

MATERIA MEDICA FAMILIARIS

*Prairies et pâturages, montagnes et collines sont tous des officines.
Paracelse*

Achillée millefeuille Achillea millefolium L. Asteraceae

Elle est une espèce présente dans les pelouses, les prairies, au bord des routes et dans tous les lieux anthropisés. Elle affectionne les lieux ensoleillés et les sols frais à moyennement secs. Elle est très commune sur les Côtes d'Armor.

Partie utilisée : Sommités fleuries

Ses principaux principes actifs: azulène (huile essentielle), achilline (lactones)

Ses principaux effets :

Fluidifiant sanguin, améliorant de la circulation sanguine, hypotenseur, calme les douleurs d'hémorroïdes. Par son action progestérone-like soulage les syndromes prémenstruels (prise de poids, douleurs mammaires, irritabilité). Provoque et régule le flux menstruel. Tonique amer, décongestionnant du foie et de la zone pelvienne, calme les crampes d'estomac. Cholagogue. Anti-inflammatoire. Antispasmodique. Astringent.

Ses Indications :

En usage local (en compresse) comme per os pour les plaies, coupures de toutes sortes, affections veineuses et dermatologique (ulcères, dartres, eczéma, acné, hémorroïdes, varices, couperoses, crevasses).

congestion du foie (en compresse ou en cataplasme). Irritation et craquelure des mamelons des femmes allaitantes (en usage externe uniquement).

toilette intime et traitement des pertes blanches (en usage local).

Per os : syndromes prémenstruels, spasmes utérins, règles douloureuses, trop abondantes ou absentes, ménopauses, fibromes et certaines endométrioses. Jambes lourdes, hémorroïdes, inflammations veineuses et thromboses liés à l'hypertension. Insuffisances hépatiques, spasmes digestifs.

Ses précautions d'emploi et contre-indications :

contre-indiquée per os lors de la grossesse et l'allaitement. Possibilité d'allergies aux Asteraceae. Sujets épileptiques.

Aubépine à un style Crataegus monogyna Jacq. Rosaceae

Arbuste qui se rencontre dans les landes, les haies et les bois clairs bien drainés. Il affectionne particulièrement les fourrés et les talus. L'Aubépine à un style est très tolérante quant à la nature des sols (neutre à calcaire), elle est très commune dans les Côtes d'Armor.

Partie utilisée : bouton floral (plus actif que la fleur)

Ses principaux principes actifs: flavonoïdes, oligomères procyanidiques, amine (tyramine), traces d'huile essentielle.

Ses principaux effets :

régule le rythme cardiaque abaisse la tension artérielle. Cardiotonique à dose modérée, détend et dilate les artères coronaires, augmentant le flux sanguin. Puissante action antioxydante, réduit le risque de dégénérescence des vaisseaux sanguins. Calmante et antispasmodique.

Ses indications :

Hypertension, nervosisme, insomnie légère, stress, surmenage, irritabilité, faux angor lié au stress professionnel, t

Troubles de la ménopause (nervosité et bouffée de chaleur).

« Dans l'hyperthyroïdie, le traitement est uniquement symptomatique, il diminue la nervosité et le rythme cardiaque.

La plante est aussi préconisée pour tempérer la boulimie en cas de stress et de sevrage du tabac. (Delbecque).

Ses précautions d'emploi et ses contre-indications :

L'utilisation de cette plante, en cas de maladies cardiaques, ne doit se faire que sous contrôle médical. Respecter les doses usuelles, les cures doivent être discontinues, 3 semaines par mois au maximum.

Benoîte commune Geum urbanum L. Rosaceae

Espèce de demi ombre ou de plein soleil, elle colonise les sols frais et profonds faiblement acides à basiques. Ses habitats sont la forêt, les lisières forestières, les haies et les fourrés. Elle peut aussi se rencontrer dans les ruines et sur les murs. La Benoîte commune est omniprésente dans le département des Côtes d'Armor.

Partie utilisée : racine

Ses principaux principes actifs : huiles essentielles (eugénol), tanins, principes amères.

Ses propriétés :

anti-inflammatoires. Astringent. Tonique. Fortifiant de l'intestin. Fébrifuge. Sudorifique. Vulnéraire.

Ses indications :

en externe, lave les plaies et les ulcères.

en gargarisme et per os pour les angines, gingivites, aphtes, les affections du pharynx et du larynx, les saignements, déchaussement des dents et haleines fortes.

en interne pour les troubles digestifs, diarrhées, dysenteries et les selles molles, la fièvre. hémorroïdes (en compresses) et maladies de peau (en compresse ou en bain).

Ses précautions d'emploi et contre-indications : aucune connue à ce jour.

Berce commune Heracleum sphondylium L. Apiaceae

Partie utilisée : semence

Ses principaux principes actifs : furocoumarines, octanol (hypotensif), traces d'huiles essentielles

Ses propriétés :

Stimulantes, hypotensives, régulatrice du système nerveux, aphrodisiaques féminin et masculin, diurétiques, calmantes.

Ses indications : fatigue, perte de libido, hypertension.

Ses précautions d'emploi et contre-indications :

Risque de photosensibilisation lors de la cueillette surtout par temps ensoleillé. Préférer un temps nuageux pour la récolte et portez des gants et un vêtement avec des manches longues.

Brunelle commune Brunella vulgaris L. Lamiaceae

Elle est une plante commune sur l'ensemble du département, souvent pionnière des associations herbeuses, des clairières forestières, des bords de champs et des fossés. Elle pousse sur des sols assez frais, peu acides à basiques.

Parties utilisées: parties aériennes fleuries

Ses principaux principes actifs : huiles essentielles, flavonoïdes, saponines, principes amers, aucubines (irridoïde).

Ses propriétés :

Immunostimulante. Empêche les inflammations de s'installer. Astringente. Vulnérable.

Ses indications :

En gargarisme pour les toux, angines, angines blanches purulente avec du sel marin, inflammation de la gorge et de la cavité buccale.

En usage local pour les boutons de fièvres, plaies infectées, petites blessures, contusions.

En usage interne pour les diarrhées, cathares gastro-intestinaux, enflures des ganglions, ulcères gastriques et duodénaux.

Ses précautions d'emploi et contre-indications : aucune connue à ce jour.

Callune Calluna vulgaris L.(Hull) Ericaceae

La Callune est très commune sur les sols acides dans l'ensemble du département des Côtes d'Armor. Elle pousse dans landes sèches ou humides, les lisières forestières et les talus.

Parties utilisées : *sommités fleuries*

Ses principaux principes actifs : *arbutosides (antiseptiques), tanins (importante teneur), minéraux (sodium, potassium, calcium et magnésium), flavonoïdes, acide ursolique (bloque le métabolisme de l'acide arachidonique).*

Ses propriétés :

Antiseptique et sédatif urinaire, diurétique, antilithiasique, élimine l'excès d'acide urique, rhumatismal, émollient.

Ses indications : *I*

*nflammations aiguës ou chroniques des voies urinaires, cystites, colibacillose, oligurie, prostatite, lithiases, pertes blanches, gouttes, rhumatismes (traitement de fond).
Élimination des toxines.*

Ses précautions d'emploi et ses contre-indications : *aucune connue.*

*Nota bene : la bruyère cendrée **Erica cinera** peut être utilisée pour les même usages.*

Frêne commun Fraxinus excelsior L. Oleaceae

Le frêne commun se rencontre dans les bois frais, les haies les bords des eaux et sur les versants ombragés. Il est une espèce de pleine lumière ou de demi ombre et vivant sur des sols à pH basiques à neutre (ou légèrement acides) Il est très commun dans les Côtes d'Armor.

Partie utilisée : feuille

Ses principaux principes actifs: rutosides (flavonoïdes), fraxosides (diurétique et uricosiques), tanins. mannitol, acide malique et sels de calcium à action laxative. Iridoïdes, vitamine C.

Ses propriétés :

Anti-rhumatismal, diminue l'acide urique et le cholestérol (macért glycérimé de bourgeon), favorise l'élimination des calculs urinaires, diurétique, laxatif, purifiant de l'organisme, régénérateur du système immunitaire, tonique.

Ses indications :

En interne pour les douleurs rhumatismales (aussi en compresse ou en cataplasme) surtout dans les affections d'origines métaboliques (goutte...), lithiases rénales avec du jus de citron, diminution du volume d'urine secrété (oligurie), selles irrégulières.

Ses précautions d'emploi et ses contre-indications : aucune connue à ce jour.

Fumeterre officinale et autres espèces du même genre à petites fleurs rosées Fumaria officinalis L. et Fumaria species Fumariaceae

La fumeterre est très répandue : bords des chemins, talus, haies, champs... elle aime les sols profonds et frais.

Parties utilisées : sommités fleuries

Ses principaux principes actifs : fumarine (alcaloïde à effets spasmolytiques, narcotiques, amphocholérétiques et hypotoniques), flavonoïdes, substances amères et sels de potasses.

Ses propriétés :

Amphocholérétique (régule la bile en stimulant sa production lorsqu'il n'y en a pas assez et la freine lorsqu'il y en a trop), antispasmodique des voies biliaires et sur l'ensemble du tractus digestif, régule les fonctions du foie et de la vésicule biliaire, draine le pancréas exocrine, détoxifiant sanguin, stimule la formation des globules rouges (pendant les 8 premiers jours de cure puis l'effet s'inverse), dépurative, hypotonique.

Ses indications :

Per os pour les troubles de la digestion, douleurs abdominales, prévention des lithiases biliaires, jaunisse, les migraines liées à un dérèglement hépatobiliaire, nausées, artérioscléroses.

En externe et aussi en interne contre les dermatoses (eczéma, acné, psoriasis...).

Ses précautions d'emploi et ses contre-indications :

Contre indiquée aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants.

A doses élevées et prolongées il peut survenir des effets curarisants, des actions néfastes sur le sang et même une dépression.

C'est pourquoi il est important de respecter les doses (3 pincées maximum par jour) et de ne pas dépasser 10 jours de cure par mois.

Lierre terrestre Glechoma hederacea L. Lamiaceae

Plante à préférence de demi ombre qui est très commune au bord des chemins, dans les sous bois et les lisières forestières fraîches. Elle pousse sur des sols frais à humides et non ou peu acides.

Parties utilisées : *sommités fleuries*

Ses principaux principes actifs : *principes amères (marrubine), huiles essentielles (alcool, cétone), tanins, saponines, vitamine C, potassium.*

Ses propriétés :

Béchique, expectorante, pectorale, répare les muqueuses (poumons, appareil digestif, vessie...), nettoie l'organisme, améliore les échanges métaboliques, tonique apéritives.

Ses indications :

Per os : catarrhes pulmonaires chroniques, asthme productif, bronchite, toux rebelles, coqueluche, digestions pénibles, inappétence, diarrhées.

En externe : ulcères persistants, cicatrisation des abcès et des brûlures.

Par voies transcutanées : vergetures et cellulite.

Ses précautions d'emploi et ses contre-indications : *aucune connue à ce jour.*

Les muqueuses digestives, respiratoires et la peau bénéficient de ses vertus. Le Lierre terrestre gère les surfaces d'échange de l'organisme et favorise leur métabolisme.

Millepertuis perforé *Hypericum perforatum* L. Hypericaceae

Le Millepertuis apprécie les talus secs, les bords des routes ou des chemins, les friches anciennes et les prairies bien drainées. C'est une espèce très répandue dans les Côtes d'Armor.

Parties utilisées : *sommités fleuries*

Ses principaux principes actifs : *xanthones, hypericine (pigments rouges), hyperforine, flavonoïdes, huiles essentielles.*

Ses propriétés :

Calmant, stimulant de l'humeur, anxiolytique antiseptique, antiviral, anti-inflammatoire, antiacide gastrique, digestif. En externe (huile macérée): cicatrisant, apaisant, anti-inflammatoire, antiseptique, anti-oxydant, calmant des douleurs d'origines nerveuses .Antalgique. Anti ulcéreux (per os et en externe).

Ses indications : *dépression, troubles du sommeil, douleurs nerveuses, cauchemars et énurésie chez l'enfant, cathares : pulmonaires, urogénitale, et intestinal. Ulcères gastriques (macération huileuse). En externe : brûlures, plaies, crevasses, gerçures, affections de cavité buccale, névralgies.*

Ses précautions d'emploi et ses contre-indications :

En interne comme en externe, le Millepertuis est photosensibilisant. Eviter de s'exposer au soleil pendant 24 heures. Stimulant hépatique, le millepertuis renforce la dégradation des médicaments dans le sang.

C'est pourquoi il faut éviter sa prise avec les médicaments pour lesquels le dosage est primordial : anticonvulsivants, anticoagulants, traitement des rejets de greffe, traitement du sida, contraceptifs oraux...

Enfin, le Millepertuis peut majorer les effets indésirables et la toxicité des anti-dépresseurs : il ne doit pas être pris en même temps que ces derniers.

Mauve sylvestre Et autres espèces du genre Malva Malva sylvestris L. Malva sp.
Malvaceae

La Mauve sylvestre se rencontre au bord des routes et des champs, dans les friches et sur les talus sur des sols bien drainés. Dans la zone littorale du département, elle est très commune, alors qu'elle est plus éparse dans les terres.

Parties utilisées : fleurs et feuilles

Ses principaux principes actifs : mucilages, anthocyanes (qui donnent la teinte aux fleurs), flavonoïdes, calcium, phosphore.

Ses propriétés :

Emolliente, antitussive, action vitaminique P, antiinflammatoire, laxatif doux, pectorale, stimulant immunitaire, les fleurs sont antibactériennes, antalgique (cavités buccales), calme les démangeaisons de la peau et des muqueuses.

Ses indications :

En interne : bronchite, laryngite, pharyngite, angine, toux, enrrouement. Constipation, gastro-entérite, colite, diarrhées. Infections urinaires en complément.

En externe : irritation de la peau et des muqueuses, aphtes, gerçures, crevasses, prurits, ulcères, inflammations oculaires.

Ses précautions d'emploi et ses contre-indications : aucune connue à ce jour.

Grande ortie *Urtica dioica* L. Urticaceae

L'ortie affectionne les lieux riches en azote, elle indique des lieux naturels ou anthropisés, riches en nitrate. Elle est très répandue dans les Côtes d'Armor.

Parties utilisées : Feuilles et racines

Ses principaux principes actifs : feuille en riche minéraux (potassium, calcium, magnésium...), particulièrement en fer et en silice ainsi qu'en vitamines (A, B2, B5, C, K). Grande concentration en chlorophylle (fonction d'absorption de la lumière par les plantes autotrophes), tanins.

Poils : acétylcholine, histamine, acide formique, et acétique.

Racines : Stéroïdes, polysaccharides immunostimulantes.

Ses propriétés :

Feuille hémostatique, régularise les fonctions digestives, stimule le foie, la rate, le pancréas, soulage les maux d'estomac. Drainante, dépurative, reminéralisant (calcium et silice entre autre), oxygénant, alcalinisant du sang, galactogène (pas plus de 5g par jour car la plante est diurétique), antiallergique, antianémique, cholagogue, dépuratif, fortifiant.

Racines : diminue les troubles urinaires (hypertrophie de la prostate).

Ses indications :

feuille : fatigue, anémie, déminéralisation, rhumatismes, arthrose, énurésie, chute des cheveux.

Racine : augmente le volume des urines, diminue le résidu et l'inflammation.

Ses précautions d'emploi et ses contre-indications : aucune connue à ce jour.

Espèce du genre Pissenlit *Taraxacum sp.* Asteraceae

Le Pissenlit est très commun sur l'ensemble des Côtes d'Armor. Il se rencontre sur les talus, les bords de chemin et les prairies.

Parties utilisées : Racines

Ses principaux principes actifs : *au printemps, le fructose domine sur l'inuline qui devient largement majoritaire à l'automne, lactones sesquiterpéniques, latex.*

Ses propriétés :

Cholérétique, cholagogue, tonique amer, dépuratif, diurétique, laxatif léger, favorise la flore intestinale symbiotique (racine récoltée à l'automne).

Ses indications :

Dysfonctionnement hépatique, lithiases biliaires (en prévention), constipation, digestion pénible, hypercholestérolémie, rhumatismes, dermatose, maintient d'une bonne flore intestinale, infections urinaires.

Ses précautions d'emploi et ses contre-indications :

Le Pissenlit (racine et feuille) ne doit pas être employé en cas de lithiase des voies biliaires et urinaires.

Plantain lancéolé et autre espèce du genre Plantago lanceolata L. Plantago sp.
Scrophulariaceae

Omniprésent dans les Côtes d'Armor, le Plantain se rencontre dans les prairies, les pelouses et les bords de chemins.

Parties utilisées : feuilles et fruits

Ses principaux principes actifs : Feuille : mucilages. Iridoïdes (aucubines) en plus grande quantité dans *P. lanceolata*. Substances antibiotiques. Minéraux (zinc, potassium, carotène, vitamine C, acide silicique).

Fruit : mucilage

Ses propriétés :

Feuille : anti-inflammatoire, émollient, béchique, expectorant, anti-prurigineux, antiseptique, anti-viral, immuno-modulant, astringent, cicatrisant, antiallergique, antihistaminique, anti-oxydant, antiulcérogénique, antihypertensive (Laurant-Berthoud), tonique, dépuratif, perturbations du système immunitaire (Laurant-Berthoud).

Fruit : laxatif, pansement gastrointestinal.

Ses indications :

Feuille : diarrhée, dysenterie, douleurs gastriques, ulcères gastriques, affections respiratoires des voies supérieures, allergies.

En externe : ophtalmie, plaies, brûlures, piqûres d'insectes.

Fruit (macération à froid) : constipation chronique ou occasionnelle.

Ses précautions d'emploi et ses contre-indications : aucune connue à ce jour.

Prunelle Prunus spinosa L. Rosaceae

Le Prunellier est un arbuste des talus, des sous-bois clairs et des haies champêtres. Il est très commun dans le département.

Parties utilisées : fleur

Ses principaux principes actifs : Fleur : flavanoïdes, coumarines. Fruits : tanins. Acides organiques. Minéraux. Vitamine C.

Ses propriétés :

Fleur fraîche : détoxifiant sanguin. Dépuratif. Diurétique. Stimulant du système immunitaire. Laxatif doux. Favorise la perte de poids. Augmente les défenses immunitaires. Tonique.

Ses indications :

Fleur: personnes qui ont développé une dépendance aux laxatifs. Rhumatismes. Eruptions infantiles. Organisme intoxiqué. Baisse des défenses immunitaires. Fatigue.

Ses précautions d'emploi et ses contre-indications : aucune connue à ce jour.

Nota bene : Les usages sont traditionnels, la Prunelle n'a guère été étudié à ce jour par la science.

Espèce du genre Ronce Rubus sp. Rosaceae

La ronce est présente sur les bords des chemins, dans les haies, les bois clairs et les lisières. Cette espèce est très commune dans les Côtes d'Armor.

Parties utilisées : feuilles

Ses principaux principes actifs : tanins (jusqu'à 14 pour cent). Flavonoïdes. Acide salicylique.

Ses propriétés :

Asringent. ccatisant (usage externe).

Anti-inflammatoire. Antalgique (affections bucco-pharyngées).

Fongicide. Bactéricide. Virucide.

Tonique vasculaire, veineux et capillaire. Hémostatique.

Hypoglycémiant. Cholérétique (Laurant-Berthoud).

Anti-tumorale (Bartram).

Ses indications :

Diarrhée, gastro-entérite, dysenterie, I

Insuffisance veineuse, hémorroïdes, métrorragie

Erysipèle, impétigo,

Diabète (par modification de l'absorption des sucres).

Mycoses.

En gargarisme et bain de bouches : gingivite, muguet, affections buccopharyngées.

Névralgies dentaires. En externe : dermatoses, mycoses, pertes blanches, cicatrisation des plaies.

Ses précautions d'emploi et ses contre-indications :

Bien filtrer la préparation pour éviter l'absorption des épines.

Sureau noir *Sambucus nigra* L. Craprifoliaceae

Le sureau pousse dans les friches, en lisière des bois, il affectionne les sols profonds et riches en azote. Il est commun dans les Côtes d'armor.

Parties utilisées : fleurs

Ses principaux principes actifs : Fleur : flavonoïdes. Huiles essentielles. Trace de sambunigrine. Acides phénols. Nitrate de potassium et sels calciques. Fruit : anthocyanes. Mucilage. Vitamine A, B, B2 et C.

Ses propriétés :

Emollient, sudorifique, fébrifuge, augmente les sécrétions bronchiques, antiseptique urinaire, diurétique.

Ses indications :

Eats fébriles, rhume, bronchite, grippe, sinusites, toux grasse, rhumatismes Cystite, fièvres éruptives.

En gargarisme : *angines, pharyngites et stomatites.*

En externe : *affections oculaires, engelures, acné.*

Ses précautions d'emploi et ses contre-indications : aucune connue

Glossaire des gros mots

A

Astringent :

Qui réduit les sécrétions des muqueuses intestinales ou bronchiques et qui resserre les tissus en particulier ceux de la peau et des vaisseaux sanguins.

Antianémique :

Qui lutte contre l'anémie par un apport vitaminique ou en fer.

Antalgique :

Contre la douleur.

Antioxydant :

Substance qui peut capter ou neutraliser les radicaux libres à l'origine de l'oxydation cellulaire et de multiples processus pathogènes.

Antimitotique :

Qui empêche la division cellulaire.

B

Bactéricide :

Se dit d'une substance qui tue les bactéries.

Béchiqque :

Qui calme la toux.

C

Cholagogue :

Qui favorise l'évacuation de la bile.

Cholérétique :

Qui favorise la sécrétion de la bile.

D

Dépuratif :

Qui aide l'organisme à éliminer les déchets par les reins, les intestins et la peau. Terme général pour désigner l'effet diurétique et laxatif d'une plante.

Diurétique :

Qui stimule la production des urines.

E

Expectorant :

Qui favorise l'expulsion du mucus des voies respiratoires.

Emménagogue :

Qui provoque, facilite et augmente les règles.

Emollient :

Qui amollit les tissus enflammés.

F

Fébrifuge :

Qui diminue ou contrôle la fièvre.

Fongicide :

Qui détruit les champignons parasites.

G

Galactogène :

Qui augmente le volume de la sécrétion lactée.

H

Hémostatique :

Qui favorise la coagulation du sang.

Hépatoprotecteur :

Qui protège le foie

Hypocholestérolémiant :

Qui diminue ou qui régule le taux de cholestérol dans le sang.

M

Métabolisme :

Ensembles des réactions biochimiques d'un organisme vivant.

Mucolytique :

Qui fluidifie les sécrétions bronchiques.

Muqueuse :

Tissus qui recouvre les cavités internes de l'organisme.

P

Pectoral :

Qui est bénéfique sur les affections des poumons et des bronches.

R

Résolutif :

Qui favorise la disparition des liquides qui se sont épanchés dans un tissu atteint d'engorgement.

Révulsif :

Qui produit un afflux sanguin dans le but de décongestionner un organe.

Minéralisant :

Minéraux et oligo-élément permettant un apport en vue de restituer l'équilibre minéral du corps.

S

Sudorifique :

Qui favorise la transpiration. Ce qui favorise la baisse de la fièvre et aide à éliminer les toxines.

T

Tonique amer :

Qui stimule les sécrétions des glandes salivaires et des organes digestifs.

Tonique veineux :

Qui favorise la circulation du sang dans les veines.

V

Vasoconstricteur :

Qui resserre le calibre des vaisseaux sanguins.

Vulnéraire :

Qui soigne les plaies et les contusions.

Remerciements

À la réserve naturelle Paule Lopicque de Ploubazlanec, et aussi à Bastien Moreau, pour l'accueil de ce stage en ses locaux.

À Catherine Abtey pour le dynamisme qu'elle insuffle, pour la connaissance des plantes médicinales auprès du plus grand nombre.

À mon oncle Guy Barbarin pour sa précieuse aide à la mise en page de ce document, ses encouragements, à ma tante Geneviève pour la relecture pertinente de ce document et son soutien.

À Guy Cloarec et Catherine Ravily pour leur accueil en Bretagne, leur aide et leur gentillesse, et aussi à Chouca pour ses sympathiques visites nocturnes.

À Nadine Jegat, praticienne en shiatsu, pour ses encouragements.

À Isabelle Lagrange pour ses aquarelles talentueuses des Eléments de botanique ainsi que pour sa bonne humeur.

À Nathalie Massé pour la correction efficace de ce livret, ses conseils judicieux et aussi à Christine Favannec pour leur gentillesse commune.

Bibliographie succincte

Collection Le compagnon végétal, Bernard Bertrand, Editions du Terran

Le livre des bonnes herbes, Pierre Leutaghi, Editions Actes sud

Le livre des arbres, arbustes et arbrisseaux, Pierre Leutaghi, Editions Actes sud **Tisane :**
guide pratique pour toute la famille, Dr Claire Laurent-Bertoud, Editions Jouvence

Les plantes sauvages, Thierry Thévenin, Editions Lucien Souny

Les recettes secrètes de mon herbaliste, Christophe Bernard, Editions La Source Vive

Où se procurer ...

Les bouteilles de sirop, les bocaux, Les pots à crème, les éprouvettes, les béchers,... :

www.verre-et-plastique.fr

Les balances de précision :

www.balancesdepoches.com