



HUMER



MON
HUMER'BORISTERIE





PLANTES PECTORALES

Bouillon blanc - Guimauve - Lierre grimpant

PLANTES ANTIOXYDANTES

*Canneberge à gros fruits - Cassisier - Myrtille
Sureau*

PLANTES BIEN-ÊTRE

Coquelicot

PLANTES ADOUCISSANTES

*Erysimum - Eucalyptus - Mauve - Pensée Sauvage
Plantain - Thym*

PLANTES AROMATIQUES

Menthe poivrée - Réglisse

PLANTES PROTECTRICES

Manuka - Propolis

PLANTES ÉNERGISANTES

Thé vert

VITAMINES & MINÉRAUX

Vitamine B6 - Vitamine C - Zinc





PLANTES PECTORALES

B O U I L L O N
B L A N C



G U I M A U V E



L I E R R E
G R I M P A N T





B O U I L L O N B L A N C

VERBASCUM
THAPSUS



Histoire

Au moyen âge, le suc du bouillon blanc était utilisé pour soigner la goutte. Le nom de genre « *Verbascum* » vient du latin « *barbascum* » qui signifie « *barbu* ».



Composition

Mucilages, saponosides, glycosides flavoniques, iridoïdes, harpagosides, huile essentielle.



Propriétés médicinales

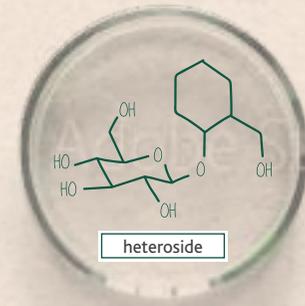
Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires. Contribue au bien être pectoral et de la gorge.



Indications

- Usage interne : Gorge, voies respiratoires.

FAMILLE : Scrophulariacées
ZONE D'ENDÉMIE : Eurasie
CONDITION DE CULTURE : Culture facile, généralement au printemps, mais peut aussi s'installer en automne
FLORAISON : Juin à août
PLANTE PECTORALE



PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUCISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

VITAMINES
& MINÉRAUX



G U I M A U V E

FAMILLE : Malvacées
ZONE D'ENDÉMIE : Europe
CONDITION DE CULTURE : Jardins et prairies humides et fraîches, en bord de mer des cours d'eaux
PLANTE PECTORALE

ALTHAEA
OFFICINALIS



Histoire

Dès le 3^e siècle avant notre ère en effet, le naturaliste et philosophe Théophraste recommandait la guimauve avec du vin doux contre la toux. Quelques années plus tard, les célèbres médecins antiques Dioscoride et Hippocrate la mentionnaient en tant qu'herbe à décoction dans leurs ouvrages médicaux. Au Moyen-Âge, la guimauve était toujours parée de grandes vertus et était couramment cultivée dans les monastères.



Composition

Contient principalement des mucilages (glucanes, arabinogalactanes...)



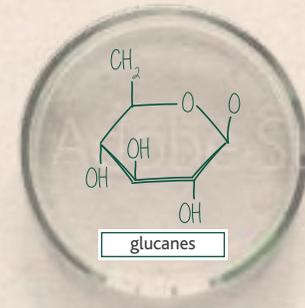
Propriétés

Adoucit et apaise la gorge en cas d'irritation temporaire.



Indications

- Usage interne : Gorge.
- Utilisé dans la formulation de compléments alimentaires.



PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUCISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

VITAMINES
& MINÉRAUX



L I E R R E G R I M P A N T

HEDERA
HELIX



Histoire

Natif d'Europe, d'Afrique du Nord et du Proche-Orient, le lierre grimpant est un arbrisseau persistant commun sous la plupart des climats tempérés. Il embrasse comme une parure naturelle les façades ombragées des maisons, les haies, les murets et les arbres. Son nom latin, Hedera Helix, signifie « qui s'enroule autour » ! Avec ses lianes à petits crampons pouvant mesurer plusieurs dizaines de mètres, il peut grimper haut sur les bâtisses mais aussi ramper et couvrir les sols sur de grandes surfaces. D'une grande longévité, peu exigeant, le lierre grimpant est un tenace qui peut protéger ses supports des intempéries, mais qui peut également être considéré comme une plante invasive dont il est nécessaire de contrôler le développement.



Composition

Contient de nombreux phytoconstituants tels que des saponines triterpènes, des stérols, des acides phénoliques comme l'acide rosmarinique et des flavonoïdes tels que la rutine.



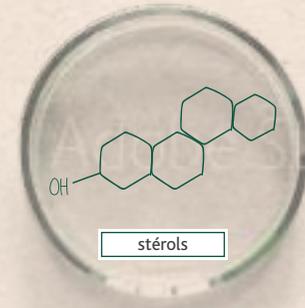
Propriétés

Le lierre grimpant n'est pas seulement une plante ornementale d'extérieur et d'intérieur appréciée pour la plantation privée et l'aménagement paysager public, il est aussi cultivé pour une utilisation en tant qu'herbe médicinale sous forme d'extrait sec ou liquide de ses feuilles.

ZONE D'ENDÉMIE : Europe, Afrique du Nord et Proche-Orient

CONDITION DE CULTURE : Climats tempérés

PLANTE PECTORALE



PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUCCISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

VITAMINES
& MINÉRAUX

PLANTES ANTIOXYDANTES

CANNEBERGE
À GROS FRUITS



CASSISIER



MYRTILLE



SUREAU





CANNEBERGE À GROS FRUITS

FAMILLE : Ericaceae
ZONE D'ENDÉMIE : Amérique du Nord
CONDITION DE CULTURE : plante robuste qui pousse dans des climats rudes
PLANTE ANTIOXYDANTE

VACCINIUM
MACROCARPON



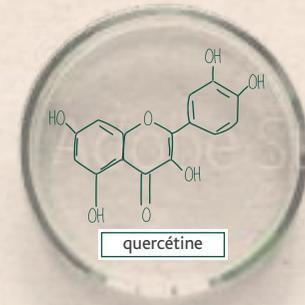
Histoire

Les natifs américains, les colons et les matins appréciaient les propriétés nutritionnelles et médicinales de la plante dès le XVII^e siècle. On l'appelait alors « *atoca* » et ses baies entraient dans la préparation de différents plats, notamment des sauces pour les viandes. Puis la plante a pris le nom de « *cranberry* » (de grue) car ses fleurs ressemblent à la tête de cet oiseau.



Composition

Riche en vitamine C, renferment également de nombreux constituants dont des flavonoïdes amers tels que la quercétine mais aussi des acides organiques, des anthocyanines, de l'arbutine ainsi que des tanins et des proanthocyanidines.



Indications

Utilisés sous forme d'extrait dans des compléments alimentaires ou sprays nasaux.



PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUÇISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

VITAMINES
& MINÉRAUX



CASSISI ER

RIBES
NIGRUM



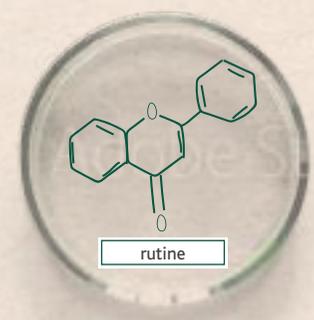
Histoire

L'utilisation des baies de cassis en tant que condiment est documentée depuis au moins le Moyen-Âge et en tant que fruit de table, depuis la fin du XVIe siècle. L'emploi des feuilles et des fleurs va également susciter un intérêt croissant sous l'impulsion de la célèbre abbesse Hildegarde de Bingen dès le XIe siècle. Au XVIIIe siècle, le cassis est de plus en plus apprécié et acquiert même une réputation de panacée grâce à la publication de l'ouvrage « *Les propriétés admirables du cassis* » de l'abbé Bailly de Montaran.



Composition

Flavonoïdes, dont de la rutine, des anthocyanes, des polyphénols, des tanins, de la vitamine C et une quarantaine d'huiles essentielles présentes en petites quantités.



Indications

Elles se présentent aujourd'hui sous la forme de préparations à base de feuilles séchées et broyées ou d'extrait sec obtenu par évaporation d'extrait liquide.

PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUCISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

VITAMINES
& MINÉRAUX



M Y R T I L L E

VACCINUM
MYRTILLUS



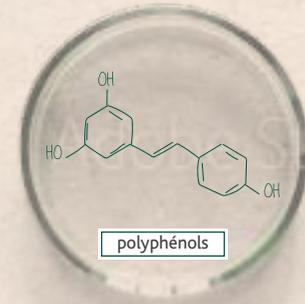
Histoire

Apprécies pour leur parfum suave inimitable et leur haute valeur nutritive, les myrtilles sauvages sont cueillies et consommées par l'homme depuis le Paléolithique. Les anciens Amérindiens en étaient friands et offraient les fleurs de myrtillier au « *Grand Esprit* » pour qu'il garde leurs enfants en bonne santé. Les myrtilliers sont aujourd'hui cultivés dans de nombreux pays, y compris en France, particulièrement en Bourgogne.



Composition

Vitamines C et B ainsi que polyphénols comme des flavonoïdes et des anthocyanes, proanthocyanidines (PAC) de type A.
L'extrait sec de myrtille contient environ 1/3 d'anthocyanes, son taux dépendant de sa provenance géographique et de la date de la récolte, et 1% de tanins.



FAMILLE : Airelles à croissance lente

ZONE D'ENDÉMIE : Europe du Nord, Asie, Amérique du Nord

CONDITION DE CULTURE : Régions à climat tempéré ou arctique

FLORAISON : Avril à Juin

PLANTE ANTIOXYDANTE



SUREAU

SAMBUCUS
NIGRA



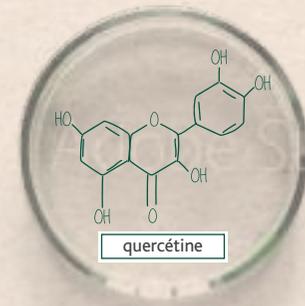
Histoire

Dès l'Antiquité, plusieurs parties de la plante (feuilles, fleurs, écorces, bois, fruits) ont été employées, autant pour certaines vertus supposées magiques, comme la protection contre les esprits maléfiques, qu'en tant que plante médicinale. Aujourd'hui, les fleurs de sureau sont utilisées comme arôme alimentaire, notamment dans les confiseries, et les extraits de baies entrent dans la composition de compléments alimentaires et de produits de santé.



Composition

Flavonoïdes telle que la quercétine et la rutine ainsi que des anthocyanes qui lui donnent leur couleur bleu foncé. Renferme aussi un protéine particulière à la quelle la plante a donnée son nom, l'hémagglutine *Sambucus nigra* agglutine III (SNA-III), de l'acide viburnique et des vitamines A et C.



Indications

Fleurs de sureau : utilisées comme arôme alimentaire, notamment en confiserie.

Extraits de baies : entrent dans la composition de compléments alimentaires et de produits de santé.

FAMILLE : Caprifoliacées

ZONE D'ENDÉMIE : Europe, en Asie et en Afrique du Nord, mais aussi en Amérique du Nord où il a été naturalisée sous le nom de « sureau d'Amérique »

CONDITION DE CULTURE : Zones ombragées, fraîches et humides des lisières des forêts ou des bords des rivières

FLORAISON : Fin de l'été

PLANTE ANTIOXYDANTE





PLANTES BIEN-ÊTRE

COQUELICOT



PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUCISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

VITAMINES
& MINÉRAUX





C O Q U E L I C O T

FAMILLE : Pavots

ZONE D'ENDÉMIE : Méditerranée orientale, d'Afrique du Nord et d'Asie tempérée

CONDITION DE CULTURE : pousse dans les champs cultivés

PLANTE BIEN-ÊTRE

PAPAVER
RHOEAS



Histoire

Plante « *messicole* », il est présent dans les champs cultivés depuis des millénaires : des graines de coquelicot ont été retrouvées mélangées à des grains d'orge datant de l'Égypte antique.

Représenté par de nombreux peintres, en particulier les impressionnistes au XIXe siècle, le coquelicot a aussi été considéré comme une mauvaise herbe et combattu pour préserver les cultures : il se fait donc aujourd'hui plus discret dans nos paysages.



Composition

Alcaloïdes dont la papavérine et la rhoéidine, des anthocyanes, des flavonoïdes et des mucilages.



Propriétés

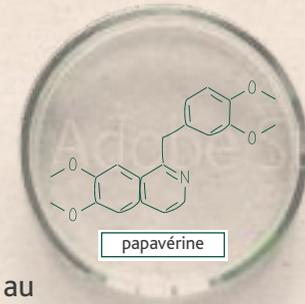
Le coquelicot était déjà célébré pour ses vertus médicinales par le médecin grec Discoride au 1^{er} siècle de notre ère.

Diminue l'agitation, aide au bon sommeil, action apaisante et adoucissante pour la gorge, bouche, cordes vocales et aide à soulager les sensations de picotements dans la gorge.



Indications

- Usage interne : apaisant et adoucissant pour la gorge.



PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUCISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

VITAMINES
& MINÉRAUX



PLANTES ADOUCISSANTES

E R Y S I M U M



E U C A L Y P T U S



M A U V E



P E N S É E
S A U V A G E



P L A N T A I N

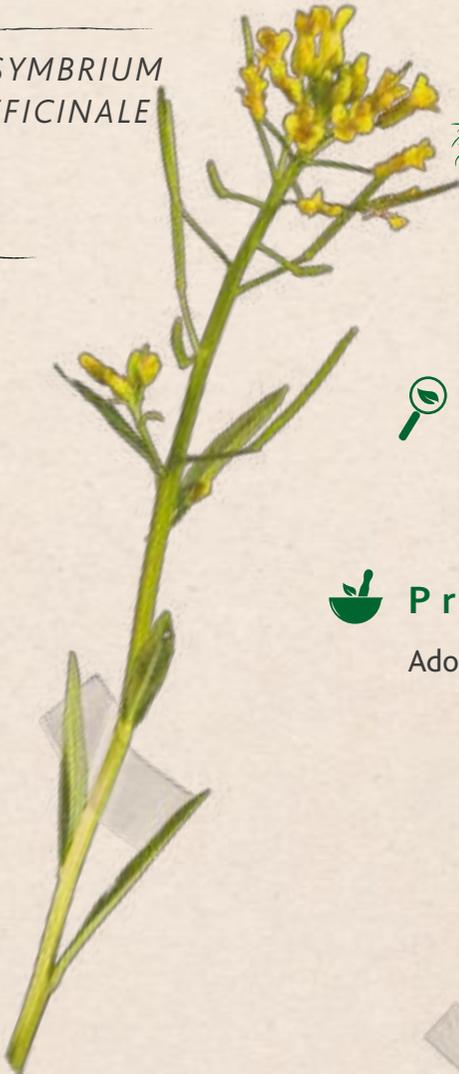


T H Y M



ERYSIMUM

SISYMBRIUM
OFFICINALE



Histoire

Les vertus de l'érysimum sont connues depuis l'Antiquité. Au XVII^e siècle, Jacques Dalechamps, auteur de l'« *Histoire Générale des Plantes* », rapportait que son maître, le professeur royal de médecine à Montpellier, avait conseillé la plante avec succès à un chanteur de chœur. Elle a aussi été recommandée aux prêtres, aux enseignants et à toutes les personnes devant donner de la voix.



Composition

Glycosides, polysaccharides, sucre, des composés soufrés tels que des glucosinolates ou hétérosides soufrés.



Propriétés

Adoucissant pour la gorge, apaise les picotements et peut être utilisé en cas d'enrouement passager.



Indications

- Usage interne : Gorge, enrouement passager.

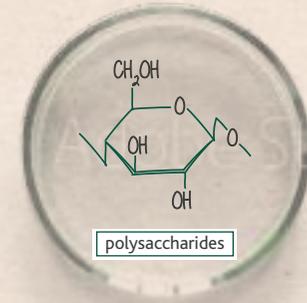
FAMILLE : Brassicacées

ZONE D'ENDÉMIE : Europe

CONDITION DE CULTURE : Peu exigeante, affectionne le soleil, les rocailles et les sols légers bien drainés

FLORAISON : Mai à septembre

PLANTE ADOUCISSANTE





EUCALYPTUS

FAMILLE : Myrtaceae

ZONE D'ENDÉMIE : Australie, Europe méridionale : sud de la France, Corse

CONDITION DE CULTURE : Régions tempérées chaudes et sèches du monde

PLANTE ADOUCISSANTE

EUCALYPTUS GLOBULUS



Histoire

L'eucalyptus a été découvert par les premiers explorateurs d'Australie au XVIII^e siècle et décrite par un botaniste français, Jacques Labillardière. Ferdinand von Müller, le directeur des Jardins Botaniques de Melbourne, a fait plus largement connaître ses propriétés médicinales, exploitées de longue date par les Aborigènes. Comme il absorbe l'humidité profonde des sols et éloigne les insectes par son puissant parfum, l'eucalyptus a d'abord été introduit dans les régions méditerranéennes pour assainir les zones marécageuses avant d'être apprécié pour son inégalable parfum.



Composition

Flavonoïdes, tanins, différents terpènes dont du cinéol.



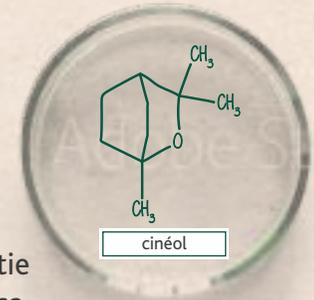
Propriétés

Utilisé dans l'industrie alimentaire, chimique et cosmétique, le cinéol est en grande partie responsable de ses propriétés sur l'appareil respiratoire grâce à son odeur camphrée et sa saveur rafraîchissante.



Indications

- Extraits secs et huile essentielle : Irritation de la gorge avec procuration d'une sensation agréable au niveau du pharynx et des cordes vocales et facilité la respiration.



PLANTES PECTORALES

PLANTES ANTIOXYDANTES

PLANTES BIEN-ÊTRE

PLANTES ADOUCISSANTES

PLANTES AROMATIQUES

PLANTES PROTÉCTORALES

PLANTES ÉNERGISANTES

VITAMINES & MINÉRAUX

M A U V E

MALVA
SYLVESTRIS



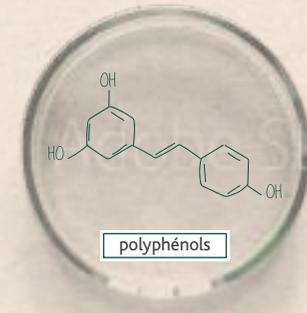
Histoire

Dans les régions méditerranéennes, les jeunes feuilles et les tiges de mauve sont consommées dans les soupes et les salades, crues ou cuites. L'utilisation des fleurs et des feuilles de mauve en tant qu'aliments et plantes médicinales sont documentées depuis l'Antiquité gréco-romaine, mais on en trouve également trace en Syrie il y a 5000 ans. Au Moyen-Âge, la mauve était cultivée dans les jardins impériaux et les monastères.



Composition

Contient des polyphénols, des flavonoïdes, des tanins, des anthocyanes qui lui confèrent sa couleur et une importante quantité de mucilages, des substances naturelles qui gonflent et deviennent visqueuses lorsqu'elles entrent en contact avec de l'eau.



Propriétés

Plante adoucissante, considérée comme la petite sœur de la guimauve dont elle partage la famille des malvacées et la réputation de grande douceur.

FAMILLE : Myrtacées

ZONE D'ENDÉMIE : Europe et Asie

CONDITION DE CULTURE : Pousse facilement dans les champs, terrains vagues, talus et bords des chemins

FLORAISON : Été

PLANTE ADOUCISSANTE



P E N S É E
S A U V A G E

VIOLA
TRICOLOR



Histoire

Connue en tant qu'herbe médicinale depuis l'Antiquité, la pensée sauvage est également utilisée comme touche décorative sur les desserts, notamment les glaces.



Composition

Mucilages, acides phénoliques (acide salicylique), flavonoïdes (rutine), tanins, saponines, vitamines (C & E) ainsi que de nombreux composants pigmentaires : anthocyanes (bleu), violaxanthone, lutéine, zéaxanthine et coratène.



FAMILLE : Violariées

ZONE D'ENDÉMIE : Europe, Asie, Amérique du Nord, Australie

CONDITION DE CULTURE : Pays tempérés, champs, prés, bords de chemins herbeux

FLORAISON : Avril à septembre

PLANTE ADOUCISSANTE



ZONE D'ENDÉMIE : Europe
PLANTE ADOUCISSANTE

P L A N T A I N

PLANTAGO
SPP



Histoire

Considérée comme une mauvaise herbe sur les pelouses, elle a pourtant été célébrée pour ses bienfaits depuis la nuit des temps ! La feuille séchée de plantain a été largement utilisée depuis l'Antiquité : le Grec Dioscoride l'a décrite et recommandée dans son ouvrage « *De materia medica* » tandis que le Romain Pline la conseillait pour de nombreux troubles. Les Druides ont quant à eux élevé le plantain au rang d'herbe sacrée ! Chez les Scandinaves, la groblad ou « *feuille soignante* » est citée dans les légendes nordiques.



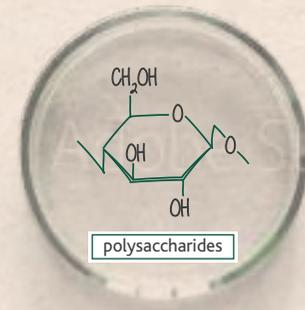
Composition

Sucres naturels comme des mucilages et d'autres polysaccharides, des iridoïdes comme l'aucubine qu'elle partage avec le Ginkgo Biloba, des flavonoïdes, des acides phénoliques dont l'actéoside, des tanins, des terpènes, des vitamines et des minéraux.



Indications

Les polysaccharides agissent sur les muqueuses pharyngées et laryngées en cas d'irritation.



PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUCCISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

VITAMINES
& MINÉRAUX



T H Y M

THYMUS
VULGARIS



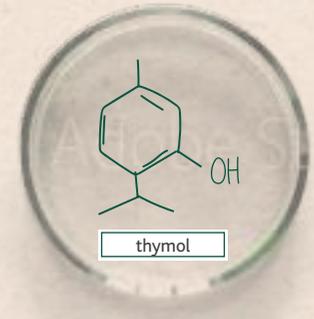
Histoire

Connu et apprécié depuis l'Antiquité, le thym est cultivé et utilisé comme plante d'ornement des jardins, comme aromate pour la cuisine provençale et comme plante médicinale. La plante contient des huiles essentielles, principalement du thymol qui donne à la plante son odeur caractéristique.



Composition

Huiles essentielles, principalement du thymol qui donne à la plante son odeur caractéristique. Elle renferme également des flavonoïdes comme la lutéoline, des polyphénols comme l'acide rosmarinique et des triterpènes, des substances végétales que l'on trouve notamment dans les résines. L'extrait sec de thym est obtenu par séchage des parties aériennes fleuries de la plante.



Propriétés

- Contribue aux défenses naturelles de l'organisme et soutient le système immunitaire.
- Action apaisante pour la bouche, la gorge et le tractus respiratoire : le thym soulage les picotements au niveau du pharynx, contribue au bien-être respiratoire et procure un effet adoucissant agréable sur la gorge et les cordes vocales.



Indications

- Usage interne : picotements au niveau du pharynx, gorge, cordes vocales.

PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUCISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

VITAMINES
& MINÉRAUX





PLANTES AROMATIQUES

MENTHE
POIVRÉE



RÉGLISSE



PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUCISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

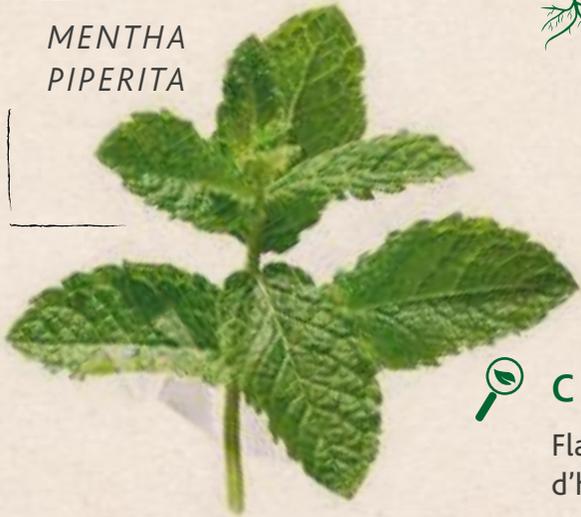
VITAMINES
& MINÉRAUX





M E N T H E P O I V R É E

MENTHA
PIPERITA



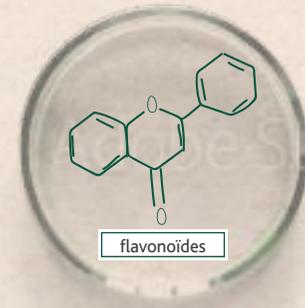
Histoire

La menthe poivrée a le parfum légendaire de la mythologie antique : après que Proserpine la déesse des saisons a piétiné de jalousie une nymphe rivale dans le cœur de son époux Pluton, celui-ci l'aurait transformée en un plant de menthe. Les anciens Egyptiens, Grecs et Romains connaissaient déjà les propriétés aromatiques et médicinales de la menthe, qui est également citée dans la Bible. Au Moyen-Âge, la poudre de menthe séchée servait à l'hygiène buccale. La menthe poivrée a été décrite à la charnière du XVIIIe siècle par le botaniste anglais John Ray et est rapidement entrée dans la pharmacopée de Londres, puis d'Europe et du Nouveau monde.



Composition

Flavonoïdes, des acides phénoliques, des triterpènes, des pigments et 1 à 4% d'huile essentielle + compte 30 à 55% de menthol + menthone, qui donne à la menthe son parfum, de l'acétate de menthyl, du limonène et du cinéol.



Propriétés

Menthol : très rafraichissant



Indications

- Huile essentielle : parfume produits alimentaires, médicinaux, cosmétiques, ménagers.

PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUCISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

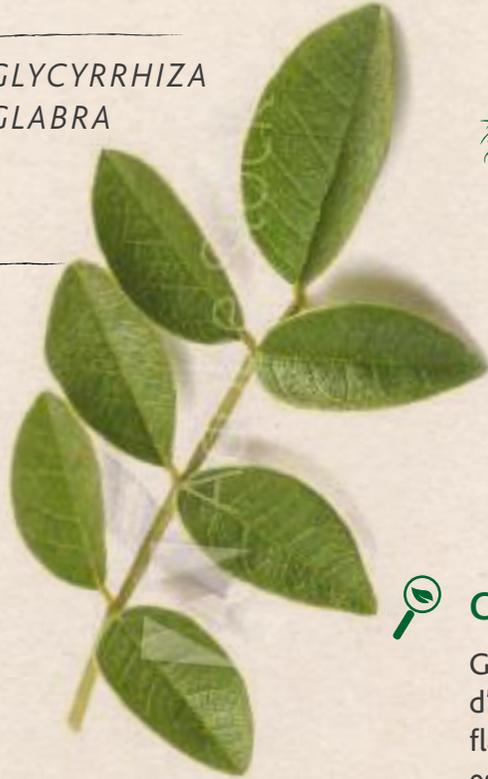
VITAMINES
& MINÉRAUX





R É G L I S S E

GLYCYRRHIZA
GLABRA



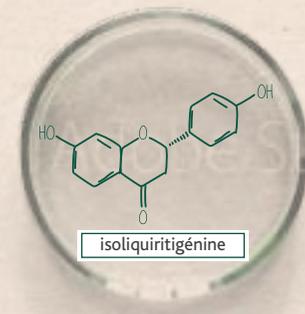
Histoire

La réglisse aurait été utilisée dès la Préhistoire et reconnue pour ses qualités par les civilisations antiques grégoromaines, égyptiennes, indiennes et chinoises. Au Moyen-Âge, la réglisse faisait partie des plantes des jardins de la célèbre abbesse Hildegarde de Bingen. Elle a été précisément décrite par un botaniste allemand qui lui a donné le nom scientifique de Glycyrrhiza qui signifie « *racine douce* » en grec. Au XVIIIe siècle, le naturaliste Linné a subdivisé la réglisse en sous-groupes, dont la réglisse « *glabre* ». Aujourd'hui, la réglisse est principalement cultivée dans le sud de l'Europe, au Maghreb et en Inde pour être utilisée comme arôme dans l'industrie alimentaire et pharmaceutique, ainsi qu'en tant que plante médicinale sous forme de poudre, de sirop ou d'extrait.



Composition

Glycyrrhizine, un mélange de sels de potassium, de calcium et de magnésium et d'acide glycyrrhizique responsable de son goût sucré. Renferme également des flavonoïdes, comme la liquiritigénine et l'isoliquiritigénine, des tanins, une huile essentielle, des sucres et des sels minéraux.



FAMILLE : Pois

ZONE D'ENDÉMIE : Sud ouest de l'Asie et la région méditerranéenne

CONDITION DE CULTURE : Chaleur et soleil

FLORAISON : Été

PLANTE AROMATIQUE

PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUÇISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

VITAMINES
& MINÉRAUX





PLANTES PROTECTRICES

M A N U K A



P R O P O L I S



PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUCISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

VITAMINES
& MINÉRAUX





M A N U K A

LEPTOSPERMUM
SCOPARIUM



Histoire

Il a été utilisé dans la médecine traditionnelle maori depuis des siècles. Ses vertus antibactériennes en faisaient un produit répandu contre les infections jusqu'à la première guerre mondiale.



Composition

Forte teneur en méthylglyoxal, un composé issu du nectar des fleurs de cette plante australe.
Utilisé pour faire du miel en temps que complément alimentaire composé de sucre d'origine naturelle, un peu d'eau et des centaines de substance issues des plantes.

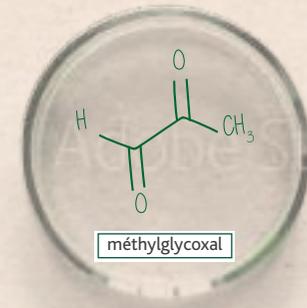
FAMILLE : Myrtacées

ZONE D'ENDÉMIE : Nouvelle-Zélande

CONDITION DE CULTURE : Pousse à l'état sauvage dans des conditions climatiques difficiles

FLORAISON : 4 à 6 semaines

PLANTE PROTECTRICE





P R O P O L I S

ETHYMOLOGIE : Du grec pro-polis qui signifie « pour défendre la ville »
RÉCOLTE : Sur les cadres des ruches
SUBSTANCE PROTECTRICE

PROPOLIS



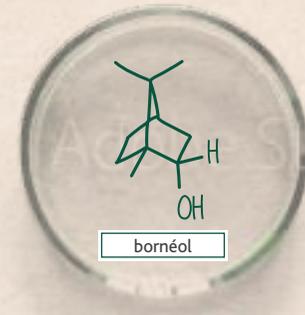
Histoire

La propolis était déjà connue des Egyptiens qui s'en servaient pour préserver les momies. Longtemps considérée comme un simple sous-produit de la ruche, elle a gagné en popularité dans les pays de l'Est dans la deuxième moitié du XXe siècle. Depuis les années 1980, elle est utilisée pour ses diverses propriétés dans tous les pays occidentaux et est produite entre autres en Chine, au Brésil et aux Etats-Unis.



Composition

La composition varie selon l'origine géographique et l'environnement écologique de l'abeille, mais aussi selon les espèces végétales présentes autour de la ruche. Renferme environ 50% de résines, 30% de cire, mais aussi des huiles essentielles telles que le bornéol et le menthol, des pollens, des flavonoïdes, des acides phénoliques et de nombreux autres constituants comme des sucre, des vitamines et des minéraux.



bornéol



Propriétés

Les abeilles s'en servent comme « mastic » pour calfeutrer et étanchéifier la ruche, comme vernis contre les infections (moisissures, bactéries, parasites) et comme produit d'« embaumement » pour les petits insectes ou animaux indésirables qui ont eu l'imprudence de la pénétrer.

PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUCCISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

VITAMINES
& MINÉRAUX





PLANTES ÉNERGISANTES

T H É
V E R T



PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUCISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

VITAMINES
& MINÉRAUX





T H É
V E R T

CAMELLIA
SINENSIS



FAMILLE : Théacées
ZONE D'ENDÉMIE : Asie
CONDITION DE CULTURE : Arbuste persistant et robuste
PLANTE ÉNERGISANTE



Histoire

Porté par sa réputation de « *boisson de longue vie* », le thé serait bu par les Chinois depuis au moins 3000 ans. La légende veut qu'il ait été découvert vers 2700 avant JC par l'empereur Chen-Nong alors qu'il se reposait à l'ombre d'un théier, en buvant une eau dans laquelle des feuilles étaient accidentellement tombées. Durant les siècles suivants, le thé est devenu une boisson quotidienne populaire en Chine, au Japon, en Inde et en Asie du Sud-Est, tout en étant bien connue et appréciée comme plante médicinale. Marco Polo serait le premier Européen à en avoir bu. Avec l'essor des communications commerciales avec l'Asie, les navigateurs ont permis sa diffusion dans le monde entier à partir du XVII^e siècle. Le théier est actuellement cultivé dans 30 pays pour une production de 2,2 millions de tonnes par an et le thé est la boisson non alcoolisée la plus bue dans le monde après l'eau !

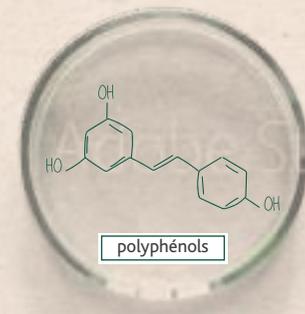


Composition

Contient près de 4000 composés, dont 1/3 de polyphénols, principalement des flavonoïdes : des théaflavines et des catéchines dont le gallate d'épigallocatechine (EGCG).

Inclut des alcaloïdes de la famille de la caféine.

Il renferme aussi des vitamines, des minéraux et des composés organiques volatils.



PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUCISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

VITAMINES
& MINÉRAUX



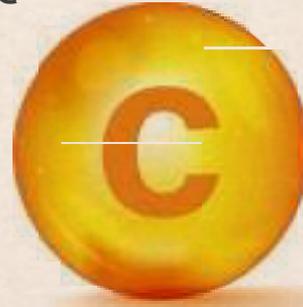


VITAMINES & MINÉRAUX

VITAMINE
B



VITAMINE
C



ZINC



PLANTES
PECTORALES

PLANTES
ANTIOXYDANTES

PLANTES
BIEN-ÊTRE

PLANTES
ADOUCISSANTES

PLANTES
AROMATIQUES

PLANTES
PROTECTRICES

PLANTES
ÉNERGISANTES

VITAMINES
& MINÉRAUX





VITAMINE B6



Histoire

C'est dans les années 1930 qu'un chercheur hongrois, Paul György, a découvert les effets sur la peau d'un régime carencé en une vitamine particulière, qui a été appelée vitamine B6. Extraite de la levure, la vitamine B6 a été isolée pour la première fois en 1938, puis synthétisée l'année suivante. Ses différents dérivés ont été plus précisément décrits en 1942.

APPORT RECOMMANDÉ : 1,5mg pour une femme adulte et 1,8mg pour un homme adulte

SOURCES : Viandes, volailles, abats, poissons, produits laitiers, céréales complètes, pommes de terre, noix et légumineuses

FACTEURS DE CARENCE : Prise de certains médicaments au long cours, alcoolisme



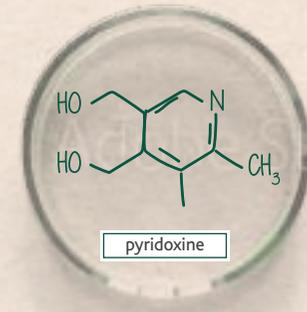
Composition

La vitamine B6 est une vitamine hydrosoluble du groupe B que le corps ne fabrique pas lui-même et ne stocke pas : nous devons l'apporter à notre organisme par l'alimentation.



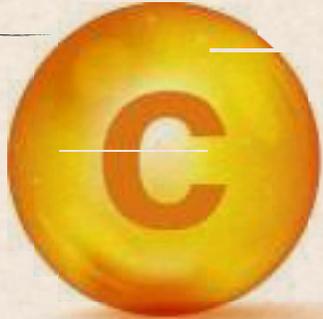
Propriétés

- Bon fonctionnement de nos cellules.
- Impliquée dans plus de 100 réactions enzymatiques qui régulent le métabolisme.
- Contribue à la synthèse des globules rouges et de certains acides aminés.
- Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.





VITAMINE C



Histoire

Si l'alimentation ne fournit pas de vitamine C, une carence peut apparaître et engendrer le scorbut, une maladie grave qui a, heureusement, quasiment disparu. C'est en fait par le scorbut que l'importance d'une alimentation contenant de la vitamine C a été découverte. En effet, entre le XVe et le XVIIIe siècle, la maladie décimait les équipages des navigations au long cours. Au XVIIIe siècle, James Lind, chirurgien de la marine britannique, a publié un « *Traité du scorbut* » mettant en évidence le rôle curatif de la consommation d'oranges

et de citrons. Les marins anglais, puis français quelques années plus tard, ont dès lors reçu systématiquement du jus d'agrumes avant leurs longs voyages. Dans les années 1930, le chimiste anglais Walter Haworth a décrit la structure de la vitamine C, a réalisé sa synthèse et lui a donné le nom d'acide ascorbique, ce qui lui a valu un Prix Nobel.

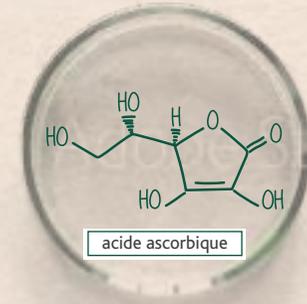


Composition

Appelée acide ascorbique par les scientifiques, la vitamine C est une vitamine nécessaire au corps humain.

En effet, contrairement à la plupart des animaux et des plantes, l'homme ne sait ni la fabriquer, ni la stocker : la vitamine C doit obligatoirement être apportée par l'alimentation.

Les principales sources de vitamine C sont les fruits, en particulier le cassis, les agrumes, le kiwi et la goyave ainsi que les légumes, comme le poivron rouge, le cresson et le brocoli.



Propriétés

- Participe à la formation de collagène et au fonctionnement normal des os, des dents, des cartilages, des gencives, de la peau et des vaisseaux sanguins.
- Antioxydante.
- Aide au fonctionnement normal du système immunitaire, du métabolisme énergétique et du système nerveux.
- Facilite l'absorption du fer.
- Aide à réduire la fatigue.

APPORT RECOMMANDÉ : Environ 100mg par jour

SOURCES : fruits, en particulier le cassis, les agrumes, le kiwi et la goyave, les légumes

FACTEURS DE CARENCE : Alimentation non équilibrée





Z I N C



Histoire

Autrefois, l'importance du zinc était surtout reconnue pour la croissance des plantes et des animaux. C'est à partir des années 1960 qu'on a découvert qu'il était aussi indispensable au fonctionnement du corps humain et que des carences nuisibles au développement et à la santé, heureusement très rares, peuvent exister. Cependant, l'Organisation Mondiale de la Santé estime que la déficience modérée en zinc est répandue dans le monde, notamment dans les pays en voie de développement.

APPORT RECOMMANDÉ : 11mg par jour pour les hommes et femmes enceintes ; 8mg par jour pour les femmes
SOURCES : Viande, oeufs, poissons, fruits de mer, produits laitiers, légumineuses et noix
FACTEURS DE CARENCE : Régime végétarien, personnes âgées

Composition

Le zinc est un oligo-élément essentiel à la vie : chez l'homme, il concourt à l'activité de 200 enzymes et de différentes hormones. Il est présent en petite quantité dans l'ensemble des tissus et liquides de l'organisme : 60 % dans les muscles, 30 % dans les os.



Propriétés

- Intervient dans la synthèse de l'ADN ainsi que dans la division des cellules et leur protection contre les radicaux libres.
- Antioxydant.
- Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, car il agit de concert avec des protéines entrant dans la régulation immunitaire et avec certaines cellules responsables de la réponse inflammatoire.

PLANTES PECTORALES

PLANTES ANTIOXYDANTES

PLANTES BIEN-ÊTRE

PLANTES ADOUCISSANTES

PLANTES AROMATIQUES

PLANTES PROTECTRICES

PLANTES ÉNERGISANTES

VITAMINES & MINÉRAUX

