

GUIDE DES PLANTES MÉDICINALES

12 plantes courantes en France — identification, usages, préparations

AVERTISSEMENT IMPORTANT. Ce guide est fourni à titre informatif et pédagogique. Il ne remplace ni un avis médical, ni une formation en herboristerie. **Règle d'or : ne consommez JAMAIS une plante que vous n'avez pas identifiée avec une certitude absolue** — certaines plantes toxiques ressemblent à s'y méprendre à des plantes comestibles (ex : la petite ciguë ressemble au persil, le colchique à l'ail des ours). En cas de doute : abstenez-vous. En cas d'intoxication : centre antipoison ou 112. Femmes enceintes, enfants et personnes sous traitement : consultez un médecin avant tout usage.

Les indispensables du terrain

Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*)

Identification	Feuilles lancéolées à nervures parallèles bien marquées, en rosette. Épi floral brun sur longue tige. Très commun : chemins, prairies, terrains piétinés.
Propriétés	Anti-inflammatoire, cicatrisant, apaisant. LA plante des piqûres d'insectes et d'orties.
Préparation	Feuilles fraîches froissées entre les doigts jusqu'à extraire le jus, appliquées directement sur piqûre, ampoule ou petite plaie. En infusion (toux) : 1 c. à s. de feuilles sèches / tasse, 10 min.
Précautions	Aucune toxicité connue aux doses usuelles. Plante d'initiation idéale.

Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)

Identification	Feuilles très finement découpées (aspect plumeux), fleurs blanches en ombelles plates. Odeur camphrée au froissement. Prairies, bords de chemins.
Propriétés	Hémostatique (aide à stopper les petits saignements), anti-inflammatoire, digestive.
Préparation	Feuilles fraîches propres écrasées en cataplasme sur coupures superficielles. Infusion digestive : 1 c. à c. / tasse.
Précautions	Peut provoquer des réactions allergiques (famille des astéracées). Déconseillée pendant la grossesse. Ne remplace pas une compression sur un vrai saignement.

Ortie dioïque (*Urtica dioica*)

Identification	Tiges dressées, feuilles dentées opposées, poils urticants. Sols riches, décombres, lisières.
Propriétés	Reminéralisante (fer, protéines, vitamines), fortifiante — excellente ressource nutritive de terrain.
Préparation	Jeunes pousses cuites (soupe, poêlée) — la cuisson ou le séchage neutralise les poils urticants. Infusion : feuilles sèches.
Précautions	Cueillir avec des gants. Éviter les bords de routes et zones polluées (plante bio-accumulatrice).

Millepertuis perforé (*Hypericum perforatum*)

Identification	Fleurs jaunes à 5 pétales ; feuilles paraissant criblées de trous (glandes translucides) par transparence. Écrasée, la fleur tache les doigts en rouge.
Propriétés	Apaisant cutané : brûlures légères, coups de soleil, contusions (huile rouge traditionnelle).
Préparation	Macérât huileux (fleurs dans huile d'olive, 3 semaines au soleil) appliqué sur la peau.
Précautions	Photosensibilisant : pas d'exposition au soleil après application. Interactions médicamenteuses nombreuses par voie interne — usage externe seulement en autonomie.

Camomille matricaire (*Matricaria chamomilla*)

Identification	Petites marguerites au cœur jaune bombé et creux, odeur caractéristique. Champs, friches.
Propriétés	Calmante, digestive, anti-inflammatoire légère (yeux irrités en compresse refroidie et filtrée).
Préparation	Infusion : 1 c. à s. de fleurs / tasse, 10 min.
Précautions	Allergie possible (astéracées).

Thym / Serpolet (*Thymus vulgaris / serpyllum*)

Identification	Sous-arbrisseau aromatique à petites feuilles, odeur puissante. Terrains secs et ensoleillés.
Propriétés	Antiseptique respiratoire majeur, tonique. Le « désinfectant » du campement.
Préparation	Infusion (toux, refroidissement) : 1 branche / tasse, 10 min. En gargarisme refroidi : maux de gorge.
Précautions	Éviter les infusions très concentrées de façon prolongée.

Sureau noir (*Sambucus nigra*)

Identification	Arbuste ; fleurs blanches en larges ombelles très parfumées (mai-juin), baies noires pendantes (fin d'été). Moelle blanche dans les rameaux.
Propriétés	Fleurs : sudorifiques (états grippaux). Baies cuites : riches en vitamine C.
Préparation	Infusion de fleurs : 1 c. à s. / tasse. Baies uniquement CUITES (sirop, compote).
Précautions	Baies crues laxatives/lémétiques. Ne pas confondre avec le sureau hièble (herbacé, baies dressées, toxique).

Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)

Identification	Écorce saumonée en haut du tronc, aiguilles par deux. Partout en montagne et forêts.
Propriétés	Bourgeons et jeunes pousses : antiseptique respiratoire, riche en vitamine C.
Préparation	Infusion de jeunes pousses vert tendre : 10 min. La résine assainit les petites plaies (traditionnel).
Précautions	Ne pas confondre avec l'if (toxique mortel : feuilles plates, baies rouges) — l'if n'a PAS d'aiguilles groupées par deux.

Saule blanc (*Salix alba*)

Identification	Arbre des bords de rivières, feuilles lancéolées argentées au revers.
Propriétés	Écorce riche en salicine (précurseur de l'aspirine) : fièvre, douleurs.
Préparation	Décoction d'écorce des jeunes rameaux : 2-3 g / tasse, bouillir 10 min.
Précautions	Mêmes contre-indications que l'aspirine : allergie, troubles de coagulation, enfants (syndrome de Reye), grossesse.

Ail des ours (*Allium ursinum*)

Identification	Sous-bois frais au printemps ; feuilles larges et souples, FORTE ODEUR D'AIL au froissement, fleurs blanches en étoile.
Propriétés	Vermifuge doux, hypotenseur, riche en vitamine C. Excellent condiment de terrain.
Préparation	Feuilles crues ou cuites (pesto, soupe).
Précautions	Confusions MORTELLES possibles avec muguet et colchique (sans odeur d'ail). Test olfactif feuille par feuille obligatoire.

Bardane (*Arctium lappa*)

Identification	Grandes feuilles en cœur, revers blanchâtre ; fruits à crochets (« teignes »). Friches, bords de chemins.
Propriétés	Dépurative, peau (furoncles, petites infections cutanées).
Préparation	Racine de 1■■ année en décoction ; feuilles fraîches en cataplasme sur peau irritée.
Précautions	Usage externe privilégié en autonomie.

Consoude (*Symphytum officinale*)

Identification	Grandes feuilles rêches embrassant la tige, fleurs en clochettes. Lieux humides.
Propriétés	Consolidante traditionnelle : contusions, entorses (d'où son nom).
Préparation	Cataplasme de feuilles ou racine râpée UNIQUEMENT sur peau intacte.
Précautions	Usage externe strict (alcaloïdes hépatotoxiques par voie interne). Jamais sur plaie ouverte.

Méthode de terrain : les 4 vérifications avant tout usage

- 1. Identification croisée** : au moins 3 critères concordants (feuille, fleur, odeur, milieu, saison) + comparaison avec un guide fiable.
- 2. Zone de cueillette saine** : jamais en bord de route, zone traitée ou pâturée (échinococcose : cuire ce qui se ramasse à moins de 50 cm du sol).
- 3. Test progressif** : petite quantité d'abord, attendre 24 h avant de renouveler.
- 4. Cueillette durable** : prélever au maximum 1/3 d'une station, jamais la racine sauf nécessité.

Pour aller plus loin : nos stages incluent un module botanique de terrain avec identification en conditions réelles. Infos et sessions sur **www.survival-zone.fr**

© Survival Zone — reproduction autorisée à usage personnel. Version 1.0 — juillet 2026.