

# Le jardin d'HÉVA

*Vous trouverez ici une liste de plantes présentes dans le jardin du collège.*

## **ARROW ROOT** (*racine en forme de flèche*)



Rafraichissant, problème inflammatoire de l'appareil digestif, coliques des bébés  
Prendre une cuillère à café et dissoudre dans un verre d'eau pour les problèmes d'inflammation de l'appareil digestif.

Pour les bébés ayant des coliques mettre un petit peu de poudre Arrow- root dans le biberon de lait.

Source Raymond Lucas

Il conviendra particulièrement aux enfants, personnes âgées, convalescents, et personnes ayant des problèmes de foie ou de reins et celles intolérantes au gluten. Utiliser à fortes doses l'arrow root provoque des somnolences.

L'arrow-root est adoucissant, anti-diarrhéique, anti vomitif et anti-inflammatoire, anti-dysentérique utilisé en décoction dans les cas de diarrhée du nourrisson. En usage externe, la poudre est utilisée en pulvérisation contre les irritations de la peau et la bourbouille.

Poudre d'arrow-root : bien nettoyer les rhizomes, laver et râper. Mélanger la pulpe obtenue avec de l'eau. Tamiser le mélange obtenu et laisser reposer dans une bassine. Enlever l'eau au fur et à mesure jusqu'à obtenir une poudre prête à l'emploi.

Source Aplamedom.org

## AYAPANA

Pour les problèmes de digestion, l'inflammation de l'estomac, les gaz d'estomac, l'anémie, diurétique et redonne l'appétit.

Prendre une petite branche d'environ 11 feuille et faire bouillir, boire avec un peu de sucre.

Pour l'inflammation de l'estomac (brûlures d'estomac)

Faire bouillir une branche et boire pendant 1 à 4 jours.

Source : Raymond Lucas



## BENJOIN



L'encens de Benjoin est utilisé généralement en diffusion, pour purifier l'air durant la période hivernale afin de prévenir les maladies de contagion comme la grippe. Il possède aussi des propriétés tonique, réchauffant et sédative qui peuvent s'avérer utiles en période de stress, d'anxiété ou de déprime passagère. Il est enfin efficace dans les problèmes de peau, tel que l'eczéma, pour son action purifiante (dans ce cas il sera utilisé en application locale = décoction).

Source Z'Herbages de l'Île de La Réunion

Très efficace pour les problèmes de bronchite ou de bronche, grippe, pleurésie (refroidissement), tuberculose pulmonaire, les affections des voies respiratoires. Prendre l'écorce et faire bouillir. On peut mettre l'écorce dans le marc de tisane. Pour prendre l'écorce enlever une branche en faisant un élagage pour protéger l'arbre.

Source : Raymond Lucas

## BOIS D'ARNETTE

Cette plante serait diurétique, anti-inflammatoire et antirhumatismal. En usage interne (décoction de 25g de feuilles sèches ou 100g de feuilles fraîches dans 1l d'eau bouillante), le bois d'arnette élimine les déchets. Il aurait aussi une légère action hypocholestérolémiante. Associé à d'autres plantes médicinales (ambaville et bois d'osto), il est utilisé pour traiter les ulcères de l'estomac.

En usage externe, les feuilles écrasées avec du gingembre, gros chiendent, patte poule, sont utilisées en cataplasmes contre les entorses, les foulures, les contusions et les rhumatismes. Certains l'emploieraient aussi en bains défatigant et toniques.

Source Z'Herbages de l'Île de La Réunion







## ***BOIS DE DEMOISELLE***

A forte dose en infusion (2 à 3 branches feuillées par tasse d'eau), les feuilles sont diurétiques et abortives. L'écorce est astringente et anti dysentérique. Elle est utilisée dans les cas de dysenterie, leucorrhées et ulcères d'estomac. L'écorce et les tiges de bois de demoiselle entrent dans la composition des tisanes amaigrissantes.

Source aplamedom.org

## ***BOIS DE JOLI CŒUR***

Le joli cœur se retrouve dans plusieurs « tisanes refroidissement », en mélange avec d'autres plantes. On lui prête des propriétés dépuratives, cholérétiques, cholagogues et antispasmodiques des voies biliaires, Il est connue traditionnellement pour lutter contre la fièvre, les problèmes de peaux, les rhumatismes et l'angine. Il fait la vidange de la vésicule biliaire. A forte dose, il devient laxatif (à cause du fort taux de saponosides qui provoquent la mort des globules rouges). A consommer avec précaution.

En usage externe (compresse), le joli cœur peut traiter l'acné juvénile.



## ***BOIS DE KIWI (KIVI/ QUIVI)***

Pour les problèmes de circulation, de fièvre, les menstruations douloureuses.

Pour les règles douloureuses prendre 3 feuilles pour une tasse, 5 feuilles pour un demi-litre d'eau et 7 feuilles pour 1 litre d'eau.

Source : Raymond Lucas

Les propriétés hypotensives, emménagogues voir abortives des feuilles de bois de quivi, peuvent être utiles dans le cas de retard des règles, de dysménorrhées et d'hypertension. Décoction à boire matin et soir :

> 10gr de feuilles sèches ou de petites branches feuillées sèches dans ½ L d'eau

> décoction de 5 minutes

> et infusion de 10 minutes.

Pour les troubles de la circulation : décoction de 10 minutes de 10 gr d'écorce par litre d'eau, à boire matin et soir.

Source : apladom.org





## BOIS D'OLIVE NOIR

(feuille est brillante au- dessus et elle a 2 couleurs, le dessous est légèrement rouge et le dessus est vert. Si les deux côtés sont de mêmes couleurs c'est le bois d'olive blanc).



Pour les enfants qui ont les croûtes dans la tête ou tambave. Pour le cholestérol, pour le diabète, faire baisser la tension, l'acide urique (la goutte), les vers (purge), la gastroentérite du nourrisson, la fièvre.

Faire sécher les feuilles et les écraser. Prendre 1 cuillère à soupe par tasse de tisane 3 fois par jour avant les repas. Faire bouillir on l'utilise ne décoction.

Pour les vers, prendre une branche d'environ 30 cm pour 1 litre d'eau et faire bouillir et boire à la soif.

Source Raymond Lucas

## BOIS D'OLIVE BLANC

Sert pour la tension, le diabète, antipyrétique, gastroentérite, asthme.

Pour les problèmes de circulation, de fièvre, les menstruations douloureuses.

Pour les règles douloureuses prendre 3 feuilles pour une tasse, 5 feuilles pour un demi-litre d'eau et 7 feuilles pour 1 litre d'eau.

Source : Raymond Lucas

Les propriétés hypotensives, emménagogues voir abortives des feuilles de bois de quivi, peuvent être utiles dans le cas de retard des règles, de dysménorrhées et d'hypertension. Décoction à boire matin et soir :

> 10gr de feuilles sèches ou de petites branches feuillées sèches dans ½ L d'eau

> décoction de 5 minutes

> et infusion de 10 minutes.

Pour les troubles de la circulation : décoction de 10 minutes de 10 gr d'écorce par litre d'eau, à boire matin et soir.

Source : apladom.org

## CAFÉ



## CARDAMOME

Agit sur la digestion, la santé bucco- dentaire, système cardiovasculaire, antioxydant, minceur, système urinaire. En médecine ayurvédique, l'épice est prescrite contre des troubles respiratoires comme l'asthme, les bronchites, la congestion des poumons, la tuberculose, etc.

Il est conseillé d'utiliser une petite cuillère à café par jour dans la cuisine ou en infusion ou dans le thé.

Source : ileauxepices.com



## CITRONNELLE

L'essence contenue dans les feuilles de citronnelle est composée principalement de géraniol, de néral et de Mycènes. Les aldéhydes sont responsables de l'activité antibactérienne et antifongique. L'huile essentielle contient notamment une quantité importante de composés terpéniques antispasmodiques et stomachiques. En infusion de 15g de feuilles pour ½ litre d'eau bouillante, boire une tasse après les repas. Il faut filtrer les préparations à base de feuilles pour éviter les lésions de la muqueuse digestive par des micro-filaments.

L'huile essentielle ne doit pas être utilisée sur les muqueuses.

Source : apladom.org



## CHANGE ECORCE

Les feuilles de cette plante sont surtout utilisées pour leur effet « rafraichissant ». En décoction, le change-écorce est utile contre la fièvre et serait aussi diurétique (lutte contre les affections urinaires légères). Il peut aussi être efficace contre la jaunisse, le rhumatisme, les ulcères et les infections gastro-intestinales. En mélange avec des feuilles de benjoin dans un thé, il peut traiter la dysenterie. En pharmacologie, des extraits de cette plante sont utilisés pour protéger du soleil.

L'écorce serait quant à elle vomitive.

Source : apladom.org



## COROSOL/ SAPOTI

Feuilles de corossolier : souvent infusées en thé pour apaiser les douleurs musculaires et calmer l'anxiété. Graines : utilisées comme vermifuge naturel. Écorce : reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires.



## GINGEMBRE



Les antioxydants présents dans le gingembre peuvent aider à neutraliser les radicaux libres, contribuant ainsi à la protection des cellules contre les dommages oxydatifs. Le gingembre est souvent utilisé pour aider à soulager les troubles digestifs tels que les nausées, les indigestions et les ballonnements. Il stimule la production de sucs gastriques et peut aider à apaiser l'estomac. Plusieurs études ont montré l'intérêt du gingembre dans la prise en charge des douleurs menstruelles, le gingembre pouvant moduler le système des prostaglandines, impliquées dans le syndrome prémenstruel et les douleurs menstruelles. Certaines études suggèrent que le gingembre pourrait contribuer à abaisser les niveaux de sucre dans le sang, ce qui peut être bénéfique pour les personnes ayant des problématiques d'hyperglycémie.

Source : Laboratoire- lescuyer.com



## GERANIUM

Hémostatique, facilite la cicatrisation, anti-inflammatoire œdèmes, antalgique, calme les douleurs rhumatismales, astringent cutané, brûlures, eczéma.

Source : apladom.org



## GOYAVE

Pour les enfants ont la diarrhée prendre 7 petits goyaves tendre couper en 4 mettre à bouillir dans 1 litre d'eau et boire 3 tasses.

Les feuilles, les cœurs prendre pour faire bouillir c'est bon pour les maux de gorge en gargarisations. Pour le diabète boire à la soif au moins 1 à 2 fois par semaine.

Source : Raymond Lucas

## LIANE CARRE

Analgésique, anti- inflammatoire, antioxydant.



La marjolaine est réputée pour ses vertus antiseptiques et apaisantes, idéales pour lutter contre les rhumes ou les maladies hivernales. Elle peut ainsi soulager le mal de gorge et stimuler le système immunitaire. D'un point de vue nutritif, la marjolaine apporte une bonne source de vitamines (K et E) et de minéraux (calcium, fer et manganèse).

Par ailleurs, elle est souvent utilisée pour ses vertus relaxantes et calmantes. Elle permet de réduire le stress et facilite le sommeil en cas d'agitation ou d'excitation. Grâce à ses propriétés antispasmodiques, la marjolaine peut également soulager les problèmes digestifs. Elle permettrait notamment de stimuler l'appétit et d'apaiser les ballonnements ou les douleurs menstruelles.

En tisane, en laissant infuser les feuilles une quinzaine de minutes

En complément alimentaire, souvent sous forme de spray nasal

En huile essentielle, soit par voie orale dans du miel ou une tisane, soit en diffusion atmosphérique

En cuisine, la marjolaine fraîche s'utilise en fin de cuisson pour aromatiser les plats ou pour remplacer l'origan sur une pizza par exemple.

Source : laboratoires-phytoceutic.com

## MARIJOLAINE



## LIANE D'OLIVE

Anti inflammatoire et considérée comme un « rafraîchissant pour les bébés ». C'est un remède utilisé contre le « tambave ».

Source : apladom.org



## MENTHE

Troubles digestifs : efficace en cas de constipation ou de diarrhée, troubles urinaires : effet diurétique, toux et rhume : apaisante. Antidouleur : douleurs articulaires, musculaires et maux de tête. Problèmes respiratoires : efficace contre les affections similaires aux bronchites. Contre des affections de la peau : soulage les douleurs liées aux piqûres d'insectes et d'animaux et prévient la formation de crevasses.

Elle est efficace lors des épisodes de gastroentérite et contre les douleurs névralgiques. Elle a également des effets tonifiants.

Pour les préparations maison :

- En infusion : une cuillère à soupe de feuilles pour 150 ml d'eau bouillante. Pour un litre d'eau, peser 15 g de feuilles. Laisser bouillir dix minutes et prendre 3 à 4 tasses par jour.

- En gargarisme : 50 g de feuilles séchées pour un litre d'eau et laisser bouillir durant dix minutes. En usage interne, il ne faut pas administrer de menthe aux enfants de moins de 5 ans. Quant à l'huile essentielle, son utilisation doit faire suite à une prescription médicale. Il est important de ne pas la donner aux enfants de moins de 12 ans et aux femmes enceintes ou durant l'allaitement. Pour un usage externe, il faut vérifier que la peau ne présente pas de lésions ou d'inflammations. Éviter les applications trop proches des voies respiratoires, du fait des risques de spasmes. La menthe est à proscrire chez les personnes souffrant de la vésicule biliaire, tout comme chez les patients ayant souffert de troubles hépatiques graves. Il en va de même pour les personnes sujettes à l'hypertension.

Source : doctissimo.fr



## PAPAYE



La feuille de papaye pour les douleurs articulaires et la fièvre.

Prendre 1 feuille enlever la partie verte sans les nervures et les mettre dans un broc en écrasant les morceaux de feuille y verser un verre d'eau et laisser infuser au 2h. L'eau va changer de couleur et on peut boire avec un peu de sucre ou de miel. On peut boire 3 tasses par jour.

Ne convient pas aux femmes enceintes et allaitantes et aussi pour les enfants moins de 3 ans.

Source : Fabrice Thémyr

Papaye mâle (Les fleurs ont des tiges longues et l'arbuste est tacheté).

Pour les parasites intestinaux

Prendre les fleurs les écraser pour faire en sirop et élimine les parasites intestinaux.

Source : Raymond Lucas



## PERSIL

Le persil pour un apport en antioxydants : Le persil est comme la coriandre, très riche en antioxydants. Les antioxydants luttent contre les radicaux libres dus au mode de vie moderne et au vieillissement, et préviennent de nombreuses pathologies dont le cancer.

Consommer du persil pour une bonne digestion : L'ajout de persil dans les plats est un bon moyen, d'une part pour stimuler l'appétit, et d'autre part pour faciliter la digestion. Le persil stimule les sécrétions gastriques et biliaires, et prévient les ballonnements résultant de l'accumulation de gaz intestinaux.

Le persil est un anti-inflammatoire et un antiseptique : Le persil aide à soigner la toux en raison de ses propriétés anti-inflammatoires, il aide aussi à soulager les règles douloureuses et peut être appliqué comme antiseptique après une piqûre d'insecte.

Source : hck.ma

Pour une cure détox ou pour aider à prévenir la rétention d'eau, le persil peut également être consommé en infusion. Il suffit d'infuser quelques feuilles de persil dans de l'eau chaude pendant quelques minutes pour obtenir une boisson bénéfique pour la digestion et la détoxification. Le persil peut être ajouté à des soupes, des salades, des sauces, ou même des plats cuisinés.

Source : aesthe.com



## PATTE POULE

Bon pour les contusions et traumatismes. Utilisé en tisane pour le refroidissement, la patte poule est sudorifique et anti-catarrhal. Il peut agir en tant que sédatif contre la douleur et soigner les rhumatismes ou encore les lumbagos. Il est également utile dans des tisanes pour le saisissement, grâce à ses actions : stimulatrice et euphorisante.

En usage externe, le patte poule est vulnérable, résolutif et cicatrisant.

Source : apladom.org

## RAVINTSARA

Pour la grippe/ chikungunya/ la dengue/ Infection urinaire

Prendre 7 feuilles et faire bouillir dans 1 litre d'eau, faire bouillir une casserole et boire à la soif

Pour l'infection urinaire : faire une décoction.

Source Raymond Lucas







## ROMARIN

Contre la contrariété (saisisman), le stress, la circulation sanguine, remonte la tension

Faire une infusion de branche de romarin verte ou sèche.

Pour la tension mettre une branche dans une bouteille d'eau en verre à macérer et boire à la soif régulièrement pendant 3 à 4 jours et la tension peut remonter.

Pour les gaz, mettre une branche de romarin dans le roussi des grains sec.

Source : Raymond Lucas

## ROSIER

Son pouvoir analgésique aide contre les maux de gorge et les ulcères. On peut même mâcher les pétales fraîchement cueillis (jusqu'à une vingtaine), en boire en infusion ou s'en servir en gargarisme. Les infusions sont légèrement laxatives et régénèrent les muqueuses intestinales et pulmonaires. Il est possible d'apprécier sa douceur en aromatisant un pichet d'eau de quelques pétales de rose et en laissant infuser au soleil pendant quelques heures. La rose soigne particulièrement bien les muqueuses de la peau, du système digestif et respiratoire. Les propriétés astringentes et apaisantes des pétales aident à diminuer l'inflammation et à redonner tonus et élasticité aux tissus. Il est donc possible de s'en servir pour guérir les plaies, les contusions, les brûlures et les irritations, par exemple en utilisant du vinaigre de rose (le vinaigre de cidre de pomme et pétales de rose macérés est un bon antiseptique) ou en réalisant un pansement à la rose (il suffit de déposer des pétales directement sur la plaie et de les maintenir avec un bandage).

Source : rachellebery.ca



## SAFRAN

Le safran-pays contient un composé phénolique, la curcumine qui possède des propriétés cholagogues, anti-oxydantes et anti-inflammatoires. En outre, le curcuma permettrait également de diminuer le taux de lipide dans le sang. Les tiges de curcuma serait alors efficace contre les nausées, ou encore les douleurs à l'estomac.

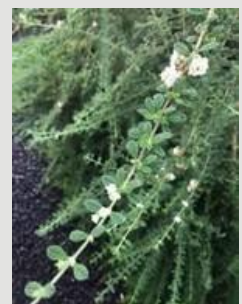
En usage externe, de part ses propriétés antibactérienne et anti-inflammatoire, le curcuma peut soigner des pathologies telles que l'eczéma, le p\_soriasis ou les mycoses. En usage interne, faire infuser à couvert 1 cuillerée à café de poudre de curcuma (ou 1 cuillerée à soupe de rhizome frais en tranches) dans une tasse d'eau bouillante pendant 5 min, puis filtrer. Boire une tasse après chaque repas. Eviter pendant la grossesse.

Source : aplamedom.org

Le thym contient des propriétés antioxydants qui aident à neutraliser les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire de certaines maladies. De plus, il a un effet anti-inflammatoire qu'il contient. Le thym est traditionnellement utilisé pour le traitement de l'infection respiratoire telle que la toux, le mal de gorge, le rhume, une bronchite ou toute autre infection, soulageant ainsi les voies respiratoires. Vous pouvez utiliser les feuilles fraîches de thym en les ajoutant directement à vos plats. Cela fonctionne dans les marinades, les sauces, les salades et même les desserts. L'utilisation de thym frais est possible, vous pouvez utiliser du thym séché. Ajoutez-le à vos plats pendant la cuisson pour infuser la saveur. Le thym peut être utilisé pour préparer une tisane chaude ou froide. Pour cela, il vous suffit de faire bouillir de l'eau et d'ajouter quelques brins frais ou séché. Laissez infuser pendant quelques minutes, puis filtrez et buvez. Ajoutez une cuillère de miel de thym et propolis verte du Brésil à votre infusion pour apporter une touche sucrée. L'inhalation des vapeurs de thym peut apaiser les voies respiratoires et favoriser le bien-être respiratoire.

Source : famillemary.fr

## THYM BRESILIEN







## TOLSY

Puissant anti- stress, pour l'aérophagie (remonter de gaz), pour les bronches, voie pulmonaire. Faire une infusion de tuly : couper une petite branche et faire bouillir, boire tiède. En usage externe peut servir de bain pour les jambes qui gonflent, sur les plaies.  
Source : Raymond Lucas

## VETIVER

Le vétiver intervient aussi dans la cosmétique, et ici aussi, ce sont surtout les femmes qui bénéficient de ses bienfaits.

Son huile entre dans la composition des éléments dédiés aux soins cosmétiques. Avec ses propriétés cicatrisantes, cette huile permet de traiter l'acné et les irritations cutanées. Elle arrive à bout des problèmes de la peau lorsqu'elle est utilisée comme crème, savon et autres.

C'est un allié secret de la peau qu'elle régénère grâce à ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires. Beaucoup de dermatologues la conseillent à leurs patients.

L'huile de vétiver est très aromatique, c'est pourquoi elle est prisée dans les parfumeries.

Source : bbc.com



## YLANG - YLANG



Elle combat la fatigue, que celle-ci soit physique, intellectuelle ou sexuelle, ainsi que le stress, l'anxiété ou l'insomnie. Elle est aussi antirhumatismale et anti-inflammatoire.

C'est un excellent revitalisant de la peau et des cheveux. Elle améliore l'état des peaux ternes et atones ou des cheveux abîmés.

Éveil des sens et de la libido : Frictionnez le bas du dos avec 10 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang diluées dans 30 gouttes d'huile végétale d'amande douce. Diffuser dans la chambre 5 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang et 15 gouttes d'huile essentielle de santal blanc. À partir de 15 ans.

Détente et optimisme : Versez, dans un bain chaud, 2 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang + 5 gouttes d'huile essentielle de patchouli diluées dans 2 cuillerées à soupe de base neutre pour le bain et la douche ou de lait écrémé. Recette réservée à l'adulte.

Cheveux cassants & dévitalisés : Mélangez 5 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang avec 1 cuillerée à soupe d'huiles végétales de coco et d'argan à parts égales. Appliquez sur le cuir chevelu, les longueurs et pointes des cheveux. Laissez poser 15 minutes puis lavez les cheveux avec un shampoing doux. À partir de 12 ans.

Soin raffermissant : Mélangez 2 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang et 3 gouttes d'huile essentielle de sauge sclérée dans 50 ml d'huile végétale d'argan. Appliquez le soir sur la peau du visage et du corps.

Recette réservée à l'adulte.

Source : fr.puressentiel.com

## FEUILLE CERISE

Convient aux enfants de moins de 3 ans et aux femmes enceintes.

Pour les enfants de moins de trois ans : prendre 7 à 9 cœurs et mettre dans une casserole d'eau à bouillir 15 à 20 minutes et boire 2 à 3 fois par jour. On peut y rajouter du miel pour le goût.

Pour la fièvre et les douleurs.

Les grosses feuilles : une grosse branche et mettre dans une grosse casserole d'eau pendant 1 heure cela sera bon pour le bain pour la peau en cas de démangeaison.

Source : Raymond Lucas.

