

Prenez soin de vous avec la Nature



Les secrets des plantes aromatiques avec Violette Citadine*

*Membre active de la Fédération Française Jardins, Nature et Santé



Auteur: Valérie CLASQUIN

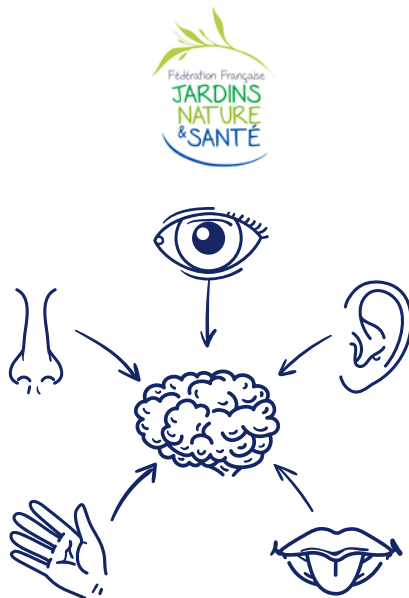
Date: 11 mars 2026

Hortithérapie

La Fédération Française Jardins Nature et Santé, le 7 mars 2023, a opté pour cette définition de l'Hortithérapie :

Acte thérapeutique holistique, s'inscrivant dans la durée, qui utilise le jardin, le jardinage et les relations avec la nature, en vue de prévenir, maintenir ou améliorer la santé physique, mentale et sociale, accompagné d'un ou de plusieurs professionnels qualifiés.

Avec la nature nos sens se réveillent



La Menthe

Origine et histoire

La Menthe est une plante connue et utilisée depuis l'Antiquité.

Son nom vient du latin *Mentha*, lui-même dérivé du grec *Mintha*, une nymphe de la mythologie grecque transformée en plante par Perséphone, jalouse de l'attrance d'Hadès pour elle.

Les Égyptiens l'utilisaient déjà pour ses vertus médicinales et les Romains en parfumaient leur vin et leurs mets.

Au Moyen Âge, elle était cultivée dans les monastères pour ses propriétés digestives et antiseptiques.

Aujourd'hui, la menthe est une star des jardins et des cuisines du monde entier, belle revanche après avoir été piétinée!

Culture et bouturage : réussir sa menthe à la maison

Facile à cultiver, la Menthe pousse aussi bien en pot qu'en pleine terre.

Elle apprécie un sol frais, humifère et légèrement humide.

Attention, elle peut même devenir envahissante !

- **Bouturage :** Prélevez une tige d'environ 10 cm, supprimez les feuilles du bas et plongez-la dans l'eau.
Après quelques jours, des racines apparaissent.
Vous pouvez alors la replanter.
Vous pouvez également faire cette opération directement en terre.
- **Entretien :** Taillez régulièrement pour éviter qu'elle ne monte en fleurs trop vite.
Paillez le sol pour conserver l'humidité.

Les menthes

Menthe poivrée et menthe marocaine : deux incontournables en cuisine
La menthe poivrée (*Mentha x piperita*) et la menthe marocaine (*Mentha spicata* var. *Nannah*) sont deux variétés aux usages complémentaires en cuisine.

- Menthe poivrée : Plus riche en menthol, elle possède une saveur intense et légèrement piquante. Elle s'invite souvent dans les desserts chocolatés, les infusions digestives et même les plats épicés comme le taboulé ou les currys.
- Menthe marocaine : Douce et rafraîchissante, elle est la reine du thé à la menthe traditionnel (bien sucré!).

Elle agrmente également les salades, les cocktails comme le mojito et les plats méditerranéens.

Petit secret: pour éviter l'amertume, il suffit de fesser les feuilles avant de les intégrer à une recette.

Cela permet d'en libérer les arômes sans en extraire trop de composés amers.

Il existe d'autres variétés de menthe, soyez curieux, laissez vous surprendre!

Recette:

Le sirop de menthe maison : une gourmandise naturelle

Faire son propre sirop est un jeu d'enfant ! Faites infuser une bonne quantité de menthe fraîche dans de l'eau chaude plusieurs heures.

A froid vous pouvez ajouter du sucre (même quantité que le liquide filtré). Bien agiter pour faire dissoudre le sucre.

Astuce: vous pouvez intégrer le sucre petit à petit.

A conserver au frigo, 1 mois maximum.

La Menthe

Usages thérapeutiques

La menthe est une plante médicinale puissante, mais elle doit être utilisée avec discernement.

- Infusion : Digestive, stimulante et rafraîchissante, l'infusion de menthe aide à soulager les ballonnements, les nausées et les migraines légères.
- Hydrolat : L'hydrolat de menthe poivrée, le plus connu, est un excellent tonique cutané et digestif. Il rafraîchit et stimule sans la puissance parfois excessive de l'huile essentielle.
- Huile essentielle : Très concentrée en menthol, l'huile essentielle de menthe poivrée, la plus utilisée, est un puissant antalgique et un décongestionnant nasal.



Précautions et contre-indications



Son usage excessif peut provoquer des effets indésirables comme des brûlures digestives ou une baisse de la vigilance.

L'huile essentielle est contre-indiquée chez les femmes enceintes, allaitantes, les enfants de moins de 6 ans et les personnes épileptiques.

Toujours demander l'avis à un professionnel qualifié avant de l'utiliser.

En période de grande chaleur c'est une belle alliée qu'il faut utiliser à raison d'une seule goutte diluée dans une huile végétale en usage local (par exemple sous les pieds).

Le thym

Origine et histoire

Le thym (*Thymus vulgaris*) est une plante méditerranéenne utilisée depuis l'Antiquité.

Son nom vient du grec *thumon*, qui signifie « offrande » ou « parfum », car il était brûlé dans les temples en hommage aux dieux.

Les Égyptiens l'employaient pour embaumer leurs morts, tandis que les Romains l'ajoutaient à leurs bains et leurs mets pour ses propriétés stimulantes.

Au Moyen Âge, il était un ingrédient clé des préparations médicinales monastiques et symbolisait le courage.

Aujourd'hui, il est toujours un incontournable des cuisines et des médecines naturelles.

Botanique

Le thym est une plante vivace de la famille des Lamiacées (comme la menthe!), formant de petits buissons compacts.

Ses tiges ligneuses portent de petites feuilles persistantes, vert grisâtre, très aromatiques.

Ses fleurs, généralement mauves ou roses, attirent les pollinisateurs et apparaissent en fin de printemps ou en été.

Sa résistance à la sécheresse en fait une plante idéale pour les sols rocaillieux et bien drainés.

Le thym

Il existe plusieurs variétés de thym, en voici trois :

- Thym commun (*Thymus vulgaris*) : puissant et camphré, il est idéal en cuisine pour parfumer les viandes, les sauces et les plats mijotés.
- Thym citronné (*Thymus citriodorus*) : sa touche citronnée en fait un excellent compagnon des poissons, des desserts et des infusions rafraîchissantes.
- Thym panaché (*Thymus citriodorus variegata*) : similaire au thym citronné, il apporte une note douce et décorative avec ses feuilles marbrées.

Culture et bouturage

Le thym pousse facilement en pot ou en pleine terre, préférant un sol drainant et ensoleillé. Il supporte bien la sécheresse et demande peu d'entretien.

- Bouturage : prélevez une tige d'environ 10 cm, ôtez les feuilles du bas et placez-la dans l'eau ou directement en terre légère.
- Entretien : taillez après la floraison pour favoriser la ramification et prolongez sa durée de vie. Renouveler tous les 3 à 4 ans.

En cuisine

Le thym commun est un des aromates de nos fameuses herbes de Provence.

Il est très utilisés dans la cuisine méditerranéenne pour son goût bien caractéristiques.

Grillades, ratatouille et autres plats de l'été en font de lui une star incontournable.

Le thym

Propriétés thérapeutiques

Le thym est un allié incontournable de la santé, notamment en hiver.

- Infusion : traditionnellement utilisé pour les affections respiratoires, il soulage les maux de gorge, les toux grasses et stimule l'immunité.
- Hydrolat : plus doux que l'huile essentielle, il s'utilise pour apaiser les irritations cutanées, comme les piqûres de moustiques en été, et renforcer l'immunité en hiver notamment. Une cuillère à café dans un verre d'eau tiède deux ou trois fois par jour 5 jours sur 7 pour prévenir les pathologies hivernales, le mois précédent la période hivernale.
- Huiles essentielles : puissantes, elles sont riches en phénols (thymol, carvacrol) aux propriétés antiseptiques et antivirales. Leur usage est uniquement recommandé sur l'avis d'un professionnel de santé avisé.



Précautions et contre-indications



(huiles essentielles)

- Déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes et aux jeunes enfants (moins de 6 ans), uniquement sur avis médical avisé.
- Dermocaustique : ne jamais appliquer sur la peau pure. Toujours la diluer avant usage cutané dans une huile végétale (max 5 % et en application localisée).
- Très concentrée, elle doit être utilisée à faible dose et sur une courte durée, éviter tout contact avec les yeux.
- Contre-indiquée en cas d'insuffisance hépatique.

Le romarin

Origine et histoire

Le romarin (*Rosmarinus officinalis*, désormais classé *Salvia rosmarinus*) est une plante méditerranéenne utilisée depuis l'Antiquité.

Son nom vient du latin *ros marinus*, signifiant « rosée de mer », en raison de sa propension à pousser près du littoral.

Considéré comme une herbe sacrée, il était utilisé par les Égyptiens pour l'embaumement, tandis que les Grecs et les Romains le plaçaient sur les autels et dans les couronnes des étudiants pour stimuler la mémoire (déjà!).

Au Moyen Âge, il était un ingrédient clé des remèdes et des bouquets de protection contre les épidémies.

Botanique

Le romarin est une plante vivace arbustive de la famille des Lamiacées (comme le thym et la menthe).

Il forme un buisson dense aux feuilles persistantes, fines et linéaires, d'un vert sombre sur le dessus et argentées en dessous.

Ses fleurs, bleu violacé, blanc ou rose, selon le lieu de culture, apparaissent dès la fin de l'hiver et attirent les pollinisateurs.

Très résistant à la sécheresse et au froid modéré, il prospère dans les sols bien drainés et ensoleillés.

Culture et bouturage

- Bouturage : prélevez une tige de 10-15 cm au printemps (tige de l'année passée) ou en fin d'été, retirez les feuilles du bas et placez-la dans l'eau ou directement en terre (à mon sens le plus facile!).
- Entretien : taillez après la floraison pour stimuler la croissance et évitez les excès d'eau.

Le romarin

En cuisine

Le romarin en fleur apporte une touche colorée.

- Feuilles fraîches ou séchées : elles relèvent les viandes, les légumes rôtis, les sauces et les marinades. Il fait partie de nos aromatiques herbes de Provence
- Fleurs : comestibles, elles offrent une note florale délicate et décorent magnifiquement les plats, infusions et desserts.
- Secret culinaire : pour exalter les arômes de la plante fraîche sans amertume, froissez légèrement les feuilles avant utilisation.

Propriétés thérapeutiques

Le romarin est reconnu pour ses bienfaits stimulants et digestifs.

- Infusion : il aide à la digestion, stimule le foie et soutient la concentration.
- Hydrolat : tonique naturel, il revitalise la peau et le cuir chevelu (on peut ajouter une cuillère à soupe dans l'eau de rinçage après le shampooing).
- Huiles essentielles : trois chémotypes existent (cinéole, verbénone et camphre), chacun ayant des propriétés spécifiques. Elles sont utilisées en aromathérapie pour la concentration (cinéole), le drainage hépatique (verbénone), diluée dans une huile végétale chez les sportifs (camphre).
- Huile essentielle en olfactologie ou olfactothérapie: il est intéressant d'utiliser un stick inhaler avec du romarin à cinéole pour stimuler le cerveau (concentration, mémoire). L'associer à de l'huile essentielle d'épinette noire et de l'essence de citron jaune.

5 gouttes de chaque sur la mèche en coton du stick.

Inhaler le matin pour partir de bon pied. Éviter après 16h car stimulant.

Le romarin

Gemmothérapie: très bon draineur hépatique, faire des cures pour régénérer les fonctions hépatiques après des périodes d'abus culinaire ou aux changement de saisons (printemps et automne surtout), 15 gouttes trois fois par jour dans un verre d'eau, cinq jours sur sept, avant 16h car stimulant.

L'idéal étant de prendre des doses progressives les 5 premiers jours: J1 1 goutte 3 fois/ jour , J2 2 gouttes 3 fois/jour, etc. jusqu'à J5.



Précautions (huiles essentielles)



- Déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes et aux jeunes enfants (moins de 6 ans).
- À utiliser à faible dose et sur une courte durée.
- L'huile essentielle de romarin à camphre est épileptogène : à éviter chez les personnes à risque.
- Dermocaustique : ne jamais appliquer pure sur la peau, bien diluer dans une huile végétale.
- Éviter tout contact avec les yeux, mais également pour les personnes asthmatiques en inhalation (chémotypes à cinéole et camphre).

Son usage est uniquement recommandé sur l'avis
d'un professionnel de santé avisé.



DE LA NATURE AUX SENS : UNE PARENTHÈSE POUR PRENDRE SOIN DE SOI



VIOLETTE CITADINE

<https://violettécitadine.fr>

Valérie Clasquin

07 82 97 55 33

2026