

Plantes anti-infectieuses urinaires

Nom français	Canneberge
Nom latin	<i>Vaccinium macrocarpon</i> Aiton.
Famille	Ericaceae
Droque utilisée	Fruits

Propriétés à retenir

- ❑ **Anxiolytique** → +++ avec Valériane
- ❑ **Sédative** → à forte dose (600 mg)

Indications thérapeutiques

- Nervosité, insomnies, anxiété
- Troubles gastro-intestinaux fonctionnels

digestif

Les feuilles de mélisse exercent une action spasmolytique et stimulante digestive, doublée d'un effet sédatif et tranquillisant comparable à celui obtenu avec les benzodiazépines

Précaution / Contre-indication

-



Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :

Plantes anti-infectieuses urinaires

Nom français	Busserole
Nom latin	<i>Arctos uva-ursi</i> (L.) Spreng.
Famille	Ericaceae
Droque utilisée	Feuilles

Propriétés à retenir

- ❑ **Anxiolytique** → +++ avec Valériane
- ❑ **Sédative** → à forte dose (600 mg)

Indications thérapeutiques

- i. Nervosité, insomnies, anxiété
- ii. Troubles gastro-intestinaux fonctionnels

digestif

Les feuilles de mélisse exercent une action spasmolytique et stimulante digestive, doublée d'un effet sédatif et tranquillisant comparable à celui obtenu avec les benzodiazépines

Précaution / Contre-indication

-



Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :

Plantes diurétique et dépurative

Nom français	Prêle
Nom latin	<i>Equisetum arvense</i> L.
Famille	Equisetacaceae
Droque utilisée	Parties aériennes

Propriétés à retenir

- ❑ **Anxiolytique** → +++ avec Valériane
- ❑ **Sédative** → à forte dose (600 mg)

Indications thérapeutiques

- i. Nervosité, insomnies, anxiété
- ii. Troubles gastro-intestinaux fonctionnels

digestif

Les feuilles de mélisse exercent une action spasmolytique et stimulante digestive, doublée d'un effet sédatif et tranquillisant comparable à celui obtenu avec les benzodiazépines

Précaution / Contre-indication

-



Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :

Plantes diurétique et dépurative

Nom français	Bardane
Nom latin	<i>Arctium lappa</i> L.
Famille	Hamamelidaceae
Droque utilisée	Racines et feuilles

Propriétés à retenir

- ❑ **Anxiolytique** → +++ avec Valériane
- ❑ **Sédative** → à forte dose (600 mg)

Indications thérapeutiques

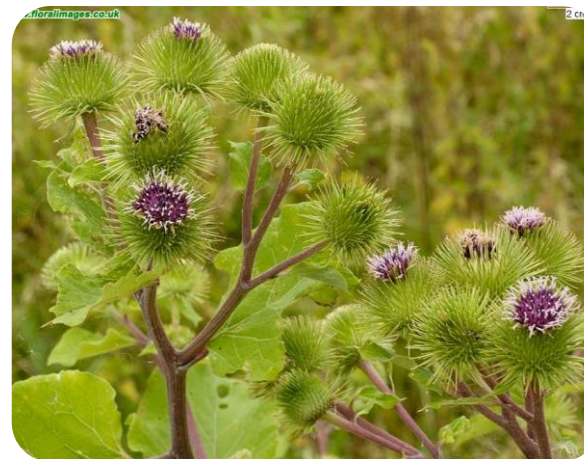
- i. Nervosité, insomnies, anxiété
- ii. Troubles gastro-intestinaux fonctionnels

digestif

Les feuilles de mélisse exercent une action spasmolytique et stimulante digestive, doublée d'un effet sédatif et tranquillisant comparable à celui obtenu avec les benzodiazépines

Précaution / Contre-indication

-



Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :

Plantes diurétique et dépurative

Nom français	Genévrier
Nom latin	<i>Juniperus communis</i> L.
Famille	Cupressaceae
Droque utilisée	Baie

Propriétés à retenir

- ❑ **Anxiolytique** → +++ avec Valériane
- ❑ **Sédative** → à forte dose (600 mg)

Indications thérapeutiques

- i. Nervosité, insomnies, anxiété
- ii. Troubles gastro-intestinaux fonctionnels

digestif

Les feuilles de mélisse exercent une action spasmolytique et stimulante digestive, doublée d'un effet sédatif et tranquillisant comparable à celui obtenu avec les benzodiazépines

Précaution / Contre-indication

-



Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :

Plantes diurétique et dépurative

Nom français	Bouleau
Nom latin	<i>Betula pendula</i> Roth. ou <i>B. pubescens</i> Ehrh.
Famille	Betulaceae
Droque utilisée	Feuilles

Propriétés à retenir

- ❑ **Anxiolytique** → +++ avec Valériane
- ❑ **Sédative** → à forte dose (600 mg)

Indications thérapeutiques

- i. Nervosité, insomnies, anxiété
- ii. Troubles gastro-intestinaux fonctionnels

digestif

Les feuilles de mélisse exercent une action spasmolytique et stimulante digestive, doublée d'un effet sédatif et tranquillisant comparable à celui obtenu avec les benzodiazépines

Précaution / Contre-indication

-



Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :

Plantes avec indications secondaires d'autres systèmes

Nom français	Cassis
Nom latin	<i>Ribes nigrum</i> L.
Famille	Grossulariaceae
Droque utilisée	Feuilles

Propriétés à retenir

- ❑ **Anxiolytique** → +++ avec Valériane
- ❑ **Sédative** → à forte dose (600 mg)

Indications thérapeutiques

- i. Nervosité, insomnies, anxiété
- ii. Troubles gastro-intestinaux fonctionnels

digestif

Les feuilles de mélisse exercent une action spasmolytique et stimulante digestive, doublée d'un effet sédatif et tranquillisant comparable à celui obtenu avec les benzodiazépines

Précaution / Contre-indication

-



Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :

Plantes avec indications secondaires d'autres systèmes

Nom français	Ortie
Nom latin	<i>Urtica dioica</i> L.
Famille	Ericaceae
Droque utilisée	Parties souterraines

Propriétés à retenir

- ❑ **Anxiolytique** → +++ avec Valériane
- ❑ **Sédative** → à forte dose (600 mg)

Indications thérapeutiques

- i. Nervosité, insomnies, anxiété
- ii. Troubles gastro-intestinaux fonctionnels

digestif

Les feuilles de mélisse exercent une action spasmolytique et stimulante digestive, doublée d'un effet sédatif et tranquillisant comparable à celui obtenu avec les benzodiazépines

Précaution / Contre-indication

-



Éléments de reconnaissance

Éléments caractéristiques (poils, calices, etc...) :

Couleur / odeur :

Texture :

Confusion possible :