

Ces plantes de montagne qui nous font du Bien

Zoom sur 10 plantes et leurs vertus, cultivées à l'Herbier de la Clappe*

Sureau noir



- Antigrippal
- Sudorifique (purifie, élimine les toxines)

Cueillette :

Fleurs à maturité pour les tisanes et les apéritifs
Fruits (baies) pour les sirops et confiseries

Mauve



Plante touffue qui se trouve également à l'état sauvage

- Effet adoucissant pour la gorge, les muqueuses, mais aussi les troubles gastro-intestinaux

Cueillette :

Fleurs

Sauge



« Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin »

- Vertus régulatrices du cycle menstruel féminin
- Bienfaits au cours de la ménopause
- Antiseptique intestinal
- Contre les refroidissements

Cueillette :

Feuilles après coupe des fleurs en amont

Arquebuse



Plante alternative au génépi, qui lui, pousse à plus haute altitude

- Très utilisée dans la confection d'apéritifs, de liqueurs
- Effet tonifiant sur le système digestif
- Bon vermifuge
- Parfum citronné, très relevé

Cueillette :

Partie haute de la plante, avant floraison

Menthe poivrée



On l'appelle plante « glacée » par ses arômes rafraichissants

- Menthe possédant le plus de principes actifs
- Selon les personnes, elle possède un effet tonique ou bien calmant

Cueillette :

Feuilles en juin

Sarriette



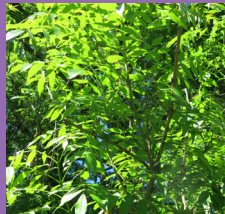
Plante aromatique tonique

- Plutôt utilisée pour la cuisine
- Parfum épicé, odorant, se rapproche du romarin

Cueillette :

Feuilles et fleurs à la serpette

Frêne



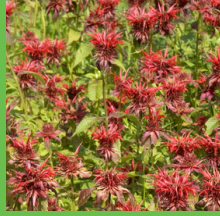
Appelé l'arbre des centenaires pour ses vertus liées aux maux de l'âge

- Antirhumatismal
- Diurétique
- Bon pour soulager l'arthrose

Cueillette :

Jeunes feuilles

Monarde



Plante vivace qui se caractérise par des fleurs rouge carmin

- Effet tonifiant, stimulant
- Bienfaits pour le soin des cheveux
- Utilisation du pétale pour sa couleur rouge

Cueillette :

Pétales délicatement cueillis pour utilisation en tisanes et apéritifs colorés

Reine des Prés



- Antirhumatismal et diurétique
- Soulage les maux de tête
- Contient de l'acide salicylique (composant de l'aspirine)

Cueillette :

Fleurs

Mélisse



L'une des premières plantes ramassées dans l'année

- Apaise le système nerveux
- Calmante et antispasmodique
- Parfum subtil, goût citronné

Cueillette :

Feuilles