



# Introduction

Une trousse de secours, ou trousse médicale d'urgence, est un contenant dans lequel se trouvent des médicaments et instruments permettant de prodiguer les premiers soins en cas de maladie ou d'accident. Cet élément de base pour les soins médicaux est présent partout : dans les foyers, les véhicules, les sacs à dos, les entreprises, et doit comporter les accessoires et produits nécessaires aux soins d'urgence.

Au regard de l'intérêt thérapeutique des plantes médicinales, qui furent par le passé et avant l'ère industrielle les médicaments les plus efficaces et les plus utilisés, il paraît intéressant de pouvoir proposer des alternatives phytothérapiques aux produits classiques qui peuvent être présents dans une trousse de secours familiale basique, dont la trousse présentée dans cet ouvrage vient en complément.

Cet ouvrage s'inspire des indications déterminées par de grands spécialistes de la phytothérapie, tels que les docteurs François-Joseph Cazin et Jean Valnet, la pharmacienne et herboriste Marie-Antoinette Mulot ou l'ethnobotaniste François Couplan. Cependant, l'avis d'un médecin est toujours primordial pour se soigner, et ce livre ne saurait se substituer aux conseils d'un médecin ou d'un pharmacien.

Vous y trouverez des fiches sur les plantes les plus communes qui vous seront utiles pour les traitements, ainsi que la liste des pathologies qui peuvent être prises en charge avec une trousse de secours, cette liste étant à compléter en fonction de vos besoins personnels. Les plantes présentées ayant par ailleurs un usage alimentaire, des pistes sont proposées pour les consommer sous forme de préparations culinaires.





# Les plantes de la trousse de secours

**N**ombre de plantes médicinales peuvent convenir pour un usage médical dans une trousse de secours. Pour privilégier une préparation rapide et aisée dans un cadre familial, voici des plantes très communes et facilement accessibles, ainsi que des préparations ne nécessitant pas de processus de fabrication complexe. L'inventaire qui suit n'est pas exhaustif, et beaucoup de plantes peuvent convenir pour ces usages. Il est volontairement réduit afin de présenter des plantes qui ont plusieurs indications, permettant ainsi de composer une trousse de secours végétale peu encombrante et simple à mettre en œuvre.


## *Avertissement*

Les préparations présentées étant affectées à l'utilisation en cas d'urgence, elles sont destinées à être utilisées dans cette configuration. Il convient donc de consulter un médecin par la suite pour évaluer la situation et donner ou non une suite thérapeutique.

Les conseils donnés ici ne sont pas valables en cas de grossesse, d'allaitement, de grave maladie ou de pathologie chronique, pour lesquelles il faut impérativement consulter un médecin.

Les posologies indicatives ne sont pas adaptées pour des enfants.

Les utilisations listées dans les fiches sont pour la plupart issues de sources référencées dans la bibliographie en fin d'ouvrage.







# Achillée millefeuille

N. L. : *ACHILLEA MILLEFOLIUM* - FAM. : ASTÉRACÉES



## Indications pour la trousse de secours

Contusion, nettoyage des plaies, coupure, dermatose, gastrite, fièvre, douleur rhumatismale, douleur menstruelle.



## Descriptif

Plante herbacée vivace, aux tiges variant de 18 à 80 cm, présentant des stolons et des racines traçantes qui la rendent envahissante. Très fréquente dans les pelouses et les pâtures, elle est présente toute l'année hors gel. Ses feuilles vert foncé sont finement découpées, comme des plumeaux. Elles sont disposées en rosette basale, puis, en vieillissant, alternes le long de la tige. Les fleurs sont des capitules souvent blancs, roses ou pourpres, avec des fleurons centraux jaunâtres. Ces capitules forment des corymbes au sommet des tiges. Toute la plante dégage une forte odeur entre le **thym** et le thuya. L'achillée millefeuille est déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.



## Parties utilisées

Les sommités fleuries, l'huile essentielle.



## Propriétés

Antalgique, antidiarrhéique, anti-inflammatoire, antihistaminique, antiparasitaire, antirhumatismale, antiseptique, antispasmodique, carminative, cicatrisante, cholérétique, décongestionnante, fébrifuge, hémostatique, hypotensive, hypoglycémiante, vermifuge, vasodilatatrice.



## Utilisations

### Interne

- **Alimentaire** : les fleurs et les feuilles crues peuvent être ajoutées hachées dans les crudités, les salades et les plats.
- **Infusion** : 30 g de sommités fleuries par litre d'eau bouillante. Laisser infuser 10 min. Boire 3 tasses par jour entre les repas.

### Externe

- **Suc** : de la plante fraîche en friction ou en application.
- **Décoction** : 60 g par litre d'eau. Faire bouillir 2 à 3 min. Laisser infuser 10 min.
- \* Huile d'achillée : 10 g d'huile essentielle dans 100 g d'huile d'olive. En application locale.











# Ail

N. L. : *ALLIUM SATIVUM* - FAM. : LILIACÉES



## Indications pour la trousse de secours

Piqûre d'insecte, état grippal, trouble digestif, diarrhée, rhinite, nettoyage des plaies, douleur rhumatismale, fatigue.



## Descriptif

Légume potager aux feuilles longiformes très odorantes. Les fleurs en ombelles sont violettes à blanches. Les bulbes blancs, composés de plusieurs petites gousses, sont utilisés en cuisine. Selon les variétés, on peut cultiver l'ail au potager tout au long de l'année. Il se conserve très bien pendant plusieurs mois. On peut également le trouver en magasin, déshydraté. Dans ce cas, il faut l'acheter de préférence bio.



## Parties utilisées

Les bulbes et le jus.



## Propriétés

Antiagrégant des plaquettes sanguines, antalgique, antianémique, antiseptique pulmonaire et intestinal, antiarthritique, antifongique, antiparasitaire, apéritif, carminatif, diurétique, digestif, fébrifuge, hypoglycémiant, hypotenseur, stomachique, tonique, stimulant thyroïdien, vasodilatateur, vermifuge.



## Utilisations

### Interne

- **Alimentaire** : dans les salades et les plats, cru de préférence.
- **Tartinade d'ail** : le soir, hacher 2 gousses d'ail avec quelques branches de **persil** et quelques gouttes d'huile d'olive. Le lendemain matin, tartiner du pain avec la préparation pour le petit déjeuner.
- **Vinaigre d'ail** : 30 g d'ail râpé macéré 10 jours dans 50 cl de vinaigre. À utiliser en cuisine ou pour le nettoyage et la désinfection des plaies.

### Externe

- **Application** : en friction sur les piqûres d'insectes.



