



Ensemble vers le sommet

Remèdes bien de chez nous

Réalisé par :
Les apprenants du CE5 et du CE6

Encadré par :
Intissar ZAHIR et Rahma AJAOUN

Année scolaire : 2007 - 2008

وَإِذَا مَرَضْتَ فَهُوَ يَشْفِينُ

صَلَّى اللَّهُ الْعَظِيمِ

Introduction

Allah soubhanaho wa ta'ala a doté la nature de ressources dont l'homme tire profit pour son propre bien-être. Et le Maroc étant un pays de tradition a toujours gardé un rapport étroit avec la nature et ses divers trésors, parmi lesquels les plantes, les épices, ainsi que les légumes et fruits.

De nombreux travaux scientifiques on prouvé les bienfaits mais aussi la toxicité des plantes, aussi ont été donc écartées les plantes toxiques.

Rappelons que les remèdes de cet ouvrage ont été collectés par les apprenants du CE5 et ceux du CE6 de l'institution Toubkal et ont été vérifiées par leurs enseignants. Il ne prétend donc, au aucun cas se substituer aux médecins et aux phytothérapeutes. Il se veut un simple guide et peut être utile à tous ceux qui, par conviction personnelle préfèrent le bien-être et la beauté procurés par la nature et provenant de la nature.

Remerciements

Les apprenants du CE5 et du CE6, ainsi que leurs encadrants et enseignants remercient toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce projet et à leur tête la directrice de l'institution TOUBKAL , **Mme Khadija KNICHI** pour son aide, son soutien et ses encouragements, ainsi que le **Pr. Ahmed BENSAADA**, auteur de manuels scolaires et de guides pédagogiques à Montréal au Canada, qui a donné son accord pour s'inspirer de l'un de ses projets pédagogiques.

Ce travail a été réalisé par :

Apprenants du CE5

Rajae FARAJ

Zayneb El batoul MA ELANAIN

Houssam Eddine H'SAIN

Khaoula EL ISMAILI

Zayd OUAADOUD

Abderrahmane SOUISSI

Nouhaila BOUZIANE

Youssra QOUIQA

Assya BENTAIBI

Mosaab CHARAI

M. .Amine SAMRI

Apprenants du CE6

Douae TOULALI

Fatema Zahra MAELAINAIN

Rayane BEKAOUI

Ilias FAIK

Salsabil TARIK

Ikhlass ESSAIDI

Manal ACHAOU

Oussama ELHOUMANI

Mohamed ATIR

Noussaïba EL GHARBI

Manal ALAMI EL IDRISSE

Zayneb EL HASSNAOUI

Maryam EL MOKHTARI

Nassim BENJAAFAR

Salma LAHMADI

Fatema Zohra BERKANI

Asmae AISSAM

Brahim MOUSSAIF

Nadia HAMIMEZ

Yasmina OUIAGHLI AMEUR

Ayme EL MAZIOUI

Fiche pédagogique

Nomenclature du projet : Des remèdes bien de chez nous
Classes : CE6 et CE5
Matières visées : Français et Informatique
Encadrement : Intissar ZAHIR, Rahma AJAOUN

Description du projet :

Les apprenants seront amenés à effectuer un travail d'enquête dans leur entourage et un travail de recherche sur le net concernant les remèdes traditionnels - dont vous trouverez les références en fin d'ouvrage - remèdes dits de « grand-mère », mis à leur disposition et à partir desquelles ils devront retrouver :

- les principes actifs présents dans les produits en question -fruits, légumes et plantes-
- comprendre les mécanismes contre certaines affections
- proposer des explications scientifiquement acceptables

Objectifs pédagogiques :

- exploiter les TIC (technique d'information et de communication)
- découvrir et se familiariser avec des termes techniques
- apprendre en équipe
- donner accès à un enseignement interdisciplinaire
- réaliser un produit de qualité dont tout l'entourage tirera profit
- s'éloigner de la routine et élargir ses connaissances
- stimuler la créativité et fertiliser l'imagination
- structurer ses connaissances et établir des liens entre différents concepts
- concrétiser des concepts scientifiques
- être objectif dans la transmission de son savoir
- permettre à l'apprenant d'être le principal artisan de son apprentissage

Réalisation du projet :

Le travail sera réparti entre les élèves (plusieurs équipes pour les diverses fiches «maux-remèdes »), les tâches seront les mêmes pour chaque équipe et seront répertoriées dans **une fiche technique** présentée ci-après, distribuée aux élèves à cet effet. Cette fiche constituera une base de données qui conduira à l'élaboration du produit final.

Echéancier

Tâche	Date
Choix des affections	20 mai 2008
Formation des équipes et choix des affections	21 mai 2008
Enquêtes et recherches des remèdes traditionnels	22 mai 2008
Collecte des fiches « maux et remèdes »	04 juin 2008
Correction et contrôle du contenu des fiches	Du 04 au 08 juin 2008
Conception du projet	Du 09 au 26 juin 2008
Présentation du projet dans l'enceinte de l'institution Toubkal	Du 28 au 29 juin 2008

Produit final :

Le projet sera présenté sous plusieurs formes complémentaires :

- un ouvrage format A3
- des livrets format A5
- une matérialisation avec présentation des produits sur le stand du projet

Fiche technique

Affection :

Définition de l'affection :

.....
.....
.....

Remède :

Ingrédients :

.....
.....
...

Préparation :

.....
.....
.....

Actif principal :

Image de l'actif principal :



Constituants :

.....
.....
.....

Vertus :

.....
.....
.....

Santé et nature



Abcès

Définition :

L'abcès est une poche de pus pouvant toucher n'importe quelle région infectée de notre corps. En général; il s'agit d'une infection qui se forme rapidement et de manière très localisée. Souvent, elle commence dans le derme, parfois à la racine d'un poil.

Remède :

Ingrédients : huile de nigelle

Préparation et posologie :

Appliquer quotidiennement de l'huile de nigelle sur la partie malade. Il est conseillé de répéter l'opération plusieurs fois par jour.

Actif principal : nigelle



من حديث أبي سلمة، عن أبي هريرة. رضي الله عنه. أن رسول الله. صلى الله عليه وسلم. قال:

(عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام)

Constituants :

Huile essentielle qui renferme la nigellone, phénoliques, du carotène, du phosphore du fer.

Vertus :

Antibiotique, antibactérienne, anti-cancéreuse, fertilisante, stimulante de l'intelligence, diurétique, anti-acides.



Acné

Définition :

C'est une inflammation du follicule pilo-sébacé. La forme la plus simple est une dermatose très fréquente qui touche 90% des adolescents. Des points noirs, des boutons rouges apparaissent sur le visage, le dos et le thorax. Ils peuvent disparaître facilement sans laisser de trace. A condition de respecter le traitement, qui peut être très long et de ne pas passer son temps à « tripoter » ses boutons.

Remède

Ingrédients : bâtons de cannelle, jus de citron vert.

Préparation et posologie :

Réduire les bâtons de cannelle en poudre, mélanger avec du jus de citron vert, appliquer ponctuellement sur les boutons.

Actif Principal : cannelle



Constituants :

Huile essentielle (dérivés cinnamique, aldéhyde de zinc), tanin, diterpènes, coumarine.

Vertus :

Aromatique, tonique, stomachique, stimulateur de l'appétit, favorisant la motilité intestinale (effet de l'huile essentielle), condiment, antibactérien (effet de l'huile essentielle), antifongique, pourrait favoriser l'arrivée des règles.



Aérophagie

Définition :

L'aérophagie est due à une régurgitation inconsciente et souvent involontaire d'air qui s'accumule dans l'estomac. Sans être dramatique, cette affection est ennuyeuse, à cause des ballonnements d'estomac et des situations inconfortables qu'elle peut provoquer dans la vie de tous les jours.

Remède :

Ingrédients : 1.5 à 2g (cuillère à café) de graines de carvi.

Préparation et posologie :

Utilisez 1.5 à 2 g (cuillère à café) de graines de carvi par tasse puis verser de l'eau bouillante et laissez infuser 10 à 15 minutes.

Buvez une tasse de tisane de carvi une à trois fois par jour.

Actif principal : carvi



Constituants :

Huile essentielle (carvone...), limonène, flavonoïdes, polysaccharides, protéines, furanocoumarines.

Vertus :

Stomatique, carminatif, vermifuge, digestif (toutes parties de la plante), apéritif, stimulant, antifatulent, antispasmodique, rafraîchit l'haleine.



Brûlures

Définition :

Lésion de la peau et des muqueuses, due à la chaleur. Les causes de brûlures sont très nombreuses et peuvent être directement causées par les flammes, être d'origine chimique (acide, fluor etc.), mécanique (frottement, érosion cutanée) ou électrique.

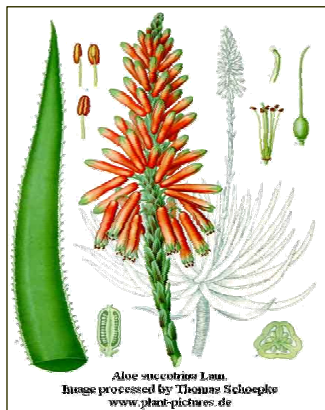
Remède :

Ingrédients : pomme de terre, feuille d'aloès.

Préparation et posologie :

Poser de la glace sur la prairie touchée, couper la pomme de terre en deux, appliquer sur la blessure. Retirer, puis appliquer du gel d'aloès.

Actif principal : Aloès



Constituants :

Mucilages, anthraquinones, aloïne, acides aminés, vitamines E et C, saponines.

Vertus :

Cicatrisant, régénérateur, humidifiant, anti-inflammatoire.



Piqûres d'insecte

Définition :

Pendant la belle saison les moustiques sont un vrai fléau, ils ont une sainte horreur du parfum du basilic et de la citronnelle et devraient se tenir à distance.

Remède :

Ingrédients : Citronnelle ou basilic

Préparation et posologie :

Disposer un pot de basilic sur vos appuis de fenêtres ou faites-en un petit bouquet dans un verre à côté de votre lit.

Actif principal : basilic



Constituants :

huile essentielle (linalol, méthyl-chavicol, petites quantités de cinnamate de méthyle, de cinéol et autres terpènes).

Vertus :

Tonique, antiseptique, vulnéraire, digestif, stomatique, carminatif, laxatif, diurétique, expectorant, antispasmodique, anesthésique, antibactérien, anti-inflammatoire, Vermifuge; il éloigne les moustiques.



Cheveux dévitalisés

Définition:

Quand les cheveux manquent de fer ou de vitamines, ils commencent à devenir faibles et c'est cela que l'on appelle cheveux dévitalisés.

Remède :

Ingrédients : 1 cuillère de pulpe d'aloë vera, 1 cuillère d'huile de germe de blé, 1 cuillère d'huile d'amandes douces, 5 gouttes d'huile essentielle de romarin.

Préparation et posologie:

Mixer un peu de pulpe d'aloë vera puis mélanger une petite cuillère de cette pulpe battue avec de l'huile de germe de blé, l'huile d'amandes douces et les 5 gouttes d'essence de romarin. On remue bien le tout. Appliquer en masque sur l'ensemble de la chevelure.

Actif principal : germe de blé



Constituants :

Lipides, acides gras essentiels (oméga 3), vitamines E, B1, B2, B6, acide folique, phosphore, fer, zinc, manganèse, magnésium, acide pantothénique (vitamine B5), protéines et fibres.

Vertus :

Anti-oxydant, anti-rides, régulateur du cholestérol, contribue à la diminution du mauvais cholestérol (LDL),



Anémie

Définition :

L'anémie se caractérise par une diminution des globules rouges. Le nombre et la qualité de ces derniers dépendent du bon fonctionnement de certains organes ainsi que d'un apport suffisant en vitamines et surtout en fer.

Remède :

Ingrédients : 4 gros oignons, un litre d'eau.

Préparation et posologie :

Faire bouillir un litre d'eau, la verser sur 4 gros oignons coupés en morceaux, laisser reposer 3 à 4 heures, passer et boire ce litre au cours de la journée. On peut suivre cette cure de 15 à 30 jours. Bien entendu, il faut commencer à faire la préparation la veille de commencer la cure.

Actif principal : Oignon



Constituants :

Huile essentielle (allicine, alliine), flavonoïdes, dérivés, polyphénoliques, stéroïls.

Vertus :

Stimulant, Tonique, diurétique, antirhumatismal, antiseptique, anti-infectieux, digestif, hypoglycémiant, vermifuge.

En externe, appliqué chaud, le jus d'oignon atténue les maux d'oreilles.



Gingivite

Définition :

La gingivite est une inflammation des gencives, qui sont enflées, douloureuses. Ce trouble peut se manifester brusquement, sans raison apparente. En l'absence de traitement, une gingivite peut dégénérer en perte de la dent agressée (parodontite), la muqueuse support étant altérée.

Remède :

***Ingrédients :** Infusion de sauge, essence de menthe, 1 pincée de sel, argile blanche*

Préparation et posologie :

Ajouter à l'infusion de sauge 3 gouttes de menthe et un peu de sel. Bien mélanger le tout, y ajouter de l'argile jusqu'à obtention d'une pâte dentifrice à conserver dans un pot ou un tube.

***Actif principal :** argile blanche*



Constituants :

Minéraux, silice

Vertus :

Cicatrisant, antiseptique, favorise l'élimination des toxines, décongestionne et apaise la gencive.



Prise de poids

Définition :

C'est le résultat d'une alimentation déséquilibrée et irrégulière.

Remède :

Ingrédients: graine de fenugrec

Préparation et posologie:

Décoction : 1 cuillerée à soupe de graines pour deux tasses d'eau. Bouillir à réduction de moitié. Boire le matin à jeun, une semaine sur deux.

Actif principal : fenugrec



Constituants :

Huile essentielle, alcaloïdes, saponines, flavonoïdes, mucilage, protéines, huile fixe, vitamines A, B1, C, minéraux, glucides.

Vertus :

Tonifiant, apéritif, stimulant du pancréas, de la digestion.



Cors, mycoses cutanées

Définition :

Excroissance se développant sur les orteils.

Remède:

Ingrédients: une gousse d'ail

Préparation et posologie : appliquer pendant deux semaines l'ail coupé en deux sur le cor en protégeant la peau saine par du sparadrap

Actif principal : ail



Constituants :

Fructane, acides aminées, enzymes, sélénium et surtout des composés soufrés.

Vertus :

Anti-athéromateux, anti-hypertensif et anti-lipidémiant, fibrinolytique et anti-aggrégant plaquettaire, immunostimulant, antibiotique, et protège semble-t-il de certains cancers digestifs.



Ulcération

Définition :

Processus pathologique se caractérisant par une perte de substance plus ou moins importante entraînant une plaie dont la profondeur est directement dépendante de cette perte de substance.

Remède :

Ingrédients : Ghassoul et eau bouillante

Préparation et posologie :

Verser de l'eau bouillante sur l'argile jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Appliquer sur la plaie.

Actif principal : Ghassoul



Constituants :

La cristobalite (SiO_2) et l'enstatite ($\text{SiO}_2\text{-MgO}$)

Vertus :

Régénérateur, protecteur et cicatrisant, absorbant, gonflant, saponifère, détersif et dégraissant.



Gaz intestinaux

Définition :

Ce sont des gaz qui se forment dans le tube digestif et qui provoquent de réelles douleurs.

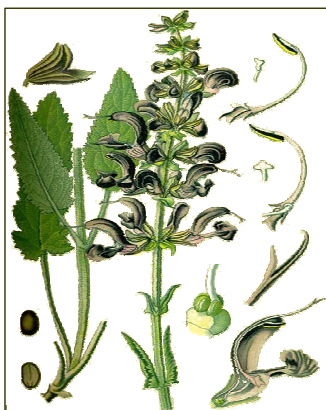
Remède :

Ingrédients : 1 cuillère de sauge, 2 cuillères de thym, 1 cuillère de cumin et 1 litre d'eau.

Préparation et posologie :

Mettre le thym, la sauge et le cumin dans un bocal en verre, couvrir d'eau. Laisser macérer le tout à l'abri du soleil pendant une dizaine de jours. Filtrer et boire.

Actif principal : la sauge



Constituants :

Huile essentielle (cinéole, thuyone, camphre), tanins, principes amers,

Vertus :

Antiseptique, anti-inflammatoire, émollient et astringent.



Douleurs dentaires

Définition :

Rage de dents due à une poussée ou à une carie.

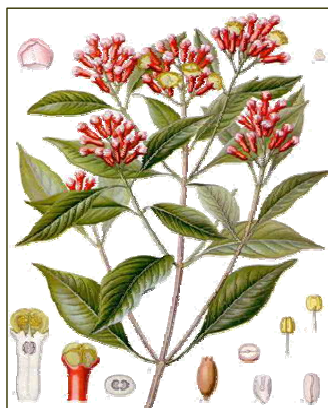
Remède :

Ingrédients : clou de girofle

Préparation et posologie :

Placer un clou de girofle sur la dent douloureuse, en attendant de consulter le dentiste.

Actif principal : clous de girofle.



Constituants :

Eugénol, composés terpéniques, aliphatiques, aromatiques et hétérocycliques.

Vertus :

Anti-inflammatoire, anesthésiant, antalgique, antibactérien, antinévralgique, , antifongique, Antiviral.



Colique

Définition :

Douleur abdominale spasmodique et violente dont les causes peuvent être variées. Lorsque la colique se situe au niveau de l'intestin, elle est provoquée par des contractions irrégulières de la paroi musculaire intestinale. Elles sont souvent dues à une infection, à l'absorption d'aliments irritants ou à la prise d'un purgatif.

Remède :

Ingrédients : 50 cl d'eau, 1 cuillère de thym et 1 cuillère de miel.

Préparation et posologie :

Faire bouillir l'eau, la verser dans une tasse contenant le thym. Laisser infuser 5 minutes, filtrer, ajouter le miel et boire.

Actif principal : le thym



Constituants :

Huile essentielle de thym (thymol, carvacol), flavonoïdes, tanins.

Vertus :

Antibactérien, fongicide, antispasmodique et antioxydant.



Vieillesse cutané, cicatrices

Définition :

Vieillesse cutané : dégénérescence progressive du derme.

Cicatrice : marque laissée par une plaie après sa guérison

Remède :

Ingrédients : huile d'argan

Préparation et posologie :

Appliquer l'huile sur les parties du corps à traiter. Renouveler souvent l'opération jusqu'à disparition des traces et amélioration de l'aspect de la peau.

Actif principal : argan



Constituants :

Composés phénoliques, flavonoïdes, tanins, saponines et vitamine E.

Vertus ::

Piégeur des radicaux libres, antalgique, antifongique et anti-inflammatoire.



Douleurs articulaires

Définition :

Douleurs sises au niveau des articulations, genoux, poignets...

Remèdes :

Ingrédients : Feuilles de chou (chou frisé de préférence)

Préparation et posologie :

Placer les feuilles de chou disposées sur un tissu fin dans le four à froid, régler à 200°C et y laisser 5 minutes la préparation. Enlever les grosses côtes, appliquer sur les zones douloureuses (genou enflé, poignet,...) une ou deux épaisseurs de feuilles de chou préalablement écrasées au rouleau à pâtisserie - pour faire sortir le jus du chou - Bien fixer avec un bandage Laisser en place plusieurs heures.

Actif principal : chou



Constituants :

Bétacarotène, vitamines K, A, C, lutéine, zéaxanthine, calcium.

Vertus :

Apaisant, anti-inflammatoire, digestif, antioxydant, nutritif



Nervosité - Stress

Définition :

Le stress et la nervosité sont une réaction de l'organisme à un effort extrême ou important. En général le stress active un processus hormonal et nerveux basé sur un état d'alerte, ce qui explique l'augmentation du rythme cardiaque et de l'état de vigilance.

Remède :

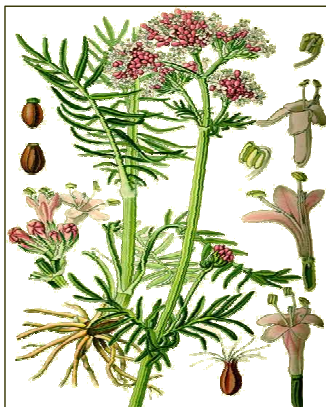
Ingrédients : 2 à 3g de rhizome (la tige souterraine) de la valériane

Préparation et posologie :

2 à 3 grammes par tasse à prendre une à plusieurs fois par jour, laisser infuser 10 à 15 minutes, la valériane n'étant pas très agréable au goût il faut y ajouter du miel.

L'utiliser pendant 8 à 10 jours avec des intervalles de 15 à 21 jours

Actif principal : valériane (nardine ou sounboul)



Constituants :

Huiles essentielles, essences (bornéol, terpènes acides valérianique valépotriates), alcaloïdes, glucoside

Vertus :

Sédatif, hypnotique, anxiolytique, hypotenseur, emménagogue, anti-convulsif, antispasmodique, stomachique, carminatif, médicament de l'équilibre nerveux

Attention :

Ne pas en administrer aux enfants de moins de 2 ans en grande quantité. L'usage immodéré de la valériane peut entraîner une toxicomanie.



Troubles digestifs

Définition :

Perturbation et désordre digestifs dus à un dysfonctionnement des organes du tube digestif.

Remède :

Ingrédients : 1 cuillère à soupe des fleurs séchées de camomille , 200 ml d'eau.

Préparation et posologie :

Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux fleurs de camomille.

Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives). Buvez une tisane de fleurs de camomille plusieurs fois par jour. Demandez conseil à votre pharmacien ou médecin pour une posologie plus personnalisée.

Actif principal : camomille



Constituants :

Huile essentielle, matricine, flavonoïde, coumarine, tanins.

Vertus :

Antiphlogistique, cicatrisant, spasmolytique, antiallergique, antibactérien, antifongique, calmant, somnifère.



Toux

Définition :

Expiration convulsive et bruyante de l'air contenu dans les poumons, provoquée par l'irritation des voies respiratoires.

Remède :

***Ingrédients :** Citron frais, miel*

Préparation et posologie :

Presser le jus d'un citron. Prendre une mesure de citron pour une mesure de miel. Bien mélanger. Mettre dans un flacon en verre et conserver au réfrigérateur. Prendre une cuillère à café de ce mélange lors des quintes.

***Actif principal :** citron*



Constituants :

Vitamine C – 50 mg pour 100g de fruit-, vitamine A, B1 et B2, bioflavonoïdes, antioxydants et coumarines.

Vertus :

Antiseptique et antioxydant.



Constipation

Définition :

La constipation se définit par un ralentissement du transit, associé à une déshydratation des selles, et par une difficulté à évacuer les matières fécales.

Remède :

Ingrédients : graines de lin, 150 ml d'eau.

Préparation et posologie :

Prendre 1 cuillère à café de graines de lin, en concassant ou non les graines, puis absorbez avec au moins 150 ml d'eau (1 verre d'eau).

Manger ou absorber avec l'eau cette préparation 2 à 3 fois par jour.

Actif principal : lin



Constituants :

Mucilages, acides gras essentiels (oméga-3), glycoside cyanogénique, huile grasse

Vertus :

Adoucissant, laxatif, antioxydant, phyto-oestrogène



Jambes lourdes

Définition :

Le problème des jambes lourdes ou douloureuses est causé par des problèmes veineux, on parle également d'insuffisance veineuse au sens large.

En effet les veines sont responsables de ramener le sang de la périphérie (jambes, mains,...) au coeur et parfois le système devient moins performant, car la paroi vasculaire musculaire se dilate et ne permet plus un renvoi suffisant vers le coeur.

Il y a alors une stagnation du sang dans les jambes et cela aboutit à un oedème qui se traduit par une douleur, des jambes lourdes et un sentiment de picotement

Remède :

***Ingrédients :** 15g de feuilles de marronnier d'Inde, 15 g de feuilles de vigne rouge.*

Préparation et posologie :

Faire bouillir pendant 15 minutes dans ½ litre d'eau les feuilles de marronnier d'Inde et de vigne rouge. Filtrer le tout et verser dans une bassine avec 1 ou 2 litres d'eau. Faire un bain de pieds chaud en vous faisant aussi un léger massage de pieds pendant 10 minutes.

Ensuite mettre les pieds dans une bassine d'eau froide. Répéter 2 ou 3 fois l'opération.

Actif principal: vigne rouge



Constituants :

Tanins, flavonoïdes, anthocyanes, oligo-proanthocyanidine.

Vertus :

Angioprotecteur, astringent, vasoconstricteur.



Insolation

Définition :

Troubles consécutifs à une exposition au soleil, entraînant des perturbations cutanées, du système nerveux central (cerveau) et de certains organes comme les yeux, le cœur, les reins.

Remède :

***Ingédients :** feuilles d'ansérine (mkhinja), oignon.*

Préparation et posologie :

Piler au mortier les feuilles d'ansérine et l'oignon, en récupérer le jus. Boire un verre rempli à moitié, imbiber une serviette de la moitié restante et la poser sur le front et la tête.

Actif principal : Ansérine



Constituants :

Tanin, résine, amidon, gomme, cire, fibrine, choline, histidine, glycoColle

Vertus :

Astringent, tonique, antispasmodique, stomachique, stimulant et antispasmodique de l'utérus

Attention: à doses très fortes ou prises à long terme, l'ansérine peut provoquer une intoxication



Otite externe (otite du nageur)

Définition :

L'otite externe est une inflammation de la partie externe de l'oreille, c'est-à-dire une inflammation du conduit auditif externe et de la peau qui le tapisse.

Remède :

***Ingrédients :** Eau, vinaigre de pomme (utiliser ce vinaigre et pas un autre), flacon compte-gouttes*

Préparation et posologie :

Mélanger en parts égales l'eau et le vinaigre de pomme, mettre ce mélange dans le flacon compte-gouttes.

Déposer chaque soir 3 gouttes du mélange dans le conduit auditif externe. Penchez la tête légèrement sur le côté pour bien faire rentrer les gouttes dans le conduit.

Remarque : Commencer le traitement une semaine avant le moment voulu (par exemple vacances de plongée).

***Actif principal :** vinaigre de pomme*



Constituants :

Vitamines A, B1, B2, C, E, enzymes, amino-acides, oligo-minéraux

Vertus :

Tonique, apéritif, adoucissant, diurétique, laxatif, anti-inflammatoire, bronchite, printemps, anti-vieillesse.



Mal des transports

Définition :

Le mal des transports se manifeste par une sensibilité au déplacement passif du corps à l'intérieur d'une voiture, d'un bateau, d'un avion, d'un train ou d'un bus. Certains individus le ressentent même dans un ascenseur. La raison exacte de cette affection reste inconnue. Le syndrome se déclare face à une contradiction sensorielle, lorsque les informations transmises au cerveau à partir des perceptions sensorielles ne parviennent pas à se synchroniser.

Remède :

Ingrédients: 500 mg de poudre de rhizome de gingembre

Préparation et posologie : Prendre une tisane de gingembre 1/2 h à 1h avant le départ, éventuellement renouvelé sans dépasser 2 à 3 g par jour

Actif principal : Gingembre



Constituants :

Une huile essentielle, de la résine, de l'amidon, des acides aminés, des acides gras essentiels

Vertus :

Apéritif, stomatique, carminatif, digestif, antibactérien, antiseptique, antimicrobien, nématocide, molluscicide, antischistosomal, stimulant, fortifiant, réchauffant



Manque d'appétit

Définition :

C'est la diminution ou l'absence du désir naturel et répétitif pour la nourriture.

Remède :

Ingrédients: graines de fenugrec

Préparation et posologie:

Décoction : 1 cuillère à soupe de graines pour deux tasses d'eau. Bouillir à réduction de moitié. Boire le matin à jeun, une semaine sur deux.

Autre possibilité, absorber quelques graines telles quelles avec un peu d'eau.

Actif principal : Fenugrec



Constituants :

Huile essentielle, alcaloïdes, saponines, flavonoïdes, mucilage, protéines, huile fixe, vitamines A, B1, C, minéraux, glucides.

Vertus :

Tonifiant, apéritif, stimulant du pancréas, de la digestion.



Polypes

Définition :

Il s'agit de petites tumeurs qui apparaissent sur les muqueuses de certaines parties du corps. Ces tumeurs siègent en particulier aux endroits suivants : nez, vagin, rectum, gros intestin, col de l'utérus. Les polypes ont la forme de petites poires ou de grappes, selon le cas. Ils sont ôtés chirurgicalement. Mais il arrive souvent qu'ils réapparaissent de plus belle.

Remède :

***Ingrédients :** 2 figues*

Préparation et posologie :

*Faire cuire des **figues** dans de l'eau ou du lait. Les appliquer sur le polype. La figue le fera mûrir rapidement.*

*En parallèle, faire des applications de **cataplasmes d'argile**, 2 fois par jour, plus une cure de **vitamine E** (germe blé).*

***Actif principal :** Figue*



***Constituants :** sucre, pectine, mucilage, acides citriques, tartiniques.*

***Vertus :** laxatif doux.*



Pellicules

Définition :

Les pellicules sont de petites écailles de peau morte qui se détachent spontanément du cuir chevelu.

Remède

Ingédients : oignon, huile d'olive

Préparation et posologie :

Couper un oignon en deux, frotter avec le cuir chevelu, bien masser. Possibilité de mixer l'oignon et d'en récupérer le jus et de se masser le cuir chevelu avec. Le soufre qu'il contient est bénéfique pour la santé des cheveux. Avant le coucher, masser le cuir chevelu avec de l'huile d'olive, laisser reposer toute la nuit et laver le matin. (Prendre une vieille taie d'oreiller). Bien brosser les cheveux avec une brosse douce pour améliorer la circulation au cuir chevelu.

Actif principal : Huile d'olive



Constituants : polyphénols

Vertus :

Cicatrisant, régénérateur, humidifiant, anti-inflammatoire.



Rhume

Définition :

Le rhume est une affection qui touche les voies respiratoires supérieures et en particulier le nez. Les fosses nasales et les sinus sécrètent continuellement un liquide qui maintient l'humidité de la muqueuse, ce liquide empêche l'entrée d'agents infectieux, humidifie et réchauffe l'air inspiré. Il est ensuite transporté par des cils qui ramènent ce mucus vers l'intérieur.

Pour prévenir les rhumes, la consommation quotidienne de vitamine C est recommandée pendant les périodes "à risque".

Remède :

Ingrédients : 10 gouttes d'eucalyptus ou 40g de feuilles d'eucalyptus

Préparation et posologie :

Mettre une dizaine de gouttes d'eucalyptus dans un bol d'eau bouillante. Se couvrir la tête avec une serviette et respirer les vapeurs pendant 10 à 15 minutes. 2 ou 3 inhalations par jour.

On peut également inhaler des feuilles d'eucalyptus (40g de feuilles par litre d'eau).

Actif principal : Eucalyptus



Constituants : *Linéol, eucalyptol*

Vertus : *expectorant, antibactérien, antiseptique*



Leucorrhées

Définition :

Il s'agit de certains écoulements non sanglants au niveau du vagin.

Ces pertes blanches viennent de deux sources possibles :

- *Soit elles résultent d'une production excessive de mucus au niveau du col de l'utérus.*
- *Soit d'un décollement accéléré des cellules qui tapissent, en surface, la muqueuse du vagin.*

Ces écoulements sont blancs laiteux ou jaunes, mais toujours clairs et sans mauvaises odeurs. Si la couleur est plus brune et l'odeur plus forte, il peut s'agir d'une infection et il faut alors consulter le gynécologue.

Remède :

Ingrédients : 1 à 2 poignées de lavande

Préparation et posologie :

Infuser dans 300ml d'eau une poignée ou deux de lavande. Ajouter cette préparation au bain de siège.

S'assurer que la température de l'eau soit égale à celle du corps, ou un peu plus élevée.

Actif principal : lavande



Constituants :

Huiles essentielles de lavande

Vertus :

Calmant, léger somnifère, anxiolytique, hyperhémiant, antifongique, désinfectant, antiseptique, antimicrobien et Anti-inflammatoire.



Mauvaise haleine

Définition :

*Les micro-organismes sont bien souvent responsables de la mauvaise haleine.
La mauvaise hygiène dentaire est aussi une cause fréquente.
Sans oublier les infections et les ulcérations de la bouche et de la langue, ainsi qu'une sinusite,
une rhinite, des brûlures d'estomac, une mauvaise digestion...
La mauvaise odeur donnée par la consommation d'ail s'explique par le fait que l'ail pénètre dans
le sang et les poumons. De là il est exhalé par la respiration.*

Remède :

Ingrédients : graines de cardamome

Préparation et posologie :

Pour éliminer toutes les bactéries, se brosser les dents avec du sel marin très fin, ou du bicarbonate de soude. Mélanger ces substances avec un peu d'eau.

Se gargariser longuement la bouche avec de l'eau très salée.

Croquer ensuite quelques graines de cardamome

Actif principal : cardamome



Constituants :

Cinéol, linalol, alpha-terpineol, sabinène, myrcène, acétate d'alpha-terpényle

Vertus :

Stomatique, stimulant, apéritif, carminatif, diurétique, antiseptique, analgésique, antispasmodique, anti-inflammatoire.

Beauté et nature



Huile d'Argan



L'huile d'argan est une huile précieuse aux multiples vertus...

Soin de nuit pour le visage : Après le démaquillage du soir, appliquer de l'huile d'argan sur le visage, ne pas oublier le cou.

Soin du corps : Au sortir du bain, masser doucement la peau du corps. Si la peau est très desséchée, ne pas hésiter à s'enduire le corps avant de prendre le bain. Patienter environ 30 minutes puis plonger dans l'eau ! En massages corporels, elle soulage les douleurs articulaires.

Masque capillaire : Si les cheveux sont secs ou pour redonner vigueur et santé aux cheveux fragilisés, appliquer de l'huile d'argan sur l'ensemble de la chevelure. Masser et laisser poser environ 30 min avant de faire un shampoing doux. L'huile d'Argan revivifie et alimente le cuir chevelu en lui apportant brillance, souplesse et vitalité. Pour faire briller les cheveux ternes, utiliser en huile coiffante en effleurant la chevelure.

Soin des ongles : Pour fortifier les ongles mous, cassants ou dédoublés, tremper les ongles dans un bain composé à part égales d'huile d'argan et de citron. Laisser les ongles dans cette préparation pendant 10 minutes.

Lèvres gercées : Mettre sur les lèvres. Frotter délicatement les lèvres l'une contre l'autre. Il s'agit d'un geste simple à répéter chaque soir.

Pour une application optimale et rapide, faire couler un peu d'huile dans le creux des mains, avant de les frotter l'une contre l'autre afin de bien répartir le produit sur le visage et sur le cou en faisant des massages circulaires.

Savon Beldi



Véritable produit magique pour la peau, cette pâte d'olives saponifiée 100 % végétale, très riche en vitamine E, convient à tous les types de peaux.

Bains : Sur une peau mouillée, appliquer le savon noir à la main sur tout le corps, garder pendant 15 minutes puis frotter vigoureusement le corps à l'aide d'un gant exfoliant. Toutes les cellules mortes sont décollées de la peau et celle-ci devient douce, souple et hydratée. Effet raffermissant sur le long terme.

Douche : Faire couler l'eau chaude sur le corps pour ramollir la peau et ouvrir les pores, se masser avec le savon noir pendant 2 à 3 minutes, rincer et frotter vigoureusement à l'aide d'un gant de gommage avec de petits mouvements circulaires. Rincer largement à l'eau fraîche en continuant à frotter pour éliminer toute la peau morte et les impuretés.

Gommage corporel : Appliquer en couche épaisse sur la peau et en particulier sur les zones rugueuses. Patienter environ 5 minutes puis gommer énergiquement à l'aide d'un gant exfoliant ou d'un gant de crin souple. Rincer avec une eau additionnée d'un peu d'eau de rose puis masser longuement le corps avec une huile.

Prendre un bon bain de vapeur. Étaler ensuite le savon noir généreusement sur tout le corps et le visage. Bien faire mousser, laisser agir pendant deux minutes, rincer. Faire un gommage sur tout le corps, sauf le visage, pour éliminer les cellules mortes. Finir par un rinçage avec de l'eau fraîche.

Peut être utilisé en remplacement du savon habituel pour la toilette quotidienne du corps et du visage. Résultat : une peau exceptionnellement douce.



Rhassoul



Minéral argileux naturel, le Rhassoul est très doux et hypoallergénique ; il convient à tous les types de peaux, fragiles, sèches ou grasses.

Masque au rhassoul . Pour assainir la peau et désincruster les points noirs, mélanger 2 cuillères à soupe de Rhassoul avec de l'eau tiède, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter 1 cuillère d'huile d'Argane pour obtenir une pâte semi-épaisse. Parfumer avec un peu d'eau de rose ou de fleurs d'oranger. Appliquer cette préparation sur le visage. Laisser poser environ 20 min. Rincer à l'eau tiède puis à l'eau fraîche, appliquer

ensuite de l'eau de rose. Le rhassoul est reconnu pour ses propriétés purifiantes et adoucissantes.

Corps : Mélanger le Rhassoul à de l'eau tiède jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Appliquer la pâte sur tout le corps, masser légèrement et rincer à l'eau fraîche. Le Rhassoul affine le grain de peau et la rend plus douce. Résultat : une peau satinée plus agréable au toucher.

Shampooing : Pour assouplir, vitaliser et hydrater les cheveux, utiliser le rhassoul avec le shampooing habituel. Mélanger 1 cuillère à soupe, à diluer avec la dose de votre premier shampooing et de l'eau tiède. Rincer à grande eau et ajouter le jus d'un demi citron dans la dernière eau de rinçage.

Masque capillaire : Pour cheveux très cassants - chute de cheveux : faire un masque de Rhassoul une fois par semaine. Mélanger le Rhassoul à de l'eau tiède jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Appliquer la pâte sur les cheveux mouillés et répartir bien le rhassoul sur l'ensemble de la chevelure de la racine jusqu'aux pointes, après le shampooing, masser et laisser reposer 10 minutes. Enveloppe les cheveux d'une serviette chaude et laisser poser environ 15 minutes. Rincer abondamment. ajouter le jus d'un demi-citron dans la dernière eau de rinçage. Rincer soigneusement tout en peignant la chevelure de haut en bas.

Variante à privilégier pour les cheveux secs : réalisation du masque à base de Rhassoul, d'eau de rose et d'huile d'Argane.

Henné



Préparation : Mélanger de 3 à 7 cuillères à soupe de poudre de henné (en fonction de la masse de cheveux) avec de l'eau tiède jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile d'argan, notamment pour les cheveux secs. Mettre des gants et appliquer cette pâte mèche par mèche sur l'ensemble de la chevelure. Bien masser sur les racines. Mettre une charlotte (pour éviter que cela ne coule sur le cou) et laisser agir de 20 minutes à deux heures selon l'intensité souhaitée de la couleur. (Sur les cheveux noirs et bruns, laisser poser sur la tête au minimum 4 heures - idéalement entre 6 et 8 heures (envelopper les cheveux dans une serviette en coton - éventuellement un journal - surtout pas de plastique). Bien rincer les cheveux jusqu'à ce que le henné disparaisse puis de préférence faire un premier shampooing mélangé à du rhassoul.

Sur des cheveux bruns le henné donnera de beaux reflets auburn et cuivrés et apportera une teinte rousse dorée pouvant aller au rouge flamboyant, tout dépend aussi du temps de pose.(faites un essai sur une partie de la chevelure non visible au ras du cou. Il ne faut jamais utiliser de henné sur des cheveux permanents ou colorés (sauf s'il s'agit d'une coloration au henné naturel bien sûr).

En auto-bronzant : faire une pâte semi-épaisse avec de l'eau tiède. L'étaler sur tout le corps, en lissant sur toutes les parties du corps. Laisser agir 3 minutes et rincer soigneusement.



Eau de rose



L'eau de rose tonifie, rafraîchit, hydrate et apaise la peau. Adoucissante, elle convient très bien aux peaux sèches et sensibles. Purifiante et astringente, elle est très appréciée des peaux grasses. Aux propriétés anti-rides et raffermissant, elle est idéale pour les peaux manquant de fermeté. Son parfum est frais et relaxant.

Conseil : Utiliser l'eau florale après le démaquillage. Elle complètera parfaitement ce dernier en éliminant les impuretés et en resserrant le grain de votre peau. Employée le matin, elle tonifie et rafraîchit. Utilisée le soir, elle assure un effet de bien-être et adoucit le visage.

Application : Imbiber un coton de l'eau florale et passer délicatement sur la peau du visage et celle du cou. Pour un effet encore "plus tonique", conserver l'eau de rose au réfrigérateur, elle resserrera davantage les pores de la peau.

Visage : Remplacer la lotion tonique habituel par de l'eau de rose. Elle aide à maintenir le taux d'hydratation des tissus et repose vos yeux

Contre la rétention d'eau, imbiber deux rondelles de coton d'eau de rose, puis les placer sur les paupières closes pendant environ cinq minutes. Rester allongée pendant toute la durée du soin. Ainsi, l'eau prisonnière des paupières s'éliminera plus vite.

Recette : Lotion aux pétales de rose

Jeter une poignée de pétales de rose dans un 1/4 litre d'eau bouillante (de préférence de l'eau minérale). Laisser infuser 20 minutes puis filtrer. Lotionner le visage et le cou à l'aide d'un coton matin et soir après le démaquillage.

Eau de fleur d'oranger



En ajouter dans la composition du shampooing et du masque au rhassoul. Apaisant la peau ou le cuir chevelu, elle apporte en même temps une agréable et délicate note parfumée...

Recette : Lotion aux fleurs d'oranger

Mettre une cuillère à soupe de fleurs d'oranger pour une tasse d'eau bouillante (de préférence de l'eau minérale). Laisser infuser pendant 20 minutes puis filtrer. Lotionner le visage et le cou à l'aide d'un coton matin et soir après le démaquillage.



Khôl



Sans doute le produit de maquillage le plus vieux du monde, il s'agit d'un mélange de poudre très fine d'antimoine et de différents ingrédients qui varient selon les pays et les recettes. Certains y ajoutent du safran ou du bois de rose, d'autres des clous de girofle ou des noyaux d'olives. Produit de parure le khôl est aussi un collyre de protection des yeux contre les vents et les agressions extérieures.

Il s'applique à l'aide d'un bâtonnet en bois ou plus rarement en ivoire, appelé le merwed. La pointe de ce bâtonnet est spécialement conçue pour réaliser un tracé parfait sur la bordure de la paupière et l'intérieur de l'œil.

Pierre d'Alun (Toutia)



Conseil d'utilisation : Appliquer tout simplement la pierre d'alun au sortir du bain ou de la douche sous les aisselles humidifiées. S'en servir aussi pour les pieds : pour cela mouiller la pierre et frotter les pieds.

Par son action qui resserre les pores de la peau, la pierre d'alun s'utilise comme anti-transpirant naturel, régulant les sécrétions tout en laissant la peau respirer et en éliminant les odeurs, ce qui permet d'éviter de mettre en contact la peau avec des produits chimiques parfois nocifs pour l'organisme.

Ses propriétés astringentes et adoucissantes en font aussi un excellent cicatrisant des petites coupures ou lésions cutanées, notamment à l'occasion du rasage. Elle servait à apaiser "le feu" du barbier. Elle peut s'utiliser pour calmer les irritations après une épilation.

On l'utilise aussi pour assécher les aphtes.

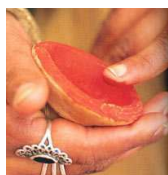
Mouiller légèrement la pierre d'alun avant toute utilisation et la conserver dans un endroit sec.

Souak



Le souak est une écorce de noyer que l'on mâche ou avec laquelle on se frotte les dents pour les rendre plus blanches. Il se présente sous forme d'un morceau d'écorce et il est très utilisé pour ses vertus tonifiantes et purifiantes. Ses propriétés astringentes et anti-bactériennes aident à prévenir les caries, à combattre l'apparition de la plaque dentaire et laisse les gencives en pleine santé. Il donne également une bonne haleine. A son contact les lèvres se colorent d'une jolie couleur orangée, faisant ainsi mieux ressortir l'éclat des dents. **Utilisation :** Frotter tout simplement les dents avec un petit morceau de souak. On peut aussi le mâcher et le laisser quelques minutes dans la bouche.

Aker fassi



L'Aker fait partie de la panoplie de beauté indispensable de la femme marocaine. Il se présente dans une coupelle ronde en terre cuite recouverte d'une surface lisse contenant la fameuse poudre de couleur rouge, qui est un pigment obtenu à partir de coquelicots et d'écorce de grenadine. Il s'applique sur les joues, la peau, les lèvres à l'aide du doigt ou d'un pinceau que l'on aura pris soin d'humidifier auparavant avec de l'eau de rose ou de l'eau de fleur d'oranger.

Glossaire des termes médicaux

ACIDULEES :	La saveur aigrelette de ces plantes permet de calmer la soif : Alkékenge, Citron, Cerises.
ADOUCISSANTES :	Ces plantes ont la propriété de ramollir et de relâcher les tissus en calmant l'inflammation (Amandes douces, pépins de Coings, Guimauve, Mauve, Consoude, etc.). On les dit aussi émoullientes. Leur action est à l'opposé de celle des plantes toniques et astringentes.
AMERES :	Elles provoquent l'appétit, excitent les grandes digestives et facilitent la digestion dans l'atonie gastrique. Elles sont aussi fébrifuges et toniques. On recommande de les absorber au début des repas.
ANALEPTIQUES :	Se dit de substances végétales « adoucissantes » employées comme aliment fortifiant pour les malades : Amandes, Avoine, Riz, Salep, glands de Chêne torréfiés.
ANALGESIQUES :	Elles apaisent la douleur. On dit aussi sédatives (Camomille, Lavande).
ANTHELMINTHIQUES :	Elles aident à l'expulsion des vers intestinaux. Synonyme de vermifuges.
ANTI-APHRODISIAQUES ou ANAPHRODISIAQUES :	Elles possèdent la propriété de calmer les désirs vénériens, contrairement aux « aphrodisiaques » (Houblon, Laitue, fleurs de Nénuphar).
ANTIDEPERDITRICES :	Vieille expression qui caractérisent les substances retardant ou empêchant la désassimilation : Café, Cola, Maté, Thé.
ANTISCORBUTIQUES :	Primitivement destinées à guérir le scorbut, les plantes antiscorbutiques, tombées dans l'oubli, retrouvent un regain d'actualité depuis la découverte des vitamines. L'Ail, le Cassis, le Citron, le Cochléaria, le Cresson, le Ményanthe, le Raifort, entre autres, très riches en vitamine C, sont parmi les plantes antiscorbutiques.
ANTISPASMODIQUES :	Ces plantes font cesser les spasmes, c'est-à-dire les contractions involontaires des muscles et des organes, d'origine nerveuse Ballote, Belladone, Camomille, Mélilot, Mélisse, Oranger, Tilleul.
ANTISIDORIFIQUES :	Elles diminuent les sécrétions exagérées de sueur : Agaric, Sauge.
APERITIVES :	Elles provoquent l'appétit en agissant sur les organes digestifs et les glandes. Ce sont souvent des plantes « amères » : Chicorée sauvage, Gentiane, Houblon, Oranger amer, Tormentille. Les « cinq racines apéritives » : Ache, Asperge, Fenouil, Fragon petit Houx, Persil, sont, de plus, « diurétiques ».
APHRODISIAQUES :	:Excitantes ou stimulantes générales, ces plantes passent pour avoir une action spéciale sur les organes génitaux : Cannelle, Céleri, Gingembre, Ginseng, Roquette, Safran, Truffes.
AROMATIQUES :	Ces plantes ont un parfum pénétrant et un goût prononcé dus aux essences et huiles essentielles contenues dans des glandes végétales situées dans les feuilles et les tiges. Elles sont toniques et stimulantes et excitent le fonctionnement des organes de la digestion. On les emploie aussi en bains et en lotions. Elles sont de la famille des Labiacées (Hysopé, Lavande, Mélisse, Menthe, Origan, Romarin, Sauge, Thym) ou des Umbellifères (Angélique, Anis, Céleri, Coriandre, Cumin, Fenouil, Persil), ou encore des Composacées (Absinthe, Armoise, Camomille).
ASCARICIDES :	Plantes vermifuges qui s'attaquent spécialement aux ascaris et aux oxyures, mais sont inefficaces contre le ténia : Absinthe, Armoise, Citronnier, Tanaisie.
ASTRINGENTES :	Elles ont la propriété de resserrer les tissus, les capillaires et les orifices, et elles tendent à diminuer les sécrétions des glandes et des muqueuses. On les utilise dans les diarrhées, les hémorragies, les leucorrhées, les angines, etc. : Aigremoine, Airelle, Bistorte, Chêne, Cyprès, Noyer, Ortie blanche, Salicaire, Tormentille. Contenant du tanin et de la pectine, elles sont aussi fortifiantes.
BALSAMIQUES :	Elles contiennent des substances aromatiques naturelles de la nature des baumes et des résines. Elles agissent comme stimulant des voies digestives et respiratoires : Eucalyptus, Sauge, bourgeons de Pin et de Sapin.

CALMANTES :	Elles agissent sur le système nerveux, dont elles diminuent l'activité trop prononcée. Elles diminuent aussi l'irritabilité et provoquent le sommeil. Celles qui calment plus spécialement la toux sont dites béchiques ; celles qui apaisent ou suppriment les douleurs sont sédatives (ou analgésiques) ; celles qui diminuent les spasmes sont antispasmodiques ; celles qui guérissent le mal de tête d'origine nerveuse sont céphaliques ; enfin, celles qui provoquent le sommeil sont somnifères (ou narcotiques ou hypnotiques).
CARMINATIVES :	Elles ont la faculté de favoriser l'expulsion des gaz de l'intestin. Ce sont des plantes aromatiques et stimulantes, comme : Angélique, Anis, Badiane, Carvi, Coriandre, Fenouil, Mélisse, Sauge.
CATHARTIQUES :	Se dit des plantes qui purgent un peu plus énergiquement que les laxatives, sans toutefois provoquer d'inflammation, comme le Baguenaudier, le grand Liseron, les baies de Nerprun.
CEPHALIQUES :	Ce sont des plantes calmantes qui guérissent plus spécialement le mal de tête d'origine nerveuse : Lavande, fleurs d'Oranger, Serpolet, Tilleul, Valériane.
CHOLAGOGUES :	Elles facilitent l'évacuation des voies biliaires et, de ce fait, ont une action heureuse sur le foie et le tube digestif en entier ; Artichaut, Boldo, racine de Chicorée, Pissenlit, Romarin. Les plantes cholagogues sont très voisines des plantes cholérétiques.
CHOLERITIQUES :	Elles augmentent et excitent la sécrétion biliaire ; Pissenlit, Romarin.
CORDIALES :	Ces plantes, en agissant sur le cœur et l'estomac, ont une action réconfortante sur l'organisme, qu'elles semblent réchauffer. Elles comprennent les plantes aromatiques et stimulantes : Basilic, Cannelle, Coca, Coriandre, Fenouil, Mélisse, Menthe, Thym.
DEPURATIVES :	Elles purifient le sang et débarrassent l'organisme des principes toxiques nuisibles à la santé en les éliminant par la peau (sudorifiques), les reins (diurétiques), l'intestin (purgatifs et laxatifs) : Bardane, Chicorée, Douce-amère, Fumeterre, Pensée sauvage, Pissenlit, Salsepareille, Saponaire.
DIGESTIVES :	Elles facilitent la digestion en aidant le travail de l'estomac : Café, Camomille, Gentiane, Mélisse, Menthe, Moutarde blanche, Safran, Sauge, Thé, Verveine.
DIURETIQUES :	Elles favorisent l'émission des urines en agissant sur les voies urinaires. Parmi les plantes diurétiques, certaines augmentent simplement le volume des urines (queues de Cerises, Chiendent, stigmates de Maïs, Poireau) ; d'autres éliminent les chlorures de l'organisme et sont utiles chaque fois qu'il existe des œdèmes (œdèmes cardiaques ou œdèmes rénal)[Ache, Asperge, Bouleau, Fenouil, Genêt, Oignon, Sureau] ; d'autres éliminent l'urée et l'acide urique et sont indiquées quand on a trop d'urée dans le sang ou lorsqu'on souffre de goutte, de rhumatismes ou de pléthore(Alkékenge, Cassis, Frêne, Pomme, Ulmaire) ; d'autres, en plus de leur effet diurétique, semblent réellement efficaces contre les affections urinaires et les douleurs qu'elles provoquent : cystites, prostatites, gravelle, néphrite (Bruyère, Busserole, baie de Genévrier, Fève, Grémil, Verge - d'or).
DRASTIQUES :	Très énergiquement purgatives, provoquant des contractions énergiques de l'intestin, les plantes drastiques peuvent occasionner une inflammation de la muqueuse et ne doivent être employées que sur avis médical: Bryone, Coloquinte, Euphorbe.
EMETIQUES :	Elles permettent de faire vomir et de vider l'estomac de son contenu en cas d'indigestion ou d'empoisonnement : racine de Violette.
EMETO-CATHARTIQUES :	Plantes qui provoquent à la fois les vomissements et les selles. Il est nécessaire de les employer avec prudence, en surveillant les réactions individuelles : Mercuriale, Nerprun, écorce de Sureau.
EMMENAGOGUES :	Ces plantes provoquent, facilitent ou augmentent l'écoulement des règles : Absinthe, Armoise, Matricaire, Persil, Safran, Sénéçon Jacobée, Souci.
EMOLLIENTES :	Voir ADOUSSISANTES.
EXCITANTES :	Voir STIMULANTES.
EXPECTORANTES :	Plantes pectorales qui facilitent l'expectoration, c'est-à-dire qui facilitent l'évacuation du mucus qui encombre la trachée et les bronches : Aunée, Capillaire, Cochléaria, Eucalyptus, Hysope, Marrube blanc, Tussilage.
FEBRIFUGES :	Elles préviennent les accès de fièvre et permettent de combattre celle-ci quand

elle est installée : Absinthe, Alkékenge, Aunée Camomille, petite Centaurée, Chardon béni, écorce de Frêne, Gentiane, Ményanthe, Quinquina. (On dit encore antithermiques ou antipyrétiques)

- FONDANTES :** Ces plantes produisent la résolution des engorgements et des inflammations et assurent le retour des tissus à leur état normal : Chicorée, Guimauve, Houblon, Mauve, Saponaire.
- FORTIFIANTES :** Elles donnent la force, du courage et de l'énergie. Ce sont des plantes amères (Centaurée, Chicorée, Gentiane, Ményanthe) ou astringentes (Aigremoine, Cassis, Kola, Rose de Provins) ou encore analeptiques. (On emploie aussi l'appellation tonique)
- GALACTOGENES :** Elles contribuent à activer la sécrétion du lait chez les nourrices : Anis, Cumin, Fenouil. Les plantes anti laiteuses, au contraire, arrêtent la sécrétion du lait : Canne de Provence, Pervenche.
- HEMOSTATIQUES :** Ce sont des plantes astringentes, mais qui arrêtent principalement les hémorragies : Bistorte, Bourse-à-pasteur, Consoude, Gui de chêne, Lamier blanc.
- HEPATIQUES :** Elles facilitent les fonctions, du foie : Artichaut, Asperule odorante, grande Centaurée, polypode du Chêne.
- HYPNOTIQUES :** Ces plantes calmantes font dormir et procurent un sommeil réparateur : Coquelicot, Houblon, Laitue, Mélilot, Passiflore, Tilleul. (On dit aussi somnifères, ou narcotiques, ou soporifiques).
- LAXATIVES :** Ces plantes purgent avec douceur, sans irriter ni fatiguer l'intestin : Huile d'Amandes douces, Bourdaine, Frêne, Guimauve, fleurs de Pêcher, Pruneaux, Rhubarbe.
- NARCOTIQUES :** Synonyme d'hypnotiques
- PECTORALES :** Les plantes pectorales englobent l'ensemble des plantes qui soulagent toutes les maladies de poitrine atteignant les bronches, les poumons, le larynx. On les assemble souvent en mélange composé comme les fleurs pectorales, les espèces pectorales, les quatre fruits pectoraux. Les plantes béchiques, qui calment la toux, et expectorantes, qui facilitent l'expectoration, sont aussi des plantes pectorales.
- PURGATIVES :** Plus énergétiques que les plantes laxatives, les purgatives déterminent l'évacuation du contenu de l'intestin, en produisant une exagération de la sécrétion et du péristaltisme de cet organe : baies de Sureau et de Nerprun, Liseron, Mercuriale.
- RAFRAICHISSANTES :** On nomme rafraîchissantes les plantes qui calment la soif et diminuent la température du corps et l'inflammation. Ce sont des plantes acidulées : Alléluia, Berbéris, Cerises, Citron, Groseilles, Mures, Oranges, Oseille, ou encore des plantes adoucissantes : Guimauve, Mauve, Orge, Réglisse.
- RESOLUTIVES :** Synonyme de fondantes.
- REVULSIVES :** Appliquées sur la peau, ces plantes provoquent une rougeur avec sensation de chaleur ; elles peuvent même occasionner une irritation locale et des ampoules. On les utilise dans le dessein de décongestionner un organe interne : Ail, Bryone, Clématite, Piment, Raifort. (On dit aussi rubéifiantes ou vésicantes).
- RUBEFIANTES :** Voir REVULSIVES. Les plantes rubéifiantes, comme leur nom l'indique, font « rougir » la peau.
- SEDATIVES :** Elles calment les douleurs (Voir ANALGESIQUES et CALMANTES)

SOMNIFERES :	Voir CALMANTES et HYPNOTIQUES.
SOPORIFIQUES :	Voir HYPNOTIQUES.
STERNUTATOIRES :	Réduites en poudre et appliquées sur la muqueuse nasale, elles provoquent l'éternuement et excitent la sécrétion de cette muqueuse : Asaret, Bétoine, Lavande, Marjolaine, Muguet, Sauge, Thym
STIMULANTES :	. Ces plantes ont pour effet d'augmenter l'activité et la vitalité en excitant les systèmes nerveux et vasculaires, et tout l'organisme en général (Absinthe, Angélique, Armoise, Café, Cannelle, Coca, Coriandre, Kola, Menthe poivrée, Romarin, vanille, etc.). On les dit aussi excitantes. Les aromates et les épices (Cannelle, Gingembre, Muscade, Piment, Poivre, Raifort) sont surtout des substances stimulantes du tube digestif, avec une action diffuse à travers tout l'organisme. Les vieux phytothérapeutes distinguaient les stimulantes diffusibles, qui ont une action rapide et de peu de durée (Absinthe, semences d'Aneth et d'Angélique, Basilic,), des stimulantes persistantes, dont l'action est moins prompte, mais plus durable (Moutarde, Véronique).
STOMACHIQUES :	Elles facilitent le travail de l'estomac et fortifient cet organe : Angélique, Camomille, Centaurée, Coriandre, Fenouil, Gentiane, Houblon, Menthe, écorce d'Oranges amères, Romarin, Verveine.
SUDORIFIQUES :	Elles favorisent la transpiration et provoquent la sécrétion de la sueur : Bardane, Bourrache, Buis, Sureau. (On dit parfois diaphorétiques).
TENIFUGES :	Se dit des plantes vermifuges qui expulsent le ténia ou ver solitaire : semences de Courge, Fougère mâle, Grenadier.
TONIQUES :	Ces plantes ont une action fortifiante générale sur l'organisme : elles accroissent l'activité des organes qui participent à la nutrition et reconstituent les tissus usés. (On les dit aussi fortifiantes).
VERMIFUGES :	Elles permettent d'obtenir l'expulsion des vers de l'intestin. Parmi les plantes vermifuges, on distingue les acaricides, qui détruisent les ascaris et les oxyures, et les ténifuges, efficaces contre le ténia, communément appelé ver solitaire. (On dit aussi anthelminthiques).
VESICANTES :	Voir REVULSIVES.
VOMITIVES :	Voir EMETIQUES.
VULNERAIRES :	En application externe, ces plantes contribuent à la guérison des plaies, des blessures, des contusions : Arnica, Mais les plantes vulnérables sont aussi administrées à l'intérieur, afin de ranimer les personnes ayant subi une chute ou une blessure, ou d'éviter qu'elles ne tombent en défaillance : Absinthe, Fenouil, Hysope, Pâquerette, Romarin, Sauge, Serpolet, Sauge, Thym. Fait remarquable, les plantes vulnérables sont souvent des plantes antiseptiques et aromatiques.

Références des sites les plus consultés pour la réalisation du projet :

www.csdm.qc.ca/ladauversiere/projet_concentration_femmes/acceuil.htm

www.creapharma.ch

www.topremedesenaturels.free.fr

www.chezmamy.com - Lexique - Plantes herbacées

www.orientale.fr

www.medecines-naturelles.com

www.planetema.net

www.ekopedia.org

www.blogspot.com

www.oyxter.com

www.passeportsante.net

www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/brulure-7038.html

www.remedes-naturels.blogspot.com

www.plantarium.chez-alice.fr/0010.htm

www.soins-naturels.blogspot.com

www.wikipedia.fr

www.belle-sante.com

<http://soignez-vous.com>

<http://chezmarie.nuxit.net/maladies/abcès.htm> (définitions)

www.planetema.net/.../maroc/plantes_et_epices.tp1cm

www.lesptitsdelices.canalblog.com/.../p10-0.html

www.yabiladi.com -

[www.Modes de Préparation des Plantes - paganguild.org](http://www.modes-de-preparation-des-plantes-paganguild.org) -

[www.Huiles essentielles et aromathérapie : toutes l... - huiles-essentielles-aromatherapie.info](http://www.huiles-essentielles-et-aromatherapie-toutes-l-huiles-essentielles-aromatherapie.info) -

[www.lexique bienfaits](http://www.lexique-bienfaits.com)

www.plantes-bienfaits.com -

[www.chez marie](http://www.chezmarie.com)

www.toildepices.com

www.linternaute.com

www.infographia.com

www.cactus-santé.com

www.plantasystem.com

www.herbosanté.com

www.evene.com

www.oldcook.com

www.naturamedic.com

www.infobourg.com/section/actualité

www.truc.mania.com

www.doctisimo.com

www.marie-tisane.com

www.clénama.com

www.food.info.net

guide-phytosante.org

Modes de Préparation des Plantes

L'Infusion

On obtient une infusion, en plongeant une plante pendant une durée de 5 à 15 minutes (selon la plante) dans de l'eau bouillante dans un récipient couvert. Pour les fleurs, mettez-les dans le fond d'un pot, et versez l'eau bouillante dessus. Avant d'être utilisée l'infusion doit être passée (c'est-à-dire filtrée à travers un morceau de gaze par exemple).

La Décoction

On obtient une décoction, en faisant bouillir de façon prolongée, et à feu doux, une plante (avec un couvercle sur la casserole). Il faut mettre la plante dans l'eau encore froide, puis la faire bouillir entre 2 à 15 minutes (sachant que les écorces et les racines doivent bouillir plus longtemps que les feuilles et les tiges). Passez ensuite la décoction, avant de l'utiliser.

La Macération

On obtient une macération, en laissant une plante dans un solvant (eau, alcool ou huile) à froid pendant un temps assez long (de quelques heures à plusieurs jours, voire plusieurs semaines). La macération doit se faire dans un récipient à l'abri de l'air et de la lumière. Une fois le temps écoulé, il suffit de filtrer le mélange à travers un filtre papier, ou du coton hydrophile non tissé, et de stocker la macération obtenue dans un récipient bien bouché.

Les Extraits

Il existe différents types d'extraits. L'extrait fluide s'obtient en plongeant une plante dans une masse d'eau ou d'alcool égale à plusieurs fois la masse de plantes, puis en laissant s'évaporer jusqu'à ce que le poids du liquide soit égal à celui de la masse de plante initiale. L'extrait mou, est basé sur le même principe, sauf que l'on pousse l'évaporation jusqu'à ce que le produit ait la consistance du miel. Les autres intermédiaires entre ces deux niveaux d'évaporation sont appelés simplement extraits.

L'Alcoolat et l'Alcoolature

On obtient une alcoolature en plongeant une plante fraîche, pendant un temps assez long (généralement 8 jours), dans une masse d'alcool à 90 ou 95 ° égale à celle de la plante. Pour des plantes très absorbantes, qui ne s'humectent pas bien avec l'alcool, il faudra augmenter la proportion d'alcool à 3 parts d'alcool pour 2 de plantes, voire même pour certaines plantes 4 parts d'alcool pour 2 de plantes (soit deux fois plus d'alcool que de plantes). Faites attention dans ce cas à modifier la posologie en conséquence. Le mélange doit être remué de temps en temps, puis passé et filtré. L'alcoolature doit ensuite être stockée dans un flacon hermétique. Sachez que l'alcoolature se conserve peu de temps, et que 50 gouttes d'alcoolature correspondent à peu près à 1 g.

On obtient l'alcoolat en distillant de l'alcool sur une ou plusieurs plantes.

La Teinture Alcoolique ou Alcoolé

On obtient une teinture alcoolique en faisant macérer dans l'alcool à 60° une plante, à raison de 5 parts d'alcool pour une part de plante.

La Teinture

On obtient la teinture en laissant macérer des plantes dans de l'eau, de l'alcool à 60° ou de l'éther.

L'Huile et l'Huile Essentielle

On obtient l'huile en laissant macérer à température douce (voire tiède) pendant 3 semaines, la moitié d'un bocal rempli de plantes fraîches ou sèches ou de racines broyées, dans de l'huile remplissant le reste du bocal. Remuez de temps en temps le mélange, puis décantez le tout, et mettez l'huile dans un flacon. L'huile rancit vite, il faut donc en faire peu à la fois, et en refaire souvent.

On obtient l'huile essentielle par distillation à la vapeur. Pour cela il faut un ballon, un alambic, et un récipient pour recueillir le distillat. Les plantes doivent être fraîches et propres, et coupées en petits morceaux, ou grossièrement broyées. Placez les dans le ballon avec une bonne quantité d'eau de source filtrée (généralement deux à trois fois le poids de plante). Le mélange dans le ballon doit être porté à ébullition, la vapeur entraîne avec elle le principe actif volatil de la plante, elle se condense dans le serpentin de l'alambic, et s'écoule dans le récipient à la sortie. Généralement la densité de l'eau et celle du principe actif sont différentes, ce qui permet de les séparer facilement ensuite dans une ampoule à décanter, ou un vase à décantation (généralement l'essence surnage au dessus de l'eau, sauf pour l'huile d'amande douce).

Le Sirop

On obtient du sirop simple en dissolvant à froid ou à chaud 180 g de sucre dans 100 g d'eau. On peut ensuite y ajouter des principes actifs selon les besoins.

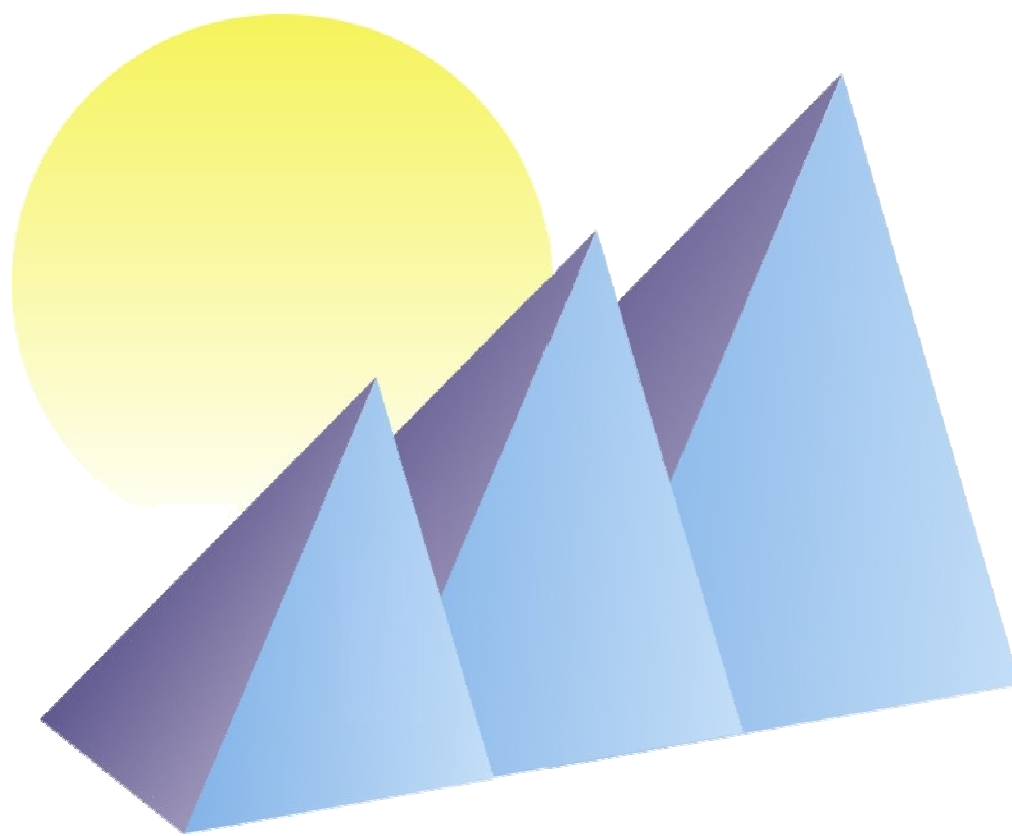
Le Cataplasme

La cataplasme s'obtient en broyant la plante fraîche, et en l'appliquant ensuite sur la zone à traiter. Afin d'éviter que le cataplasme n'adhère (entre autres sur une plaie), il vaut mieux appliquer celui-ci à travers un morceau de gaze. Les plantes doivent être parfaitement propres avant d'être broyées, et doivent même être trempées dans une solution antiseptique neutre si elles doivent être appliquées sur une plaie, et qu'elles ne sont pas elles-mêmes antiseptiques. On peut aussi faire des cataplasmes chauds, en utilisant des plantes cuites. Dans ce cas faire attention de ne poser le cataplasme qu'une fois qu'il a atteint une température acceptable (afin d'éviter de brûler la personne). Une fois posé, le cataplasme doit être recouvert d'un linge, ou d'une bande si nécessaire.

La Poudre

La poudre s'obtient en pulvérisant une plante, soit au moulin à café, soit au mortier et au pilon, avec du gros sucre en guise de meule (attention de retirer la masse de sucre pour le calcul des doses). Vous pouvez faciliter la pulvérisation en passant la plante au four à feu très doux pendant quelques instants.

Ensemble vers le sommet



Institution Toubkal

4, Rue Raïs Baïna, Route des Zaers, Souissi – 10105 – Rabat
Tel/Fax : 037 75 98 18 / 037 75 23 39