSEILLÉ CHEZ LA FEMME ENCEINTE - DÉCONSEILLÉ EN CAS DE CANCER HORMONODÉPENDANT OU ANTÉCÉDENT- DÉCONSEILLÉ EN CAS D'HYPEROESTROGÉNIE
À FORTE DOSE, ÉTOURDISSEMENT GÉNÉRAL POSSIBLE**

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Hyssopus officinalis*
- PARTIES UTILISÉES : Feuille, sommité fleurie
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : ??????????????
- FAMILLE : Lamiaceae
- ORIGINE : Europe, Afrique du Nord, Asie mineure



Le Jardin
Aroma



ISPAGHUL

La plante qui régule le transit



LES BIENFAITS

- LAXATIF DOUX
- DÉTOXIFIANT
- PRÉBIOTIQUE

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
5 g/tasse (1 cuillère à soupe)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère



**DECONSEILLÉ EN CAS D'OCCCLUSION INTESTINALE, DE FÉCALOME
ET DE CERTAINES MALADIES DU CÔLON**

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Plantago ovata*
- PARTIES UTILISÉES : Graine
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Mucilage, protéine, tri-terpènes
- FAMILLE : Plantaginacear
- ORIGINE : Iran, Inde, Pakistan



Le Jardin
Aroma



LAVANDE FINE

L'âme de la Provence



LES BIENFAITS

- CALMANT
- APAISANT
- DIGESTIF

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Huile essentielle



NE PAS ASSOCIER AVEC LA PRISE D ANTICOAGULANT À FORTES DOSES

LE SAVIEZ -VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Lavandula angustifolia*
- PARTIES UTILISÉES : Fleur, sommité fleurie
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Monoterpènes, tanins, coumarines, flavonoïde, triterpènes, acides phénoliques
- FAMILLE : Lamiaceae
- ORIGINE : Europe, Afrique du Nord



Le Jardin
Aroma



LIERRE TERRESTRE

La plante de la toux grasse



LES BIENFAITS

- EXPECTORANT
- DIGESTIF
- CICATRISANT

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Extrait plante fraîche
standardisée



**EVITER EN USAGE PROLONGÉ (RISQUE DE DIARRHÉE)
NE PAS UTILISER EN CAS DE TOUX SÈCHE OU D'IRRITATION**

LE SAVIEZ -VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Glechoma hederacea*
- PARTIES UTILISÉES : Sommité fleurie
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Marrubiine, flavonoïde, triterpènes, acides phénols, tanins
- FAMILLE : Lamiaceae
- ORIGINE : Europe



Le Jardin
Aroma



MÉLISSE

La plante qui calme le “cerveau du ventre”



LES BIENFAITS

- DIGESTIF
- RELAXANT
- AIDE LE FOIE

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Extrait plante fraîche
standardisée
Extrait sec



NE PAS UTILISER PAR LES PERSONNES SENSIBLES AU CITRONBELLAL
ATTENTION AUX INTERACTIONS AVEC LE FONCTIONNEMENT THYROÏDIEN
RÉDUIRE LA DOSE DE MOITIÉ POUR LES FEMMES ENCEINTES

LE SAVIEZ -VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Melissa officinalis*
- PARTIES UTILISÉES : Feuille
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Terpènes, mucilage, flavonoïde, triterpènes, acide rosmarinique
- FAMILLE : Lamiaceae
- ORIGINE : Bassin méditerranéen oriental



Le Jardin
Aroma



MENTHE POIVRÉE

La plante de la digestion



LES BIENFAITS

- DIGESTIF
- STIMULANT
- RAFRAICHISSANT

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 5 min
3 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Huile essentielle



**HUILE ESSENTIELLE INTERDITE CHEZ LA FEMME ENCEINTE, ALLAITANTE ET LES ENFANTS DE MOINS DE 6 ANS.
PAS D USAGE PROLONGÉ**

LE SAVIEZ -VOUS ? :

- NOM BOTANIQUE : *Mentha piperita*
- PARTIES UTILISÉES : Feuille
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, phénols, acides phénoliques, triterpènes, caroténoïdes
- FAMILLE : Lamiaceae
- ORIGINE : Europe, Afrique du Nord



Le Jardin
Aroma



MENTHE VERTE

La plante de la digestion



LES BIENFAITS

- DIGESTIF
- STIMULANT
- RAFRAICHISSANT

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 5 min
3 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Huile essentielle



**HUILE ESSENTIELLE INTERDITE CHEZ LA FEMME ENCEINTE, ALLAITANTE ET LES ENFANTS DE MOINS DE 6 ANS.
PAS D USAGE PROLONGÉ**

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Mentha spicata*
- PARTIES UTILISÉES : Feuille
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Polyphénols, acides rosmariniques
- FAMILLE : Lamiaceae
- ORIGINE : Bassin méditerranéen



Le Jardin
Aroma



ORTIE DIOÏQUE

La mauvaise herbe reminéralisante



LES BIENFAITS

- REMINÉRALISANTE
- STIMULE L'IMMUNITÉ

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
5 g/tasse (1 cuillère à soupe)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Extrait sec
Extrait plante fraîche
standardisée



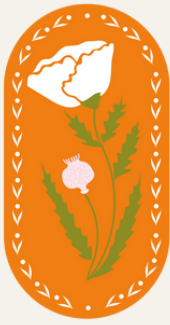
LA FEUILLE (VITAMINE K) PEUT INTERAGIR AVEC LES FUIDIFIANTS DU SANG

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Urtica dioica*
- PARTIES UTILISÉES : Feuille
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, minéraux, acides phénoliques, coumarines
- FAMILLE : Urticaceae
- ORIGINE : Bassin méditerranéen



Le Jardin
Aroma



MORINGA

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

LES BIENFAITS

- > XX
- > SXXX

CONSEIL D'UTILISATION

- > Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact ?????min
???? g/tasse (1 cuillère à ??????)
???? tasses par jour

FORMAT

Infusion
XXXXXXXXXX



LXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

LE SAVIEZ-VOUS ?

- > NOM BOTANIQUE : xxxxxxxx
- > PARTIES UTILISÉES : xxxxxx
- > COMPOSANTS PRINCIPAUX : xxxxxxxxxxxxxxxx
- > FAMILLE : xxxxxxxxx
- > ORIGINE : xxxxxxxxxxxx



Le Jardin
Aroma



PASSIFLORE

?????????



LES BIENFAITS

- > XX
- > SXXX

CONSEIL D'UTILISATION

- > Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact ?????min
???? g/tasse (1 cuillère à ??????)
???? tasses par jour

FORMAT

Infusion
xxxxxxxxxxx



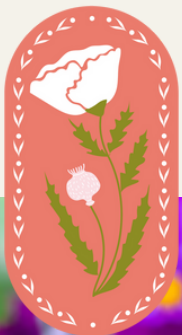
LXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

LE SAVIEZ-VOUS ?

- > NOM BOTANIQUE : xxxxxxxx
- > PARTIES UTILISÉES : xxxxxx
- > COMPOSANTS PRINCIPAUX : xxxxxxxxxxxxxxxx
- > FAMILLE : xxxxxxxxx
- > ORIGINE : xxxxxxxxxxxx

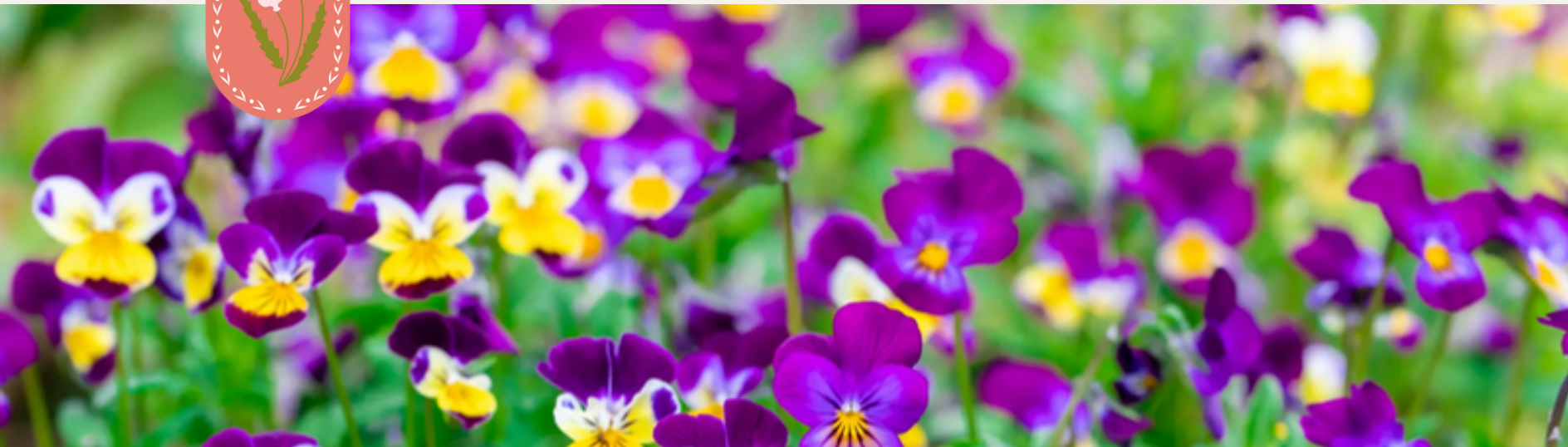


Le Jardin
Aroma



PENSÉE SAUVAGE

La plante pour calmer en douceur notre peau



LES BIENFAITS

- DETOXIFIANT
- DERMATOLOGIQUE
- AIDE LA GORGE

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 15 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Extraits plante fraîche
standardisée



EVITER LES RACINES QUI PEUVENT ÊTRE VOMITIVES

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Viola tricolor*
- PARTIES UTILISÉES : Partie aérienne fleurie
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Mucilages, acides phénoliques, flavonoïde, saponines, coumarines
- FAMILLE : Violaceae
- ORIGINE : Europe, Afrique du nord, Asie



Le Jardin
Aroma



PIN SYLVESTRE

Le conifère des voies ORL



LES BIENFAITS

- IMMUNITÉ
- EXPECTORANT
- ANTI-INFLAMMATOIRE

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
4 g/tasse (2 cuillères à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Huile essentielle
Teinture mère
Extrait plante fraîche
standardisée
Macérat glyciné



L' HUILE ESSENTIELLE PEUT PARFOIS IRRITER LA PEAU SI ELLE EST UTILISÉE PURE EN EXTERNE ET DÉCONSEILLÉE EN CAS D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE OU TROUBLES CARDIAQUES MODÉRÉS OU SÉVÈRES

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Pinus sylvestris*
- PARTIES UTILISÉES : Bourgeon, aiguille
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Oléorésine, polyphénols, huile essentielle à monoterpènes
- FAMILLE : Pinaceae
- ORIGINE : Asie



Le Jardin
Aroma



PISSENLIT

????????????????????????????



LES BIENFAITS

- > ?????????
- > ?????????
- > ???????

CONSEIL D'UTILISATION

- > ?????
???
??
??

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Extrait plante fraîche
standardisée
Extrait sec



???????

LE SAVIEZ-VOUS ?

- > NOM BOTANIQUE : Taraxacum dens leonis
- > PARTIES UTILISÉES : Feuille, racine
- > COMPOSANTS PRINCIPAUX : ???????
- > FAMILLE : Asteraceae
- > ORIGINE : ???????



Le Jardin
Aroma



PLANTAIN LANCÉOLÉ

La mauvaise herbe qui soigne



LES BIENFAITS

- DIGESTIF
- CICATRISANT
- PRÉBIOTIQUE

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
4 g/tasse (2 cuillères à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Extrait plante fraîche
standardisée
Extrait sec



PAS DE CONTRE-INDICATION CONNUE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Plantago lanceolata*
- FAMILLE : Plantaginaceae
- PARTIES UTILISÉES : Feuille
- ORIGINE : Europe
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Tanins, mucilages, iridoïdes, phényléthanoïdes



Le Jardin
Aroma



REINE DES PRÈS

L'ancêtre de l'aspirine



LES BIENFAITS

- ANTI-INFLAMMATOIRE
- ANTI-RHUMATISMAL

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
4 g/tasse (2 cuillères à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Extrait plante fraîche
standardisée
Extrait sec



PRUDENCE EN CAS DE CO-ADMINISTRATION D'ANTI-COAGULANTS ET ANTI-AGRÉGANTS
EVITER EN CAS DE PRISE D'ASPIRINE OU ALLERGIE À L'ASPIRINE OU NÉPHRITE
UTILISER PRUDEMMENT CHEZ LA FEMME ENCEINTE OU ALLAITANTE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : Filipendula ulmaria
- PARTIES UTILISÉES : Sommité fleurie
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Hétéroïdes phénoliques, flavonoïde, ellagitannins
- FAMILLE : Rosaceae
- ORIGINE : Europe, Asie



Le Jardin
Aroma



ROMARIN

L'empereur de la detox



LES BIENFAITS

- AIDE LE FOIE
- DETOX
- ANTI-INFLAMMATOIRE

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 5 min
1 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Extrait plante fraîche
Extrait sec
Huile essentielle
Macérat glycériné



À ÉVITER CHEZ LA FEMME ENCEINTE ET L'ENFANT DE MOINS DE 6 ANS

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Rosmarinus officinalis*
- PARTIES UTILISÉES : Sommité fleurie
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Flavones, acides phénols, acides rosmariniques, diterpènes, triterpènes
- FAMILLE : Lamiaceae
- ORIGINE : Bassin méditerranéen



Le Jardin
Aroma



SARRIETTE DES MONTAGNES

La plante qui désinfecte le tube digestif



LES BIENFAITS

- > TONIQUE
- > DIGESTIF
- > ANTISEPTIQUE

CONSEIL D'UTILISATION

- > Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
4 g/tasse (2 cuillères à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Huile essentielle



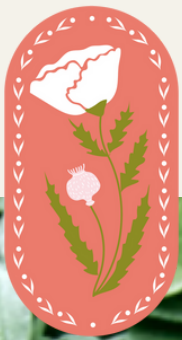
**NE JAMAIS UTILISER L'HUILE ESSENTIELLE PURE SUR LA PEAU OU LES MUQUEUSES, CAR ELLE EST CAUSTIQUE
HUILE ESSENTIELLE DECONSEILLÉE À LA FEMME ENCEINTE**

LE SAVIEZ-VOUS ?

- > NOM BOTANIQUE : *Satureja montana*
- > PARTIES UTILISÉES : Sommité fleurie
- > COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, acides rosmariniques, triterpènes
- > FAMILLE : Lamiaceae
- > ORIGINE : Bassin méditerranéen



Le Jardin
Aroma



SAUGE

La panacée qui soigne tous les maux



LES BIENFAITS

- DIGESTIF
- ANTI-INFECTIEUX
- REGULATEUR HORMONAL

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
1,5 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Huile essentielle
Extrait sec
Extrait plante fraîche standardisée



DÉCONSEILLÉE CHEZ LA FEMME ENCEINTE ET EN CAS DE CANCER HORMONO-DÉPENDANT DE FIBROME OU KYSTE OVARIEN, MASTOSE - TOXIQUE À FORTE DOSE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Salvia officinalis*
- FAMILLE : Lamiaceae
- PARTIES UTILISÉES : Sommité fleurie, feuille
- ORIGINE : Bassin méditerranéen
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, tanins, diterpènes, triterpènes



Le Jardin
Aroma



SÉNÉ

Le Destop Africain



LES BIENFAITS

- LAXATIF

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 10 min
1,5 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère



DÉCONSEILLÉE CHEZ LA FEMME ENCEINTE OU ALLAITANTE

NE PAS UTILISER PLUS DE 10 JOURS

DÉCONSEILLÉ CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ET LES ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : Cassia senna
- FAMILLE : Fabaceae
- PARTIES UTILISÉES : Foliole
- ORIGINE : Afrique tropicale
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Sennosides, mucilage, flavonoïde



Le Jardin
Aroma



STEVIA

Le faux sucre naturel



LES BIENFAITS

- EDULCORANT



PAS DE CONTRE-INDICATION CONNUE

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Stevia rebaudiana*
- PARTIES UTILISÉES : Feuille
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Steviosides, rebaudiosides

CONSEIL D'UTILISATION

- POUVOIR SUCRANT 500X SUPERIEUR AU SUCRE
Rajouter 1 pointe de poudre dans un café ou un gâteau à la place du sucre



Le Jardin
Aroma



THYM

L'herbe de Provence antiseptique



LES BIENFAITS

- DIGESTIF
- ANTISEPTIQUE
- RESPIRATION

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 5 min
1,5 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Huile essentielle



**EVITER EN CAS D HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET DE TACHYCARDIE
HUILE ESSENTIELLE DÉCONSEILLÉE CHEZ LA FEMME ENCEINTE ET ALLAITANTE ET
CHEZ L'ENFANT DE MOINS DE 6 MOIS**

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Thymus vulgaris*
- PARTIES UTILISÉES : Partie aérienne fleurie
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, acides phénols, polysaccharides, triterpènes
- FAMILLE : Lamiaceae
- ORIGINE : Bassin méditerranéen



Le Jardin
Aroma



TILLEUL

L'arbre qui apaise et calme



LES BIENFAITS

- SOMMEIL
- ANTI-STRESS

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Macérat glycériné



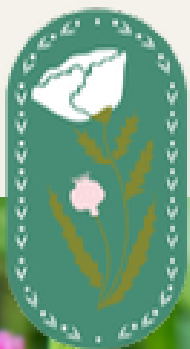
EVITER EN CAS DE CALCULS BILIAIRES ET URINAIRES DE GRANDES TAILLES

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Tilia cordata*
- PARTIES UTILISÉES : Feuille et bractée, aubier
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, mucilages, alcools sesquiterpéniques, proanthocyanidols,
- FAMILLE : Tiliaceae
- ORIGINE : Europe, Asie



Le Jardin
Aroma



TRÈFLE ROUGE

Le roi des champs qui aide les femmes



LES BIENFAITS

- DERMATO
- EXPECTORANT
- RÉGULATEUR HORMONAL

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 15 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion



NE PAS ASSOCIER AVEC UN TRAITEMENT ANTICOAGULANT

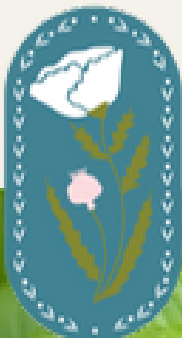
EVITER CHEZ LA FEMME ENCEINTE ET ALLAITANTE ET EN CAS D'ANTÉCÉDENT DE CANCER DE SEIN

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Trifolium pratense*
- PARTIES UTILISÉES : Plante fleurie
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : isoflavones, polyphénols, coumarines et glucosides cyanogéniques
- FAMILLE : Fabaceae
- ORIGINE : Europe, Asie

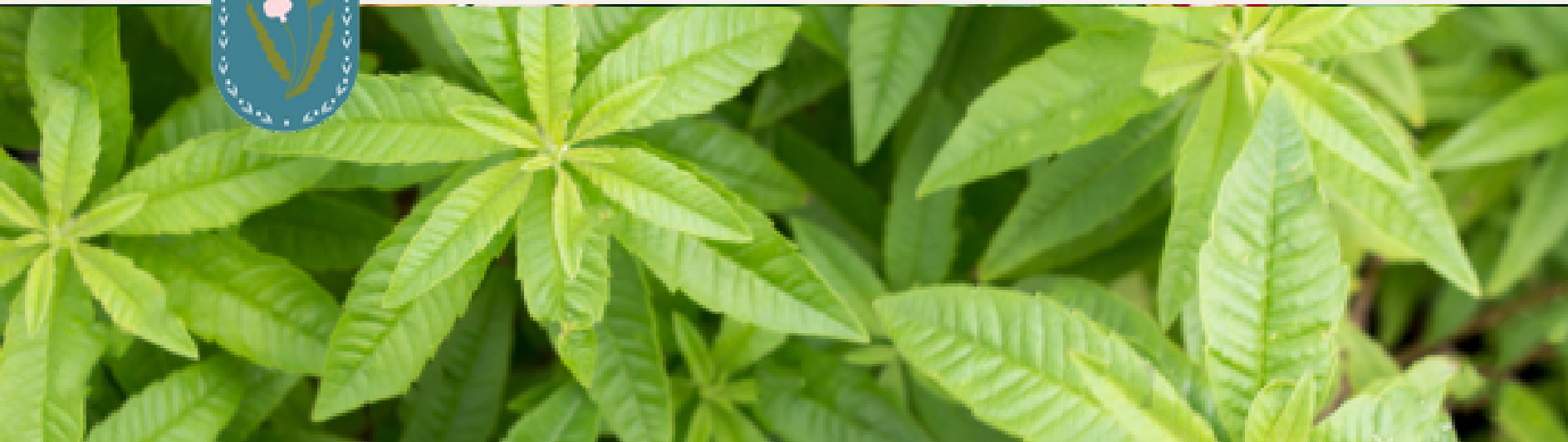


Le Jardin
Aroma



VERVEINE ODORANTE

La plante calmante exotique et aromatique



LES BIENFAITS

- SOMMEIL
- ANTI-STRESS

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère



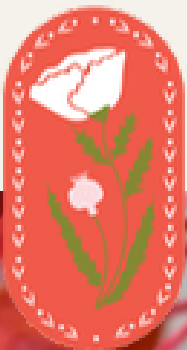
DÉCONSEILLÉ CHEZ LA FEMME ENCEINTE (ABORTIVE)
CONTRE INDIQUÉ EN CAS DE MANQUE DE FER

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : *Verbena officinalis*
- PARTIES UTILISÉES : Plante fleurie
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, iridoïdes, polyphénols, mucilages
- FAMILLE : Verbenaceae
- ORIGINE : Europe, Asie



Le Jardin
Aroma



VIGNE ROUGE

La plante de la circulation



LES BIENFAITS

- CIRCULATION
- MÉNOPAUSE
- RETOUR VEINEUX

CONSEIL D'UTILISATION

- Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
3 g/tasse (1 cuillère à soupe)
2 tasses par jour

FORMAT

Infusion
Teinture mère
Extrait sec
Extrait plante fraîche
standardisée



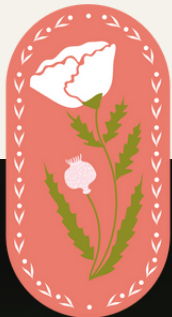
**DÉCONSEILLÉ CHEZ LA FEMME ENCEINTE OU ALLAITANTE -
CONTRE INDIQUÉ EN CAS DE PRISE D'ANTICOAGULANTS OU ANTIPLAQUETTAIRES
NE PAS UTILISER EN CAS DE CANCER HORMONODÉPENDANT OU D'ANTÉCÉDENT**

LE SAVIEZ-VOUS ?

- NOM BOTANIQUE : Vitis vinifera
- PARTIES UTILISÉES : Feuille
- COMPOSANTS PRINCIPAUX : Anthocyanosides, flavonoïde, tanins
- FAMILLE : Vitaceae
- ORIGINE : Régions chaudes et tempérées



Le Jardin
Aroma



ACHILLÉE MILLEFEUILLE

La plante Cicatrisante



LES BIENFAITS

- CICATRISANT
- DIGESTIF
- BIEN-ÊTRE FÉMININ
RÉGULATEUR HORMONAL

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Achillea millefolium*

ORIGINE : Europe, Afrique du Nord,
Amérique du Nord, Asie

COMPOSANTS : Lactones sesquiterpéniques, flavonoïde, coumarine

CONSEIL D'UTILISATION

Verser l'eau bouillante sur la plante et
laisser en contact 5 min
2 g/tasse (1 cuillère à café)
2 tasses par jour

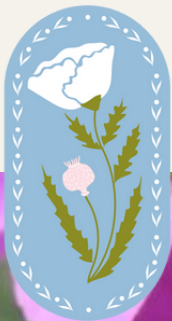
PARTIES UTILISÉES : Sommité fleurie

FAMILLE : Asteraceae

DÉCONSEILLÉ CHEZ LA FEMME ENCEINTE ET ALLAITANTE . A FORTE DOSE POSSIBILITE D INTERACTION AVEC LES MEDICAMENTS FLUIDIFIANT LE SANG

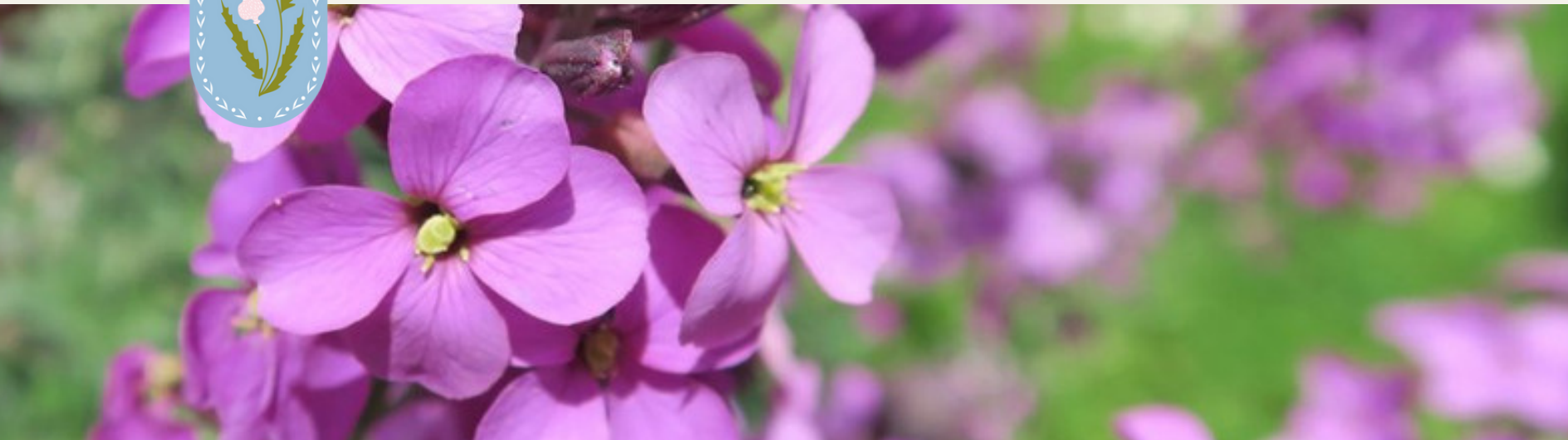


Le Jardin
Aroma



ERYSIMUM

L'Herbe des Chanteurs



LES BIENFAITS

- PROTECTEUR DE LA GORGE
- STIMULANT
- EXPECTORANT, ANTITUSSIF

CONSEIL D'UTILISATION

Verser l'eau bouillante sur la plante
et laisser en contact 8 min
4 g/tasse (2 cuillères à café)
2 tasses par jour

/!/FORMAT : Infusion / Teinture mère



**DECONSEILLÉ AUX ENFANTS - NE PAS SURDOSER, RISQUE DE RALENTISSEMENT CARDIAQUE -
INTERACTION POSSIBLE AVEC LES HORMONES THYROÏDIENNES**

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Sisymbrium officinale*

FAMILLE : Brassicaceae

PARTIES UTILISÉES : sommités fleuries, feuilles

ORIGINE : Europe

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Glucosinolates, lactones soufrées, Isothiocyanates,
hétérosides cardiotoniques



Le Jardin
Aroma

GUIMAUVE

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Althea officinalis*

FAMILLE : Malvaceae

ORIGINE : Europe, Asie, occidentale, Afrique du Nord

PARTIES UTILISÉES : Fleur, Sommité fleurie, Racine

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Mucilages, flavonoïde ,acides-phénols

La douceur des
Plantes

LES BIENFAITS

Aide la gorge

Douleurs ORL

Digestion

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante
et laisser en contact 10 min
2 g/tasse (1 cuillère à café) 4 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture mère / Extraits fluides

RESPIRATION
ORL



HIBISCUS

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Hibiscus sabdariffa*

FAMILLE : Malvaceae

ORIGINE : Latitudes tropicales

PARTIES UTILISÉES : Fleur, Calice

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Antocyanoside, mucilage, pectine, flavonoïde, Vitamine C

LES BIENFAITS

Antiseptique

Diurétique

Circulation

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 10 min
4 g/tasse (1 cuillère à café) 2 tasses par jour



En compresse en externe : Faire bouillir 15g dans 1 litre d'eau pendant 20 min. Filtrer. Laisser refroidir et appliquer sur une compresse 2 à 3 fois par jour



CIRCULATION

La plante
Rafrachissante
d'Afrique



Le Jardin
Aroma

HOUBLON

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Humulus lupulus*

FAMILLE : Cannabaceae

ORIGINE : Climat tempéré

PARTIES UTILISÉES : Cône

COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, phyto-oestrogéniques, chalcones
isoprénylées, oléo-résines

La liane qui Calme le coeur,
l'estomac, aide au sommeil
et aide les femmes

LES BIENFAITS

Digestif

Régulateur Hormonal
Ménopause

Sommeil

CONSEIL D'UTILISATION

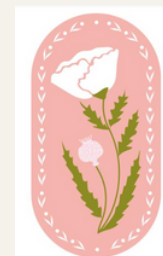


Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 10 min
2 g/tasse (1 cuillère à café) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture mère / Extrait plantes fraîches standardisées



DECONSEILLÉ CHEZ LA FEMME ENCEINTE, EN CAS DE CANCER
HORMONODÉPENDANTS OU ANTÉCÉDENTS, EN CAS
D'HYPEROESTROGÉNIE
À FORTE DOSE, ÉTOURDISSEMENT GÉNÉRAL POSSIBLE



Le Jardin
Aroma

HYSOPE

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Hyssopus officinalis*

FAMILLE : Lamiaceae

ORIGINE : Europe, Afrique du Nord, Asie mineur

PARTIES UTILISÉES : Feuille, Sommité fleurie,

COMPOSANTS PRINCIPAUX :

L'Herbe de provence
pour Désinfecter les
poumons

LES BIENFAITS

Respiratoire

Anti-inflammatoire

Drainant

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 10 min
2 g/tasse (1 cuillère à café) 1 tasse par jour

FORMAT:



DECONSEILLÉ CHEZ LA FEMME ENCEINTE, EN CAS DE CANCER
HORMONODÉPENDANT OU ANTÉCÉDENT, EN CAS
D'HYPEROESTROGÉNIE
À FORTE DOSE, ÉTOURDISSEMENT GÉNÉRAL POSSIBLE

RESPIRATION
ORL



Le Jardin
Aroma

ISPAGHUL

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Plantago ovata*

FAMILLE : Plantaginaceae

ORIGINE : Iran, Inde, Pakistan

PARTIES UTILISÉES : Graine

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Mucilages, protéines, tri-terpènes

La plante mucilagineuse
pour Réguler le transit

LES BIENFAITS

Laxatif doux

Détoxifiant

Prébiotique

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante
et laisser en contact 8 min
5 g/tasse (1 cuillère à soupe) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture mère



DECONSEILLÉ EN CAS D'OCCLUSION INTESTINALE, DE FÉCALOME
ET CERTAINES MALADIES DU CÔLON

DIGESTION



Le Jardin
Aroma

LAVANDE OFFICINALE

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Lavandula angustifolia*

FAMILLE : Lamiaceae

ORIGINE : Europe et Afrique du Nord sur sol calcaire, entre 400 et 2000m d'altitude

PARTIES UTILISÉES : Fleur et Sommité fleurie

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Monoterpènes, tanins, coumarines, flavonoïde, triterpènes, acides phénoliques

L'âme de la Provence :
Une plante aromatique
magique

LES BIENFAITS

Calmant

Apaisant

Digestif

CONSEIL D'UTILISATION



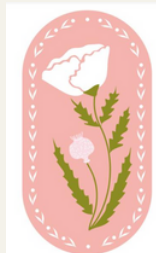
Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
2 g/tasse (1 cuillère à café) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture mère / huile essentielle



NE PAS ASSOCIER AVEC LA PRISE D'ANTICOAGULANT
À FORTES DOSES

STRESS SOMMEIL
DÉPRESSION



Le Jardin
Aroma

LIERRE TERRESTRE

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Glechoma hederacea*

FAMILLE : Lamiaceae

ORIGINE : Europe

PARTIES UTILISÉES : sommité fleurie

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Marrubiine, flavonoïde, triterpènes, acides phénols, tanins

La plante de la
Toux grasse

LES BIENFAITS

Expectorant

Digestif

Cicatrisant

CONSEIL D'UTILISATION



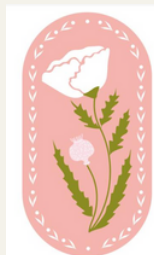
Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
2 g/tasse (1 cuillère à café) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture mère Extrait plantes fraîches standardisées

RESPIRATION
ORL



EVITER EN USAGE PROLONGÉ (RISQUE DE DIARRHÉE)
NE PAS UTILISER EN CAS DE TOUX SÈCHE OU D'IRRITATION



Le Jardin
Aroma

MÉLISSE

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Melissa officinalis*

FAMILLE : Lamiaceae

ORIGINE : bassin méditerranéen oriental

PARTIES UTILISÉES : feuille

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Terpènes, mucilages, flavonoïde, triterpènes, acide rosmarinique

La plante qui Calme le
“cerveau du ventre”

LES BIENFAITS

Digestif

Relaxant

Aide le foie

CONSEIL D'UTILISATION



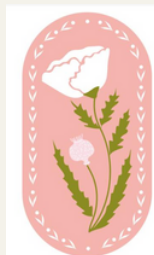
Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
2 g/tasse (1 cuillère à café) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture mère / extrait sec / Extrait plantes fraîches standardisées



NE PAS UTILISER PAR LES PERSONNES SENSIBLES AU CITRONBELLAL
ATTENTION AUX INTERACTIONS AVEC LE FONCTIONNEMENT THYROÏDIEN
RÉDUIRE LA DOSE DE MOITIÉ POUR LES FEMMES ENCEINTES

DIGESTION



Le Jardin
Aroma

MENTHE POIVRÉE

La plante de
la Digestion

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Mentha piperita*

FAMILLE : Lamiaceae

ORIGINE : Europe, Afrique du Nord

PARTIES UTILISÉES : feuille

COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, phénols, acides phénoliques, triterpènes, caroténoïdes

LES BIENFAITS

Digestif

Stimulant

Rafrichissant

CONSEIL D'UTILISATION



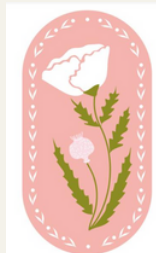
Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 5 min
3 g/tasse (1 cuillère à café) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture mère / huile essentielle



*HUILE ESSENTIELLE INTERDITE CHEZ LA FEMME ENCEINTE,
ALLAITANTE ET LES ENFANTS DE MOINS DE 6 ANS. PAS D'USAGE
PROLONGÉ*

DIGESTION



Le Jardin
Aroma

MENTHE VERTE

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Mentha spicata*

FAMILLE : Lamiaceae

ORIGINE : Bassin méditerranéen

PARTIES UTILISÉES : feuille

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Polyphénols, acides rosmariniques

La plante de
la Digestion

LES BIENFAITS

Digestif

Stimulant

Rafrichissant

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 5 min
3 g/tasse (1 cuillère à café) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / huile essentielle



HUILE ESSENTIELLE INTERDITE CHEZ LA FEMME ENCEINTE, ALLAITANTE
ET LES ENFANTS DE MOINS DE 6 ANS. PAS D'USAGE PROLONGÉ

DIGESTION



Le Jardin
Aroma

ORTIE DIOÏQUE

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Urtica dioica*

FAMILLE : Urticaceae

ORIGINE : Bassin méditerranéen

PARTIES UTILISÉES : Feuille

COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, minéraux, acides phénoliques, coumarines

La Mauvaise Herbe
Reminéralisante

LES BIENFAITS

Reminéralisant

Mg, Ca ...

Stimule l'immunité

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
5 g/tasse (1 cuillère à soupe) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture mère / extrait sec / Extrait plantes fraîches standardisées



LA FEUILLE (VITAMINE K) PEUT INTERAGIR AVEC LES FUIIDIFIANTS
DU SANG

BOOST ENERGIE
VITAMINE



Le Jardin
Aroma

PASSIFLORE

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE :

FAMILLE :

ORIGINE :

PARTIES UTILISÉES :

COMPOSANTS PRINCIPAUX :

LES BIENFAITS



CONSEIL D'UTILISATION



FORMAT:



STRESS SOMMEIL
DÉPRESSION



PENSÉE SAUVAGE

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Viola tricolor*

FAMILLE : Violaceae

ORIGINE : Europe, Afrique du Nord, régions tempérées d'Asie

PARTIES UTILISÉES : Partie aérienne fleurie

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Mucilages, acides phénoliques, flavonoïde, saponines, coumarines

La plante pour Calmer
en douceur notre Peau

LES BIENFAITS

Detoxifiant

Dermatologique

Aide la gorge

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 15 min
2 g/tasse (1 cuillère à café) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture mère / Extrait plantes fraîches standardisées



EVITER LES RACINES QUI PEUVENT ÊTRE VOMITIVES



Le Jardin
Aroma

PIN SYLVESTRE

Le conifère des
voies ORL

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Pinus sylvestris*

FAMILLE : Pinaceae

ORIGINE : Asie

PARTIES UTILISÉES : bourgeon, aiguilles

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Oléorésine, polyphénols, huile essentielle à monoterpènes

LES BIENFAITS

Anti-inflammatoire

Expectorant

Immunité

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
4 g/tasse (2 cuillères à café) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture mère / Macérat glycériné/ Huile essentielle / Extrait
plantes fraîches standardisées



*HUILE ESSENTIELLE PEUT PARFOIS IRRITER LA PEAU SI ELLE EST UTILISÉE
PURE EN EXTERNE, DÉCONSEILLÉE EN CAS D'HYPERTENSION
ARTÉRIELLE OU TROUBLES CARDIAQUES MODÉRÉS OU SÉVÈRES*

RESPIRATION
ORL



Le Jardin
Aroma

PISSENLIT

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE :

FAMILLE :

ORIGINE :

PARTIES UTILISÉES :

COMPOSANTS PRINCIPAUX :

LES BIENFAITS



XXXXXXXXXX



XXXXXXXXXX

CONSEIL D'UTILISATION



XX

FORMAT:



DETOX MINCEUR
DRAINAGE



PLANTAIN LANCÉOLÉ

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : Plantage lanceolata

FAMILLE : Plantaginaceae

ORIGINE : Europe,

PARTIES UTILISÉES : Feuille

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Tanins, mucilages, iridoïdes, phényléthanoïdes

La Mauvaise Herbe
qui soigne

LES BIENFAITS EN INTERNE

digestif

Cicatrisant

Prébiotique

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
4 g/tasse (2 cuillères à café) 2 tasses par jour

FORMAT:

Infusion / Teinture mère / Extrait sec / Extrait plantes fraîches
standardisées



PAS DE CONTRE-INDICATION CONNUE

DIGESTION



Le Jardin
Aroma

REINE DES PRÉS



SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : Filipendula ulmaria

FAMILLE : Rosaceae

ORIGINE : Europe, Asie

PARTIES UTILISÉES : Sommités fleuries

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Hétéroïdes phénoliques, flavonoïde, ellagitanins

L'ancêtre de l'aspirine

LES BIENFAITS

Anti-inflammatoire Anti-rhumatismal

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
4 g/tasse (2 cuillères à café) 2 tasses par jour

FORMAT:

Infusion / Teinture-mère / Extrait sec / Extrait plantes fraîches
standardisées



PRUDENCE EN CAS DE CO-ADMINISTRATION D'ANTI-COAGULANTS ET
ANTI-AGRÉGANTS

EVITER EN CAS DE PRISE D'ASPIRINE OU ALLERGIE À L'ASPIRINE OU
NÉPHRITE

UTILISER PRUDEMMENT CHEZ LA FEMME EINGEINTE OU ALLAITANTE

INFLAMMATION
ARTICULATION



ROMARIN

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : Rosmarinus officinalis

FAMILLE : Lamiaceae

ORIGINE : Bassin méditerranéen

PARTIES UTILISÉES : sommité fleurie

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Flavones, acides phénols, acides rosmariniques, diterpènes, triterpènes

L'emblème des Romains
l'Empereur de la detox

LES BIENFAITS

Aide le foie

Detox

Anti-inflammatoire

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 5 min
1 g/tasse (1cuillère à café) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture-mère / Macérat glyciné / Huile essentielle / Extrait sec / Extrait plantes fraîches standardisées



EVITER PENDANT LA GROSSESSE
HUILE ESSENTIELLE DE ROMARIN À VERBENONE À ÉVITER CHEZ LA
FEMME ENCEINTE ET L'ENFANT DE MOINS DE 6 ANS

DIGESTION



Le Jardin
Aroma

SARRIETTE DES MONTAGNES

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Satureja montana*

FAMILLE : Lamiaceae

ORIGINE : Bassin méditerranéen

PARTIES UTILISÉES : Sommité fleurie

COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, acides rosmariniques, triterpènes

L'Herbe de provence qui
Désinfecte le tube digestif

LES BIENFAITS

Tonique

Digestif

Antiseptique

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
4 g/tasse (2 cuillères à café) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture-mère / Huile essentielle



NE JAMAIS UTILISER L'HUILE ESSENTIELLE PURE SUR LA PEAU OU
LES MUQUEUSES, CAR ELLE EST CAUSTIQUE
HUILE ESSENTIELLE DÉCONSEILLÉE À LA FEMME ENCEINTE



Le Jardin
Aroma

SYSTÈME URINAIRE
IMMUNITÉ

SAUGE

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Salvia officinalis*

FAMILLE : Lamiaceae

ORIGINE : Bassin méditerranéen

PARTIES UTILISÉES : Feuille ou sommités fleuries

COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, tanins, diterpènes, triterpènes

La panacée qui
Soigne tous les maux

LES BIENFAITS

Régulateur Hormonale
Effet Oestrogenique

Digestive

Anti-Infectieux

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
1,5 g/tasse (1 cuillère à café) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture-mère / Huile essentielle / Extrait sec / Extrait plantes
fraîches standardisées



DÉCONSEILLÉE CHEZ LA FEMME ENCEINTE, EN CAS DE CANCER
HORMONO-DÉPENDANT, DE FIBROME OU KYSTE OVARIEN,
MASTOSE TOXIQUE À FORTE DOSE

GAMME PLAISIR



Le Jardin
Aroma

SÉNÉ

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Cassia senna*

FAMILLE : Fabaceae

ORIGINE : Afrique tropicale

PARTIES UTILISÉES : Foliole

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Sennosides, mucilage, flavonoïde

LES BIENFAITS

Laxatif

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 10 min
1,5 g/tasse (1 cuillère à café) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture-mère



DÉCONSEILLÉE CHEZ LA FEMME ENCEINTE OU ALLAITANTE

NE PAS UTILISER PLUS DE 10 JOURS

DÉCONSEILLÉ CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ET LES ENFANTS DE
MOINS DE 12 ANS

Le Destop
Africain



Le Jardin
Aroma

STEVIA

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Stevia rebaudiana*

FAMILLE : Asteraceae

ORIGINE : Paraguay, Argentine, Sud du Brésil

PARTIES UTILISÉES : Feuille

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Steviosides, rebaudiosides

Le faux-sucre
Naturel

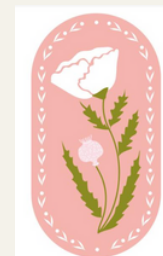
LES BIENFAITS

EDULCORANT

CONSEIL D'UTILISATION



POUVOIR SUCRANT 500X SUPERIEUR AU SUCRE
Rajouter 1 pointe de poudre dans un café ou un gateau à la place
du sucre



Le Jardin
Aroma

DIGESTION

THYM

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Thymus vulgaris*

FAMILLE : Lamiaceae

ORIGINE : Bassin méditerranéen

PARTIES UTILISÉES : Partie aérienne fleurie

COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, acides phénols, polysaccharides, triterpènes

L'Herbe de Provence
antiseptique

LES BIENFAITS

Digestif

Antiseptique

respiration

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 5 min
1,5 g/tasse (1 cuillère à café) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture-mère / Huile essentielle



EVITER EN CAS D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET DE TACHYCARDIE
HUILE ESSENTIELLE DÉCONSEILLÉE CHEZ LA FEMME ENCEINTE ET
ALLAITANTE ET CHEZ L'ENFANT DE MOINS DE 6 MOIS



Le Jardin
Aroma

SYSTÈME URINAIRE
IMMUNITÉ

TILLEUL

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Tillia cordata*

FAMILLE : Tiliaceae

ORIGINE : Europe et Nord de l'Asie

PARTIES UTILISÉES : Inflorescence, feuilles et bractées, aubier

COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, mucilages, alcools sesquiterpéniques, proanthocyanidols,

LES BIENFAITS

Anti Stress

Sommeil

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
2 g/tasse (1 cuillère à café) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture-mère / Macérat glycériné



EVITER EN CAS DE CALCULS BILIAIRES ET URINAIRES DE GRANDES
TAILLES

STRESS SOMMEIL
DÉPRESSION

L'arbre qui Apaise
et Calme



Le Jardin
Aroma

TRÈFLE ROUGE

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : Tirfolium pratense

FAMILLE : Fabaceae

ORIGINE : Europe et Asie

PARTIES UTILISÉES : plante fleurie

COMPOSANTS PRINCIPAUX : isoflavones, polyphénols, coumarines et glucosides cyanogéniques

LES BIENFAITS

Régulateur Hormonal
Effet Oestrogénique

Dermato

Expectorant

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 15 min
2 g/tasse (1 cuillère à café) 2 tasses par jour

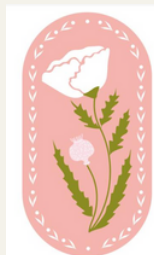
FORMAT: Infusion

**DETOX MINCEUR
DRAINAGE**



NE PAS ASSOCIER AVEC UN TRAITEMENT ANTICOAGULANT
EVITER CHEZ LA FEMME ENCEINTE ET ALLAITANTE ET DANS LES
ANTÉCÉDENT DE CANCER DE SEIN

Le roi des champs
qui aide les femmes



Le Jardin
Aroma

VERVEINE ODORANTE

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Verbena officinalis*

FAMILLE : Verbenaceae

ORIGINE : Europe et Nord de l'Asie

PARTIES UTILISÉES : Plante fleurie

COMPOSANTS PRINCIPAUX : flavonoïde, iridoïdes, polyphénols, mucilages

La plante Calmante
exotique et aromatique

LES BIENFAITS

Anti Stress

Sommeil

CONSEIL D'UTILISATION



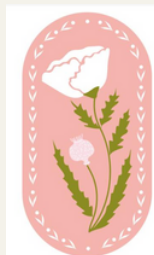
Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
2 g/tasse (1 cuillère à café) 2 tasses par jour

FORMAT: Infusion / Teinture-mère

STRESS SOMMEIL
DÉPRESSION



DÉCONSEILLÉE À LA FEMME ENCEINTE (ABORTIVE)
CONTRE INDIQUÉE EN CAS DE MANQUE DE FER



Le Jardin
Aroma

VIGNE ROUGE

SAVEZ -VOUS ? :

NOM BOTANIQUE : *Vitis vinifera*

FAMILLE : Vitaceae

ORIGINE : Régions chaudes et régions tempérées

PARTIES UTILISÉES : Feuille

COMPOSANTS PRINCIPAUX : Anthocyanosides, flavonoïde, tanins

La plante de la
Circulation

LES BIENFAITS

Circulation

Ménopause

Retour veineux

CONSEIL D'UTILISATION



Verser l'eau bouillante sur la plante et laisser en contact 8 min
3 g/tasse (1 cuillère à soupe) 2 tasses par jour

FORMAT:

Infusion / Teinture-mère / Extrait sec / Extrait plantes fraîches
standardisées

DÉCONSEILLÉE À LA FEMME ENCEINTE OU ALLAITANTE

*CONTRE INDIQUÉE EN CAS DE PRISE D'ANTICOAGULANTS OU
ANTIPLAQUETTAIRES*

*NE PAS UTILISER EN CAS DE CANCER HORMONODÉPENDANTS OU
ANTÉCÉDENTS*



CIRCULATION

