



DOSSIER CADEAU

COMMENT CRÉER FACILEMENT VOTRE JARDIN MÉDICINAL ?



Comment créer facilement votre jardin médicinal ?

La tradition s'est progressivement perdue dans nos régions, mais pendant des siècles, **au même titre qu'on cultivait des plantes alimentaires pour se nourrir, on cultivait des plantes médicinales pour se soigner.**

Cultiver vos propres plantes médicinales est un excellent complément à la cueillette sauvage. Mais surtout, c'est le meilleur moyen d'avoir toujours à portée de main le remède dont vous avez besoin. Voici donc comment cultiver **10 plantes médicinales incontournables** pour créer votre propre jardin médicinal ou « Jardin des Simples » !

Le Jardin des Simples

Au Moyen-âge, tous les monastères avaient leur **jardin des « simples », nom qu'on donnait alors aux plantes médicinales.**

Les moines y cultivaient la sauge, l'Achillée millefeuille, la consoude, l'armoise, le lys, le millepertuis, la verveine... et des dizaines d'autres plantes médicinales et aromatiques, qu'ils utilisaient comme **remèdes pour soigner toute la communauté, en autonomie.**



Les 10 plantes présentées ici se cultivent aussi bien en pleine terre qu'en bac ou en pot, à partir de graines à faire germer vous-même ou de jeunes plants. Dans les deux cas, **commencez par préparer votre sol, pour obtenir une terre meuble et fertile**, en ajoutant un peu de compost si nécessaire.

Anticipez l'emplacement !

Toutes les plantes médicinales sélectionnées ici sont des **vivaces**, c'est-à-dire que leur cycle de vie s'étale sur plusieurs années (contrairement aux annuelles, vous n'aurez pas à les replanter chaque année !).

Réfléchissez bien à leur emplacement, pour qu'elles puissent y rester un bon moment et qu'elles ne gênent pas vos cultures annuelles. Vous pouvez créer des coins à vivaces ou les planter en bordure de vos zones de culture.

Sommaire

Le Millepertuis perforé (<i>Hypericum perforatum</i>)	4
La Sauge officinale (<i>Salvia officinalis</i>)	5
Le Serpolet (<i>Thymus serpyllum</i>)	6
L'Armoise vulgaire (<i>Artemisia vulgaris</i>)	7
Le Lierre terrestre (<i>Glechoma hederacea</i>)	8
La Consoude officinale (<i>Symphytum officinale</i>)	9
La Valériane officinale (<i>Valeriana officinalis</i>)	11
La Reine-des-prés (<i>Filipendula ulmaria</i>)	13
Le Pissenlit (<i>Taraxacum officinale</i>)	14
Le Plantain lancéolé (<i>Plantago lanceolata</i>)	15



Le Millepertuis perforé (*Hypericum perforatum*)



Emplacement

Le Millepertuis est une **vivace** qui se plaît **en plein soleil** et sur un **sol bien drainé**.

Plantation

Plantez **au début du printemps ou à la fin de l'automne**, avec un espace de 30 cm minimum entre chaque emplacement et arrosez.

Entretien

Le Millepertuis résiste bien à la sécheresse, **arrosez ponctuellement, en cas de sécheresse prolongée**.

Taillez l'arbrisseau au début de l'été si besoin, pour stimuler la floraison et contrôler sa croissance.

Récolte

Les boutons et sommités fleuries de Millepertuis se récoltent **du début au milieu de l'été**.



La Sauge officinale (*Salvia officinalis*)



Emplacement

Comme le Millepertuis, la Sauge est une **vivace** qui se plaît **en plein soleil et sur un sol bien drainé**, même pauvre et caillouteux.

A savoir !

La Sauge officinale et les armoises ne seraient pas de bonnes compagnes, évitez de les associer.

Semis et plantation

Plantez les jeunes plants **au printemps, après les dernières gelées**, avec un espace de 30 cm minimum entre chaque emplacement et arrosez.

Entretien

La Sauge est rustique et résiste bien à la sécheresse, **n'arrosez qu'en cas de sécheresse prolongée**.

Taillez l'arbrisseau au début du printemps si besoin, pour stimuler la pousse de nouvelles feuilles et contrôler sa croissance.

Récolte

Les feuilles se récoltent **toute l'année**, mais privilégiez un jour sec et ensoleillé, pour optimiser la concentration en essences, et donc en principes actifs, de la plante.

Le Serpolet (*Thymus serpyllum*)



Emplacement

Comme le Millepertuis et la Sauge, le Thym serpolet est une **vivace** qui se plaît en **plein soleil et sur un sol bien drainé**, même sec, pauvre et caillouteux. Il fait un très bon couvre-sol pour ces zones !

Plantation

Plantez les jeunes plants **au printemps, après les dernières gelées**, avec un espace de 20 cm minimum entre chaque emplacement et arrosez.

Entretien

Le serpolet résiste bien à la sécheresse, **n'arrosez qu'en cas de sécheresse prolongée**. Pour « rajeunir » et renouveler vos plants, **repiquez des boutures de votre serpolet tous les 4 ans** environ, à un autre endroit de votre jardin ou dans un autre pot.

Récolte

Les sommités fleuries de serpolet sont les parties les plus aromatiques de la plante et se récoltent **entre la fin du printemps et la fin de l'été**. Mais vous pouvez récolter ses feuilles toute l'année. Privilégiez la récolte un jour sec et ensoleillé, pour optimiser la concentration en essences, et donc en principes actifs, de la plante.

L'Armoise vulgaire (*Artemisia vulgaris*)



Emplacement

Comme le serpolet, l'armoise est une **vivace** qui se plaît **en plein soleil, sur un sol bien drainé** et qui s'adapte bien aux sols pauvres.

A savoir !

La Sauge officinale et les armoises ne seraient pas de bonnes compagnes, évitez de les associer.

Plantation

Plantez les jeunes plants **au début de l'automne**, avec un espace de 30 cm minimum entre chaque emplacement et arrosez.

Entretien

L'armoise résiste bien à la sécheresse, **n'arrosez qu'en cas de sécheresse prolongée**. Taillez la plante au début du printemps si besoin, pour stimuler et/ou contrôler sa croissance.

Récolte

Les sommités fleuries d'armoise sont les parties les plus aromatiques de la plante et se récoltent **de la fin du printemps jusqu'à l'automne**. Mais vous pouvez aussi récolter ses feuilles, du printemps à l'été.

Le Lierre terrestre (*Glechoma hederacea*)



Emplacement

Le Lierre terrestre est une petite **vivace rampante** qui aime les **lieux frais et humides, de mi-ombragés à ombragés**, sur un sol drainé. Il fait un très bon couvre-sol pour ces zones !

Plantation

Plantez ou bouturez quelques tiges de Lierre terrestre **au printemps ou à l'automne, dans un sol humide**, avec un espace de 30 cm minimum entre chaque emplacement et arrosez.

Entretien

Le Lierre terrestre est très robuste et rustique, il supporte bien les températures négatives. **Arrosez régulièrement** pour maintenir un sol légèrement humide et n'hésitez pas à éclaircir, pour contenir sa propagation.

Récolte

Le Lierre terrestre se récolte **toute l'année**, qu'il soit en fleurs ou non.



La Consoude officinale (*Symphytum officinale*)



Emplacement

La consoude est une **vivace** qui aime les **lieux ensoleillés à mi-ombragés**, avec un sol drainé et profond, pour permettre à sa racine de se développer.

Plantation

Plantez la consoude **au printemps ou à l'automne**, dans un **sol humide**, avec un espace de 60 cm minimum entre chaque emplacement et arrosez.

Entretien

La consoude est robuste, rustique et peu exigeante. **Arrosez en cas de sécheresse prolongée et taillez après la période de floraison**, pour stimuler le renouveau du feuillage et contenir sa propagation.

En plus de son utilisation médicinale, la consoude est incontournable au potager : elle fait un très bon couvre-sol, fournit beaucoup de biomasse et sert de base à un « purin » très efficace !



Le purin de Consoude

La consoude, très riche en potassium, fait un excellent extrait fermenté (ou « purin »), pour **favoriser la floraison et la fructification de vos plantes potagères** !

Comptez **1 kg de consoude (feuilles et tiges) pour 10 L d'eau**, à fermenter 10 jours dans un bidon. Utilisez le mélange dilué en arrosage (1 L d'extrait fermenté pur pour 10 L d'eau) au pied de vos plantes, dès qu'elles commencent à fleurir.

Récolte

Les feuilles et la racine de consoude se récoltent **toute l'année**.



La Valériane officinale (*Valeriana officinalis*)



Emplacement

La valériane est une **vivace** qui aime les **lieux ensoleillés à mi-ombragés**, avec un **sol frais, riche et drainé**.

Ses racines sont peu profondes, privilégiez donc un emplacement à **l'abri du vent**, pour éviter que la plante ne se plie.

Privilégiez la culture !

Chez la valériane, on utilise presque exclusivement la racine. Or, la récolter revient à tuer la plante. D'où l'intérêt de la cultiver pour vous approvisionner de manière autonome, sans prélever les racines des valérianes sauvages.

Plantation

Plantez les jeunes plants **au printemps ou à l'automne**, avec un espace de 30 cm minimum entre chaque emplacement et arrosez.



Entretien

Arrosez régulièrement pour **maintenir un sol légèrement humide**. Taillez après la période de floraison.

Récolte

La racine se récolte **toute l'année**, à partir du moment où la plante a atteint une maturité suffisante (**comptez entre 2 et 3 ans de croissance**).



La Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*)



Emplacement

La Reine-des-prés est une **vivace** qui pousse dans les **lieux ensoleillés à mi-ombragés**, idéalement **près d'un plan ou d'un cours d'eau**, avec un sol riche et humide.

Plantation

Plantez les jeunes plants **au printemps ou à l'automne**, avec un espace de 30 cm minimum entre chaque emplacement et arrosez.

Entretien

Arrosez régulièrement pour **maintenir un sol humide**. En été, **coupez les inflorescences fanées** pour favoriser le développement de nouveaux corymbes.
À la fin de l'hiver, taillez « à ras » et fertilisez le sol.

Récolte

Ses inflorescences se récoltent **de la fin du printemps jusqu'à la fin de l'été**. Mais vous pouvez aussi récolter ses fruits après floraison et ses feuilles, presque toute l'année.



Le Pissenlit

(*Taraxacum officinale*)



Emplacement

Le pissenlit est une **vivace** qui se plaît à peu près dans tous les milieux, mais avec une prédilection pour les **lieux ensoleillés à mi-ombragés**, au sol riche, fumé et drainé.

Plantation

Semez le pissenlit **au début du printemps ou à l'automne**, en enfonçant légèrement les graines sous la surface du sol, avec un espace de 10 cm minimum entre chaque emplacement. Arrosez et **maintenez la surface du sol humide**, jusqu'à germination.

Entretien

Le pissenlit est très rustique et n'a pas besoin d'entretien particulier.

Récolte

Les feuilles et la racine de pissenlit se récoltent **toute l'année**.



Le Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*)



Emplacement

Le plantain est une **vivace** qui se plaît à peu près dans tous les milieux, mais avec une prédilection pour les **lieux ensoleillés à mi-ombragés**, même sur un sol pauvre et tassé.

Plantation

Semez le plantain **au début du printemps ou à l'automne**, en enfonçant légèrement les graines sous la surface du sol, avec un espace de 10 cm minimum entre chaque emplacement. Arrosez et **maintenez la surface du sol humide**, jusqu'à germination.

Entretien

Le plantain est très rustique et n'a pas besoin d'entretien particulier.

Récolte

Les feuilles de plantain se récoltent **toute l'année** et les inflorescences, du **printemps jusqu'à l'automne**.

