

La santé par et pour le jardin



La santé en provenance du jardin. La variété est l'atout de ces carrés.

De tout temps, les plantes ont fait partie des principaux produits naturels utilisés par l'homme. Qui a son propre jardin ne doit donc pas chercher trop loin. Des plantes utiles à la santé poussent pratiquement dans chaque jardin: persil, ciboulette, ail ou achillée sont des exemples connus. Ces plantes sont aussi connues sous le terme de plantes aromatiques ou médicinales. Elles sont utilisées sur la base de leurs propriétés curatives tant par la médecine populaire que scientifique. Les plantes aromatiques et médicinales ont une longue tradition. Les propriétés

curatives de la coriandre, du cumin et de la camomille étaient déjà connues des anciens Egyptiens et des Grecs. Ainsi, le médecin grec Dioskorides écrit au temps du Christ sur ce thème un livre qui servit de référence durant plusieurs siècles. Mais des plantes aromatiques et médicinales ont été cultivées dans les jardins bien plus tôt encore. Ainsi, par exemple, des rois babyloniens faisaient déjà pousser dans leurs jardins des aromates et des herbes 750 ans avant Jésus-Christ, spécialement l'ail, l'oignon, le fenouil et le cumin.

Un sol sain – des herbes saines

Aujourd'hui, le mieux est de cultiver les plantes aromatiques et médicinales sur un sol sain et soigné biologiquement. Le terrain idéal est un sol riche en humus, meuble, perméable, en emplacement ensoleillé et protégé du vent. Un jardin de plantes aromatiques et médicinales est facile à aménager. Un petit carreau suffit déjà pour une combinaison toute personnelle d'herbes. Avant la plantation, le sol doit être bien

Conseils

- Avant leur préparation, les plantes aromatiques et médicinales doivent être soigneusement lavées puis séchées.
- Pour conserver les herbes, les emballer dans un papier ou un linge humide ou les mettre dans un bocal. Dans le frigo, elles resteront ainsi fraîches durant un ou deux jours.
- Feuilles et parties de plantes peuvent aussi être séchées. On les utilisera alors pour assaisonner ou en infusion.
- Des plantes à fort arôme peuvent être hachées et congelées.
- On ne pourra cependant les utiliser que pour assaisonner des soupes ou des sauces chaudes.
- Les herbes aromatiques peuvent aussi être conservées dans l'huile.



Le souci apaise les douleurs et a des effets antispasmodiques.

ameubli. Il faut cependant veiller à ce que les plantes à forte croissance comme la mélisse ou le rudbeckia soient plantées au milieu.

Par contre, le thym, la ciboulette ou la sarriette trouveront place au bord. Ces diverses plantes ne doivent pas être plantées trop serrées, car certaines se développent en vrais buissons. C'est juste avant la floraison que les plantes développent leurs principaux composants.

Quelles plantes s'y prêtent?

Dans le jardin familial, la base est constituée par la ciboulette et le persil. Les deux ne doivent cependant pas être plantés côte à côte, car ils ne se supportent pas mutuellement. Ensuite viennent la sarriette, l'estragon, le basilic, l'ail, la menthe, la sauge, le thym et autres. Pour les amateurs ayant suffisamment de place au jardin, on peut ajouter de la bourrache, du cerfeuil, du fenouil, de l'hysopé, de la mélisse et de la camomille.

On peut aussi faire pousser au jardin des soucis, des achillées, des rudbeckias ou de la verveine. La liste des plantes aromatiques et médicinales est pratiquement illimitée et donc pas facilement exhaustive.

Nous vous proposons ici un choix de plantes adaptées au jardin familial.

Plantes aromatiques et médicinales et leurs propriétés

Sarriette – *Satureja hortensis*

Annuelle.
Emplacement ensoleillé.
Hauteur: 20 à 30 cm.
Semis: mai à juin directement en place.
Parties actives: feuilles.
Récolte: juin à septembre.
Propriétés médicinales: fortifie l'estomac, antiseptique, diurétique, des feuilles écrasées sur la peau sont efficaces en cas de piqûres d'abeille ou de guêpe.

Camomille – *Chamomilla recutita*

Annuelle.
Emplacement ensoleillé.
Hauteur: 20 à 50 cm.
Semis: avril à août directement en place.
Déposer les fines graines en surface et maintenir humide.
Parties actives: boutons floraux.
Récolte: début de la floraison. Ne pas prendre de fleurs mûres, elles s'émiettent au séchage.
Propriétés médicinales: calme les douleurs et les crampes, anti-inflammatoire, calmant.
Acheter plutôt des plantes prêtes, car les semences ne réussissent pas toujours.

Verveine – *Verbena officinalis*

Buisson.
Emplacement ensoleillé.
Hauteur: 30 à 80 cm.
Semis: février à avril en terrine, dès mai directement en place.
Parties utiles: pousses terminales en fleur.
Récolte: juillet à août en début de floraison.
Propriétés médicinales: contre les saignements, la fièvre et les crampes, diurétique.
Acheter plutôt des plantes prêtes, car les semences ne réussissent pas toujours.

Estragon – *Artemisia dracunculus*

Arbrisseau.
Emplacement ensoleillé.
Hauteur: 60 à 80 cm.
Culture: jeunes plants en jardinerie.
Parties efficaces: jeunes pousses.



La menthe est un analgésique.

Récolte: mai à septembre.
Propriétés médicinales: digestif, apéritif.
Acheter plutôt des plantes prêtes, car les semences ne réussissent pas toujours.

Thym – *Thymus serpyllum*

Arbrisseau.
Emplacement ensoleillé.
Hauteur: 10 à 30 cm.
Semis: avril à juillet, directement en place ou dans un pot, ne recouvrir que très légèrement les semences.
Plantation: dès mi-mai en place.
Parties utiles: parties herbacées, pousses fleuries.
Récolte: avril à octobre.
Propriétés médicinales: calme la toux et les crampes, circulatoire, fébrifuge.
Acheter plutôt des plantes prêtes, car les semences ne réussissent pas toujours.

Fenouil – *Foeniculum vulgare*

Cultivé, surtout annuel.
Emplacement ensoleillé.
Hauteur: 80 à 100 cm.
Semis: avril à juin.
Utilisation: feuilles, branches, pommes.
Récolte: juin à septembre.
Propriétés médicinales: contre les crampes et les ballonnements, digestif, anti-inflammatoire.
Acheter plutôt des plantes prêtes, car les semences ne réussissent pas toujours.

Mauve – *Malva sylvestris*

Bisannuelle.
Emplacement ensoleillé.
Hauteur: 30 à 100 cm.
Semis: avril à mai en pot ou en terrine, dès mai aussi en pleine terre.
Parties efficaces: feuilles, fleurs.
Récolte: juin à septembre, fleurs sitôt ouvertes.
Propriétés médicinales: calme les douleurs et les inflammations, expectorant, laxatif léger.
Acheter plutôt des plantes prêtes, car les semences ne réussissent pas toujours.

Ail – *Allium sativum*

Arbrisseau.
Plein soleil.
Hauteur: 30 à 60 cm.
Plantation, semis: au printemps, en climat doux en octobre.
Parties utiles: bulbe, gousses.
Récolte: quand les tiges sont fanées.
Propriétés médicinales: abaisse la tension, favorise la digestion, prévient les refroidissements.
Planter des plants d'ail.

Menthe – *Mentha piperita*

Arbrisseau.
Emplacement ensoleillé à mi-ombre.
Hauteur: 40 à 70 cm.
Multiplication: par séparation.
Parties utiles: pousses terminales en feuilles.
Récolte: mai à septembre.



La sarriette en fleur n'est pas uniquement belle; les feuilles écrasées appliquées sur la peau apaisent les piqûres d'abeille.

Propriétés médicinales: désinfectant, calme les douleurs, contre les crampes.
Acheter plutôt des plantes prêtes, car les semences ne réussissent pas toujours.

Persil – *Petroselinum crispum*

Bisannuel.
Emplacement ensoleillé, pas à côté de la ciboulette.
Hauteur: 30 à 40 cm.
Semis: avril à juillet.
Parties utiles: feuilles.
Récolte: durant toute la période de végétation.
Propriétés médicinales: digestif, stimulant, diurétique.

Souci – *Calendula officinalis*

Annuel.
Emplacement ensoleillé.
Hauteur: 30 à 60 cm.
Semis: mai à juin directement en place, en sol riche et calcaire.



L'achillée a des propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes.

Parties utiles: boutons, pointes des pousses fleuries, feuilles.
Récolte: fleurs d'avril à juin ou de septembre à octobre, feuilles d'avril à novembre.
Propriétés médicinales: anti-inflammatoire, contre les douleurs, les enflures et les crampes.

Rudbeckia pourpre – *Echinacea purpurea*

Buisson.
Emplacement ensoleillé.
Hauteur: 90 à 120 cm.
Semis: dès novembre en pot ou en terrine, mars à juin dans un endroit protégé directement en place, recouvrir très légèrement la semence.
Parties utilisables: racines.
Récolte: en automne arracher le pied.
Propriétés médicinales: contre les infections, les plaies et les maladies de la peau.
Acheter plutôt des plantes prêtes, car les semences ne réussissent pas toujours.

Sauge – *Salvia officinalis*

Demi-buisson.
Emplacement ensoleillé à mi-ombre.
Hauteur: 40 à 70 cm.
Semis: avril à mai.
Parties actives: feuilles.
Récolte: de mai à la floraison.
Propriétés médicinales: désinfectant, fortifie l'estomac, anti-inflammatoire.
Acheter plutôt des plantes prêtes, car les semences ne réussissent pas toujours.

Achillée – *Achilea millefolium*

Arbrisseau.
Emplacement ensoleillé.
Hauteur: 40 à 60 cm.
Semis: avril à mai en pot, dès mai en pleine terre.
Plantation: dès mi-mai en pleine terre.
Parties efficaces: bourgeons, feuilles, fruits.
Récolte: juin à septembre.
Propriétés médicinales: traitement des plaies, contre les inflammations, digestif.
Acheter plutôt des plantes prêtes, car les semences ne réussissent pas toujours.

Ciboulette – *Allium schoenoprasum*

Touffe.
Ensoleillé à mi-ombre, pas à côté du persil.
Hauteur: 20 à 30 cm.
Semis: avril à juin.
Parties utiles: tiges foliaires.
Récolte: mai à octobre.
Propriétés médicinales: diurétique, digestif, contre les refroidissements.

Hysope – *Hyssopus officinalis*

Mi-buisson.
Hauteur: 20 à 60 cm.
Semis: mai à août directement en place, dans un sol perméable et calcaire.
Parties utiles: jeunes feuilles, extrémités non boisées fleuries.
Récolte: juin-juillet lors de la floraison.
Propriétés curatives: contre les crampes, dépuratif, digestif, mucolitique.
Acheter plutôt des plantes prêtes, car les semences ne réussissent pas toujours.



Un petit carré suffit déjà pour l'association personnelle d'herbes.

Mélisse citronnée – *Melissa officinalis*

Buisson.
Emplacement ensoleillé à mi-ombre.
Hauteur: 60 à 120 cm.
Semis: avril à mai en terrine.
Parties utiles: feuilles.
Récolte: juillet à août, avant la floraison.
Propriétés médicinales: antispasmodique, calmant, antibactérien, dépuratif.
Acheter plutôt des plantes prêtes, car les semences ne réussissent pas toujours.

Oignon – *Allium cepa*

Buisson.
Emplacement ensoleillé.
Hauteur: 50 à 60 cm.
Semis: mars à mai.
Partie utile: bulbe.
Récolte: quand les tiges se fanent.
Propriétés médicinales: digestif, prévient les refroidissements, diurétique.
Oignons comestibles à planter ou acheter des plantes spéciales.



L'aneth planté en bordure de carré tient la piéride du chou à distance.

Plantes à effet protecteur

Il existe un grand nombre de plantes qui éloignent ou chassent du jardin les parasites animaux. En voici un choix en survol:

Aneth: agit contre la piéride du chou, à planter en bordure de plate-bande.

Thym: éloigne les limaces, planter en bordure et entre les légumes.

Sarriette: agit contre les pucerons des haricots. Planter ou semer directement une bande de 10 cm en bordure.

Raifort: planté en bordure de la culture de pommes de terre, éloigne les doryphores.

Couronne impériale: éloigne les souris. Selon la grandeur du carreau, y mettre une ou deux plantes.

Ail: agit contre les souris; planter comme la couronne impériale.

Capucine: comme couvre-sol sous les arbres fruitiers ou plantes isolées entre les légumes contre les pucerons.

Armoise: agit contre les poux du sol et la piéride du chou. Planter au bord du carreau.

Tanaisie: plantée en bord de plate-bande, éloigne les fourmis.

Impressum

Editeur: Fédération suisse des jardins familiaux
Texte: Stefan Kammermann
Photos: Hansjörg Becherer
Mise en pages: Imprimerie W. Gassmann SA, Bienne
Tirage: 2000 exemplaires
Impression: Imprimerie W. Gassmann SA, Bienne

Des plantes contre les parasites

Les plantes ne favorisent pas seulement la santé de l'homme. Utilisées à bon escient, elles sont l'une des formes les plus respectueuses de la nature pour lutter contre les parasites. Limaces, piérides du chou, pucerons et souris seront vite dégoûtés par le fenouil, le thym, la sarriette, la capucine ou la couronne impériale. Ces plantes sont surtout une alternative naturelle pour éloigner du jardin les parasites animaux. Plusieurs de ces plantes ont des feuilles rugueuses ou épineuses qui resteront en travers de la gorge des gloutons. D'autres émettent des substances amères ou odorantes détestées par de nombreux parasites. Elles n'agissent pas seulement sur les souris, mais souvent aussi sur les insectes, les nématodes et les limaces, rendant le séjour dans leur voisinage des plus désagréables. Alors pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable en plaçant nos plantes aromatiques et médicinales de manière à protéger du même coup nos cultures principales?

Planter en bordure

Si l'on veut cultiver des plantes aromatiques ou médicinales comme protection pour les cultures de légumes, on les sèmera ou plantera au bord du carreau, formant ainsi une bordure d'environ 10 cm de large. Non seulement les insectes volants, mais aussi les rampants telles les limaces se tiendront éloignés de ces plantes odorantes. L'effet sera encore meilleur si ces plantes sont semées ou plantées en cultures combinées entre les lignes de légumes.

Une plante contre les souris

Même les souris peuvent être tenues à distance du jardin par des plantes. Surtout la couronne impériale (*Frittilaria*) dont les substances amères des racines ôteront aux souris toute envie de creuser des galeries dans les carreaux de légumes. Un effet semblable est aussi attribué à l'ail. La couronne impériale, comme l'ail, sera plantée entre les légumes. Quelques plantes dans et autour du jardin protègent déjà des hôtes indésirables.

Avec la capucine, moins de pucerons

Il n'y a pas que des légumes et des baies que les parasites sont éloignés par les plantes aromatiques et médicinales. Avec la capucine, les arbres fruitiers seront protégés des pucerons. Il suffit au printemps d'épandre du bon compost sous la couronne de l'arbre et d'y semer des capucines.



Le thym aide à combattre les escargots.