

LES ARMOISES

Noms : Armoise vulgaire ou « commune » ; Armoise de Chine ou « annuelle » ; Absinthe

Nom latin (dans le même ordre) : *Artemisia vulgaris* ; *Artemisia verlotiorum* ; *Artemisia absinthium*

Famille : Astéracées

Où et quand cueillir l'Armoise vulgaire ?

L'Armoise vulgaire pousse **dans les décombres** et les substrats nutritifs, partout en Europe.

Ses jeunes tiges et ses feuilles se cueillent de la fin du printemps à l'été, et ses inflorescences de la fin de l'été à l'automne.

Comment reconnaître l'Armoise vulgaire ?

- Grande plante, de 60 cm à 2 m de haut ;
- Tige principale dressée, striée et ligneuse, souvent rougeâtre ;
- Jeunes tiges tendres et souples ;
- **Feuilles vertes très découpées**, lancéolées et fines ;
- Vert foncé sur le dessus et **blanches tomenteuses sur le dessous** ;
- Inflorescences en **capitules duveteux**, serrés et très abondants sur les branches ;
- Odeur très aromatique, qui rappelle l'encens.



Compositae
(Anthemideae)



Artemisia vulgaris L.



Quelques photos pour vous aider



Armoise vulgaire (*Artemisia vulgaris*)



Tige rougeâtre et inflorescences d'Armoise vulgaire (*Artemisia vulgaris*)





Inflorescences d'Armoise vulgaire (*Artemisia vulgaris*)

L'Armoise de Chine (*Artemisia verlotiorum*) et l'Absinthe (*Artemisia absinthium*)

Comment reconnaître l'Armoise de Chine ?

- Grande plante, de 60 cm à 2 mètres de haut ;
- **Feuilles plus découpées et plus fines** ;
- Tomentum gris-blanc sur le dessous ;
- Odeur très aromatique de **camphre**.





Feuilles d'*Artemisia verlotiorum*

Comment reconnaître l'Absinthe ?

- Vivace de 30 à 80 cm ;
- **Feuilles blanchâtres et soyeuses**, couvertes de poils courts sur les deux faces ;
- Inflorescences en **capitules globuleux, jaune clair** ;
- Odeur très aromatique ;
- Goût très amer.



Artemisia absinthium





Artemisia absinthium



Inflorescences d'Absinthe (*Artemisia absinthium*)



Les propriétés médicinales de l'Armoise vulgaire

Les Armoises sont d'excellentes "plantes des femmes".

Principaux constituants

Essence aromatique et thuyone.

Propriétés médicinales

Les sommités fleuries d'Armoise vulgaire ont des propriétés :

- **Emménagogues**, elles favorisent la venue et le bon déroulement du cycle menstruel ;
- **Toniques et stimulantes**, notamment sur la sphère digestive ;
- Etc.

En infusion, l'Armoise **favorise la venue des règles, régule le cycle menstruel trop abondant ou absent** et soulage les menstruations difficiles et douloureuses.

Elle peut aussi aider à la bonne digestion.

Remèdes

Voie interne

Par voie interne, l'Armoise se prépare en **infusion**.

Pour la préparation, référez-vous à la vidéo "Remède - Infusion de Sureau noir".

Dosage : 20 à 30 g de sommités fraîches ou séchées pour 1 L d'eau.

Boire plusieurs tasses au fil de la journée, jusqu'à la venue des règles.

Voie externe

Par voie externe, les Armoises s'utilisent en **moxibustion**.

Les feuilles séchées peuvent servir à confectionner des moxas, pour stimuler par la chaleur les points d'acupuncture.



L'Absinthe (*Artemisia absinthium*)

Les feuilles et les sommités fleuries d'Absinthe ont des propriétés :

- **Emménagogues** ;
- **Toniques et stimulantes**, sur tout l'organisme et la sphère digestive ;
- **Anti-nauséuses** et **anti-vomitives** ;
- **Fébrifuges** ;
- **Vermifuges**, en particulier contre les oxyures.

L'Absinthe est un excellent tonique amer pour se donner de l'énergie et faciliter la digestion après un repas copieux.

On peut la **chiquer** ou la préparer en **infusion** ou en **vin**, avec ses sommités fleuries et ses feuilles macérées 8 jours dans l'alcool.

Contre-indications et précautions

Ces Armoises contiennent des thuyones, aux effets neurotoxiques et abortifs à hautes doses.
Elles ne doivent pas être consommées par les femmes enceintes ou allaitantes.

