

**\*AVANT-PROPOS.....7**

Les bons gestes..... 8

**\*LES PRÉPARATIONS DE BASE..... 13**

Infusion..... 14

Décoction..... 15

Lotion (usage externe)..... 15

Sirop médicinal..... 17

Macérat huileux (huile macérée)..... 18

Baume au macérat huileux..... 20

Teinture (alcoolature, alcoolat)..... 22

Cataplasme ou masque aux plantes..... 23

Inhalation, sauna facial..... 24

Bain de bouche, gargarisme..... 24

Bain aux plantes..... 25

**\*CUEILLETES DE PRINTEMPS..... 27**

Primevère officinale (coucou)..... 29

Pâquerette..... 33

Ronce..... 36

Aubépine (aubépine à un style)..... 39

Ortie piquante..... 43

Coquelicot..... 47

Pensée sauvage..... 51

Sureau noir..... 55

**\*CUEILLETES D'ÉTÉ..... 59**

Achillée millefeuille..... 61

Bleuet..... 65

Millepertuis sauvage..... 69

Mauve..... 73

Bouillon-blanc, molène..... 77

Plantain..... 81

**\*CUEILLETES D'AUTOMNE  
ET D'HIVER..... 85**

Églantier..... 87

Pissenlit..... 91

Bardane..... 97

Genévrier..... 101

Lierre grimpant..... 105

Pin sylvestre..... 109

**\*ANNEXES..... 113**

Calendrier de cueillette..... 114

Carnet d'adresses..... 115

Bibliographie succincte..... 115

Glossaire..... 116

Index des soins..... 117

Index des plantes..... 119