

Sommaire

Avant-propos7

Préambule9

Choix et modes de culture... 11

Un peu d'histoire 12

Classification thérapeutique des plantes ...16

Ce que veulent les plantes 22

Le sol25

L'organisation du jardin 28

Les bons gestes30

Bien sélectionner ses plantes32

De la graine au plant 34

Les plantes entre elles36

Les maladies des plantes médicinales38

Et au balcon?38

La récolte41

Le séchage42

La conservation 47

Du bon usage des plantes 47

Sélection de plantes 51

Absinthe53

Achillée millefeuille55

Alchémille58

Aloès 60

Angélique63

Armoise 65

Arnica67

Aspérule odorante.....69

Aubépine72

Ballote74

Bardane77

Bleuet 79

Boldo82

Bouillon blanc.....85

Bourrache87

Bruyère91

Camomille romaine (ou noble)93

Capucine 95

Cassis 98

Chardon-Marie..... 101

Citronnelle 103

Coquelicot 105

Échinacée109

Églantier 111

Eschscholtzia113

Fenouil115

Fumeterre117

Gattilier119

Guimauve121

Hamamélis 123

Houblon 125

Hysope128

Joubarbe130

Lierre terrestre 132

Mauve 135

Mélisse137

Millepertuis139

Myrte142

Myrtillier144

Nigelle146

Ortie148

Passiflore150

Pensée sauvage.....153

Petite pervenche155

Pissenlit157

Plantains159

Prêle161

Primevère163

Réglisse165

Reine des prés167

Souci170

Valériane173

Verveine odorante175

Vigne rouge177

Violette180

Annexes183

Transformer les plantes 184

Les principes actifs végétaux190

Les applications thérapeutiques 198

Glossaire 199

Bibliographie 201

Carnet d'adresses 202

Index des plantes

par leur nom latin204

Index 205