

# Quelles plantes pour Quels maux

	Chêne lent	Fenouil sauvage	Framboisier	Laurier d'Apolon	Marjolaine	Menthe poivrée	Olivier	Origan	Pâquerettes	Pissenlit	Romarin	Sarrise des montagnes	Sauge	Thym	Tilleul	Verveine citronnée
Bronchite		•		•				•							•	•
Rhume, sinusite		•									•				•	
Toux		•						•							•	•
Asthme				•												
Colites					•											•
Constipation								•			•					•
Diarrhée			•													
Flatulences, aérophagie, gaz		•			•	•						•				
Nausées						•										
Problèmes de foie										•	•		•			
Syndrome de l'Intestin Irritable						•										
Troubles digestifs				•	•		•				•	•	•			•
Anxiété					•											
Déprime				•												
Fatigue											•					
Stress, nervosité															•	•
Troubles du sommeil					•											•
Lactation difficile		•														
Ménopause		•													•	
Troubles menstruels, règles douloureuses			•												•	
Maux de tête					•				•							
Rhumatismes	•			•				•	•							
Affections cutanées												•				
Aphtes				•												
Contusions et oedèmes									•							
Calculs rénaux									•							
Infection urinaire	•										•				•	
Rétention d'eau	•									•						
Transpiration													•			
Cholestérol						•			•							
Circulation sanguine						•			•							
Hypertension						•										



## Les herbes de la Brugère

LAMBESC - PROVENCE

Tél. 06 03 21 36 03

Chemin du Moulard · 13410 LAMBESC

PRODUCTION LOCALE

Suivez-nous



#lesherbesdelabrugere  
@les\_herbes\_de\_la\_brugere

Boutique en ligne

[www.lesherbesdelabrugere.com](http://www.lesherbesdelabrugere.com)

No pas jeter sur la voie publique - Tous droits réservés © Les herbes de la Brugère | Création graphique : www.tredameche.com

# Guide d'utilisation des herbes de la Brugère

# Nos plantes et leurs vertus

Nous cueillons toutes nos plantes à la main.  
Nous les faisons sécher sans aucun procédé mécanique  
afin de conserver toutes leurs vertus médicinales.

## Chiendent · Elytrigia Repens

**Posologie**  
1 cuillère à soupe / 1L, laisser infuser 15 minutes.

- À utiliser en cas de :**
- Infection urinaire
  - Rétention d'eau
  - Rhumatisme
- Contre-indications**
- Enfants de moins de 3 ans
  - Femmes enceintes ou allaitantes
  - Insuffisance rénale

## Fenouil sauvage · Foeniculum Vulgare

**Posologie**  
1 cuillère à soupe / 1L, laisser infuser 10 minutes ou en décoction (bouillir 10 minutes et infuser 5 à 10 minutes), à prendre après le repas.

- À utiliser en cas de :**
- Flatulences
  - Lactation difficile
  - Troubles de la ménopause
  - Affection des voies respiratoires
- Contre-indications :**
- Enfants de moins de 12 ans
  - Femmes enceintes

## Framboisier · Rubus Idaeus

**Posologie**  
1 cuillère à soupe / 1L, laisser infuser 5 à 10 minutes.

- À utiliser en cas de :**
- Règles douloureuses
  - Flux menstruel irrégulier
  - Diarrhée
- Contre-indications :**
- Femmes enceintes
  - Allergie aux framboises

## Laurier d'Apollon · Laurus Nobilis

**Posologie**  
2 à 3 feuilles / 1L en décoction. Bouillir 3 minutes et infuser 10 minutes.

- À utiliser en cas de :**
- Troubles digestifs
  - Aphtes
  - Bronchite ou asthme
  - Rhumatismes
- Contre-indications :**
- Enfants de moins de 3 ans
  - Femmes enceintes dans le premier trimestre

## Marjolaine · Origanum Majorana

**Posologie**  
1 cuillère à café / 1L, laisser infuser 5 à 10 minutes.

- À utiliser en cas de :**
- Anxiété
  - Déprime
  - Migraines
  - Flatulences
  - Colites
- Contre-indications :**
- Enfants de moins de 3 ans
  - Femmes enceintes ou allaitantes

## Menthe poivrée · Mentha Piperata

**Posologie**  
1 cuillère à café / 1L, laisser infuser 5 à 10 minutes, à prendre après le repas.

- À utiliser en cas de :**
- Flatulences
  - Syndrome de l'Intestin Irritable (SII)
  - Nausées
- Contre-indications :**
- Enfants de moins de 6 ans
  - Calculs biliaires
  - Problèmes hépatiques

## Olivier · Olea Europaea

**Posologie**  
Quelques feuilles / 1L en décoction. Bouillir 3 minutes et infuser 10 minutes.

- À utiliser en cas de :**
- Hypertension
  - Cholestérol
  - Artériosclérose
  - Circulation sanguine
- Contre-indications :**
- Enfants de moins de 6 ans
  - Femmes enceintes ou allaitantes
  - Consultez votre médecin en cas de prise de médicaments anti-diabétiques ou anti-hypertenseurs

## Origan · Origanum Vulgare

**Posologie**  
1 cuillère à café / L, laisser infuser 5 minutes.

- À utiliser en cas de :**
- Problèmes digestifs
  - Toux, bronchite
  - Rhumatismes
  - Constipation
- Contre-indications :**
- Allergie à l'origan

## Pâquerettes · Bellis Perennis

**Posologie**  
1 cuillère à café / 1L, laisser infuser 10 minutes.

- À utiliser en cas de :**
- Maux de tête
  - Contusions et oedèmes
  - Rhumatismes
  - Calculs rénaux
- Contre-indications :**
- Enfants de moins de 12 ans
  - Femmes enceintes ou allaitantes

## Pissenlit · Taraxacum Officinale

**Posologie**  
1 cuillère à soupe / 1L, laisser infuser 5 à 10 minutes.

- À utiliser en cas de :**
- Rétention d'eau
  - Cholestérol
  - Foie engorgé
- Contre-indications :**
- Enfants de moins de 6 ans
  - Femmes enceintes ou allaitantes
  - Calculs biliaires
  - Insuffisance rénale
  - Allergie au latex ou aux Astéracées

## Romarin · Rosmarinus Officinalis

**Posologie**  
1 cuillère à soupe / 1L, laisser infuser 5 à 10 minutes ou en décoction (bouillir 10 minutes et infuser 3 minutes).

- À utiliser en cas de :**
- Digestion lente
  - Problèmes de foie
  - Rhume et sinusite
- Contre-indications :**
- Enfants de moins de 12 ans
  - Femmes enceintes ou allaitantes
  - Maladie hormono-dépendante
  - Calculs biliaires

## Sarriette des montagnes · Satureja Montana

**Posologie**  
1 cuillère à café / 1L, laisser infuser 5 à 10 minutes, à prendre le matin ou à midi.

- À utiliser en cas de :**
- Aérophagie
  - Digestion difficile
  - Fatigue
  - Affections cutanées
- Contre-indications :**
- Enfants de moins de 3 ans
  - Ne pas prendre le soir



## Sauge · Salvia Officinalis

**Posologie**  
Quelques feuilles / 1L, laisser infuser 5 à 10 minutes.

- À utiliser en cas de :**
- Digestion difficile
  - Troubles menstruels
  - Troubles liés à la ménopause
  - Transpiration
- Contre-indications :**
- Enfants de moins de 18 ans
  - Femmes enceintes ou allaitantes
  - Epilepsie
  - Ne pas faire d'utilisation prolongée

## Thym · Thymus vulgaris

**Posologie**  
1 cuillère à café / 1 L, laisser infuser 5 à 10 minutes.

- À utiliser en cas de :**
- Digestion difficile
  - Toux, bronchite
  - Rhume et sinusite
  - Infection urinaire
- Contre-indications :**
- Enfants de moins de 6 ans
  - Femmes enceintes ou allaitantes
  - Maladie hormono-dépendante

## Tilleul · Tilia Vulgaris

**Posologie**  
4 à 5 bractées / 1L, laisser infuser 2 minutes.

- À utiliser en cas de :**
- Bronchite
  - Maux de gorge
  - Digestion lente
  - Nervosité
- Contre-indications :**
- Enfants de moins de 3 ans
  - Femmes enceintes et allaitantes
  - Colique hépatique et/ou foie sensible
  - À prendre à distance des médicaments

## Verveine citronnée · Aloysia Citrodora

**Posologie**  
3 ou 4 feuilles / 1L, laisser infuser 5 à 10 minutes.

- À utiliser en cas de :**
- Troubles du sommeil
  - Stress et nervosité
  - Colites
  - Digestion difficile
- Contre-indications :**
- Enfants de moins de 3 ans
  - Femmes enceintes ou allaitantes

