

**1. Le souci** (annuelle), *Calendula officinalis*, Marigold

Compagnons : la famille des choux. *Companion of the cabbage family.*

Récolte : lorsque les fleurs sont épanouies, mais encore jeunes. (*Harvest the flowers when still young.*)

Conservation : séchage actif (dans un séchoir), les pétales frais dans l'huile pour usage médicinal ou dans l'alcool (vodka 40 %)

Cultivars recommandés : Erfurter orangefarbige et Calypso Orange pour propriété anti-inflammatoire supérieure.

Recommandations : on cultive le souci en plein soleil avec un apport de compost; il résiste bien au gel et fleurit jusqu'aux premières neiges.

La fleur de souci est anti-inflammatoire, cicatrisante, émolliente, vulnéraire (*heals wounds, helps wounds seal over with new tissue*), antiseptique, antivirale (*use on cold sores*), antibactérienne (*inhibits a variety of bacteria*) et antifongique.

Excellente pour les problèmes de peau : en baume à lèvres ou en pommade pour les lèvres gercées et l'herpès buccal et en huile pour la peau sèche, l'érythème fessier (*diaper rash*), l'eczéma et le psoriasis.

**2. L'échinacée** (vivace, perennial), *Echinacea purpurea*, Echinacea

*Wild flower native to North America.*

*In 1994, German doctors prescribed echinacea 2 1/2 million times.*

Récolte : Les racines de 3 ans à l'automne. (*Harvest the roots of a 3-year-old plant in the fall.*)

Couper les fleurs pendant l'été.

Conservation des racines : pas de séchage pour cette espèce, car elle perdrait ses propriétés. Hacher les racines fraîches et macérer dans l'alcool ou dans le vinaigre. (*Cut the roots finely and fill a sterilized jar then fill the jar with vodka; stir everyday for a month; filter and keep in a clean jar. Don't forget to identify and date it.*)

Espèces et cultivars recommandés : *Echinacea purpurea* ou *Echinacea angustifolia* (racines de 5 ans)

Recommandations : on cultive l'échinacée en plein soleil dans une terre riche en humus et bien drainée. Elle se propage par semis intérieur en mars ou extérieur à l'automne. Germe mieux si exposée au froid. On transplante les plantules au printemps à 30-40 cm d'intervalle.

La racine est antiseptique, dépuratif, diaphorétique, digestif, tonique altérant. En stimulant le système immunitaire, elle aide à combattre l'infection.

*Echinacea stimulates the immune system and helps fight infection. Take one or 2 droppers every hour the 1st and 2nd day as soon as you feel a cold or flu beginning. After 2 days, if you haven't won the battle against the virus or bacteria, stop and use another antiviral like elderberry.*

**3. Le sureau** (arbuste), *Sambucus canadensis* ou *nigra*, Elderberry

Compagnons : sous un autre arbre fruitier plus haut pour éviter que les oiseaux se régalent des fruits. *To protect the berries from the birds, you may plant it under a higher tree, on the south side.*

Récolte : lorsque les fleurs sont épanouies, mais encore jeunes. Les fruits bien mûrs. (*Harvest the young flowers and the very ripe fruits: eat them pitted and cooked*)

Conservation des fleurs : séchage actif, fraîches ou macération dans l'alcool. Fruits cuits en pots au frigo.

*Elderberry for treating colds and flus. The berries contain flavonoids compounds that are beneficial to the immune system.*

Le sureau est antiviral, diaphorétique, anticatarrhale, vulnéraire, pectorale, sudorifique, émolliente, antispasmodique, anti-inflammatoire, tonique du système immunitaire, diurétique, légèrement astringente. Le sureau est employée dans les cas de fièvre, infection virale, rhume, grippe, varicelle, rougeole, scarlatine, herpès, inflammations des voies respiratoires, catarrhe, sinusite, bronchite, amygdalite, laryngite, rhume des foins, allergie et toux. Le sureau tonifie le système immunitaire. Il fortifie les muqueuses du nez et de la gorge, ce qui augmente la résistance aux infections.

#### 4. L'achillée millefeuille (vivace), *Achillea millefolium*, Yarrow

Récolte : sommités fleuries (*Harvest the stem of young flowers and some leaves*) lorsque les fleurs sont récemment épanouies avant leur brunissement.

(en début d'été, *early summer*)

Conservation : sécher puis conserver dans des contenants hermétiques ou macérer dans l'alcool ou le vinaigre.

Espèce recommandée : espèce indigène.

Recommandations : on cultive l'achillée en plein soleil dans un sol légèrement acide, se propage par la division des racines ou se sème.

*Yarrow is useful for painful periods by taking it a few days before periods and for relieving P.M.S.*

*Hot tea aids eliminating toxins and lowering fever. **Not to be used when pregnant.***

L'achillée millefeuille est emménagogue, anti-inflammatoire, hémostatique, diaphorétique, vulnéraire, antispasmodique, astringent, stomachique, tonique amer, antiseptique des voies urinaires, hypotenseur et diurétique. L'infusion à boire chaude, le bain entier (pour sudation et élimination des toxines) ou le bain de pieds soulage la fièvre des rhumes ou gripes et la congestion. Aide pour provoquer menstruations et pour S.P.M. et préménopause. **Ne pas consommer enceinte.**

#### 5. La cataire (vivace), *Nepeta cataria* ou *Nepeta x faassenii*, Catnip

Récolte : les sommités fleuries en juin et une 2e fois en fin d'été.

Conservation : séchage actif ou passif, rangement en pots teintés ou faire macérer les sommités fleuries dans l'alcool ou le vinaigre.

Espèces recommandées : *Nepeta faasennii* (catmint) ou *Nepeta cataria* (catnip).

Recommandations : on cultive la cataire en plein soleil dans un sol léger. Propager par un semis ou par division des plants. Se ressèment. Attention les chats adorent la "catnip", l'herbe à chats.

*The infusion is calming and aids digestion; also recommended for fever and colds and children who have nightmares. For sleep disorders and to help concentration.*

Les sommités fleuries de la cataire sont relaxantes, alcalinisantes, diaphorétiques, fébrifuges, carminatives, antispasmodiques, analgésiques, astringentes, digestives, antiseptiques.

La cataire est indiquée dans les cas de fièvre, rhume, troubles du sommeil, stress, angoisse, cauchemars, hyperactivité cérébrale, hyperactivité, déficit d'attention, sevrage du tabac, indigestion nerveuse, maux de tête, douleurs arthritiques et rhumatismales.

Pour les adultes préoccupés qui souffrent d'insomnie, prendre 15 à 20 gouttes de teinture. Pour les enfants nerveux, longs à s'endormir, qui font des cauchemars ou des colères, donner une goutte par année d'âge de la teinture dans une gorgée d'eau. Pour la fièvre, infuser 1 c. à table (15 ml) de sommités fleuries dans 3 tasses (750 ml) d'eau bouillante durant 5 à 10 minutes maximum. Pour un adulte, boire 3 tasses par jour. Pour un nouveau-né, on donne quelques gouttes d'infusion.

**6. La camomille allemande** (annuelle), *Matricaria recutita*, German chamomile.

*Chamomile is a cool weather plant. A million cups a day are drunk worldwide.*

*It self-sows freely and can be found at garden's edge the following spring.*

Récolte : lorsque les fleurs sont épanouies et les pétales inclinés vers le bas, en début d'été.

Conservation : séchage actif ou passif, fraîches dans l'huile pour massage dans les cas de douleurs articulaires, rhumatismales et arthritiques.

Espèce et cultivar recommandé : cultivar à fleurs plus grosses.

Recommandations : on cultive la camomille en plein soleil dans un sol léger; elle se ressème.

*The infusion after meal soothes digestive system specially for spasms and inflammation.*

*Recommended for fever and colds, also for babies who are colicking and have upset tommsies.*

La camomille allemande est antispasmodique, anti-inflammatoire (*specially if infused longer*), antiseptique, vulnéraire, carminative, stomachique, tonique digestif, antibactérien, antiulcéreuse, antivirale, diurétique, apaisante et légèrement sédative, antihistaminique, antifongique, analgésique, diaphorétique et fébrifuge, emménagogue, oestrogénique, tonique amer, antioxydante.

En infusion, la camomille réchauffe et calme la toux, aide au sommeil et à soigner les gripes, les rhumes, les bronchites, l'asthme et les rhinites allergiques. En bain de vapeur, les huiles essentielles agissent directement sur les muqueuses du nez et des bronches.

Conseillé pour traiter le rhume des foins. (Voir covivia.com / 27 avril 2016)

Donner en infusion faible, 3 fleurs infusées 5 minutes, 3 fois par jour, pour les enfants grippés. On peut badigeonner la langue des nourrissons et les seins de la mère s'il y a du muguet. Une infusion prolongée augmente l'amertume et l'effet anti-inflammatoire pour soulager les menstruations douloureuses et aider pour les problèmes digestifs. Il suffit de quelques fleurs, une dizaine pour faire une infusion dans 2 tasses d'eau. En huile pour soulager les douleurs des articulations.

**7. La mélisse** (vivace), *Melissa officinalis*, Lemon balm

Récolte : les feuilles (*the leaves early in the season before flowering*)

Conservation : séchage actif ou passif, rangement en pots teintés.

Espèce et cultivar recommandés : *Citronella* ou *Lemonella* [plus citronné] ou espèce botanique.

Recommandations : on cultive la mélisse à mi-ombre ou au soleil avec un apport de compost. Arroser régulièrement. Elle nécessite une protection hivernale sous nos latitudes.

La mélisse est antiseptique, antivirale (antiherpétique) (*for cold sores*), carminative, fébrifuge, calmante, sédative;

(*can be combined with hops or valerian to reduce anxiety and promote sleep,*) un stimulant intellectuel (*it improves memory and ability to learn*). La teinture ou l'infusion de mélisse aide beaucoup les anxieux et les angoissés.

Elle ajoute de la saveur à nos mélanges. Les feuilles de mélisse sont aussi digestives et surtout antiémétiques (ou anti nausées) **N. B. Les personnes souffrant d'hypothyroïdie doivent limiter sa consommation. (Not recommended for people who have hypothyroidism).**

## 8. Le basilic (annuel), *Ocimum basilicum*, Basil

Compagnon : tomate

Récolte : feuilles ou sommités fleuries avant la floraison ou au début de la floraison

Conservation : en vinaigre, en pistou frais ou congelé, ou séché au déshydrateur pour infusion ou assaisonnement.

Espèces et cultivars recommandés : basilic de Gênes (*Ocimum basilicum*), basilic boule Pistou ou Pluto (*Ocimum basilicum minimum*), basilic à feuille de salade (*Ocimum basilicum* var *crispum*), basilic pourpre (cultivar Rosie ou Dark Opal).

Recommandations : on doit récolter souvent, en commençant par la tige principale; il faut tailler les fleurs lorsqu'elles se forment; le basilic gèle facilement; on peut semer du basilic à l'intérieur l'hiver si on bénéficie d'un bon éclairage.

Le basilic est employé comme tonique contre la fatigue nerveuse (*basil tea is calming and sedative*), les troubles du sommeil, les vertiges, les angoisses, l'irritabilité et la dépression. Il apaise, calme et améliore la concentration. Grâce à ses vertus carminatives, le basilic facilite la digestion et prévient les gaz, les fermentations et les ballonnements. (*Basil tea aids digestion and flatulence*).

## 9. La bourrache (annuelle), *Borago officinalis*, Borage

Compagnons : en bordure du jardin, car elle occupe beaucoup d'espace.

Récolte : les feuilles et sommités fleuries, les fleurs fraîches sont délicates, délicieuses et très décoratives.

Conservation : séchage passif (feuilles) ou macérer les sommités fleuries dans l'alcool.

Espèce recommandée : espèce botanique.

Recommandations : on cultive la bourrache en plein soleil avec un apport de compost.

*Borago is used for inflamed mucous membranes.*

Les feuilles en infusion (ou dans la soupe) sont calmantes, dépuratives et diurétiques.

En compresse, elles soulagent l'inflammation. Galactogène, donc recommandée pour l'allaitement (*for breastfeeding*). On utilise les sommités fleuries en infusion ou en teinture contre la dépression, le "baby blues".

Elle tonifie les glandes surrénales (préménopause) et fortifie le système nerveux.

## 10. L'aunée (vivace), *Inula helenium*, Elecampane.

Récolte : les racines de la 2e année en automne].

Conservation : sécher les racines coupées en morceaux et conservées dans des contenants hermétiques.

*Excellent for coughs, bronchitis and asthma and helps clear mucus.*

L'aunée est un relaxant et un tonifiant des muqueuses respiratoires. Elle soulage la toux, la bronchite et l'asthme. Elle a un effet direct sur le mucus des voies respiratoires : elle aide à le défaire et à le déloger.

Faire une décoction avec 2 c. à table de racine concassée par litre d'eau.

Bouillir une minute, laisser infuser 10 minutes. Tamiser. Prendre 1 à 2 tasses par jour.

(À éviter durant la grossesse et l'allaitement) (*not recommended during pregnancy nor breastfeeding.*)

**11. La molène** (bisannuelle/ biennial), *Verbascum thapsus*, Mullein

Récolte : les feuilles de la 2e année avant la floraison [fin mai début juin].

*(Harvest the leaves early the second year.)*

Les fleurs régulièrement pendant l'été. *(Harvest the flowers all summer long)*

Conservation : sécher les feuilles coupées en fines lanières et conservées dans des contenants hermétiques.

Espèces et cultivars recommandés : espèce indigène ou cultivée.

Recommandations : on cultive la molène dans un sol pauvre et acide, au soleil. Elle se propage par semis intérieur au printemps ou extérieur à l'automne. Germe mieux si exposée au froid et si on arrose beaucoup. On transplante les plants à 50 cm d'intervalle. Ne pas arroser trop par la suite, car elle retient l'eau.

*Mullein tea is a very old remedy for respiratory problems. Use it for influenza, colds, sore throat, for coughs, bronchitis and asthma. Carefully strain the infusion to remove any fine plant hairs.*

La feuille de molène est une des plantes de base pour tous les problèmes respiratoires.

Elle est utilisée dans le cas de bronchite, rhume, inflammation des voies respiratoires, catarrhe, mal de gorge, asthme et toux. Les feuilles ont des effets bronchodilatateurs et facilitent l'expectoration et réduisent l'inflammation et la production de mucus.

Elle est émolliente, antiseptique, cicatrisante, vulnéraire, astringente, antihistaminique, dépurative, reminéralisante, expectorante et mucolytique. Bien tamiser l'infusion pour éliminer tous les fins poils de la feuille de molène.

**12. Le thym** (vivace), *Thymus vulgaris*, Thyme.

Compagnons : le thym cultivé comme annuel voisine bien les brassicacées. *Companion of the cabbage family.*

Récolte : les feuilles et sommités fleuries.

Conservation : en vinaigre, séchage passif, rangement en pots teintés; peut se rentrer à l'intérieur.

Espèces et cultivars recommandés : thym d'été (vivace tendre, cultivée comme plante annuelle sous nos latitudes), thym d'hiver, thym citronné, thym citronné doré [très ornemental et savoureux].

Recommandations : on cultive le thym en plein soleil dans un sol léger.

*Thyme calms coughs and helps clear bronchial mucus. Good for colds, flus, bronchitis and asthma.*

*Cover the tea so that the important volatile oils do not evaporate. Use 1 teaspoon of thyme in a cup of boiling water. Strain and a little honey.*

Les feuilles du thym sont antiseptiques, antibactériennes et antivirales, antispasmodiques, carminatives, stimulantes, emménagogues, vermifuges, expectorantes, fébrifuges. Elles assèchent le mucus des voies respiratoires et peuvent empêcher l'infection virale de dégénérer en infection bactérienne. Excellent pour la toux et la grippe, en infusion ou en vinaigre. Prendre 1/2 à 1 c. à thé (2 à 5 ml) de vinaigre de thym dans un peu d'eau dès les premiers symptômes d'un rhume ou d'un mal de gorge. Gargariser et avaler. Répéter 2 à 3 fois par jour. À consommer un maximum de sept à dix jours consécutifs sous forme d'infusion, de vinaigre ou de glycérolé.