

République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche
scientifique

Université Tahar Moulay
Faculté des sciences
Domaine science de la nature et de la vie
Département de biologie cellulaire et moléculaire



MEMOIRE
DE FIN D'ETUDE

En vue de l'obtention du diplôme de Master
Spécialité : Biochimie

THEME :

Contribution à une étude de l'efficacité
des traitements traditionnels

Présentée par : Drici Hadjer

Soutenu le : 07/07/2021

Devant le jury composé de :

Présidente	: Dr. Chalane Fatiha	MCA
Rapporteur	: Dr. Ammam Abdelkader	MCA
Examineur	: Pr. Berroukche Abdelkrim	Professeur

Année Universitaire : 2020-2021

REMERCIEMENTS

Je remercie avant tout DIEU tout puissant qui m'a donné assez de force pour achever ce travail.

*Mon vif remerciement et ma profonde gratitude s'adressent à mon encadreur **Mr. Abdelkader AMMAM**, qui a accepté de m'encadrer.*

Je le remercie infiniment pour son aide, ses orientations et sa patience.

*J'exprime ma reconnaissance à **Mme. Chalane Fatiha** d'avoir fait l'honneur de présider le jury. Et aussi j'exprime ma reconnaissance à **Mr. Terras Mohamed**. Pour avoir accepté d'être membre de jury.*

Je le remercie infiniment ma famille et ma belle-famille pour leur aide et leur soutien

Je tiens à exprimer ma reconnaissance à toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce travail.

Enfin je ne peux omettre de remercier tous mes enseignants, je leur adresse mes sincères remerciements pour leur patience et pour tout ce qu'ils m'ont offert comme Enseignements et conseils durant ce long cycle de formation.

DEDICACES

Je dédie ce modeste travail à :

Mes très chers parents

Ma mère, qui ouvré ma réussite, de par son amour, son soutien, tous les sacrifices consentis et ses précieux conseils, pour toute son assistance et sa présence dans ma vie, reçois à travers ce travail aussi modeste soit-il, l'expression de mes sentiments et de mon éternelle gratitude.

A mon père, à qui rien au monde n'égalé ses efforts fournis jour et nuit pour mon éducation et mon bien-être.

Mon très cher mari, de leurs précieux conseils, de leur soutien et de leur encouragement.

Mes très chers Frères, mon petit frère

Toute ma famille et ma belle-famille.

Mon beau-père, ma belle-mère.

Mes beaux-frères.

Toutes mes amies.

TABLE DES FIGURES

Titre	P
Figure 1 : Caractéristiques morphologiques d' <i>Artemisia absinthium</i>	9
Figure 2 : Caractéristiques morphologiques d' <i>Allium sativum</i>	11
Figure 3 : Caractéristiques morphologiques de <i>Pimpinella anisum</i>	12
Figure 4 : Caractéristiques morphologiques d' <i>Avena sativa</i>	14
Figure 5 : Caractéristiques morphologiques d' <i>Asparagus officinalis</i>	15
Figure 6 : Caractéristiques morphologiques d' <i>Ocimum basilicum</i>	16
Figure 7 : Caractéristiques morphologiques de <i>Triticum sativum</i>	17
Figure 8 : Caractéristiques morphologiques de <i>Borago officinalis</i>	18
Figure 9 : Caractéristiques morphologiques de <i>Matricaria pubescens</i>	19
Figure 10 : Caractéristiques morphologiques de <i>Ceratonia siliqua</i>	20
Figure 11 : Caractéristiques morphologiques de <i>Carum carvi</i>	21
Figure 12 : Caractéristiques morphologiques de <i>Centaurium erythraea</i>	23
Figure 13 : Caractéristiques morphologiques de <i>Quercus pedunculata</i>	24
Figure 14 : Caractéristiques morphologiques de <i>Cichorium intybus</i>	25
Figure 15 : Caractéristiques morphologiques de <i>Syzygium aromaticum</i>	26
Figure 16 : Caractéristiques morphologiques de <i>Papaver rhoeas</i>	27
Figure 17 : Caractéristiques morphologiques de <i>Coriandrum sativum</i>	28
Figure 18 : Caractéristiques morphologiques de <i>Cuminum cyminum</i>	29
Figure 19 : Caractéristiques morphologiques de <i>Curcuma longa</i>	30
Figure 20 : Caractéristiques morphologiques d' <i>Echinops</i>	31
Figure 21 : Caractéristiques morphologiques d' <i>Eucalyptus globulus</i>	32
Figure 22 : Caractéristiques morphologiques de <i>Foeniculum officinale</i>	34
Figure 23 : Caractéristiques morphologiques de <i>Trigonella foenumgraecum</i>	35
Figure 24 : Caractéristiques morphologiques d' <i>Oputia ficus-indica</i>	36
Figure 25 : Caractéristiques morphologiques de <i>Fraxinus excelsior</i>	37
Figure 26 : Caractéristiques morphologiques de <i>Vitex agnus castus</i>	38
Figure 27 : Caractéristiques morphologiques de <i>Juniperus communis</i>	39
Figure 28 : Caractéristiques morphologiques de <i>Zingiber officinale</i>	40

Figure 29 : Caractéristiques morphologiques d' <i>Ajugaiva</i>	42
Figure 30 : Caractéristiques morphologiques de <i>Jasminum officinale</i>	43
Figure 31 : Caractéristiques morphologiques de <i>Zizyphus lotus</i>	44
Figure 32 : Caractéristiques morphologiques de <i>Laurus nobilis</i>	45
Figure 33 : Caractéristiques morphologiques de <i>Lavandula angustifolia</i>	46
Figure 34 : Caractéristiques morphologiques de <i>Marrubium vulgare</i>	48
Figure 35 : Caractéristiques morphologiques de <i>Mentha</i>	49
Figure 36 : Caractéristiques morphologiques de <i>Nigella sativa</i>	50
Figure 37 : Caractéristiques morphologiques d' <i>Urtica dioica</i>	52
Figure 38 : Caractéristiques morphologiques de <i>Petroselinum sativum</i>	53
Figure 39 : Caractéristiques morphologiques de <i>Pinus halepensis</i>	55
Figure 40 : Caractéristiques morphologiques de <i>Glycyrrhiza glabra</i>	56
Figure 41 : Caractéristiques morphologiques de <i>Romarinus officinalis</i>	57
Figure 42 : Caractéristiques morphologiques de <i>Salvia officinalis</i>	58
Figure 43 : Caractéristiques morphologiques de <i>Sesamum indicum</i>	60
Figure 44 : Caractéristiques morphologiques de <i>thapsia garganica</i>	61
Figure 45 : Caractéristiques morphologiques de <i>Thymus vulgaris</i>	62
Figure 46 : Caractéristiques morphologiques d' <i>Aloysia citrodora</i>	64
Figure 47 : La wilaya de Saïda	65
Figure 48 : Les parties utilisées des plantes médicinales	79
Figure 49 : Modes de préparation des plantes médicinales	80
Figure 50 : Les maladies traitées	81
Figure 51 : Toxicité des plantes médicinales	85

TABLE DES MATIERES

<i>Introduction générale :</i>	<i>1</i>
---	-----------------

Chapitre I : Généralités sur le plantes médicinales

I.1	Définition des plantes médicinales	2
I.2	La phytothérapie	2
I.3	L'usage des plantes à travers les époques	2
I.4	Les principes actifs	4
I.4.1	Définition	4
I.4.2	Quelques principes actifs	4
I.5	La cueillette et la conservation des plantes médicinales	5
I.5.1	La Cueillette	5
I.5.2	Séchage	5
I.5.3	Conservation et stockage	6
I.6	Mode de préparation	6
I.6.1	Infusion	6
I.6.2	Décoction	6
I.6.3	Macération	6
I.6.4	Cataplasme	6
I.7	Formes d'emploi	7

Chapitre II : Etude botanique des plantes médicinales

II.1	Recueil des plantes médicinales	9
------	---------------------------------------	---

Chapitre III : Résultats et discussion

III.1	Matériels et méthode	65
III.1.1	Présentation de la zone d'étude	65
III.1.2	Méthodologie	66
III.1.3	Fiche questionnaires	66
III.2	Résultats et discussion	67
III.3	L'utilisation des plantes médicinales selon le profil des enquêtes	79
III.3.1	La partie la plus utilisée	79
III.3.2	Le mode de préparation le plus utilisé	80
III.3.3	Les maladies traitées	81
III.3.4	L'utilisation des plantes selon les maladies	82
III.3.5	La toxicité des plantes médicinales et précaution d'emploi	85

<i>Conclusion générale</i>	86
---	-----------

Références bibliographique

Annexe

Introduction générale

Introduction générale :

La nature est pleine de ressources aux vertus bénéfiques pour l'homme. En plus de son alimentation, il y trouve des substances actives qui procurent un bienfait à son organisme **(Rebbas, Bounar et al., 2012)**. Dans ce sens, les plantes médicinales constituent un patrimoine précieux pour l'humanité et plus particulièrement pour la majorité des communautés démunies des pays en voie de développement qui en dépendent pour assurer leurs soins de santé primaires et leurs subsistances **(Salhi et Fadli , 2010)**.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, plus de 80% des populations africaines ont recours à la médecine et à la pharmacopée traditionnelle pour faire face aux problèmes de santé. Le continent africain regorge de plantes médicinales très diversifiées **(Salhi et Fadli M., 2010)**. Parallèlement la médecine traditionnelle et plus particulièrement les traitements à base de plantes étaient bien développés en Algérie, mais le recours à la médecine conventionnelle est à l'origine d'un délaissement de ces pratiques ancestrales qui risquent de tomber dans l'oubli **(Rebbas et Bounar, 2012)**.

Depuis très longtemps, les plantes médicinales jouent un rôle déterminant dans la conservation de la santé des hommes et la survie de l'humanité. Elles sont un patrimoine sacré et précieux et constituent une réponse de choix pour fournir à l'organisme, de façon naturelle, les substances nécessaires pour maintenir son équilibre vital **(Adouane, 2015)**.

La réalisation des études botanique auprès des herboristes au niveau de la région de Saida nous a permis l'obtention d'un inventaire floristique des plantes médicinales utilisé par les herboristes dans cette région.

Ce mémoire est composé en trois chapitres, le premier chapitre présent un résumé bibliographique concerne la synthèse bibliographique sur les plantes médicinales et la phytothérapie. Le deuxième chapitre présente l'étude botanique des plantes médicinales. Et dans Le troisième chapitre nous présenterons les résultats et les discussions sur l'utilisation des plantes médicinales dans de la région de Saida.

Chapitre I

Généralité sur les plantes médicinales

I.1 Définition des plantes médicinales :

Une plante médicinale est définie par la pharmacopée française note 1 comme une « drogue végétale au sens de la pharmacopée européenne dont au moins une partie possède des propriétés médicamenteuses ». Une « drogue végétale » est une plante ou une partie de plante, utilisées en l'état, soit le plus souvent sous la forme desséchée, soit à l'état frais (Mohammedi, 2012).

Aussi, les plantes médicinales sont utilisées pour leurs propriétés particulières bénéfiques pour la santé humaine .En effet, elles sont utilisées de différentes manières, décoction, macération et infusion. Une ou plusieurs de leurs parties peuvent être utilisées, racine, feuille, fleur (Adouane, 2015).

I.2 La phytothérapie :

La phytothérapie provient de deux mots grec « phuton : plante » et « therapeia: traitement », donc c'est la méthode thérapeutique utilisant les plantes dans le traitement des maladies (Moatti R., Fauron R., Donnadiou y., 1983).

On distingue deux types de phytothérapie:

a) La phytothérapie traditionnelle :

Selon l'OMS , la médecine traditionnelle est l'ensemble des connaissances et pratiques utilisées pour diagnostiquer , prévenir ou éliminer un déséquilibre , en se fondant exclusivement sur des connaissances acquises ou transmises de génération à génération , oralement ou par écrit (OMS, 2002).

b) La phytothérapie clinique :

C'est une thérapeutique venue pour compléter ou renforcer le traitement allopathique classique, son mode d'action est basé sur un traitement à long terme avec un système neuro-végétatif (Chabrier J.Y., 2010).

I.3 L'usage des plantes à travers les époques :

L'usage des plantes pour guérir les maladies ou la phytothérapie a été connu depuis l'antiquité, et chaque culture a une histoire d'utilisation des fleurs médicinales.

En chine : (-3200ans) La pharmacopée chinoise regroupe 15000 formules de 20000 plantes (haricot, l'ergot de seigle, la cannelle). L'empereur vert shennong, est le premier livre d'utilisation des remèdes d'origine végétale à la base de la phytothérapie (Gérard, Thévenin et al., 2007).

Dans la médecine chinoise traditionnelle, l'acte thérapeutique s'applique, avant tout, à rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit. Dans le traité de " Nei Jing Su Wen", il indique les différentes manières de soigner un malade, dans l'ordre de priorité: traiter l'esprit, savoir nourrir le corps, prescrire des remèdes, piquer l'aiguille (**Baba Aissa., 1999**).

En inde: (-1500 ans) la culture indienne s'intéresse beaucoup plus aux sciences concernant la longévité et la médecine ayurvédique qui regroupe 760 plantes (Acore, Tamarin, Chanvre indien). L'idée de l'hémothérapie est introduite par Brahman (**Gérard, Thévenin et al., 2007**).

En Egypte: L'utilisation des plantes à base de la phytothérapie en Egypte est devenue plus élaborée, Le Papyrus égyptien Ebers est le premier traité de médecine, qui est rédigé vers 1500 av.J.c, qui dresse l'inventaire de plusieurs plantes médicinales, leur utilisations, leur incantations et sort, parmi ces plantes, le balsamier (Commiphora molmol) et l'ail (Allium sativum) (**Chevalier, 2001**).

En Afrique: L'usage des plantes en Afrique est connu depuis très long siècles; les herbes qui font une partie de sa culture peuvent être utilisées pour soigner, pour faire des offrandes et des exercices. A cause de ces intérêts, les herbes doivent être protégées contre les mauvaises esprits en les conservant dans les demeures et en faisant des fumigations et bien que leur pouvoir thérapeutique soit coloré de magie et de mysticisme. En plus de pouvoir thérapeutique des plantes, elles ont une valeur économique, certaines entre elles vendent sur tous les marchés de l'Afrique (**Baba Aissa, 1999**).

En Algérie: L'usage des plantes pour traiter les maladies a été connu depuis des milliers d'années.

Islaa Ben –Amran et Abdallah – Ben lounès nés à Oran sont les premiers qui ont écrit et décrit l'usage des fleurs médicinales. À l'19^{ème} siècle, et au dix –septième et dix – huitième siècle a été réalisée une grande production de livres.

Même la période de la colonisation Française de 1830 à 1962, Les deux botanistes Fourent et Roque ont publié en 1942 des livres sur les plantes médicinales et aromatiques où ils ont mentionné cité décrit et étudié 200 espèces.

Les ouvrages les plus récents sur les fleurs médicinales en Algérie, ont été publiés par Beloued (1998) et Baba Aissa (1999).

I.4 Les principes actifs :

I.4.1 Définition :

Les principes actifs d'une plante médicinale sont les composants biochimiques naturellement présents dans une plante, ils lui confèrent son activité thérapeutique. Les principes actifs se trouvent dans toutes les parties de la plante, mais de manière inégale et ils n'ont pas les mêmes propriétés (**Adouane, 2015**).

I.4.2 Quelques principes actifs :

- **Alcaloïdes** : renferment un groupe chimiquement très diverse des composés chimiques contenant des substances organiques azotées basiques, souvent se sont extrêmement toxiques, ils aient un effet chimio thérapeutique notable (**Verdegrer J., 1978**).

- **Tanins** : sont des extraits polyphénoliques des plantes, utilisé pour tanner les peaux, sont connu par leur propriétés antiseptiques, antibiotique, astringente, anti diarrhéique (**Paul S., 1977**).

- **Les principes Amers** : sont des substances naturelles végétale susceptible de libérer de l'azote, très diverse, ayant une saveur amer, et une action stimulante sur la production de suc gastrique, favorisant la digestion, sont connu par leur propriétés de traitement des maladies hépatiques, Rénale et l'anémie et activent la circulation du sang (**Khetouta M, L., 1987**).

- **Les glucosides** : Se composent en deux parties: un composant glucidique (glycone) et un composant non glucidique (aglycone) peuvent agir sélectivement dans le corps humain, sur un ou plusieurs organes dans le but de stocker les réserves nutritives d'après leur compositions groupe: les glucosides sulfurés, glucosides cardenolides, les glucosides phénoliques, les glucosides sudorifiques (**Khetouta M, L., 1987**).

- **Les huiles essentielles** : la norme AFNOR NE 75-006 définit l'huile essentielle comme « Un produit obtenu à partir d'une matière première végétale, soit par entraînement à la vapeur d'eau, soit par hydro-distillation, l'huile essentielle est séparée de la phase aqueuse par des procédés physiques » (**AFNOR-1986**).

- **Mucilage** : est une substance végétale qui se compose de sucre et de polysaccharide, et considère comme une gamme visqueuse se gonflant dans l'eau, a une action protectrice contre les attaques acides et les irritations.

- **Vitamines** : sont des principes alimentaires essentiels, pour l'homme et l'animal, réalisent des fonctions métaboliques .ces substances de nature chimique (A, C, E, K, groupe B) (**Verdegrer J., 1978**).

- **Saponines** : le terme saponine est dérivé de mot savon, sont des terpènes glucidique, et ils peuvent se trouver aussi sous forme aglycone, ils ont un goût amer et acre (**HOSPIKINS W.G., 2003**).

- **Antiseptique végétaux** : sont des substances antibiotiques produit par les plantes (**Grunwald J., Janicke C., 2006**).

I.5 La cueillette et la conservation des plantes médicinales :

Les plantes médicinales sont cueillies pour être utilisées comme médicament afin de soulager le patient. Les techniques de cueillette et conservation sont en étroite liaison avec le lieu et coutumes.

I.5.1 La Cueillette :

La cueillette des plantes s'effectue en temps sec, après le lever du soleil, à la disparition de la rosée (**Beloued A., 1998**).

Les plantes doivent cueillir en zones non polluée, et doivent être saines, dépourvu de toute attaque d'insecte, champignon qui peuvent s'y trouver (**Messaoudi S., 2005**).

Le moment de la récolte dépend de la partie de la plante (**Chevalier A., 2001**) :

- **Les feuilles** ; au printemps ou en été.
- **Les fleurs** ; lorsqu'elles commencent à s'ouvrir.
- **Les fruits et les baies** ; dès qu'ils sont mûrs.
- **L'écorce** ; prélevée au printemps ou en automne.
- **Les racines** ; en automne.

I.5.2 Séchage :

Le séchage au soleil est la méthode la plus simple et économique, utilisé surtout pour les racines, tiges, graines et fruits. Le séchage à l'ombre est indiqué pour les feuilles et fleurs, car les feuilles vertes séchées au soleil jaunissent, les pétales de fleurs perdent leurs couleurs vives, ce qui peut altérer les propriétés médicinales de ces produits. Les plantes aromatiques ne doivent pas rester trop longtemps au soleil pour ne pas perdre leur parfum (**Djeddi, 2012**). Le maximum de température admise pour une bonne dessiccation des plantes aromatiques ou des plantes contenant des huiles essentielles est de 30°C ; pour les autres cas, la température de dessiccation peut varier de 15 à 70°C (**Delille, 2013**).

I.5.3 Conservation et stockage :

Les plantes médicinales sont conservées à l'abri de la lumière, air et au sec dans des récipients en porcelaine, faïence ou verre teinté, boîtes sec en fer blanc, sacs en papier ou des caisses. Cette technique est nécessaire pour les plantes qui subissent des transformations chimiques sous l'influence des ultraviolets. Les plantes riches en produits volatiles et qui s'oxydent rapidement sont conservées dans un milieu étanche (**Djeddi, 2012 ; Delille, 2013**).

I.6 Mode de préparation :**I.6.1 Infusion :**

Une infusion se fait essentiellement avec les fleurs et feuilles des plantes, en versant de l'eau bouillante sur la plante et en laissant infuser entre 10 et 20 minutes (**Nogaret, 2003**).

I.6.2 Décoction :

Cette méthode s'applique essentiellement aux parties souterraines de plante et écorces, qui libèrent difficilement leurs principes actifs lors d'une infusion. Elle consiste à extraire les propriétés des plantes en les laissant infuser dans l'eau qu'on porte à ébullition, laisser refroidir et filtrer (**Nogaret, 2003**).

I.6.3 Macération :

Ces préparations s'obtiennent en mettant à tremper une certaine quantité d'herbes sèches ou fraîches dans un liquide : eau, vin, alcool et en laissant en contact pendant un temps plus ou moins long. Passé ce délai, chauffer doucement, filtrer et boire sans sucrer. Cette méthode est particulièrement indiquée pour les plantes riches en huiles essentielles pour profiter pleinement des vitamines et minéraux qu'elles contiennent (**Delille, 2007**).

I.6.4 Cataplasme :

Les plantes sont hachées grossièrement, puis mises à chauffer dans une casserole recouvertes d'un peu d'eau. Laissez frémir deux à trois minutes. Presser les herbes, puis les placer sur l'endroit à soigner. Couvrez d'une bande ou d'un morceau de gaze (**Nogaret, 2003**).

I.7 Formes d'emploi :**I.7.1 Tisane :**

Préparation aqueuse buvable, obtenue à partir d'une ou plusieurs drogues végétales. Les tisanes sont obtenues par macération, infusion ou décoction en utilisant de l'eau (**P.F, 2013**).

I.7.2 Poudre :

Les plantes préparées sous forme de poudre obtenue par pulvérisation, dans un mortier ou dans un moulin, peuvent s'utiliser pour un soin interne ou externe (**Delille, 2007**).

I.7.3 Teinture :

Les teintures présentent essentiellement deux avantages : elles peuvent se conserver pendant trois ans et les principes actifs qu'elles contiennent sont rapidement absorbés par l'organisme. Le principe de la teinture consiste à capter les principes actifs de plante en la faisant macérer dans l'alcool ou un mélange alcool-eau, pendant plusieurs semaines. Il vaut mieux mettre des plantes sèches à macérer, car certaines plantes fraîches peuvent être toxiques (**Nogaret, 2003**).

I.7.4 Huile :

On obtient une huile végétale en mettant une poignée d'herbes séchées ou non dans un flacon contenant de l'huile d'olive, amande ou noix. Bien fermer le contenant et laisser pendant 2 ou 3 semaines (**Delille, 2007**).

On obtient une huile essentielle par distillation à la vapeur, pour cela il faut un ballon, alambic et récipient pour recueillir le distillat, cette huile n'est pas grasses, et concentre l'essence de plante, autrement dit son parfum (**Nogaret, 2003**).

I.7.5 Sirop :

Dissolution de 180 g de sucre dans 100g d'eau à laquelle est incorporé le principe thérapeutique voulu (**Delille, 2007**).

I.7.6 Lotion :

La lotion est définie comme étant un liquide obtenue par infusion ou décoction de plante émolliente ou vulnérable, utilisée sur la partie à soigner par un léger passage à l'aide d'un coton hydrophiles ou linge fin imbibé (**Delille, 2007**).

I.7.7 Pommade (Onguent) :

La pommade est préparée à l'aide d'un mélange de plante choisie, sous forme de poudre ou suc, avec une substance grasse comme la vaseline, huile de coco, huile d'olive, huile d'amande ou même des graisses animales (**Delille, 2007**).

I.7.8 Crème :

Pour la crème, le principe est le même que pour la préparation de l'onguent, puisqu'on utilise la même méthode et les mêmes ingrédients. La seule différence est l'ajout de l'eau (**Nogaret 2003**).

I.7.9 Fumigation :

La fumigation est excellente pour soigner les affections des voies respiratoires et la zone ORL. L'herbe est plongée dans l'eau bouillante. Son utilisation nécessite le recouvrement de la tête, épaules et récipient avec une même serviette pour mieux concentrer la vapeur. La vapeur est inspirée puis expirée profondément pendant 15 minutes. En effet, le brûlage des plantes a pour but de purifier l'air d'une pièce (**Delille, 2007**).

I.7.10 Gargarisme :

L'herbe est préparée par infusion ou décoction. Le liquide obtenu est introduit dans la bouche par une petite gorgée sans l'avaler après refroidissement. Ce dernier est recraché après, pour éliminer les toxines et germes (**Delille, 2007**).

Chapitre II

Etude botanique des plantes médicinales

II.1 Recueil des plantes médicinales :

Dans ce simple recueil, quarante-six (46) espèces de plantes à intérêt médicinal, sont présentée par ordre alphabétique. Dont chaque espèce contient les rubriques suivantes : famille, nom scientifique, nom français, nom arabe locale, description botanique, La photo de la plante, partie utilisée, partie actives, propriétés.

« Absinthe »

- **Systematique :**

- Famille : *Asteraceae*
- Nom scientifique : *Artemisia absinthium*
- Nom français : Absinthe
- Nom local : الشببية

- **Description :**

C'est une plante aromatique de couleur gris argenté. Les feuilles sont très découpées à poils soyeux. Elle produit des fleurs jaunes en forme de tubes réunies en capitules de juillet à octobre selon la région. Les fleurs ne présentent que peu d'intérêt, la plante est cultivée pour son feuillage et son odeur agréable. Elle se développe jusqu'à 1m de hauteur.



Figure 1 : Caractéristiques morphologiques d'*Artemisia absinthium*

- **Parties utilisées :**

Toute la plante.

- **Parties actives :**

Silice, deux principes amers (absinthine (en) et anabsinthine), substances tanniques et résineuses, acides malique et succinique et la thuyone (un terpénoïde).

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Tonifiante : prise en infusion, l'absinthe est utilisée pour lutter contre la fatigue ou dans le cadre d'une convalescence.

Anti-nauséuse : elle apaise les nausées ainsi que le mal de mer (ou le mal des transports).

Antiparasitaire : cette plante peut être absorbée en cas de vers intestinaux (ascaris ou oxyures).

Stomachique : elle diminue les troubles digestifs, les ballonnements et les flatulences.

- ✓ Utilisation externe

Antiseptique : en décoction, l'absinthe sera appliquée avec une compresse sur une plaie ou une piqûre d'insecte. Elle s'utilise également en cataplasmes chauds.

- ✓ Formes et préparations : infusions, décoctions, teinture mère.

« Ail »• **Systématique :**

- Famille : *Liliaceae*
- Nom scientifique : *Allium sativum*
- Nom français : Ail.
- Nom local : الثوم

• **Description :**

C'est une plante vivace cultivée, qui peut atteindre 40 cm de hauteur. Ses blanches ou rougeâtres portées par de très fleurs sont longs pédoncules. Le bulbe produit une dizaine de gros caïeux enveloppés dans une tunique membraneuse blanchâtre.



Figure 2 : Caractéristiques morphologiques d'*Allium sativum*

• **Parties utilisées :**

Les bulbes et les feuilles.

• **Parties actives :**

- Huiles volatiles sulfurées (alliine, allicine), L'allicine est considéré comme la principale molécule présentant un effet antimicrobien. L'allicine provient de l'ail frais.
- Acides phénols, soufre, sélénium, cuivre, vitamines A, C

• **Propriétés :**

Avant la découverte des antibiotiques, les gousses d'ail écrasées étaient utilisées comme antiseptique dans le traitement des plaies.

Aujourd'hui, les gousses d'ail sont proposées pour prévenir les maladies cardiovasculaires, en particulier en fluidifiant le sang et en luttant contre l'excès de cholestérol et l'hypertension artérielle.

Traditionnellement, l'ail est employé par voie orale dans le traitement des rhumes et des infections respiratoires, ainsi que pour l'élimination des vers intestinaux. En application locale, il est proposé pour brûler les verrues et pour traiter les mycoses de la peau (infections dues à des champignons microscopiques).

Les doses quotidiennes d'ail frais conseillées aux personnes souhaitant protéger leurs vaisseaux sanguins varient selon les sources. L'OMS recommande une consommation

quotidienne de quatre gousses d'ail frais alors que la Commission E penche plutôt pour une gousse d'ail frais par jour.

Dans les produits manufacturés, l'ail se présente souvent sous la forme d'ail séché ou « vieilli » (fermenté). On trouve également des extraits d'ail. Des produits à base d'ail dit « désodoriser » existent, mais leur taux de substances actives est plus faible. Pour l'ensemble de ces produits, il convient de respecter les doses conseillées par les fabricants.

Dans tous les cas, il est préférable d'ingérer les produits à base d'ail pendant les repas pour prévenir les irritations de l'estomac. En application locale sur la peau (ail frais broyé ou en tranche, jus ou huile d'ail), il convient de rester prudent : l'ail peut provoquer des brûlures.

« Anis vert »

- **Systématique :**

- Famille : *Apiaceae*
- Nom scientifique : *Pimpinella anisum*
- Nom français : Anis vert.
- Nom local : حبة الحلوة

- **Description :**

C'est une plante vivace, elle peut atteindre de 30 à 60 cm de hauteur, ses tiges sont cylindriques et finement striée. Ses feuilles inférieures découpées sont profondément ou divisées en folioles ovales à bords finement dentelés, tandis que les feuilles supérieures sont découpées en segments étroits. Ses fleurs, petites, et regroupées en ombelles au sommet de la tige. Son fruit est un petit grain rond composé de deux parties soudées ensemble.



Figure 3 : Caractéristiques morphologiques de *Pimpinella anisum*

- **Parties utilisées :**

Les feuilles et les graines.

- **Parties actives :**

Le principe actif majeur de l'anis vert est l'anéthol, qui constitue environ 90 % de l'huile essentielle. Expérimentalement, dans le tube à essai, les propriétés antibactériennes et antimycotiques (contre les champignons microscopiques) de l'anéthol ont été démontrées.

- **Propriétés :**

Ses graines et son huile essentielle sont utilisées pour leurs propriétés apaisantes sur les troubles digestifs (digestion difficile, ballonnements, flatulences), mais également sur la toux ainsi que sur les symptômes du rhume et de la coqueluche.

L'anis vert favorise également la montée de lait après l'accouchement. L'huile essentielle d'anis vert est utilisée pour éloigner les insectes, et parfois pour ses propriétés antibactériennes.

L'anis vert est également utilisé par la phytothérapie traditionnelle en cas de règles irrégulières, d'infections urinaires, d'affections hépatiques, voire de tuberculose. Il est également considéré comme un tonique qui pourrait relancer l'appétit.

En tisane, la dose recommandée est de 3 g de graines écrasées en infusion, dans 150 ml d'eau frémissante, trois fois par jour. Pour soulager des troubles digestifs, il est possible de mâcher une petite cuillerée de graines à la fin du repas.

L'huile essentielle d'anis vert peut être utilisée en inhalation lors de rhume ou de bronchite. Il suffit de diluer quelques gouttes d'huile essentielle dans un bol d'eau bouillante et d'inhaler les vapeurs.

Dans tous les cas, si les symptômes persistent au-delà de 48 heures, une consultation médicale est nécessaire.

« Avoine »

- **Systématique :**

- Famille : *Poaceae*
- Nom scientifique : *Avena sativa*
- Nom français : Avoine
- Nom local : الخرطال

- **Description :**

L'avoine est une plante herbacée annuelle pouvant atteindre 1,50 m de haut. Sa tige est mince, creuse et non ramifiée. La feuille linéaire est alterne, étroite et engainante. Elle est inscrite sur des nœuds renflés. Les épillets mobiles pendent à la fin de la floraison. Deux espèces sont les plus connues : l'*Avenasativa* qui correspond à l'avoine commune et l'*Avenafatua* qui est l'avoine sauvage, également nommée folle avoine. La plante s'adapte à tous les terrains et à toutes les conditions climatiques, mais se développe mieux dans les régions tempérées et en altitude. Elle est généralement cultivée comme céréale ou comme fourrage. Le son est l'enveloppe de la graine.



Figure 4 : Caractéristiques morphologiques d'*Avena sativa*

- **Parties utilisées :**

Toute la plante.

- **Parties actives :**

Saponosidestriterpéniques, silice, fer, manganèse, zinc (39 mg, 8,5 mg, 19,2 mg pour 100 g de poids sec) vitamine B1 et calcium, phosphore, magnésium, sélénium, cuivre, acide pantothénique, alcaloïdes, flavonoïdes, acide phytique. L'avoine contient plus de protéines que toutes les autres céréales ainsi que de nombreux minéraux.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Limite les risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète et d'obésité grâce à ses fibres, ses antioxydants, ses vitamines et ses minéraux. Contient du bêta-glucane, une fibre soluble qui favorise l'excrétion fécale du cholestérol. Normalise le transit intestinal et a un effet rassasiant rapide. Fortifiant nerveux, calmant du système nerveux, hypocholestérolémiant, adoucissant.

- ✓ Utilisation externe

En bain relaxant. Contre des maladies de peau : sécheresse cutanée, inflammations, séborrhée et démangeaisons.

- ✓ Dosage

Pour le bain : dans un litre d'eau, faire bouillir et infuser 250 g de flocons d'avoine et verser l'infusion dans un bain. Action émolliente permettant de lutter contre la sécheresse cutanée, dartres, eczéma. Action apaisante pour démangeaisons cutanées et douleurs rhumatismales.

« Asperge »

- **Systématique :**

- Famille : *Asparagaceae*
- Nom scientifique : *Asparagus officinalis*
- Nom français : Asperge
- Nom local : السكوم

- **Description :**

L'asperge (*Asparagus officinalis*) est une plante vivace rhizomateuse très rustique. La partie consommable de l'asperge est le turion, bourgeon souterrain charnu, qui, si on ne le récolte pas, pousse en tige dressée, verte, très ramifiée, avec des rameaux grêles portant des feuilles de 2 à 4 cm de long, très fines, à l'aspect plumeux. A l'automne, la tige jaunit puis se dessèche.



Figure 5 : Caractéristiques morphologiques d'*Asparagus officinalis*

- **Parties utilisées :**

Les feuilles.

- **Parties actives :**

C'est une excellente source de vitamines A, B9, C, E et K, de minéraux et de folates.

- **Propriétés :**

✓ Utilisation interne

- Antioxydante : l'asperge neutralise les radicaux libres, qui sont les premiers responsables du vieillissement cellulaire. Elle contribue également à détruire certains agents cancérogènes.
- Source de folates : l'asperge aide à prévenir les troubles cognitifs.
- Diurétique naturel : grâce à sa forte teneur en asparagine (acide aminé), l'asperge est efficace contre la rétention d'eau et l'hypertension artérielle.

«Basilic»

- **Systematique :**

- Famille : *Lamiaceae*
- Nom scientifique : *Ocimum basilicum*
- Nom français : Basilic
- Nom local : الحبق

- **Description :**

C'est une plante herbacée qui peut atteindre de 15 à 50 cm de hauteur. Lisses, longue et large. Fleur blanchâtre ou rosées. Son parfum est très aromatique.



Figure 6 : Caractéristiques morphologiques d'*Ocimum basilicum*

- **Parties utilisées :**

Les feuilles.

- **Parties actives :**

Le basilic est une source de vitamine A (antioxydant), de vitamine C (tonique) et de minéraux (phosphore, calcium, etc.)

- **Propriétés :**

✓ Utilisation interne

Antioxydant : le basilic retarde le vieillissement cellulaire et prévient l'apparition des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.

Tonique digestif : il traite les ballonnements, les indigestions ou les aigreurs d'estomac.

Fébrifuge et stimulant : il diminue la fièvre, les états fébriles et la fatigue.

Antispasmodique : il apaise les nausées, les vomissements, les spasmes digestifs et gastro-intestinaux.

✓ Utilisation externe

Tonique et analgésique : il réduit les crampes, les douleurs musculaires et les états de fatigue musculaire.

Antispasmodique : il atténue les règles douloureuses.

« Blé »

- **Systematique :**

- Famille : *Poaceae*
- Nom scientifique : *Triticum sativum*
- Nom français : Blé
- Nom local : القمح

- **Description :**

Sont baptisées du nom de blé toutes variantes de céréales qui appartiennent au genre *Triticum*. On en distingue plus de 20 000 variétés, dont les plus connues et répandues sont le blé tendre ou le froment et le blé dur. Ces plantes herbacées annuelles sont dotées d'un chaume, muni de nœuds, d'où naissent leurs feuilles alternes. A l'extrémité de ces tiges cylindriques se trouvent leurs petites fleurs, groupées en épis.



Figure 7 : Caractéristiques morphologiques de *Triticum sativum*

- **Parties utilisées :**

L'embryon ou le germe de blé est la partie essentielle de la plante, renfermant tous ses principes actifs.

- **Parties actives :**

Le germe contient des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments, des acides aminés et des acides gras.

L'huile de germe de blé, connue pour ses actions anti-oxydantes et hypocholestérolémiantes, a une forte teneur en vitamine E et comprend de l'acide linoléique et de l'acide alpha-linolénique.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Riche en fibres, le blé contribue dans l'amélioration du transit intestinal. La présence de phytostérols dans sa composition rend cette plante utile contre le cholestérol. C'est aussi un puissant antioxydant naturel, indiqué pour lutter contre le vieillissement et les effets néfastes des radicaux libres. Ses riches nutriments sont bénéfiques en cas de déminéralisation osseuse, d'anémie et de rachitisme.

- ✓ Utilisation externe

Appliqué en cataplasme, le blé aide à cicatriser les plaies et permet de traiter les furoncles, les panaris et les anthrax.

- ✓ Dosage

Il est conseillé de laver et de placer une poignée de blé germé dans un récipient rempli d'eau tiède, puis de la laisser macérer durant vingt-quatre heures. Prendre de 1 à 3 cuillerées à café de ces graines germées tous les matins, pendant quinze à vingt jours. Comme cette médication ne peut pas être conservée plus de deux jours, il faut penser à renouveler la préparation.

« Bourrache »

- **Systématique :**

- Famille : *Boraginaceae*
- Nom scientifique : *Borago officinalis*
- Nom français : Bourrache
- Nom local : لسان الثور

- **Description :**

La bourrache fait partie de la famille des boraginacées. Elle possède une tige cylindrique assez épaisse. Elle mesure en moyenne entre 20 et 60 centimètres de haut. Ses fleurs sont, en général, bleu vif, mais elles peuvent parfois être blanches ou roses.



Figure 8 : Caractéristiques morphologiques de *Borago officinalis*

- **Parties utilisées :**

L'huile de bourrache est obtenue par pression à froid des graines. On utilise également les feuilles et les fleurs de la bourrache en phytothérapie.

- **Parties actives :**

Graines (huile) : acides gras polyinsaturés (acide gamma-linolénique, acide linoléique)
Parties aériennes : alcaloïdes pyrrolizidiniques, mucilages, tanins, sels de potassium, anthocyanes (delphinidine, cyanidine), flavonols (kaempférol, quercétine), allantoïne

- **Propriétés :**

- ✓ Usage interne

Huile : améliore la souplesse et l'élasticité de la peau, renforce les ongles et les cheveux cassants, retarde le vieillissement de la peau, prépare la peau à l'exposition solaire, atténue les rhumatismes et les douleurs prémenstruelles.

Parties aériennes : actions diurétiques, émoullientes, toniques, aphrodisiaques, cicatrisantes, laxatives, antitussives, expectorantes, soulagent les troubles respiratoires, fleurs sudorifiques.

- ✓ Usage externe

Huile : lutte contre la sécheresse de la peau, les dermatoses (herpès, eczéma, psoriasis), les rides, les vergetures.

Parties aériennes : action contre les irritations cutanées.

« Camomille »

- **Systematique :**

- Famille : *Asteraceae*
- Nom scientifique : *Matricaria pubescens*
- Nom français : Camomille
- Nom local : الوزوابة

- **Description :**

Plante annuelle en touffe verte sombre à tiges couchées puis redressées, Les feuilles d'un vert sombre sont très découpées et velues. Les fleurs jaunes toutes en tubes s'épanouissent sur des tiges grêles. Toute la plante a une odeur très agréable.



Figure 9 : Caractéristiques morphologiques de *Matricaria pubescens*

- **Parties utilisées :**

Le capitule.

- **Parties actives :**

Constituants polyphénoliques: acides-phénols, flavonoïdes, dérivés polyacétyléniques, coumarines, composés phénoliques.

Huile essentielle, sesquiterpènes à saveur amère.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Calme les douleurs menstruelles, en augmentant la fluidité du sang. Propriétés sédatives et action d'antidépresseur. Ouvre aussi l'appétit.

Antispasmodique digestif et utérin ; eupeptique ; cholagogue ; stimulant ; tonique amer ; emménagogue ; sudorifique ; antianémique ; vermifuge ; fébrifuge ; antalgique et anti-inflammatoire.

- ✓ Utilisation externe

Antinévralgique ; problèmes ophtalmiques (conjonctivites et blessures) ; vulnéraire.

- ✓ Dosage

La camomille romaine est utilisée sous forme de teinture mère, à partir de la plante entière, d'extrait fluide, d'extrait sec et d'huile essentielle de capitules.

Des préparations faites maison sont possibles.

- Pour lutter contre les troubles digestifs, tels que les indigestions, les nausées, les brûlures d'estomac, ou les règles douloureuses et l'anxiété, il est conseillé de prendre une infusion de camomille romaine, avant les repas. Pour préparer l'infusion, il faudra laisser infuser 5 à 10 capitules, pendant dix minutes, dans une tasse d'eau bouillante.

-En lotion oculaire, il convient de faire macérer 1 cuillère à soupe de fleurs dans 125 ml d'eau bouillante, durant quinze minutes, de laisser refroidir la préparation, avant d'en imbiber des compresses. Les irritations oculaires modérées, les conjonctivites bénignes et les yeux fatigués s'en trouveront, ainsi, calmés.

« Caroubier »

- **Systematique :**

- Famille : *Fabaceae*
- Nom scientifique : *Ceratonia siliqua*
- Nom français : Caroubier
- Nom local : الخروب

- **Description :**

Le caroubier est un arbre dioïque dont la taille oscille entre 5 et 7 m de haut et dépasse rarement les 10 m. Cette plante médicinale est surtout cultivée pour ses fruits, dits caroubes. La caroube est une gousse pendante d'environ 10 à 30 cm de long renfermant des graines comestibles dont le goût est similaire à celui du chocolat. Cet arbre aux vertus multiples est doté d'un gros tronc ayant une écorce rugueuse de couleur brune. Ses grandes feuilles persistantes, de couleur vert foncé, pouvant atteindre les 30 cm de long, sont paripennées. Ses folioles ovoïdes et coriaces vont de trois à cinq paires. Durant sa période de floraison, entre les mois d'août et d'octobre, de petites fleurs brunâtres en grappes, peu décoratives, apparaissent et donneront naissance aux gousses après quelques mois.



Figure 10 : Caractéristiques morphologiques de *Ceratonia siliqua*

- **Parties utilisées :**

Les fruits du caroubier sont les parties les plus utilisées en phytothérapie. Ceux-ci permettent d'obtenir deux produits bien distincts, à savoir la gomme de caroube, qui est issue de la mince enveloppe des graines, et la farine de caroube qui provient du séchage, de la torréfaction et du broyage des gousses.

- **Parties actives :**

Les pulpes renferment 7% de protéines, 35% d'amidon et 40% de sucres, notamment du saccharose et du glucose, ainsi que des fibres, des sels minéraux, des tanins et des graisses en proportion plus réduite.

- **Propriétés :**

✓ Utilisation interne

Administré par voie orale, le caroubier exerce un rôle de régulateur du transit intestinal grâce à sa haute teneur en fibres. Soigne les diarrhées chroniques, les affections gastro-intestinales et la constipation. La gomme de caroube présente des effets bénéfiques dans le traitement des reflux gastro-oesophagiens. Soulage l'irritation du côlon.

« Carvi »

- **Systématique :**

- Famille : *Apiaceae*
- Nom scientifique : *Carum carvi*
- Nom français : Carvi
- Nom local : الكروية

- **Description :**

C'est une plante bisannuelle pouvant mesurer jusqu'à 60 cm, les tiges anguleuses cannelées, feuilles très finement découpées.



Figure 11 : Caractéristiques morphologiques de *Carum carvi*

- **Parties utilisées :**

Les graines.

- **Parties actives :**

Les graines contiennent : des lipides : 10 à 22%, des protéines : environ 25%, des polysaccharides, des flavonoïdes.

- **Propriétés :**

✓ Utilisation interne

Le carvi active les sécrétions salivaires, gastriques et biliaires. C'est un antispasmodique pour l'ensemble des muscles intestinaux. C'est également un diurétique et un expectorant. Il a des propriétés galactogènes et emménagogues. L'huile essentielle est un détoxifiant hépatique et présente des vertus antibactériennes.

✓ Utilisation externe

L'huile essentielle de carvi diminue les ecchymoses. En inhalation, elle stimule l'appétit.

« Centaurée »

- **Systématique :**

- Famille : *Gentianaceae*
- Nom scientifique : *Centaureum erythraea*
- Nom français : Centaurée
- Nom local : بولعلع

- **Description :**

La petite centaurée est une plante herbacée annuelle ou bisannuelle qui pousse dans les pâturages humides, mais aussi dans les bois, les landes, sur des sols secs ou rocailleux, sur les talus ou en moyenne montagne. Elle est présente partout en Europe, en Amérique du Nord, en Afrique du Nord, en Asie Mineure et même au-delà du cercle polaire. Elle peut atteindre une hauteur de 10 à 50 centimètres, mais peut également se présenter sous la forme d'un coussin. Ses tiges sont garnies de feuilles ovales opposées et en forme de rosette. De juin à septembre, les fleurs rose saumon ont une forme d'étoile à cinq pétales. En été, les étamines s'enroulent en spirale. La fleur a une odeur discrète et une saveur amère. Ses fruits sont des capsules protégeant de toutes petites graines rougeâtres.



Figure 12 : Caractéristiques morphologiques de *Centaurium erythraea*

- **Parties utilisées :**

Les fleurs séchées.

- **Parties actives :**

Polyphénols : acides phénols et flavonoïdes qui ont une action contre la fièvre.
Alcaloïdes : gentianine. Triterpènes.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Stimulant digestif grâce à des propriétés apéritives et fébrifuges. Tonique du foie et de la bile ; calmante ; diurétique, sédative de l'appareil digestif, vermifuge, dépurative.

- ✓ Utilisation externe

La petite centaurée est cicatrisante. C'est un antiseptique local. Elle est utilisée sur les plaies atones, contre la chute des cheveux et dans le traitement des dermatoses eczématiformes.

« Chêne pédonculé »

- **Systematique :**

- Famille : *Fagaceae*
- Nom scientifique : *Quercus pedunculata*
- Nom français : Chêne pédonculé
- Nom local : البلوط

- **Description :**

Le chêne pédonculé est une espèce d'arbres à feuillage caduc. Son fruit est porté par un long pédoncule. C'est un grand arbre de 25 à 35 mètres de haut qui peut dépasser pour certains sujets les 40 mètres. En isolé, il peut atteindre des dimensions imposantes, avec un tronc dépassant les 5 m de circonférence.



Figure 13 : Caractéristiques morphologiques de *Quercus pedunculata*

- **Parties utilisées :**

L'écorce, ses feuilles et ses fruits.

- **Parties actives :**

Tanins catéchiques, Catéchines, Flavonoïdes, Quercétol (on en trouve dans l'écorce, les glands et les feuilles)

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Le chêne est un astringent, un antiseptique et il présente la faculté d'absorber les protéines. C'est également un stomachique, un anti-diarrhéique et un anti-inflammatoire.

- ✓ Utilisation externe

Le chêne en compresses, en lavements ou en bains possède un effet astringent et permet de soigner les inflammations des muqueuses, les dermatites ou les engelures.

« Chicorée sauvage »

- **Systématique :**

- Famille : *Asteraceae*
- Nom scientifique : *Cichorium intybus*
- Nom français : Chicorée sauvage
- Nom local : لسان البقرة

- **Description :**

Herbacée à racine pivotante, la chicorée sauvage est originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et d'Asie. Mesurant de 40 cm à 1 m, cette plante présente des feuilles basales, intermédiaires et supérieures de forme allongée sur une tige anguleuse. Les fleurs de la chicorée se présentent en capitules et sont héliotropes, elles passent du bleu au bleu pâle et au rose en fonction des heures de la journée. De même, elles s'ouvrent sous le soleil et se ferment par temps couvert ou la nuit, ce qui revêt toute son importance pour la cueillette à des fins médicinales. Plusieurs variétés de chicorée sont en outre

cultivées à des fins alimentaires. A l'état sauvage, la chicorée pousse facilement dans les prairies, les fossés ainsi qu'aux bords des champs.



Figure 14 : Caractéristiques morphologiques de *Cichorium intybus*

- **Parties utilisées :**

La racine et les parties aériennes.

- **Parties actives :**

Amarscents (principes amers), tanins, inuline, glucosides, arginine, choline.

- **Propriétés :**

✓ Utilisation interne

Tonique et dépurative, la chicorée est principalement préconisée en cas de dyspepsie : troubles digestifs accompagnés de nausées, ballonnements, douleurs, etc.

Apéritive, cette plante est également indiquée en cas de perte d'appétit. Légèrement laxative, elle aide à calmer une indigestion.

Effet prébiotique : participe au confort intestinal. Protection contre les infections et les allergies.

✓ Utilisation externe

Les feuilles froissées de la chicorée sont parfois utilisées pour soigner des enflures et inflammations, notamment au niveau oculaire, à l'image des larmoiements persistants. Hydrate les peaux sèches ou irritées (chicorée utilisée en lotion adoucissante).

✓ Dosage

- La chicorée peut se boire en infusion. Il convient dans ce cas de verser de 1 à 2 cuillères à soupe de feuilles et racines hachées dans une tasse d'eau et de laisser infuser une quinzaine de minutes. La posologie en cas de troubles digestifs est alors de 2 à 3 tasses par jour.

« Clou de girofle »

- **Systématique :**

- Famille : *Myrtaceae*
- Nom scientifique : *Syzygium aromaticum*
- Nom français : clou de girofle
- Nom local : القرنفل

- **Description :**

Le giroflier est un arbre de 20 m de haut. Ses feuilles peuvent mesurer jusqu'à 12 cm. Au bout de ses rameaux, on trouve soit beaucoup de petites fleurs blanches, voire roses, soit des corymbes (toutes les fleurs se retrouvent sur un même plan). L'ensemble des pédoncules et pédicelles floraux forme les griffes. On récolte les boutons floraux, de couleur rose, avant leur éclosion : ce sont les clous de girofle. Ceux qui ne sont pas cueillis vont murir et deviendront des drupes, plutôt rouge foncé. Aujourd'hui, le giroflier est cultivé à Madagascar, bien qu'il soit originaire d'Indonésie.



Figure 15 : Caractéristiques morphologiques de *Syzygium aromaticum*

- **Parties utilisées :**

Les boutons floraux.

- **Parties actives :**

Le girofle est composé de plus de 15% d'huile essentielle et de 70 à 90% d'eugénol, composé antibactérien, antiseptique et antifongique. Il y a, également, entre 9 et 15% d'acétate d'eugénol, entre 5 et 12% de bêta-caryophyllène et 2% d'acide oléanique. D'autres actifs sont aussi présents, en plus petites quantités, comme le caryophyllène oxyde, l'alpha-humulène et le copaène (moins de 1%). On trouve, enfin, des traces de furfural et de vanilline.

- **Propriétés :**

✓ Utilisation interne

Action anti-inflammatoire, soulage les douleurs musculaires ou les rhumatismes. Aphrodisiaque. Action antibactérienne. Apaise les infections urinaires (calculs rénaux ou cystites). Atténue les divers maux d'estomac : l'aérophagie comme les ballonnements. Très bon anesthésiant local. Utile pour soulager la toux des affections virales.

✓ Utilisation externe

Propriétés antiseptiques : le girofle permet de désinfecter les plaies. Il peut être, également, employé comme remède contre la mauvaise haleine. Il est aussi utilisé contre les douleurs dentaires.

« Coquelicot »

- **Systématique :**

- Famille : *Papaveraceae*
- Nom scientifique : *Papaver rhoeas*
- Nom français : Coquelicot
- Nom local : بنعمان

- **Description :**

Très répandu dans les champs, et particulièrement dans ceux de céréales, le coquelicot se distingue par le rouge vif de ses fleurs. Cette plante herbacée annuelle mesure de 50 à 60 cm de haut et présente une longue tige fine et velue, d'apparence fragile. Ses feuilles ovales et dentées se divisent en étroits segments. Les grandes fleurs solitaires fleurissent de mai à septembre et présentent un fruit sous forme de capsule ovoïde.



Figure 16 : Caractéristiques morphologiques de *Papaver rhoeas*

- **Parties utilisées :**

Les pétales, les capsules et les feuilles.

- **Parties actives :**

Alcaloïdes, anthocyanosides, mucilage, tanins.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Sédatif, le coquelicot a des vertus apaisantes permettant de trouver le sommeil et de lutter contre les insomnies, notamment chez les enfants de plus de 7 ans. Antitussive, antiseptique et apaisante, cette plante favorise l'expectoration et présente des propriétés antispasmodiques. Elle participe donc au traitement des bronchites, de la coqueluche, de la toux, de l'enrouement et des maux de ventre.

- ✓ Dosages

En infusion, faire bouillir 20 g de pétales séchés (ou de 6 à 8 pétales) dans 1 l d'eau.

En sirop, laisser infuser, pendant six heures, 65 g de pétales dans 1 l d'eau, puis filtrer et ajouter 180 g de sucre pour 100 ml de liquide.

En décoction, laisser macérer de 8 à 10 capsules séchées dans 1 l d'eau. Les enfants peuvent boire cette préparation mélangée à du lait chaud.

« Coriandre »

- **Systématique :**

- Famille : *Apiaceae*
- Nom scientifique : *Coriandrum sativum*
- Nom français : Coriandre
- Nom local : القصبير

- **Description :**

C'est une plante herbacée annuelle de 30 à 70cm de hauteur. Les feuilles sont largement découpées de couleur vert clair, elles dégagent une odeur aromatique. Les fleurs sont des ombelles de couleur blanche rosâtre. Les graines mûrissent en été.



Figure 17 : Caractéristiques morphologiques de *Coriandrum sativum*

- **Parties utilisées :**

Les feuilles et les graines.

- **Parties actives :**

La coriandre renferme plusieurs composés antioxydants, principalement sous forme d'acides phénoliques. Ce sont les feuilles de coriandre qui sont plus riches en acides phénoliques que ses graines.

En contrepartie, les graines renferment une petite quantité de flavonoïdes.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

La coriandre est reconnue pour ses actions digestives et carminatives. C'est, également, un stimulant et un excitant. Elle a un effet diurétique et des propriétés antioxydantes, antibactériennes, antivirales ou antifongiques.

- ✓ Utilisation externe

Décontractant musculaire, en massages.

- ✓ Formes et préparations : fruits entiers, poudres, huile essentielle, tisanes, lotions, pommades.

« Cumin »**• Systématique :**

- Famille : *Apiaceae*
- Nom scientifique : *Cuminum cyminum*
- Nom français : Cumin.
- Nom local : الكمون

• Description :

C'est une plante annuelle pouvant mesurer jusqu'à 30 cm, les graines du cumin sont un peu plus claires que celle du carvi.



Figure 18 : Caractéristiques morphologiques de *Cuminum cyminum*

• Parties utilisées :

Les feuilles et les graines.

• Parties actives :

Le cumin contient une quantité non négligeable d'acides aminés, de protéines, d'acides gras (acide oléique, palmitique et pétrosélinique), de flavonoïdes, de tanins. En plus de ces composants, on retrouve d'autres substances actives dans l'huile essentielle de cumin : de la scopolétine (hépatoprotecteur, anti-inflammatoire) et des composés phénoliques.

• Propriétés :

- ✓ Utilisation interne

Antalgique, anti-inflammatoire, antispasmodique et antipyrétique. Digestion difficile, douleurs et spasmes de l'estomac, gastrites, inflammations rhumatismales, hépatites, fièvres.

- ✓ Utilisation externe

Antalgique : Peut être utilisé en cataplasme pour traiter certaines douleurs abdominales (crampes stomacales) et menstruelles.

« Curcuma »

- **Systematique :**

- Famille : *Zingiberaceae*
- Nom scientifique : *Curcuma longa*
- Nom français : Curcuma
- Nom local : الكركم

- **Description :**

Si l'on réduit généralement le curcuma à son rhizome, tout comme le gingembre, il s'agit d'abord d'une plante vivace à tige courte, mesurant entre 60 et 100 cm. Le genre curcuma, proche cousin du bananier, regroupe une quarantaine de variétés qui ont en commun des feuilles lancéolées et un rhizome noueux à la chair jaune ou orange vif. Les fleurs de curcuma peuvent être de différentes couleurs, en l'occurrence jaune pâle pour celles de curcuma longa, utilisé en phytothérapie.



Figure 19 : Caractéristiques morphologiques de *Curcuma longa*

- **Parties utilisées :**

En phytothérapie, on utilise le rhizome, c'est-à-dire la partie souterraine du curcuma. Celui-ci est repiqué par tronçons, récolté plusieurs mois après, pelé et bouilli puis réduit en poudre.

- **Parties actives :**

Curcumine et autres curcuminoïdes, résine, composés phénoliques, principes amers, huile essentielle.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Stimulant : le curcuma lutte contre l'acidité gastrique en stimulant les sécrétions de mucus ; il protège l'estomac (notamment des ulcères gastroduodénaux) et le foie, diminue les nausées.

Anti-inflammatoire : grâce à la curcumine, le rhizome soigne les inflammations intestinales et limite les crises douloureuses dans le cas des colites ulcéreuses. La curcumine est également efficace contre la gastrite, la pancréatite et l'arthrite rhumatoïde, et utile dans le cas d'œdèmes post-opératoires.

Fluidifiant sanguin : le curcuma aide à traiter les problèmes circulatoires et, en conséquence, à réduire les risques d'attaque d'apoplexie et de crise cardiaque.

Antioxydant : le curcuma est utilisé dans la prévention du vieillissement des cellules.

✓ Utilisation externe

Antibactérien et anti-inflammatoire, le curcuma peut être appliqué en cataplasme pour soigner des pathologies comme l'eczéma, le psoriasis ou les mycoses.

✓ Dosage

- En poudre, la consommation quotidienne de curcuma peut varier entre 1,5 et 3 g, soit environ l'équivalent d'une cuillère à thé.

- Une infusion est préparée en dix à quinze minutes avec 1,5 ou 2 g de curcuma infusés dans 150 ml d'eau bouillante. La posologie est de deux tasses chaque jour.

- En ce qui concerne la teinture, le dosage quotidien est de 10 ml.

- Un cataplasme peut être préparé en mélangeant de la poudre de curcuma avec un peu d'eau.

- En cas d'inflammation, on peut absorber de l'extrait normalisé de curcumoïdes, à raison de 300 ou 400 mg trois fois par jour.

« Échinope »

- **Systématique :**

- Famille : *Astéracées*

- Nom scientifique : *Echinops*

- Nom français : Échinope

- Nom local : تاسكرا

- **Description :**

Echinops est une plante vivace de 1 m et plus, au feuillage grisâtre de la même famille que l'artichaut (Astéracées). Un nuage de capitules sphériques bleus semble planer au-dessus d'un réseau de tiges grêles.



Figure 20 : Caractéristiques morphologiques d'*Echinops*

- **Parties utilisées :**

Capitules, racines.

- **Parties actives :**

Flavonoïdes dérivés de l'apigénol et du chrysoériol, Peptide hypotenseur et Alcaloïde quinoléique : échinopsine.

- **Propriétés :**

- Inhibiteur du cholinestérase
- stimulante du système nerveux
- Contracturant de l'utérus.
- Troubles de la mémoire (Alzheimer).
- Hypertension artérielle.
- Insuffisance veineuse.
- améliore le système circulatoire.

« Eucalyptus »

- **Systématique :**

- Famille : *Myrtaceae*
- Nom scientifique : *Eucalyptus globulus*
- Nom français : Eucalyptus.
- Nom local : الكاليتوس

- **Description :**

C'est un grand arbre de 20 à 50 m de hauteur, à écorce caduque. L'écorce des jeunes rameaux est rougeâtre. Les fleurs sont réunies.



Figure 21 : Caractéristiques morphologiques d'*Eucalyptus globulus*

- **Parties utilisées :**

Les feuilles.

- **Parties actives :**

Cinéol (eucalyptol), tanins, flavonoïdes, résine.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Expectorant et fluidifiant : l'eucalyptus est utilisé pour traiter les bronchites, la toux, les pneumonies et, d'une manière générale, toutes les infections des voies pulmonaires.

Antiseptique : il soulage les personnes fiévreuses et traite l'état grippal. Très bon désinfectant des voies urinaires.

Astringent et antispasmodique : action stomachique sur les inflammations des muqueuses de l'appareil digestif et de l'intestin ; très bon remède contre la dyspepsie atonique. Apaise les maux de gorge.

Traitant bouffées de chaleur et palpitations, l'arbre au koala est un bon allié pour les femmes, lors de la ménopause.

- ✓ Utilisation externe

En diffusion ou en fumigation, l'huile essentielle d'eucalyptus traite les infections respiratoires. En inhalation, il calme les rhinites et les sinusites, mais aide aussi à lutter contre l'asthme. Il est également possible de procéder à un massage du plexus solaire, pour lutter contre la toux. L'eucalyptus agit encore contre les rhumatismes et les migraines. La teinture peut être utilisée pour désinfecter des plaies, les ulcères de la peau ou les brûlures superficielles.

- ✓ Dosage

- Une tisane d'eucalyptus se prépare avec 3 ou 4 feuilles, infusées dix minutes dans une tasse d'eau bouillante. On peut en boire jusqu'à 3 tasses par jour, en cas de bronchite.

- La teinture comprend 1 dose de feuilles pour 5 doses d'alcool à 40 ou 50 , macérées durant une semaine. Il est possible d'en boire 1 cuillère à café, diluée dans 100 ml d'eau, 2 fois par jour, en cas d'encombrement bronchique. La teinture s'utilise aussi en frictions.

- Un rhume, une sinusite ou une rhinite peuvent se soigner avec une inhalation de 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus, diluées dans un grand bol d'eau bouillante. En diffusion dans l'atmosphère, l'huile essentielle aide également à prévenir les infections respiratoires et autres maux de l'hiver.

«Fenouil»

- **Systématique :**

- Famille : *Apiaceae*

- Nom scientifique : *Foeniculum officinale*

- Nom français : Fenouil

- Nom local : البسباس

- **Description :**

Le fenouil commun est une plante bisannuelle ou vivace, qui peut croître jusqu'à 1,50 m, voire 2,50 m. Elle a un port léger, des feuilles légèrement bleutées et de grandes tiges lisses et robustes. Les fleurs du fenouil sont jaunes, disposées en ombelles plates.

Les pétales présentent un lobe arrondi. La floraison a lieu entre août et septembre ; le parfum des fleurs est fortement anisé. Deux akènes composent le fruit. Les racines sont récoltées en septembre, dès la première année. Les feuilles et les tiges sont coupées entre avril et juin, puis séchées. Les graines sont ramassées au fur et à mesure de leur maturité. Le fenouil ne doit pas être confondu avec l'aneth, qui ne possède pas de base renflée comestible.



Figure 22 : Caractéristiques morphologiques de *Foeniculum officinale*

- **Parties utilisées :**

Les racines, les fruits ou les graines et les sommités florales.

- **Parties actives :**

Anéthol (80% de la composition de l'huile essentielle) : antibactérien, antimycosique ; fenchone : antispasmodique ; alpha-pinène ; camphène ; limonène ; phellandrène ; pectine ; sucres ; oxalate de calcium ; amidon. Haute teneur en fibres, en vitamine C, en provitamine A, en carotène.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Antispasmodique : contre les spasmes et les douleurs de l'estomac et du côlon. Spasmolytique : stimule la digestion, limite la formation des gaz intestinaux. Apéritif, digestif et carminatif. Action stimulante, entre autres, sur la lactation. Diurétique.

- ✓ Utilisation externe

Affections oculaires. Gargarismes.

- ✓ Dosage

- En infusion : pour lutter contre les coliques infantiles. Pour les enfants de plus de 3 mois et un traitement inférieur à une semaine. Faire infuser des fruits séchés, selon le dosage suivant : de 3 mois à 1 an : de 1 à 2 g de fruits séchés par jour ; de 1 à 4 ans : de 1,5 à 3 g de fruits séchés par jour ; de quatre à douze ans : de 3 à 5 g de fruits séchés par jour ; après 12 ans : de 5 à 7 g de fruits séchés par jour.

- Pour les maux de ventre du nourrisson, la mère qui allaite peut consommer des infusions de fenouil.

- Pour lutter contre les troubles digestifs et l'inflammation des voies respiratoires : faire infuser, pendant 5 à 10 minutes, de 1 à 3 g de graines séchées et broyées, dans 150 ml d'eau bouillante. Boire 2 ou 3 tasses par jour entre les repas. Pour atténuer les troubles intestinaux, croquer une petite cuillère de fruits de fenouil, après le repas.

« Fenugrec »

- **Systématique :**

- Famille : *Fabaceae*
- Nom scientifique : *Trigonella foenumgraecum*
- Nom français : Fenugrec.
- Nom local : الحلبة

- **Description :**

C'est une plante herbacée cultivée qui forme une tige dressée portant des feuilles trifoliolées et des fleurs blanche. Le fruit est une gousse mince renfermant des graines jaunes.



Figure 23 : Caractéristiques morphologiques de *Trigonella foenumgraecum*

- **Parties utilisées :**

Les graines et les feuilles.

- **Parties actives :**

Les graines de fenugrec produisent une huile de table riche en acides gras oméga-3 (20 à 30 % des acides gras présents) et en vitamine E.

- **Propriétés :**

Traditionnellement, le fenugrec est utilisé pour stimuler l'appétit, soulager les troubles digestifs et respiratoires, et redonner de l'énergie aux convalescents et aux personnes déprimées. Il est également utilisé pour favoriser la production du lait maternel.

Dans le contexte des compléments alimentaires, le fenugrec est proposé pour aider à contrôler la glycémie (taux de sucre dans le sang) chez les personnes diabétiques et le taux de cholestérol sanguin chez ceux qui souffrent d'un excès de cholestérol.

Dans les compléments alimentaires, les graines de fenugrec sont réduites en poudre et conditionnées sous forme de gélules. Des formes liquides existent également, obtenues par infusion des graines. La dose habituellement indiquée est de 500 à 1 000 mg de poudre de graines, jusqu'à six fois par jour.

« Figuiers de barbarie »

- **Systematique :**

- Famille : *Cartaceae*
- Nom scientifique : *Oputia ficus-indica*
- Nom français : Figuiers de barbarie
- Nom local : البربري, الهندية

- **Description :**

C'est une espèce xérophile, les feuilles sont transformées en épines. La tige est de couleur vert, formée de raquettes riche en eau. Les fleurs sont jaunes.



Figure 24 : Caractéristiques morphologiques d'*Oputia ficus-indica*

- **Parties utilisées :**

Les pétales, les tiges, les fruits.

- **Parties actives :**

Les fruits ainsi que les feuilles du figuier de Barbarie sont riches en minéraux (fer, cuivre, magnésium), en vitamines C. on retrouve également une vingtaine d'acides aminés, des fibres (lignane, cellulose), du mucilage ainsi qu'un puissant flavonoïde (la quercétine).

- **Propriétés :**

Du fait de sa richesse en fibres et de son action anti-inflammatoire, le nopal est un excellent allié lors d'un régime. En effet, sa consommation permet d'avoir rapidement une sensation de satiété et il permet d'éliminer l'excès d'eau ainsi que les toxines présentes dans l'organisme.

En outre, il a un effet hypoglycémiant et antioxydant. Sa consommation est donc bénéfique pour les personnes atteintes d'hyperglycémie ou de diabète. En plus, il permet de calmer les douleurs d'estomac ainsi que les troubles digestifs (diarrhées, ulcères).

Sa consommation quotidienne permet aussi de lutter contre le vieillissement cellulaire précoce. Par ailleurs, il permet de traiter les infections de la peau et favorise la cicatrisation des blessures.

Des études ont montré que la consommation régulière de jus de nopal permettrait de traiter et prévenir l'apparition de l'artériosclérose.

Consommé régulièrement le figuier de Barbarie permet également de renforcer les défenses de l'organisme et prévenir certains troubles ou dysfonctionnements du système nerveux.

« Frêne commun »

- **Systematique :**

- Famille : *Oleaceae*
- Nom scientifique : *Fraxinus excelsior*
- Nom français : Frêne commun
- Nom local : لسان الطير

- **Description :**

Le frêne, arbre du genre *Fraxinus*, appartient à la famille des Oléacées. Caractérisées par des feuilles composées pennées, elles sont reconnaissables à leurs grappes de samares simples surnommées localement « langues d'oiseau ».



Figure 25 : Caractéristiques morphologiques de *Fraxinus excelsior*

- **Parties utilisées :**

L'écorce, feuilles séchées.

- **Parties actives :**

Flavonoïdes, Rutoside, Tanins, Iridoïde

- **Propriétés :**

✓ Utilisation interne

Effet anti-inflammatoire dans les cas d'arthrose, d'arthrite et de rhumatismes. Vertus diurétiques et laxatives : action phytothérapeutique contre la cellulite. Le frêne accélère l'élimination urinaire et est alors recommandé en parallèle d'un régime amaigrissant, pour faciliter l'élimination.

« Gattilier »

- **Systématique :**

- Famille : *Verbenaceae*
- Nom scientifique : *Vitex agnus castus*
- Nom français : Gattilier
- Nom local : كف مریم

- **Description :**

Le gattilier est un petit arbuste que l'on rencontre à l'origine dans les pays méditerranéens comme la Grèce ou l'Italie. Il est également présent dans de nombreuses régions du centre de l'Asie. Le gattilier apprécie la proximité de l'eau et c'est la raison pour laquelle il pousse principalement sur les rivages des fleuves ou des ruisseaux. Les branches étaient employées dans l'Antiquité gréco-romaine pour confectionner des paniers. Mais le gattilier est surtout connu pour sa baie. Ce fruit de l'arbuste se récolte au début de l'automne et rappelle le poivre par sa taille aussi bien que par son goût.



Figure 26 : Caractéristiques morphologiques de *Vitex agnus castus*

- **Parties utilisées :**

En phytothérapie, on utilise la baie de gattilier séchée.

- **Parties actives :**

Le gattilier se compose d'une part de flavonoïdes, d'autre part d'iridoïdes, principalement de l'aucuboside et de l'agnuside, mais aussi de l'eurostoside. La plante est riche en huile essentielle.

- **Propriétés :**

Utilisation interne

Les extraits du gattilier sont principalement utilisés pour soulager les symptômes douloureux liés au syndrome prémenstruel : douleurs du bas-ventre, irritabilité, insomnie, douleurs des seins.

« Genévrier »

- **Systématique :**

- Famille : *Cupressaceae*
- Nom scientifique : *Juniperus communis*
- Nom français : Genévrier
- Nom local : العرعار

- **Description :**

C'est un arbuste de 1 à 8m de hauteur. Les feuilles sont petites et persistantes. La floraison est en Février Mars, la maturation n'aura lieu qu'en automne de la deuxième année. Les fruits sont des baies brunes rouges et luisantes.



Figure 27 : Caractéristiques morphologiques de *Juniperus communis*

- **Parties utilisées :**

Les feuilles et les fruits.

- **Parties actives :**

Les baies de genévrier contiennent plus d'une centaine de substances volatiles : des monoterpènes , des sesquiterpènes comme le caryophyllène, des flavonoïdes, des tanins, L'huile essentielle de genévrier contient un mélange d'acides essentiels oméga-3 et oméga-6 qui possède des propriétés anti-inflammatoires dont le mécanisme a été identifié. Néanmoins, la présence de pinènes toxiques en limite l'usage dans la pratique.

- **Propriétés :**

En phytothérapie, les baies de genévrier arrivées à maturité sont utilisées pour augmenter le volume des urines lors d'infection urinaire ou pour faciliter la digestion. En applications locales, l'huile essentielle de genévrier est proposée pour soulager les douleurs des muscles et des articulations.

Les baies de genévrier sont parfois proposées pour stimuler l'appétit, soulager les règles douloureuses, traiter l'herpès (bouton de fièvre) et la grippe. Elles ont également la réputation de diminuer la pression artérielle et de réduire le taux de sucre dans le sang.

Les baies de genévrier séchées sont utilisées sous forme de décoction : 2 g de baies séchées bouillies pendant 20 minutes dans 150 ml d'eau, deux à trois fois par jour (avant les repas pour soulager les troubles digestifs). L'Agence européenne du médicament propose un schéma de prise particulier lorsqu'un effet diurétique est recherché : mâcher cinq baies le premier jour du traitement, six le deuxième jour, sept le troisième et ainsi de suite jusqu'à parvenir à quinze baies par jour ; ensuite, redescendre progressivement à cinq baies par jour selon le même rythme, pour une durée totale de traitement de trois semaines.

L'huile essentielle de genévrier peut être diluée dans de l'huile d'amandes douces (3 à 5 ml d'huile essentielle pour 100 ml d'huile d'amandes) ou dans du savon (quelques gouttes) et ajoutée à un bain.

Lorsque le genévrier est utilisé dans un but diurétique, il convient de boire au moins deux litres d'eau par jour pendant la durée du traitement.

« Gingembre »

- **Systématique :**

- Famille : *Zingiberaceae*
- Nom scientifique : *Zingiber officinale*
- Nom français : Gingembre
- Nom local : الزنجبيل

- **Description :**

Le gingembre est constitué de deux parties : la partie souterraine, appelée le rhizome, est noueuse et branchue et la partie aérienne est formée de feuilles et d'une tige d'environ un mètre de hauteur. Le rhizome, dont la pulpe est jaune à l'intérieur, sert de réserve à la plante et assure sa survie. Les feuilles sont alternes, lancéolées et odorantes et les fleurs sont de couleur jaune avec une lèvre rouge. Les fruits renferment des graines noires peu nombreuses. Le gingembre se multiplie et se reproduit donc plutôt grâce à la division de son rhizome.



Figure 28 : Caractéristiques morphologiques de *Zingiber officinale*

- **Parties utilisées :**

Le rhizome.

- **Parties actives :**

Le rhizome du gingembre contient de l'oléorésine constituée de shogaol et de gingérol. On y trouve la présence d'huile essentielle, d'amidon, de nombreuses vitamines (B1, B2, B3, C) et minéraux (manganèse, phosphore, magnésium, calcium, sodium, fer) qui ont pour effet de dynamiser l'organisme.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

- Stimule le système immunitaire.
- Anti-inflammatoire et antiviral : aide à lutter contre la fièvre, les états grippaux et les allergies.
- Soulage la douleur (migraines, règles, spasmes digestifs, troubles gastriques).
- Stimule l'appétit et agit sur les désordres intestinaux de type nausées, ballonnements, gaz, douleurs.
- Prévient les vomissements post-opératoires ou dus au mal des transports ou lors d'une grossesse.
- Tonifie, stimule et fortifie l'organisme.
- Fortes propriétés antioxydantes.
- ✓ Utilisation externe
- Soulage les douleurs rhumatismales, musculaires et articulaires en cas d'arthrite, d'entorse, de fracture, de tendinite, de sciatique.

« Ivette musquée »

- **Systématique :**

- Famille : *Lamiaceae*
- Nom scientifique : *Ajugaiva*
- Nom français : Ivette musquée
- Nom local : شندقورة

- **Description :**

C'est une plante herbacée de 05 à 15 cm de hauteur, velue, très feuillée, à tige dressée et ligneuse. La floraison est au printemps, la couleur des fleurs dépend des sous espèces : rose, blanche ou jaune.



Figure 29 : Caractéristiques morphologiques d'*Ajugaiva*

- **Parties utilisées :**

Partie aérienne.

- **Parties actives :**

L'Ivette musquée contient des acides phénoliques, caféine (caféique, chlorogénique), tanin, saponine, principe amer, cyastérone, dystérone,

- **Propriétés :**

- Les maux d'estomac.
- Facilite l'accouchement.
- Régulateur de cycle menstruel.

On la prépare en :

Décoction de 20grs dans un litre d'eau.

Prendre 3 tasses de tisane par jour.

« Jasmin »

- **Systématique :**

- Famille : *Oleaceae*.
- Nom scientifique : *Jasminum officinale*
- Nom français : Jasmin
- Nom local : الياسمين

- **Description :**

Jasminum officinale est un arbuste grimpant, aux longues tiges sarmenteuses, s'enroulant sur des supports et pouvant atteindre 5 mètres. En vieillissant les tiges deviennent ligneuses et brun clair. Les rameaux récents portant les feuilles sont verts, glabres (ou avec une pubescence éparse), anguleux ou cannelés.



Figure 30 : Caractéristiques morphologiques de *Jasminum officinale*

- **Parties utilisées :**

Les feuilles.

- **Parties actives :**

Huile essentielle.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Le jasmin est un sédatif, un antidépresseur, un spasmolytique, un antiseptique.

- ✓ Utilisation externe

Propriétés calmantes, apaisantes.

« Jujubier »

- **Systématique :**

- Famille : *Rhamnacea*

- Nom scientifique : *Zizyphus lotus*

- Nom français : Jujubier

- Nom local : السدرية

- **Description :**

C'est un arbuste très ramifié, épineux à grandes souches souterraines, il peut atteindre à 3m de hauteur. Les tiges partent directement de la souche, elles sont ramifiées, épineuses et blanchâtre. La floraison est au mois de mai, les fleurs sont réunies en grappes, elles sont de couleur jaune pâle. Le fruit est une drupe de couleur marron à goût délicieux.



Figure 31 : Caractéristiques morphologiques de *Zizyphus lotus*

- **Parties utilisées :**

Les feuilles, les fruits, les racines.

- **Parties actives :**

Très nutritif, le jujube contient une quantité importante de minéraux et oligoéléments (calcium, fer, phosphore, manganèse, potassium, sodium, fer, magnésium) ainsi que des vitamines (A, B1, B2, B3, B6 et C). On retrouve également dans cette plante des saponines, des polyphénols (antioxydants, anti-inflammatoires), des alcaloïdes, des triterpènes.

- **Propriétés :**

Le fruit ainsi que les graines de jujube ont des effets sédatifs et calmants. Ils sont donc indiqués en cas de stress important, d'insomnie, d'anxiété ou de dépression.

La consommation régulière de jujube renforce le système immunitaire. Son fruit est riche en minéraux, aide à lutter contre la fatigue et convient aussi aux convalescents.

En plus, sa consommation stimule l'appétit et permet de traiter certains troubles digestifs (diarrhée). Par ailleurs, le jujube permet de traiter certaines affections cutanées (eczéma, gale) et oculaires.

Du fait de sa richesse en antioxydants, cette plante lutte efficacement contre le vieillissement précoce des cellules.

L'écorce du jujubier utilisée en décoction permet de désinfecter les blessures et favorise la cicatrisation.

En outre, les substances contenues dans cette plante ont une action hépatoprotectrice ; la consommation de jujube protège le foie et participe au traitement de certaines affections hépatiques.

Cette plante peut aussi être utilisée pour traiter certaines affections respiratoires (toux, rhume).

Par ailleurs, appliquées sur les cheveux, les préparations à base de jujubier permettent de renforcer le cuir chevelu.

Le miel de jujubier (l'un des miels les plus chers du monde) est très efficace contre les pathologies hépatiques, les affections cutanées, le diabète et il aurait également des propriétés aphrodisiaques.

✓ Dosage

Le jujube peut être consommé frais, séché et on peut en faire du jus. Ce fruit est également utilisé dans la confection de sirops et de confitures.

Contre la diarrhée et pour traiter le diabète, il est conseillé de boire une infusion préparée avec les feuilles de jujubier. Cette infusion peut aussi être utilisée comme bain de bouche, pour désinfecter une plaie ou une brûlure et aussi contre les affections cutanées.

Pour stimuler l'appétit, il est possible d'associer le jujube au fenugrec. Contre les affections de la peau, on peut associer le jujube à l'aloevera.

« Laurier »

- **Systematique :**

- Famille : *Lauraceae*
- Nom scientifique : *Laurus nobilis*
- Nom français : Laurier noble
- Nom local : الرند

- **Description :**

Le laurier appartient à la famille des lauracées. Il s'agit d'un arbuste dont l'envergure n'est pas si modeste puisqu'il peut aisément atteindre 10 m de hauteur et plusieurs mètres de largeur. Le laurier possède des feuilles, dont la forme est dite "lancéolée" (en fer de lance), des fleurs jaunes, parfois presque blanches, ainsi que de petites baies.



Figure 32 : Caractéristiques morphologiques de *Laurus nobilis*

- **Parties utilisées :**

Les feuilles et les baies.

- **Parties actives :**

Le laurier renferme environ 3% d'essence végétale, c'est-à-dire d'huile essentielle pure. Les alcaloïdes isoquinoléiques qu'il contient sont ordinairement prisés en pharmacologie. Enfin, les lactones ses quiterpéniques sont connues pour leurs vertus anti-inflammatoires.

- **Propriétés :**

✓ Utilisation interne

Favorise la digestion et réduit les flatulences ; calme les infections urinaires et dentaires ; offre des propriétés antiseptiques et bactéricides ; apaise les douleurs liées aux angines ; participe au traitement des états grippaux (toux, bronchite, sinus obstrués, etc.)

✓ Utilisation externe

Le laurier calme les rhumatismes et les douleurs articulaires. Employé en décoction et en lotion, il intervient dans les soins des cheveux et de la peau.

✓ Dosage

En infusion, laisser macérer environ 15 g de feuilles de laurier dans 1 l d'eau. Boire de 2 à 3 tasses par jour, après les repas.

En décoction, tripler la dose de laurier, en conservant la même quantité d'eau.

En huile essentielle, doser le laurier avec parcimonie, comme il convient de le faire pour toutes les huiles de massage.

En soin des cheveux et de la peau, utiliser de l'eau douce mêlée à une poignée de feuilles semi-broyées. Il est possible d'ajouter quelques baies.

« Lavande »

- **Systématique :**

- Famille : *Lamiaceae*
- Nom scientifique : *Lavandula angustifolia*
- Nom français : Lavande
- Nom local : الخزامة

- **Description :**

La lavande est un petit arbrisseau dicotylédone de la famille des Labiées (ou Lamiacées), qui mesure de 30 à 60 cm de hauteur ; ses branches sont fines et ligneuses et on retrouve des feuilles étroites et pointues à sa base seulement. Les fleurs de la lavande, d'un bleu tendre ou violacé et en forme de petites corolles, sont regroupées en épis terminaux et dégagent un parfum très agréable.



Figure 33 : Caractéristiques morphologiques de *Lavandula angustifolia*

- **Parties utilisées :**

Les sommités fleuries constituent la seule partie prélevée sur cette plante.

- **Parties actives :**

Acides phénols ; alcools terpéniques : linalol, géraniol ; alcool périllique ; coumarine ; ombelliférone ; tanins ; esters ; oxydes ; cétones ; aldéhydes.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

- Léger effet narcotique (coumarine) : insomnie, hystérie, troubles nerveux.
 - Effet anti-spasmodique, grâce aux esters que la plante contient.
 - Troubles digestifs : digestion difficile liée au stress ou à la nervosité, ulcérations.
 - Troubles respiratoires : rhume, asthme. Apaise en cas de vertiges.
 - Troubles cardio-vasculaires : calme un début d'angine de poitrine.
 - Traitement des migraines et céphalées.

- ✓ Utilisation externe

- Soulage certaines affections de la peau : eczéma, acné, brûlures légères, psoriasis, piqûres d'insectes.
 - Cicatrise et assainit les plaies et les ulcères.
 - Douleurs articulaires : entorses, foulures, contusions et rhumatismes.
 - Action antivenimeuse sur la morsure de vipère.
 - Antiparasitaire (poux) et vermifuge.

- ✓ Formes et préparations : essences, huiles essentielles, décoctions, tisanes, poudres micronisées, gélules, alcoolatures, teintures, nébulisats.

« Marrube blanc »

- **Systematique :**

- Famille : *Lamiaceae*
 - Nom scientifique : *Marrubium vulgare*
 - Nom français : Marrube blanc.
 - Nom local : المريوية

- **Description :**

Le marrube blanc est une plante herbacée, à l'odeur de thym. Il a une couleur grisâtre et peut atteindre 45 à 70 cm de hauteur. Ses feuilles sont duveteuses, avec un aspect froissé. Les fleurs sont blanches, à tige carrée. Les fruits sont quatre akènes.



Figure 34 : Caractéristiques morphologiques de *Marrubium vulgare*

- **Parties utilisées :**

Les sommités fleuries.

- **Parties actives :**

Lactones diterpéniques (marrubine) ; choline ; saponosides ; tanins ; acides-phénols ; minéraux (sels de potassium, fer) ; flavonoïdes ; mucilages ; huile essentielle.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Expectorant ; fluidifiant des sécrétions bronchiques ; antitussif ; anti-infectieux ; stomachique ; diurétique ; tonique ; cholagogue ; cardiotonique ; fébrifuge.

- ✓ Utilisation externe

Désinfectant.

- ✓ Dosage

En infusion : laisser infuser 1,5 g de sommités aériennes fleuries séchées, dans 200 ml d'eau bouillante, pendant cinq à dix minutes. Boire 1 tasse trois fois par jour. L'infusion peut être consommée froide ou tiède.

En extrait fluide : prendre 1,5 ml, trois fois par jour.

En teinture mère : prendre 7,5 ml, trois fois par jour.

En décoctions, pour un usage externe : faire bouillir 30 g de fleurs séchées dans 500 ml d'eau, pendant dix minutes ; laisser infuser quinze minutes, puis filtrer. Imbibé une compresse et appliquer plusieurs fois par jour sur les zones cutanées lésées.

« Menthe »

- **Systematique :**

- Famille : *Lamiaceae*
- Nom scientifique : *Mentha*
- Nom français : Menthe
- Nom local : النعناع

- **Description :**

La menthe est une plante très aromatique pouvant atteindre 80 cm de haut. Elle appartient à la famille des lamiacées. Sa variété la plus utilisée en phytothérapie est la menthe poivrée. Elle présente une structure serratifoliée à tiges carrées. Sa couleur est verte et sa récolte se réalise de manière annuelle. Elle se sème au printemps et se récolte en été.



Figure 35 : Caractéristiques morphologiques de *Mentha*

- **Parties utilisées :**

La partie aérienne de la plante en phytothérapie. Pour des infections de type gastro-entérite, la plante entière peut être utilisée.

- **Parties actives :**

L'huile essentielle représente 1,5% de la plante. Les composés les plus utilisés sont le menthol (entre 35 et 55% de celle-ci) et la menthone (10 à 40%).

La préparation de la menthe permet d'obtenir des flavonoïdes (lutéolme, menthoside), ainsi que des phénols et des triterpènes. La plante contient des enzymes (oxydase et peroxydase), de la vitamine C et des acides divers (caféique, chlorogénique, férulique, fumarique).

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne
- Troubles digestifs : efficace en cas de constipation ou de diarrhée.
- Troubles urinaires : effet diurétique.
- Toux et rhume : apaisante.
- Antidouleur : douleurs articulaires, musculaires et maux de tête.
- Problèmes respiratoires : efficace contre les affections similaires aux bronchites.
- Contre des affections de la peau : soulage les douleurs liées aux piqûres d'insectes et d'animaux et prévient la formation de crevasses.
- Troubles digestifs (digestion difficile, ballonnements, flatulences), inflammation du système respiratoire, douleurs articulaires, musculaires ou maux de tête. Démangeaisons cutanées ou infection buccale.

✓ Dosage

En infusion : une cuillère à soupe de feuilles pour 150 ml d'eau bouillante. Pour un litre d'eau, peser 15 g de feuilles. Laisser bouillir dix minutes et prendre 3 à 4 tasses par jour.

- En gargarisme : 50 g de feuilles séchées pour un litre d'eau et laisser bouillir durant dix minutes.

«Nigelle cultivée»

- **Systematique :**

- Famille : *Ranunculaceae*
- Nom scientifique : *Nigella sativa*
- Nom français : Nigelle cultivée
- Nom local : السانوج

- **Description :**

La nigelle cultivée (*Nigella sativa*) est une herbacée annuelle de la famille des renonculacées, originaire de l'Eurasie. La plante est reconnaissable à sa tige dressée, pouvant atteindre 60 cm de hauteur, ses feuilles divisées en petites lanières courtes et ses fleurs avec 5 ou 6 pétales. Ces derniers peuvent être de couleurs variées, allant du bleu au blanc, en passant par le rose. La nigelle fleurit au cours des mois de juin et juillet.



Figure 36 : Caractéristiques morphologiques de *Nigella sativa*

- **Parties utilisées :**

Ce sont les graines de nigelle qui sont utilisées en phytothérapie. L'huile de nigelle est obtenue par pression à froid de ces graines.

- **Parties actives :**

Les graines de nigelle cultivée contiennent des protéines, des lipides, des glucides, des acides aminés ainsi que des métabolites secondaires, qui sont reconnus pour leur activité pharmacologique.

Propriétés :

✓ Utilisation interne

- Excellent complément alimentaire, dédié à l'équilibre interne.
- Nombreuses propriétés curatives : digestive, diurétique, stimulante, antioxydante, galactogène (elle active la sécrétion de lait chez les femmes qui allaitent), analgésique et antiallergique.
- Stimule le système immunitaire, fait baisser le mauvais cholestérol et prévient l'hypertension artérielle.
- Une consommation régulière de cumin noir peut réduire le taux de sucre dans le sang et la résistance à l'insuline, ce qui en fait un remède efficace pour éviter les diabètes de type 2.

✓ Utilisation externe

- Vertus anti-inflammatoires et calmantes de l'huile essentielle.
- Diminue les maux de tête, les vertiges et les douleurs articulaires en applications locales ou en massages.
- Soigne les rhumes, les douleurs dentaires (en bains de bouche) et les problèmes de peau (psoriasis, acné, eczéma, brûlures).
- Traite l'acné ou les problèmes cutanés et améliore le teint.

✓ Dosage

- Pour un adulte : prendre 1 à 3 cuillères à café, pures ou avec du miel, du lait ou tout autre aliment, au cours du repas ou 1 cuillère à soupe, le soir au coucher, pour des cures de trois mois.
- Pour un enfant de moins de 12 ans, une demi-cuillère à café par jour suffit, tandis qu'un enfant de plus de 12 ans pourra prendre 1 cuillère à café par jour.
- Il est bon de savoir que la nigelle peut être mélangée à des jus de fruits, du lait, de l'eau, de l'huile d'olive, etc. Par exemple, on pourra consommer un mélange d'une cuillère à soupe d'huile essentielle de nigelle avec un yaourt, pour calmer une diarrhée.
- En usage externe, l'huile de nigelle est utilisée généralement pure, en application locale et plusieurs fois par jour. Il est aussi possible de l'intégrer à ses produits cosmétiques. L'huile de nigelle peut également être ajoutée à de l'eau bouillante, avant d'être inhalée. Les graines écrasées peuvent être employées en cataplasmes, pour traiter certains problèmes de la peau.

« Ortie »• **Systématique :**

- Famille : *Urticaceae*
- Nom scientifique : *Urtica dioica*
- Nom français : Ortie
- Nom local : الحريق

- **Description :**

La grande ortie est une plante vivace, mesurant de 60 à 150 cm de hauteur, et qui pousse en colonies. Elle est entièrement recouverte de longs poils urticants ou de petits poils souples. Les tiges sont dressées, les feuilles sont vert foncé, bordées de dents triangulaires. Les fleurs sont réunies en grappes. Le fruit est un akène ovoïde.



Figure 37 : Caractéristiques morphologiques d'*Urtica dioica*

- **Parties utilisées :**

Les feuilles et les racines.

- **Parties actives :**

Protéines, flavonoïdes, sels minéraux (calcium, potassium, silice), vitamines A et C, acides phénols, scopolétol, sitostérol, lipides, sucres, acides aminés, polysaccharides, lectine, lignanes, tanins.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

L'ortie est diurétique, dépurative, antirhumatismale, anti-inflammatoire, antalgique, antimicrobienne, antiulcéreuse, antianémique, hépatoprotectrice, antioxydante, hypoglycémiant, antiallergique, immunostimulante, hypotensive, tonique, galactogène.

- ✓ Utilisation externe

L'ortie offre des propriétés astringentes et cicatrisantes.

- ✓ Dosage

L'ortie peut être consommée de manière quotidienne, sur plusieurs mois.

En tisane de racines : faire bouillir, pendant dix minutes, 1,5 g de racines en poudre dans de l'eau froide. Laisser infuser dix minutes et filtrer.

En infusion de feuilles : faire bouillir 3 cuillères à soupe de feuilles séchées dans 500 ml d'eau. Boire plusieurs tasses par jour de cette préparation.

En décoction de racines, contre les troubles mictionnels : faire bouillir trois minutes 50 g de racines dans 1 litre d'eau. Laisser infuser vingt minutes. Boire à volonté.

Le fruit est utilisé en usage externe, pour atténuer les rhumatismes.

« Persil »

- **Systématique :**

- Famille : *Apiaceae*
- Nom scientifique : *Petroselinum sativum*
- Nom français : persil
- Nom local : المعدنوس

- **Description :**

Le persil est une plante ombellifère bisannuelle de 25 à 80 cm de haut (tige cylindrique de 30 à 60 cm), appartenant à la famille des apiacées. Les feuilles vertes sont divisées en segments amples ou enroulés, selon la variété (persil arabe, persil chinois, coriandre). Ses petites fleurs jaunâtres sont visibles en septembre. Ses fruits sont petits et globuleux. La culture du persil demande une exposition à la fois ensoleillée et semi-ombragée. Il se cultive sur des sols riches et légers. Plante herbacée aromatique des climats tempérés, le persil se cultive facilement dans les jardins potagers, dans les jardinières et même en appartement. Il existe trois espèces différentes : le persil frisé, le persil plat à feuilles lisses et le persil bulbeux, cultivé pour ses racines blanches.



Figure 38 : Caractéristiques morphologiques de *Petroselinum sativum*

- **Parties utilisées :**

Les feuilles constituent.

- **Parties actives :**

L'apigénine, flavonoïde présent dans le persil, est reconnue pour ses effets antioxydants, antimutagènes et anticancéreux. Le persil renferme une grande quantité de lutéine et de bêta-carotène, de la famille des caroténoïdes, ainsi que de puissants antioxydants. Le persil est le troisième aliment le plus riche en caroténoïdes, après le cresson et la carotte. Il contient, également, du folate, du fer et de la vitamine C. Consommer seulement 250 ml de persil permet d'absorber près de 90 mg de calcium, soit 9% de l'apport nutritionnel indispensable à l'organisme.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Anticancéreux, le persil offre une action bénéfique sur le foie, la rate, les intestins et le système digestif. Il traite les troubles intestinaux et a un effet antiparasitaire. Utile en cas de coliques néphrétiques, d'infections urinaires, de ballonnements, d'indigestions, de constipation ; il agit sur les troubles cardiaques (hypertension, mauvaise circulation sanguine, battements cardiaques accélérés), les troubles respiratoires (maladies respiratoires chroniques, saisonnières, infectieuses, telles que l'asthme, la dyspnée) et les troubles menstruels chez la femme (aménorrhées, dysménorrhées, déclencheur des menstruations). Il possède un effet antioxydant, grâce à sa forte teneur en vitamines A, B, C, E, K et en sels minéraux, favorisant la croissance chez l'enfant et ralentissant le vieillissement des cellules et des tissus. C'est un aromatisant qui a de nombreux effets sur l'hygiène bucco-dentaire et permet de lutter contre la mauvaise haleine et certains maux dus à l'abus d'alcool.

- ✓ Utilisation externe

Antidouleur : cicatrisation des plaies, élimination des oedèmes, contusions. Affections dermatologiques : eczéma, acné. Cosmétiques : cernes, paupières gonflées, traitements de la chevelure, teint trop mat, antirides.

- ✓ Dosage

Les feuilles à mâcher atténuent la mauvaise haleine.

- En décoction : un bouquet entier de persil sera porté à ébullition dans 500 ml d'eau, avec 3 cuillerées de miel. Boire de 1 à 3 tasses par jour, pendant une à deux semaines.
- Masser le cuir chevelu une fois toutes les deux semaines avec une décoction de persil pour le tonifier et redonner de l'éclat aux cheveux.
- Une infusion de persil et de romarin favorise l'éclaircissement et la purification du teint. Appliquer deux fois par jour sur le visage. Les résultats sont visibles au bout d'une dizaine de jours.

« Pin d'Alep »

- **Systématique :**

- Famille : *Pinaceae*
- Nom scientifique : *Pinus halepensis*
- Nom français : Pin d'Alep.
- Nom local : الصنوبر

- **Description :**

C'est un arbre qui peut atteindre 20m de hauteur et 1.5m de diamètre. La cime de l'arbre est conique au jeune âge et s'étale à la fin. Les feuilles sont réduites en aiguilles fines de couleur vert clair de 05 à 10cm de longueur. L'écorce est grise argentée au jeune âge et devient épaisse crevassée chez les adultes. Les cônes sont longuement, de 08 à 12cm de ils renferment des graines noirâtres équipées d'ailes.



Figure 39 : Caractéristiques morphologiques de *Pinus halepensis*

- **Parties utilisées :**

Les fruits, l'écorce et la résine de pin d'Alep.

- **Parties actives :**

L'huile essentielle.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne
- Antiseptique, antitussif, expectorant : le bourgeon de pin est indiqué dans les affections des voies respiratoires (bronchites, toux, rhumes...).
- Antiseptique et diurétique : les graines de pin soignent les infections urinaires.
- ✓ Utilisation externe
- Rubéfiant : les feuilles de pin aident à soulager les douleurs rhumatismales et celles dues à l'arthrite.
- Antiseptique : en gargarismes, les bourgeons de pin soignent les laryngites ; en inhalations ou dans le bain, ils sont utiles en cas de rhume ou de refroidissement.

« Réglisse »

- **Systématique :**

- Famille : *Fabaceae*
- Nom scientifique : *Glycyrrhiza glabra*
- Nom français : Réglisse.
- Nom local : عرق السوس

- **Description :**

Plante légumineuse se développant en buisson, la réglisse peut atteindre 1 m de haut, fournissant des feuilles d'une couleur vert tendre, comportant une dizaine de folioles oblongues et de petites fleurs mauves ou bleues. Sous terre, la racine pivotante et les stolons de la réglisse peuvent s'étendre sur 1 m de long ; ce sont ces parties qui, récoltées à l'automne puis séchées, sont utilisées en phytothérapie comme dans la confection de friandises.



Figure 40 : Caractéristiques morphologiques de *Glycyrrhiza glabra*

- **Parties utilisées :**

Les racines et les stolons (tiges souterraines).

- **Parties actives :**

Flavonoïdes, coumarines, sucres, saponosides (dont la glycyrrhizine), sucres, phytostérines, acide glycyrrhizique, hormones stéroïdes, atropine. Au total, la racine de réglisse compte plus de quatre cents constituants chimiques.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Anti-inflammatoire : également adoucissante, la réglisse soulage les inflammations des systèmes digestif et respiratoire. Elle soigne ainsi tout aussi bien les gastrites que les aphtes. La réglisse est également efficace contre les inflammations articulaires comme l'arthrite ou encore les inflammations oculaires. En tisane, la racine de réglisse ralentit le développement des virus et soigne l'enrouement.

Expectorante : la réglisse peut être utilisée pour soigner la toux. Stimulante des glandes surrénales : la réglisse participe au traitement des pathologies dues à une insuffisance des sécrétions hormonales par les glandes surrénales (cf. la maladie d'Addison).

Laxative : la réglisse, sans être autant laxative que d'autres plantes, soigne la constipation.

Protectrice du foie : deux substances antivirales contenues dans la réglisse bloquent la multiplication des virus des hépatites A.

- ✓ Utilisation externe

Une pommade à base de réglisse peut aider à soigner le psoriasis, l'eczéma, la dermatite et l'herpès.

- ✓ Formes et préparations : décoctions, teintures, bâtons de suc, poudres, extraits fluides

- ✓ Dosage

- En tisane, il est possible de boire trois tasses d'une infusion préparée avec 2 à 4 g de racines séchées par 150 ml d'eau bouillante. Il est recommandé de ne pas dépasser 12 g par jour.

«Romarin»

- **Systematique :**

- Famille : *Lamiaceae*
- Nom scientifique : *Romarinus officinalis*
- Nom français : Romarin
- Nom local : الحلال

- **Description :**

C'est un Arbrisseau touffu, constamment vert qui peut atteindre 1,5m de hauteur. Il dégage une odeur aromatique forte et agréable. Les feuilles sont petites, allongées, opposées et coriaces d'un vert foncé. La face inférieure des feuilles est cotonneuse. Les fleurs sont petites et de couleur bleuâtre. Le fruit est une petite capsule.



Figure 41 : Caractéristiques morphologiques de *Romarinus officinalis*

- **Parties utilisées :**

La partie aérienne.

- **Parties actives :**

Le romarin contient de nombreuses substances actives : des flavonoïdes des diterpènes, des acides phénoliques, des phytoestrogènes (substances ayant des effets similaires aux hormones féminines), et des essences dont le camphre, le cinéole, la verbénone ou les pinènes.

- **Propriétés :**

En infusion, le romarin est proposé lors d'insuffisance biliaire, de digestion difficile, de maux de ventre, de fatigue (par exemple après une maladie) ou d'infections des voies respiratoires. Des cures de romarin ont longtemps été populaires au printemps pour détoxifier l'organisme.

En application locale, le romarin est proposé pour aider à la cicatrisation des plaies et soulager les douleurs des muscles et des articulations.

Le romarin est également proposé pour soulager les règles douloureuses et les maux de tête, favoriser la production d'urine, lutter contre le stress et stimuler la mémoire et la concentration.

Les infusions de romarin se font avec 2 à 4 g de feuilles séchées dans une tasse d'eau bouillante pendant dix minutes, trois fois par jour. En application locale, il est possible d'utiliser cette infusion sur la zone à traiter, ou de préparer un bain (35 à 38°C, 10 à 20 minutes) en y ajoutant une décoction de 50 g de feuilles de romarin dans un litre d'eau bouillante.

L'usage de l'huile essentielle de romarin par voie orale exige des précautions et les recommandations d'usage varient selon les sources : l'Agence européenne du médicament (EMA) recommande de ne pas dépasser deux gouttes par jour, alors que la Commission E recommande jusqu'à 20 gouttes par jour et que l'ESCOP en déconseille totalement l'usage. De plus, il existe trois types d'huile essentielle de romarin selon l'essence qui y prédomine : camphre, cinéole ou verbénone. L'huile essentielle riche en verbénone est toxique à faible dose et devrait être évitée. L'huile essentielle de romarin peut être utilisée dans l'eau d'un bain (de 10 à 27 mg par litre selon l'EMA) ou en massage, diluée à 5 % dans de l'huile d'amande douce.

« Sauge officinale »

- **Systematique :**

- Famille : *Lamiaceae*
- Nom scientifique : *Salvia officinalis*
- Nom français : Sauge officinale
- Nom local : الميرمية

- **Description :**

Arbrisseau à tige quadrangulaire d'une hauteur d'environ 80 cm, la sauge officinale affectionne les régions ensoleillées et sèches. Pour cette raison, on la trouve en grande quantité tout autour du bassin méditerranéen. Elle est semée au printemps et ses feuilles ovales et laineuses, d'une couleur gris-vert, sont généralement récoltées en été. La sauge produit de petites fleurs disposées en épis, d'une couleur violette ou bleue.



Figure 42 : Caractéristiques morphologiques de *Salvia officinalis*

- **Parties utilisées :**

Les feuilles.

- **Parties actives :**

Huile essentielle (dont 50% de thuyone), diterpènes, tanins, composés phénoliques, mucilage, oestrogènes, antioxydants, vitamine K.

- **Propriétés :**

✓ Utilisation interne

- Astringente et antiseptique : en gargarismes, la sauge calme les maux de gorge et la toux du fumeur.
- Elle est aussi utilisée en cas de gingivite (la sauge a des propriétés anti-inflammatoires), de pharyngite, d'amygdalite ou d'aphte.
- Fébrifuge : elle aide à faire baisser la fièvre.
- Tonique nerveux : stimulante des glandes surrénales, la sauge est conseillée en cas d'état dépressif, d'asthénie, de vertiges et d'hypotension.
- Digestive : la sauge facilite la digestion gastrique. Elle aide aussi à traiter les vomissements, les diarrhées et les douleurs abdominales.
- Stimulante hormonale : la sauge aide à régulariser les cycles menstruels ainsi qu'à calmer les douleurs des règles. Elle combat les bouffées de chaleur au moment de la ménopause, ainsi que d'autres troubles liés à cette période. Parmi les autres affections gynécologiques soignées par la sauge, citons encore la leucorrhée.
- Antisudorifique : la sauge est la plante la plus efficace pour lutter contre une transpiration excessive et pour la réguler.

✓ Utilisation externe

- Astringente et antiseptique : les feuilles fraîches de sauge peuvent servir de soin de premier secours en cas de morsure ou de piqûre. La sauge désinfecte les plaies et aide à la cicatrisation.

« Sésame »

- **Systématique :**

- Famille : *Pedaliaceae*
- Nom scientifique : *Sesamum indicum*
- Nom français : Sésame
- Nom local : الجبلان

- **Description :**

Un plant de sésame peut atteindre jusqu'à 1 m de hauteur et ses feuilles, de 4 à 14 cm de longueur, se réduisent à un centimètre de largeur de chaque côté de la hampe florale. Ses fleurs sont jaunes, mais on en trouve aussi dans les tons de bleu, de blanc et de violet chez quelques cultivars. Une seule capsule de la plante peut renfermer 200 graines. Celles-ci, de forme allongée et aplatie, peuvent être de couleur noire, brune, blanche ou crème et elles contiennent une huile très nutritive.



Figure 43 : Caractéristiques morphologiques de *Sesamum indicum*

- **Parties utilisées :**

Les graines.

- **Parties actives :**

Antioxydants : vitamine E, tocophérols, sésamol et sésaminol. Acides gras : oléique, linoléique, stéarique, palmitique. Acides mono et polyinsaturés. Acide aminé : méthionine. Sels minéraux : calcium, phosphore, sélénium, fer, magnésium, cuivre, zinc, manganèse. Vitamines : E, K, folate, celles du groupe B lécithine.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Effet antioxydant : agit contre le vieillissement cellulaire. Effet analgésique et anti-inflammatoire : douleurs articulaires et rhumatismales, névralgies. Effet hypocholestérolémiant : gestion de l'hypocholestérolémie. Aide à faire diminuer le risque de développer des maladies cardio-vasculaires.

Effet émollient : constipation. Facilite le bon fonctionnement du foie, du coeur, du cerveau et du système nerveux. Stimule la mémoire et l'activité intellectuelle. Détoxique le foie, grâce à la méthionine qu'il contient.

- ✓ Utilisation externe

Troubles de la peau : adoucit la peau déshydratée ou irritée, assouplit l'épiderme, calme les démangeaisons. Effet antioxydant: antirides efficace. Il nourrit et embellit les ongles et les cheveux. Traite les pellicules. L'huile de sésame convient parfaitement au massage.

- ✓ Formes et préparations : graines, huile, beurre, crème.

- ✓ Dosage

- Pour contrer une constipation occasionnelle, une cuillerée à thé d'huile de sésame prise au coucher suffit.

- Sous formes de graines non décortiquées, le dosage de 9 à 15 g par jour est recommandé.

«Thapsia»

- **Systématique :**

- Famille : *Apiaceae*
- Nom scientifique : *thapsia garganica*
- Nom français : Thapsia
- Nom local : درياس , بونافع

- **Description :**

C'est une plante herbacée à racines pivotantes et vigoureuses. La tige florale est dressée pouvant atteindre 1,5m de hauteur. Les feuilles sont profondément découpées. Les fleurs sont des ombelles de couleur jaune. Les graines sont équipées des ailes qui leurs permettent de voler loin.



Figure 44 : Caractéristiques morphologiques de *thapsia garganica*

- **Parties utilisées :**

Racine et partie aérienne.

- **Parties actives :**

Thapsigargine et la thapsigargicine : deux lactones ses quiterpènes. Saponines triterpéniques, des coumarines, des polyacétylènesfalcarinone et des monoterpènes.

La résine de racine est composée de certains acides, tels que les acides tapsique, isovalérique, caprique et caprylique.

Les vertus de thapsia garganica : (racine) fortement rubéfiante, purgatives et émétiques, diurétique, fortifiant, activité anti-oxydante et anti-radicalaire.

- **Propriétés :**

- efficace pour traiter le lumbago, la sciatique, la névralgie et les douleurs articulaires.
- traitement de l'affection pulmonaire telle que les rhumes.

- soulage les douleurs rhumatismales.
- renforce le système immunitaire.
- guérir toutes les maladies intestinales.
- pour soigner l'asthme et les maladies respiratoires.
- pour soulager des inflammations articulaires.

«Thym»

- **Systematique :**

- Famille : *Lamiaceae*
- Nom scientifique : *Thymus vulgaris*
- Nom français : Thym.
- Nom local : الزعتر

- **Description :**

C'est un arbrisseau rampant ou en coussinet portant de petites fleurs roses pâle. Les rameaux sont étalés de 20 à 40cm de hauteur.



Figure 45 : Caractéristiques morphologiques de *Thymus vulgaris*

- **Parties utilisées :**

Les feuilles.

- **Parties actives :**

Les composants du thym sont assez nombreux, en particulier dans ses huiles essentielles : thymol, un anti-infectieux puissant ; géranol, antifongique et antiviral (pour la peau) ; linalol, antifongique (pour les affections de type candidose) et vermifuge. Les huiles essentielles contiennent différents composants, et en particulier le paracymène (ou p-cymène, antalgique) et le bornéol.

Le thym contient encore des flavonoïdes (apigénol, lutéolol, etc.) Le thym frais est aussi une source importante de vitamine C, et le thym séché de calcium, de manganèse et de vitamine K.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Soulage un large panel de pathologies respiratoires : calme les quintes de toux, notamment dans les affections de type coqueluche, bronchite, pleurésie, ainsi que d'autres de la sphère pulmonaire (emphysème par exemple) par son effet spasmolytique. On l'utilisera encore pour l'asthme ou le rhume des foins.

Antiseptique et antifongique : soulage les inflammations de la sphère buccopharyngée, caries, soins dentaires divers, sous forme de bains de bouche. : Diminue les sécrétions nasales ou rhinorrhées.

Vertus spasmolytiques : soulager les dérèglements intestinaux tels que diarrhée, ballonnements, flatulences, colopathies diverses.

- ✓ Utilisation externe

Sur de nombreuses pathologies dermatologiques, ses vertus antivirales, antimicrobiennes et antiseptiques sont mises à profit dans le traitement des mycoses, des plaies, de la gale, de l'herpès et, globalement, d'un large panel d'affections cutanées allant jusqu'au zona.

- La consommation la plus simple est sous forme de tisane ou d'infusion, que l'on pourra prendre jusqu'à trois fois par jour dans les cas de fatigue généralisée ou d'état fébrile, en particulier lors des infections ORL classiques telles que le rhume, la rhinite, l'angine, etc. On préparera alors une infusion à base de quelques grammes de plante séchée infusée dans de l'eau bouillante. Elle soulagera encore les maux de gorge et les quintes de toux.

«Verveine»

- **Systematique :**

- Famille : *Verbenaceae*
- Nom scientifique : *Aloysia citrodora*
- Nom français : Verveine citronnelle
- Nom local : اللوزية

- **Description :**

C'est un arbuste vivace qui peut atteindre 02m de hauteur. Feuillage à parfum de citron, semis persistant, denté, coriace. Les fleurs sont de couleur mauve.



Figure 46 : Caractéristiques morphologiques d'*Aloysia citrodora*

- **Parties utilisées :**

Les feuilles.

- **Parties actives :**

Citral (néral 12%, géraniol 26 %), sesquiterpènes (18%), monoterpénols (citronellol, nérol, géraniol), sesquiterpénols (nérolidol, spathulénol...), esters (acétate de néryle et géranyle...), oxydes.

- **Propriétés :**

- ✓ Utilisation interne

Digestive : grâce à ses mucilages, la verveine citronnelle apaise les douleurs et diminue les sensations de lourdeurs d'estomac, élimine les flatulences et calme les nausées.

Eupeptique : elle stimule la digestion. Légèrement sédative : son huile essentielle contient des terpénoïdes, qui agissent sur le système nerveux central.

Energisante : pour la même raison, la verveine citronnelle aide à lutter contre les états dépressifs, le stress et l'anxiété et soigne les troubles gastro-intestinaux qui leur sont liés.

- ✓ Utilisation externe

En massage, l'huile essentielle de verveine citronnelle est décontractante.

- ✓ Formes et préparations : infusions, huile essentielle.

Chapitre III

Résultats et discussions

Durant des siècles et même des millénaires, nos ancêtres ont utilisé les plantes pour soulager leurs douleurs, guérir leurs maux et panser leurs blessures. De génération en génération, ils ont transmis leurs savoirs et leurs expériences simples en s'efforçant quand ils le pouvaient de les consigner par écrit. Ainsi, même actuellement, malgré le progrès de la pharmacologie, l'usage thérapeutique des plantes médicinales est très présent dans certains pays du monde et surtout les pays en voie de développement, en absence d'un système médical moderne (Tabuti et al., 2003). En effet, il existe environ 500.000 espèces de plantes sur terre, dont 80.000 possèdent des propriétés médicales (Quyoun, 2003).

III.1 Matériels et méthode :

III.1.1 Présentation de la zone d'étude :

La wilaya de Saïda occupe une position centrale dans l'Ouest de l'Algérie, elle est limitée : au nord, par la wilaya de Mascara ,au sud, par la wilaya d'El Bayadh ,à l'ouest, par la wilaya de Sidi Bel Abbès ,à l'est, par la wilaya de Tiaret.

Saïda se caractérise par une zone montagneuse et steppique dont le sol est constitué en majorité de plateaux, et marquée aussi par le passage de la série montagneuse Atlas Saharien.

Le climat est semi-aride, chaud et sec en été et froid en hiver avec gelées fréquentes. La moyenne pluviométrique est d'environ 348 mm/an.



Figure 47 : La wilaya de Saïda

III.1.2 Méthodologie :

Les herboristes sont capables de reconnaître, cueillir et vendre des drogues végétales et des produits phytothérapeutiques préparés par eux-mêmes. Ils connaissent bien les plantes et peuvent contribuer au diagnostic des maladies et prescrire les traitements appropriés.

Afin de réaliser notre étude, nous avons fait une enquête auprès de (6) herboristes dans la wilaya de Saïda durant la période de janvier au juin 2021.

L'enquête est réalisée à l'aide des fiches questionnaires adressé aux herboristes, ces fiches questionnaires comportant des questions précises sur la plante médicinale.

Les données collectées à partir des fiches questionnaires nous a permis d'obtenir un inventaire de (46) plantes médicinales ainsi des informations sur chaque plantes concernant l'utilisation dans les traitements traditionnelles.

III.1.3 Fiche questionnaires :

L'outil de notre Enquête est un formulaire avec des questions visant à collecter des informations concernant chaque plante médicinale étudié, ces informations permettent d'évaluer la connaissance de la plante ; nom de la plante, la maladie pour laquelle la plante est utilisée, la partie utilisée, et le mode de préparation. (Annexe 1)

III.2 Résultats et discussion :

Les résultats de l'enquête qui a été faite auprès des herboristes, sont exprimés dans le tableau ci-dessous.

Tableau 1 : Résultats de l'enquête botanique et l'utilisation traditionnelle des plantes médicinales.

Nom de la plante	Partie Utilisée	Utilisation traditionnelle
<p><i>Juniperus communis</i> (Genévrier de Phénicie) (العرعار)</p>	<p>Feuilles. Branches. Baies.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'infusion de 20g de baies par litre d'eau, à raison de 3 tasses par jour, fortifie le système digestif, soulage les coliques et stimule l'activité d'estomac. - Contre le diabète, la poudre de baies à absorber avec de l'eau pendant un mois, ou mettre une cuillerée de poudre dans la cuisson. - L'huile essentielle diluée, appliquée en massage, calme les inflammations de peau et règles douloureuses. - Contre les bronchites, une tisane constituée de branches et feuilles, associées au romarin, lavande et menthe pouliot est indiquée. - Une décoction de 50g de bois par litre d'eau est indiquée pour nettoyer les plaies et ulcères et accélérer la cicatrisation. - Les bains de genièvre sont efficaces pour le traitement des arthrites chroniques et rhumatismes.
<p><i>Pinus halepensis.</i> (Pin d'Alep) (الصنوبر)</p>	<p>Ecorces. Résine. Grains.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La poudre d'écorce (Dbagha) est utilisée pour traiter les ulcères d'estomac, et mélangée avec le miel ou l'huile d'olive est conseillée pour la toux. - L'infusion de 30g de bourgeons par litre d'eau est recommandée dans les cas des maladies respiratoires, faiblesse et affections urinaires. - La résine mélangée au miel est utilisée comme un antiacide gastrique, en mastication est utilisé contre les nausées. La mastication des grains est bonne pour l'estomac.

<p><i>Rosmarinus officinalis</i> (Romarin) (الحلحال)</p>	<p>Feuilles et sommités fleuries</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'infusion d'une cuillère à dessert de feuilles ou des fleurs est utilisée contre les douleurs d'estomac, maux du tube digestif et fait revenir les règles chez la femme. - La poudre de feuilles mélangée à du miel, soigne les gaz au niveau de l'intestin. - En cataplasme, la plante améliore la peau de visage. - Des compresses d'une décoction d'une poignée de romarin sont utilisées pour soigner les plaies et brûlures. - L'huile de romarin en frictions soulage les douleurs musculaires. - Le bain de romarin est indiqué contre la faiblesse. - La teinture préparée par macération de 20g de feuilles desséchées dans 80g d'alcool pendant 10 jours à raison de 20 gouttes par jour est efficace contre les rhumatismes.
<p><i>Pimpinella anisum</i> (Anis vert) (حبة الحلاوة)</p>	<p>Graines</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Une infusion d'une cuillerée à café de graines pour une tasse d'eau bouillante est efficace pour soulager les ballonnements, règles douloureuses, asthme, toux et facilite la digestion, à raison de prendre une tasse après chaque repas. - Pour augmenter la sécrétion de lait chez les nourrices, une infusion de 30g de semences par litre d'eau bouillante est recommandée à raison d'une tasse par jour.
<p><i>Allium sativum</i> (Ail) (الثوم)</p>	<p>Bulbe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contre la fatigue cardiaque, hypertension artérielle, et autres troubles circulatoires. - Laisser macérer toute la nuit 3 gousses d'ail râpées dans une tasse d'eau, et boire le mélange le lendemain à jeun pendant 3 semaines suivies, cela fait débarrasser les parasites intestinaux. - L'onguent constitué d'ail avec la graisse et huile est appliqué sur les tumeurs pour les soigner. - Pour faire pousser les cheveux, frotter la zone avec un morceau d'ail plusieurs fois par jour.

<p><i>Trigonella foenum-graecum</i> (Fenugrec) (الحلبة)</p>	Graines	<ul style="list-style-type: none"> - Les graines sont utilisées directement ou en poudre avec le pollen et miel pour stimuler l'appétit. - Les graines, en macération ou en poudre sont très recommandées contre le diabète, douleurs d'estomac et pour favoriser la montée de lait pour les femmes qui allaitent. - 20g de fenugrec, 100 g de miel, 30g des fruits secs, mélanger le tout et prendre une cuillère après les repas pour grossir.
<p><i>Ajuga iva</i> (Ivette musquée) (شندقورة)</p>	La partie aérienne	<ul style="list-style-type: none"> - La poudre est employée en application locale contre les douleurs rhumatismales et comme cicatrisante sur les plaies. Elle est indiquée aussi pour traiter les affections hepato- biliaires ou fièvre dont la prise journalière est une cuillère le matin et autre le soir. - Le décocté pris à jeun tous les matins traite la douleur abdominale, nausée et facilite l'accouchement.
<p><i>Thymus vulgaris</i> (Thym) (الزعتر)</p>	Partie aérienne	<ul style="list-style-type: none"> - L'infusion de 40 des sommités fleuries et feuilles avec du miel est indiquée dans les cas de mauvaise digestion, 2 à 3 tasses par jour. - En cataplasmes, la plante est indiquée contre les verrues, abcès, pour faire pousser les cheveux et soulager les douleurs rhumatismales, articulaires et musculaires. - Contre les douleurs des angines, mâcher du thym frais. -La pommade de thym est utile pour soigner les furoncles et plaies. - Le bain aromatique de thym chaud est efficace pour la fatigue et asthénie, les piqûres d'insectes et morsures de serpent. - La teinture de thym préparée par la macération de 20g de sommités fleuries desséchées pendant 10 jours dans 80g d'alcool à raison de 30 gouttes par jours est indiquée contre la grippe, bronchite, rhume.

<p><i>Eucalyptus globulus</i> (Eucalyptus) (الكاليتوس)</p>	<p>Feuilles</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le décocté de 3 à 4 feuilles par tasse de feuilles est utilisé contre le diabète, a raison de 3 à 5 tasses par jour. - Bouillir les feuilles d'eucalyptus et les utilisées sous forme de fumigation dans les chambres ou en inhalation de vapeur, cela traite les maladies saisonnières des vois respiratoires, bronchites, grippe, tuberculose pulmonaire, asthme et toux. - Brûles les feuilles pour lutter contre les moustiques.
<p><i>Ocimum basilicum</i> (Basilic) (الحبق)</p>	<p>Partie aérienne</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'infusion de 4g de partie aérienne soulage les nausées et vomissements et élimine les vers. - Les feuilles éloignent les insectes et leur jus soulage les morsures et piqûres. Elles sont utilisées aussi contre les piqures d'ortie.
<p><i>Urtica dioica</i> (Ortie) (الحريق)</p>	<p>Racines, suc</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le suc en application locale est utile pour les soins du cuir chevelu. Pour tonifier le cuir chevelu, bouillir les racines d'ortie dans du vinaigre puis l'appliquer sur les cheveux. - Pour activer la pousse des cheveux, frictionner le cuir chevelu avec une macération de 50g d'un mélange à parts égales de racine d'ortie et romarin pour un litre d'eau.
<p><i>Coriandrum sativum</i> (Coriandre) (القصبير)</p>	<p>Feuilles. Grains.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La coriandre est utilisée pour traiter les digestions pénibles, douleurs intestinales, spasmes, effets de la tension nerveuse, sous forme d'infusion de 3g de graines par une tasse a raison d'une tasse après les repas. - La mastication de coriandre rafraîchit l'haleine.
<p><i>Cuminum cyminum</i> (Cumin) (الكمون)</p>	<p>Grains</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La poudre dans la nourriture de tous les jours, traite les ballonnements, aérophagie, règles insuffisantes et parasites intestinaux. - En cataplasme, avec le jus d'oignon sous forme de pâte, est appliqué pour soigner les piqûres de scorpion. - Le mélange constitué de 2 cuillères à café de poudre de cumin et

		<p>6 autres d'huile d'olive, ou mélangé avec du lait ou en décoction des grains dans de l'eau, est indiqué contre les douleurs digestives chez les enfants.</p> <p>- La décoction d'une pincée de grains pour une tasse d'eau est utilisée contre l'obésité à raison de prendre 2 tasses, 3 fois par jour.</p>
<p><i>Foeniculum officinale</i> (Fenouil) (البسباس)</p>	<p>Bulbes. Racines. Grains.</p>	<p>- La base de plante est consommée comme légume, cuit ou cru en salade il calme les spasmes et douleurs abdominales, gastrites, colites, il permet d'éviter la formation des gaz intestinaux.</p> <p>- Une décoction de 30g de la racine séchée par litre d'eau est utilisée pour stimuler la digestion à raison de 2 tasses par jour avec un peu de miel ou citron.</p> <p>- Les semences de fenouil sont pilées et utilisées sous forme de poudre en cas d'inappétence, digestion lente, douleurs gastriques et vomissements nerveux.</p> <p>- Contre l'irritation, fatigue, faiblesse des yeux, bouillir dans l'eau des grains et les utiliser comme collyre pour les yeux.</p>
<p><i>Laurus nobilis</i> (Laurier noble) (الرنند)</p>	<p>Feuilles.</p>	<p>- Une pincée de feuilles sèches est utilisée comme condiment dans les plats et les rendent plus faciles à digérer avec un goût agréable stimulant l'appétit et la sécrétion des sucs gastriques.</p> <p>- Une décoction de feuilles ajoutée à l'eau du bain apaise les douleurs rhumatismales et en usage interne traite les coliques et ballonnements.</p>
<p><i>Lavandula angustifolia</i> (Lavande officinale) (الخزامة)</p>	<p>Fleurs</p>	<p>- L'infusion de fleurs ou bien une décoction d'une poignée de fleurs pour un litre d'eau est administrée comme antidiabétique, et pour traiter les spasmes, insomnies, fièvres, affections des voies respiratoires, à raison de 3 tasses par jour entre les repas.</p> <p>- La décoction d'une poignée de fleurs pour un litre d'eau, en compresses, est utilisée pour soigner les plaies de toutes natures, eczéma chronique, leucorrhées, brûlures, acné, piqûres d'insectes et morsures d'animaux.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Le massage avec quelques gouttes d'essence d'avande se détendre, tonifier le système nerveux et retrouver le sommeil. - Les bains aromatiques de lavande sont recommandés aux personnes affaiblies, enfants scrofuleux et dans tous les cas de fatigue.
<p>Marrubium vulgare (Marrube blanc) (مريوية)</p>	Partie aérienne	<ul style="list-style-type: none"> - La plante est utilisée contre l'anémie, digestions difficiles, tuberculose et sueurs profuses sous forme d'infusion d'une cuillerée à soupe par tasse d'eau (une tasse avant les repas) avec le miel. - La solution de feuilles est utilisée comme une goutte dans le nez pour les troubles respiratoires. - L'association de plante avec le plantain en tisane est utile contre l'asthme et bronchite, et avec l'eucalyptus contre la toux. - Le cataplasme appliqué en nuit chez l'enfant, traite la bronchite et fièvre.
<p>Mentha (Menthe) (النعناع)</p>	Feuilles. Sommités fleuries.	<ul style="list-style-type: none"> - L'infusion de la tige feuillée dans du thé, est utilisée comme digestif et rafraîchissante. - Contre la mauvaise haleine, une tisane de 20g de sommités fleuries est indiquée. - L'infusion d'une poignée de sommités fleuries (3 tasses par jour) est efficace contre les douleurs du bas ventre.
<p>Nigella sativa (Nigelle cultivé) (السانوج)</p>	Grains	<ul style="list-style-type: none"> - Les graines en poudre associées au miel favorisent la digestion, soulagent les douleurs gastriques et combattent les flatulences, ballonnements et coliques. Elles sont aussi utilisées en décoction pour expulser les vers intestinaux.
<p>Petroselinum sativum (Persil) (المعدنوس)</p>	Feuilles	<ul style="list-style-type: none"> - C'est un stimulant général, apéritif, dépuratif et diurétique en appliquant les feuilles fraîches coupées sur les différents mets. - Pour soigner l'hydropisie et engorgements, une décoction constituée de 100g de racine fraîche pour un litre d'eau est prise.

		- Contre l'interruption des règles et douleurs menstruelles, la poudre de semences à raison de 2 g par jour en 3 prises est indiquée.
<i>Glycyrrhiza glabra</i> (Réglisse) (عرق السوس)	Rhizome	- La macération de 40g de réglisse par litre d'eau pendant un jour a une action digestive. - Les bâtons de réglisse se mâchent pour éloigner les infections respiratoires et virus, aussi ils aident les personnes qui décident d'arrêter de fumer.
<i>Sesamum indicum</i> (Sésame) (الجلجان)	Grains	-La décoction de 8g de grains est indiquée dans le cas de constipation et favorise la lactation.
<i>Aloysia citrodora</i> (Verveine citronnelle) (اللوزية)	Feuilles	-Les feuilles sont consommées en infusion comme un thé avec du citron et miel contre les douleurs abdominales et comme hypotenseur, aussi pour combattre le refroidissement.
<i>Opuntia ficus-indica</i> (Figuier de Barbarie) (الهندية)	Feuilles. Fruit.	-La consommation de fruit a une action constipante pour traiter les diarrhées. Contre les abcès et dysenterie, les feuilles en cataplasmes sont appliquées (broyées et débarrassées les épines).
<i>Ziziphus lotus</i> (Jujubier) (السدرية)	Fruit	-La poudre du fruit avec le miel favorise la prise de poids et accroît la force musculaire. -La décoction de fruit associé à la paronyque argentée traite les douleurs des reins et calculs rénaux.
<i>Artemisia absinthium</i> (Absinthe) (الشيبية)	Tige, sommités fleuries, feuilles	-L'infusion de 15g par litre d'eau bouillante de la tige feuillée avec le thé a raison de 2 tasses par jour est employée contre l'inappétence. -Un remède de 3g de poudre de feuilles d'absinthe, 2g de poudre de réglisse et 1g de poudre d'anis vert, une fois le matin à jeun pendant 5 jours, est indiqué contre les vers intestinaux et ténia. -Le sirop d'absinthe est préparé par l'infusion de 100g de

		<p>sommités fleuries ou feuilles pendant 5h dans un litre d'eau bouillante. Après filtration, 300g de miel est ajouté pour cuire le tout jusqu'à obtenir une consistance de sirop. Ce dernier est utilisé pour lutter contre l'atonie digestive et douleur d'estomac.</p> <p>-Le rinçage par une décoction d'une poignée d'absinthe est indiqué pour soigner les ulcères de peau, plaies atones et piqûres d'insectes.</p>
<p><i>Thapsia garganica</i> (Thapsia) (درياس_بونافع)</p>	<p>Feuilles, racines</p>	<p>-Les feuilles fraîches, chauffées et trempées dans d'huile d'olive, sont appliquées en cataplasme afin de calmer les douleurs articulaires.</p> <p>-Les racines broyées sont chauffées dans de l'huile d'olive, le liquide obtenu est utilisé pour traiter la stérilité féminine.</p>
<p><i>Chamaemelum nobile</i> (Camomille romaine) (الوزوابة)</p>	<p>Sommités fleuries ou capitules</p>	<p>- Contre la migraine et grippe, la poudre de camomille avec le miel est recommandée.</p> <p>- Une infusion constituée de 8 sommités fleuries associée à une pincée d'anis, menthe et fenugrec sert à soigner les pertes d'appétit, digestion difficile, spasme des voies digestives, constipation ou diarrhée et vomissements nerveux.</p> <p>- La macération des fleurs dans l'huile pour préparer un liniment est utile pour soulager les douleurs musculaires.</p> <p>- La décoction peut être utilisée aussi pour soigner les plaies ainsi que diverses inflammations ; aphtes, coups de soleil, ulcérations de bouche et douleurs dues aux rhumatismes.</p> <p>- La camomille est utilisée comme teinture de cheveux pour obtenir des reflets blonds naturels sans passer par la coloration chimique</p>
<p><i>Curcuma longa</i> (Curcuma) (الكركم)</p>	<p>Rhizome</p>	<p>-Le curcuma est proposé contre l'asthme, la toux, l'épilepsie, l'ulcère gastroduodéal, les calculs urinaires et les problèmes de peau. Il est également employé pour soulager les règles douloureuses et stimuler la montée de lait.</p>

<p><i>Carum carvi</i> (Carvi) (الكروية)</p>	Grains	<p>-Le carvi est employé en infusions ou en tisanes, pour lutter contre les ballonnements et les troubles digestifs. Il permet d'atténuer la toux.</p> <p>-Le carvi permet de stimuler la lactation. Il est recommandé en cas d'aménorrhées.</p>
<p><i>Avena sativa L.</i> (avoine) (الخرطان)</p>	Grains	<p>-Le pain d'avoine abaisse le taux de cholestérol et fortifie le corps.</p> <p>-Les grains sont énergétiques et antidépresseurs, ils stimulent le système nerveux et soulagent la dépressions, épuisement physiques, mentaux et insomnie.</p> <p>-La poudre des graines mélangée avec l'eau, en badigeonnage, pour traiter les affections de peau et visage. La poudre mélangé avec la farine de <i>zea mays</i> et préparée comme le pain, est préconisé contre le diabète</p>
<p><i>Borago officinalis L.</i> (Bourrache) (لسان الثور)</p>	Sommités fleuries, Feuilles	<p>-La plante est découpée en morceaux pour extraire le jus pris à jeun pour nettoyer les reins.</p> <p>-Le jus frais soulage aussi les troubles respiratoires.</p> <p>-En cataplasme la plante soulage les irritations cutanées.</p> <p>-L'infusion de 30g de fleurs est sudorifique et 40g de feuilles est diurétique.</p> <p>-L'infusion de 25g de feuilles par litre d'eau (3 tasses par jour) avec du jus de citron est indiquée contre l'obésité.</p>
<p><i>Ceratonia siliqua L.</i> (Caroubier) (الخروب)</p>	Fleurs	<p>L'huile de fleurs préparée en faisant bouillir 20g de fleurs fraîches dans 100g d'huile d'olive est utile pour soigner les crevasses et engelures.</p>
<p><i>Centaurea microcarpa</i> (Centauré) (البولنع)</p>	Feuilles, racines	<p>-La poudre de racines avec le miel est utilisée pour remédier les douleurs d'intestin.</p> <p>-Les feuilles fraîches sont utilisées contre les plaies et eczéma.</p>

<p><i>Quercus robur L.</i> (Chêne pédonculé) (البلوط)</p>	Fruit, écorce	<p>-Les glands du chêne sont comestibles en cas de diarrhées surtout chez les enfants.</p> <p>-La décoction en gargarismes, plusieurs fois par jour, en cas d'inflammation, apaise et soulage la sensation de brûlure.</p> <p>-La décoction de 50g d'écorce dans un litre d'eau bouillante, est utile en bain de pieds et mains, pendant 10 min une fois par jour, contre les engelures. Elle est appliquée aussi sous forme de compresses avec un linge en coton en bain des yeux en cas de conjonctivite.</p>
<p><i>Cichorium intybus L.</i> (Chicorée sauvage) (لسان البقرة)</p>	Feuilles, racines	<p>-L'infusion de racine avec du miel facilite la digestion et nettoie l'appareil urinaire.</p> <p>-La consommation de feuilles fraîches est utile pour le foie et stimule la vésicule biliaire.</p>
<p><i>Papaver rhoeas L.</i> (Coquelicot) (بنعمان)</p>	Fleurs	<p>-L'infusion d'une pincée de fleurs sèches par tasse d'eau est utilisée pour traiter les insomnies, nervosité excessive, anxiété, angines et bronchite. Contre l'inflammation des paupières, des cataplasmes chauds de l'infusion de fleurs sont appliqués.</p>
<p><i>Fraxinus ornus L.</i> (Frêne à manne) (لسان الطير)</p>	Rameaux	<p>La décoction des rameaux est utilisée contre la fièvre, à raison de 2 tasses par jour.</p>
<p><i>Jasminum officinale L.</i> (Jasmin officinal) الياسمين</p>	Fleurs	<p>-L'huile a des propriétés antidépressives et relaxantes.</p> <p>-En usage externe, elle calme la peau sèche ou sensible.</p> <p>-Les fleurs sont employées par les parfumeurs traditionnels pour la fabrication de parfumés et pommades cosmétiques.</p>
<p><i>Vitex agnus-castus</i> (Gattilier) (كف مريم)</p>	Grains	<p>-Les graines en poudre, mélangées au miel, sont utilisées contre les calculs rénaux.</p> <p>-L'infusion d'une cuillerée à soupe de grains pour une tasse, 2 tasses par jour, ou une tasse de décoction est indiquée pour l'insuffisance de sécrétion lactée, troubles des règles et infertilité.</p>

<p><i>Syzygium aromaticum</i> (L.) (Clou de girofle) (القرنفل)</p>	Fruit	<p>-La mastication d'un clou de girofle 3 à 4 fois par jour soulage la dent sensible et permet aussi d'enrayer la mauvaise haleine.</p> <p>-Pour lutter contre les maux d'estomac et autres troubles digestifs. On fait cuire à feu doux 3 à 5 clous de girofle dans une tasse d'eau. Boire cette tisane 3 fois par jour entre les repas, avec un peu de miel ou cannelle.</p> <p>-Pour démêler les cheveux en douceur, mettre quelques clous de girofle dans un bocal avec un peu d'eau et laisser infuser 2 ou 3 jours en utilisant ce mélange en rinçage.</p> <p>-Pour préparer l'accouchement, on utilise le clou de girofle dans les potages durant les derniers mois de la grossesse, puis avant l'accouchement prendre une infusion de clous de girofle.</p>
<p><i>Salvia officinalis</i> L (Sauge officinale) (الميرمية)</p>	Racine, feuille	<p>-Une décoction à base de 25g de feuilles est indiquée en cas des problèmes digestifs, douleurs d'estomac, ballonnements, spasmes gastriques et intestinaux.</p> <p>-L'infusion des jeunes feuilles est utilisée contre le diabète et renforce la mémoire.</p> <p>-La décoction de racines soulage les règles irrégulières, peu abondantes ou douloureuses, elle provoque et régularise la menstruation.</p>
<p><i>Echinops spinosus</i> L. (Echinope) (تاسكرة)</p>	Racines	<p>- La décoction de racine dans l'eau est prescrite dans le cas de problème de prostate et diabète (2 verres par jour).</p>
<p><i>Triticum vulgare</i> L (Blé commun) (القمح)</p>	Grains	<p>-Le pain de grains est indiqué contre le rachitisme, anémie, asthénie ou pendant la grossesse et allaitement.</p> <p>-La farine de son (Noukhala) est préconisée lors de constipation.</p> <p>-Prendre trois cuillerées de grains de blé par jour pendant un mois, permet le renforcement de l'organisme, augmente la résistance face à la fatigue et aide à régulariser le taux de cholestérol. Il est bénéfique aussi contre le vieillissement de peau, chute des cheveux et acné.</p>

<p><i>Asparagus officinalis</i> (Asperge) (السكوم)</p>	<p>Les feuilles Les rhizomes</p>	<p>Le décocté des feuilles est utilisé pour le traitement de l'otite, l'ictère et l'ulcère gastrique. Les jeunes pousses en décoction sont prescrites contre les rhumatismes et la bronchite et en gargarisme contre les maux dentaires.</p>
<p><i>Zingiber officinale</i> (Gingembre) (الزنجبيل)</p>	<p>Le rhizome</p>	<p>-En usage interne, il se prend en poudre, de 500 à 1000 mg par jour, en teinture avant les repas (10 à 20 gouttes), en infusion avec 150 ml d'eau chaude pour 1 g de gingembre 3 fois par jour. On peut le consommer frais en tranches ou râpé, sachant que 10 g de gingembre frais correspondent à 1 à 2 g de gingembre séché. Les doses sont adaptées à l'usage que l'on souhaite en faire : nausées de grossesse, post-opératoires, mal des transports, douleurs...</p>

III.3 L'utilisation des plantes médicinales selon le profil des enquêtes :

III.3.1 La partie la plus utilisée :

Notre enquête a révélé que le feuillage constitue la partie la plus utilisée de la plante avec un pourcentage de (26.15%), ensuite les grains (16.92%), les fleurs (13.84%), les racines (10.76%), les fruits (7.69%), partie aérienne (6.15%), rhizome (6.15%), les autre partie (l'écorce, résine, tige, branche, rameau) avec un pourcentage de (12.30%).

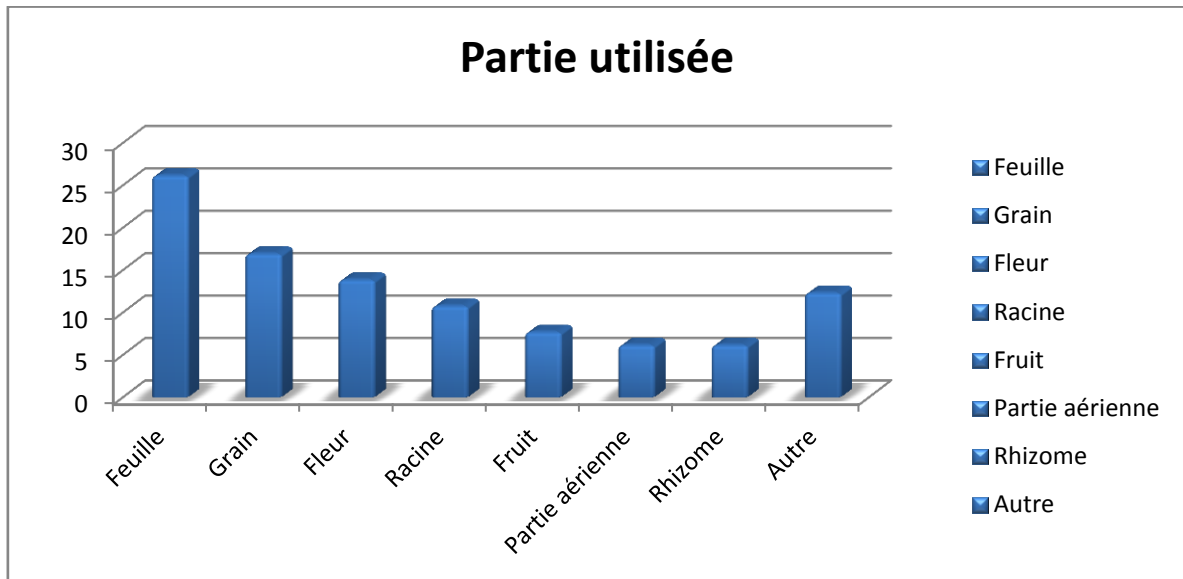


Figure 48 : Les parties utilisées des plantes médicinales

Cette différence de proportions dans les parties utilisées de plante se justifie par la variabilité de concentration des principes actifs dans chaque organe de plante voire chaque espèce. La dominance des feuilles se justifie par le fait qu'elles sont le lieu de la majorité des réactions photochimiques et réservoir de la matière organique qui en dérive (**Chamouleau, 1979**). Les feuilles fournissent la majorité des alcaloïdes, hétérosides et huiles essentielles. L'importance des fruits est due à la concentration de leurs substances amères, glucidiques ou aromatiques associées à certains pigments qui leur donnent une coloration caractéristique. L'utilisation des fleurs est due à leur richesse en huiles essentielles. Il en est de même pour les racines et graines riches en sucres et vitamines (**Babba Aissa, 1999**).

La dominance des feuilles est confirmée par les travaux de Marrouche Hind (2019) dans la région de a Bousâada (M'sila), qui en enregistrent un taux de (31,70%) et celui de LATRI Naima et LATRI Zahia dans la région de Moudjebara (Djelfa), et celui de Amroune salah eddine (2018) dans les deux régions Oran et Bachar avec un taux d'utilisation de (60%).

Chehma et Djebbar (2005) dans la région de Ouargla notent un taux d'utilisation de (84%) pour la partie aérienne dont les feuilles y compris.

Au niveau de la région d'Oued Souf (Sahara septentrional Est) Bouallala et al (2014) montrent aussi que les feuilles sont les plus utilisées avec un pourcentage de (37.50%), du fait qu'elles soient l'organe végétal le plus facile à récolter (Bitsindou, 1986).

III.3.2 Le mode de préparation le plus utilisé :

Afin de faciliter l'administration de la drogue, plusieurs modes de préparation sont employés à savoir la décoction, l'infusion, le cataplasme et la macération. Les utilisateurs cherchent toujours la méthode la plus simple pour préparer les phytomédicaments.

Notre travail à montrer que le mode de préparation le plus utilisé et l'infusion avec un pourcentage de (45.45%), la décoction (33.33%), cataplasme (12.12%) et la macération (9.09%).

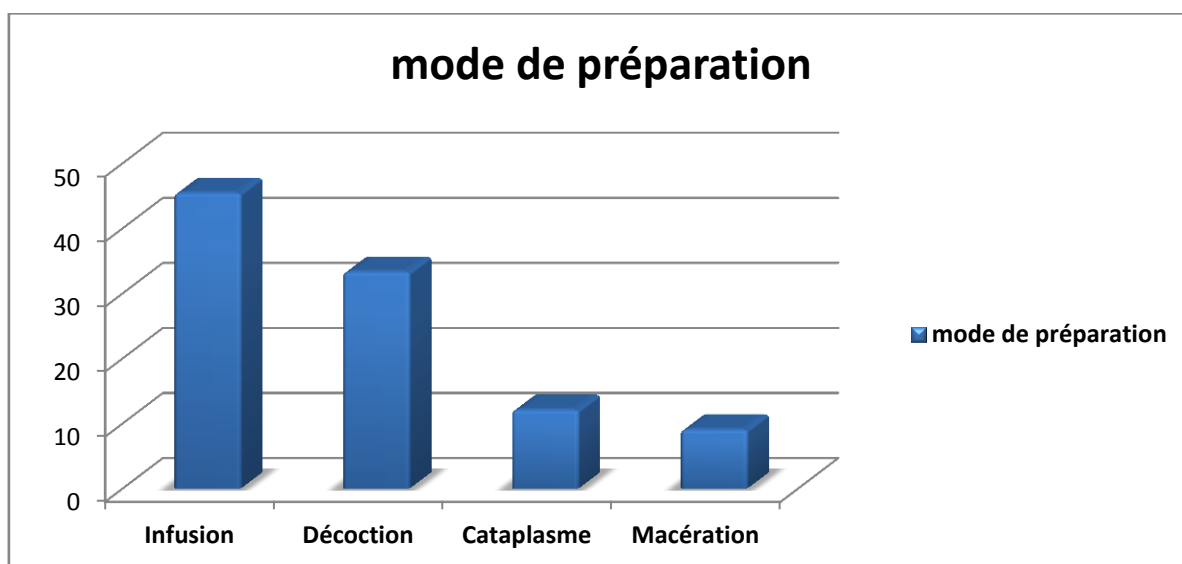


Figure 49 : Modes de préparation des plantes médicinales

La meilleure utilisation d'une plante est celle qui en préserverait toutes les propriétés tout en permettant l'extraction et assimilation des principes actifs (Dextreit, 1984). l'infusion est le mode de préparation qui réserve à la plante leurs principes actifs (Moatir et al., 1983), La décoction permet de réchauffer le corps et désinfecter la plante pour annuler l'effet toxique de certaines recettes, mais elle peut détruire certains principes actifs des espèces utilisées. De plus, les plantes médicinales ont des effets indésirables quand elles sont pratiquées de façon incorrecte par les patients. De ce fait, la médecine traditionnelle doit être pratiquée avec précaution et à l'intérieur des paramètres et des mesures bien précises.

Selon Salhi *et al* (2010), les utilisateurs cherchent toujours la méthode la plus simple pour préparer les phytomédicaments, la dominance du mode infusion dans notre étude est confirmée par les travaux de ; Marrouche Hind (2019) dans la région de Bousâada (M'sila), qui enregistre un taux de (39,06%) et celui de Amroune salah eddine (2018) dans les deux régions Oran et Bachar avec un taux d'utilisation de (71%).

Chehema et Djebbar (2005) dans la région d'Ouargla enregistrent (50%), Ould El Hadj *et al* (2003) dans la région d'Oued Souf enregistrent (50%).

III.3.3 Les maladies traitées :

Les résultats de notre enquête montrent que les maladies les plus traitées sont : les affections de l'appareil digestif avec un pourcentage de (27.7%), les maladies de l'appareil respiratoire (15.4%), rhumatisme (8%), Diabète (7.77%), les affections des systèmes nerveux (6.66%), les affections génitales (6.66%), les affections urinaires (5.55%), les piqûres d'insecte (4.44%), les affections des reins (3.33%), la grippe (3.33%), le taux de cholestérol (3.33%), l'anémie (2.22%), l'hypertension (2.22%), les maladies cardiaques (1.11%), hépatobiliaire (1.11%).

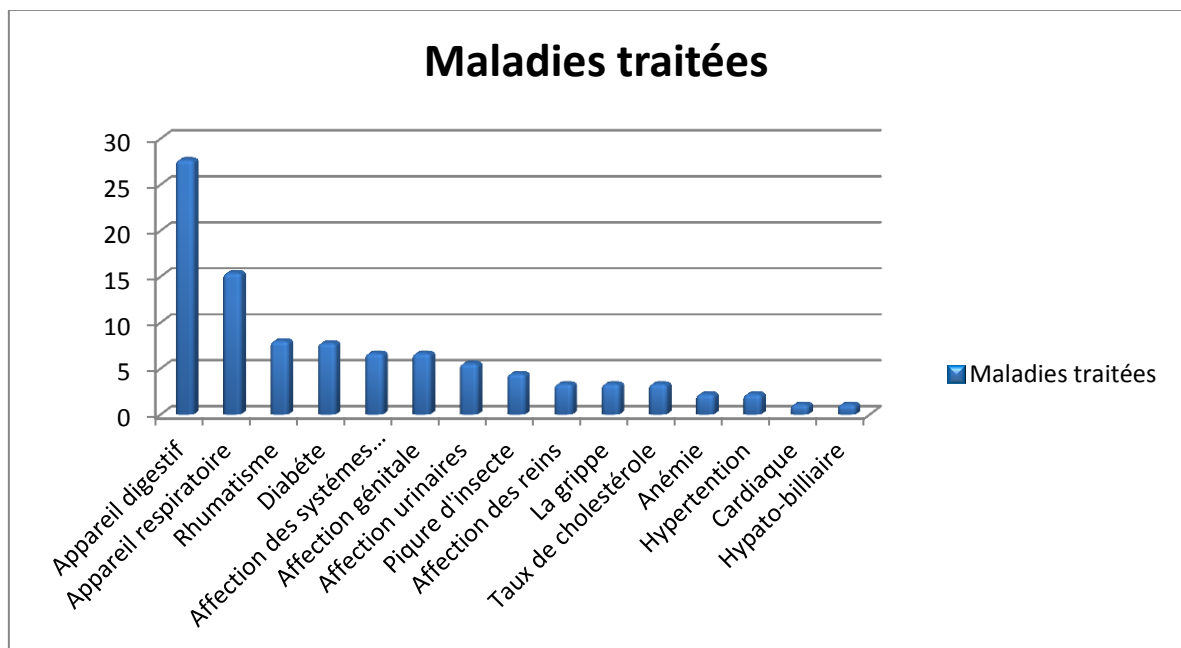


Figure 50 : Les maladies traitées

Cette dominance des affections digestives est confirmée par plusieurs autres travaux ; Marrouche Hind (2019) dans la région de Bousaada qui a enregistré un taux de (43.02%), LATRI Naima et LATRI Zahia dans la région de Moudjebara (Djelfa) enregistrent un taux de (41,32%), Chehema et Djebbar (2005) dans la région d'Ouargla, montrent que les symptômes les plus largement traités sont les indigestions et lésions cutanées, représentant

respectivement en (26%) et (24%). Ould El Hadj *et al* (2003) dans la région d'Oued Souf, montrent aussi que les pathologies digestives dominent avec un taux de (26,4%).

D'autre part les travaux de Amroune salah eddine (2018) dans les deux régions Oran et Bachar, en enregistré la dominance des douleurs avec un taux de (33.33%), ensuite les maladies gastrique avec un taux (17.1%).

III.3.4 L'utilisation des plantes selon les maladies :

L'utilisation des plantes médicinales pour les maladies connaît une certaine variation d'une région à l'autre, la comparaison de nos résultats avec les résultats des travaux de Marrouche Hind (2019) dans la région de Boussaâda (m'sila) et celui de Amroune Salah eddin (2018) dans les régions d'Oran et Bachar, nous a permis de cité les points de similitudes et les points de déférences entre les résultats de chaque travail.

a) Points de similitudes :

Les maladies	Plantes communes avec la région de Boussaâda	Plantes communes avec les régions d'Oran et Bachar
Les maladies internes	génivrier, camomille, menthe, cumin, coriandre, laurier noble, ail, sauge officinale, absinthe, romarin, thym	fenouil commun génivrier, romarin et sauge officinale
Les maladies de l'appareille respiratoire	pin d'Alep, coriandre, thym, menthe, marrube blanc	Eucalyptus
Rhumatisme	camomille, romarin, laurier noble	//
Diabète	sauge officinale, eucalyptus	sauge officinale
Anémie	marrube blanc, blé commun	//

b) Points de déférence :

maladies	La région de Saïda	La région de Boussaâda	Les région d'Oran et Bachar
Maladies de l'appareil digestif	pin d'Alep, anis vert, fenugrec, fenouil, marrube blanc, nigelle cultivé, réglisse, verveine citronnelle, carvi, centaurée, chicorée sauvage, clou de girofle et asperge	Fenouil commun, armoise champêtre, thamarix, aloès d'Amérique, ébène, pistachier lentisque, pistachier d'atlas, germandrée tomenteuse, origan, , menthe pouliot, , citron, globulaire turbith , noix de terre, , radis, ivette musquée, coloquinte, cotula, armoise blanche, scorsonère, thuya d'orient, oseille commun, , gernadier, orge, eucalyptus, figuier et oignon	Scille maritime, chardon a marie, inule visqueuse, genivrier, globulaire commun, romarin, sauge officinale et asphodèle cerise.
Maladies de l'appareil respiratoire	génivrier, anis vert, eucalyptus, réglisse curcuma, coquelicot, clou de girofle, asperge et lavande officinal.	Fenouil commun, cumin, pistachier lentisque, persil, thapsia, palmier dattier, camomille, sauge officinale, menthe pouliot, menthe lavande, cyprès, artichaut, Ortie et laurier noble,	Inule visqueuse, cyprès, passiflore bleue et capillaire de monte pellic
Rhumatisme	génivrier , ivette musquée , thym , verveine citronnelle , asperge	Pin d'Alep, coriandre, paronyque argentée, cyprès, momordique, coloquinte, nasitort, rétame, thuya d'orient, avoine, ortie, henné, eucalyptus, orme et saule.	Boulette, globulaire commune, romarin, olivier sauvage, pin d'Alep, cappillaire de mont pellic, rue officinale

Diabète	génévrier, fenugrec, lavande officinale, avoine et échinope.	Daucus carotte, atriplex, germandrée tomenteuse, ivette musquée, coloquinte, germandrée, alfa, luzerne cultivée, globulaire turbith, oignon et ail.	Anoche ralinie, chardon a marie, sauge officinale, olivier sauvage
L'hypertension	ail, verveine citronnelle	Palmer dottier, menthe pouliot, blé commun, alfa, Olivier, thym, thamarix	Bouelette, ivette musquée et l'ortie.
Les affections urinaires	pin d'alep, cariandre, curcuma, bourrache, chicoré sauvage.	Daucus carotte, fenouil commun, absinthe, paronyque argentée, germandrée tometeuse, sauge officinale, thym, orme, romarin , menthe pouliot, oxycedre, genévrier, citron, thuya d'orient, oseille commun, alfa, Eucalyptus, oignon .	/////
Affection de cardiaque	Ail	/////	Aubépine et l'ortie
L'anémie	marrube blanc, blé commun	Camomille, betterave, sauge officinale, artichaut, fenugrec, figuier, thym, ortie, vingne rouge, persil, palmier dattier.	Câprier et l'ortie

- Pour la maladie du diabète, nous avons fait une autre comparaison de nos résultats avec celle de l'étude de Azzi rachid (2013) dans les régions de Tlemcen, naama, bayadh et Adrar qui a été faite sur les plante médicinale utilisé pour le traitement du diabète. Cette comparaison confirme nos résultats et montre que les plantes les plus utilisées dans le traitement du diabète sont : génivrié, fenugrec, eucalyptus.

En plus de ces plantes l'étude de Azzi rachid (2013), montre qu'il y a d'autre plantes utilisées dans le traitement du diabète comme : lavande officinale, avoine, sauge officinale et échinope.

III.3.5 La toxicité des plantes médicinales et précaution d'emploi :

Toutes les plantes doivent être, a priori, considérées comme dangereuses, même celles qui semblent particulièrement bien apprivoisées par l'homme doivent encore être regardées avec méfiance (Delaveau *et al.*, 1997).

D'une façon générale les résultats montrent que 4 plantes sont toxique (absinthe, thapsia, bourrache, sauge officinale) avec un pourcentage de (8,69 %), et autre 42 plantes ne sont pas toxique avec un pourcentage de (91,31%).

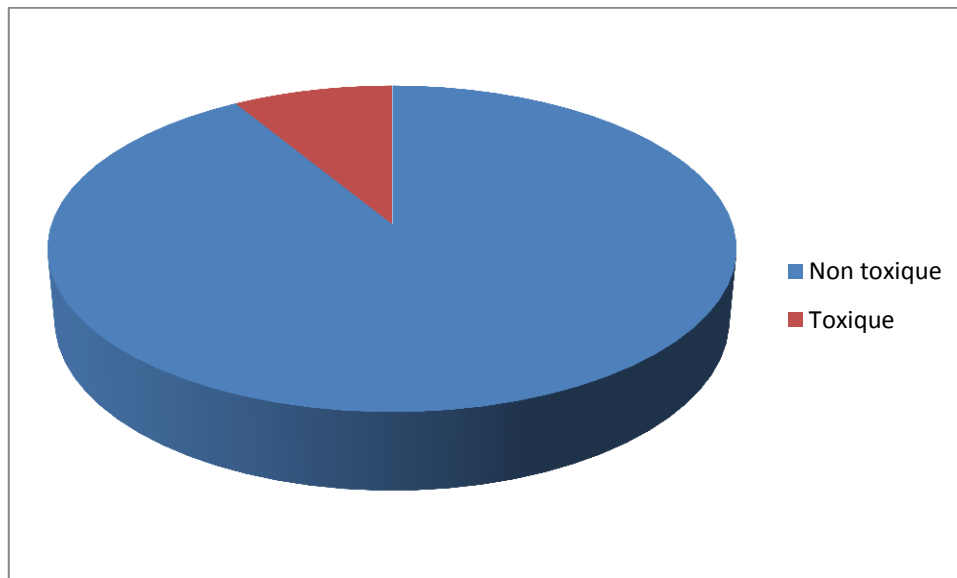


Figure 51 : Toxicité des plantes médicinales

Aussi on doit noter que certaine plantes doivent être utilisé avec précaution à cause de leurs effet secondaire sur la santé humaine, notamment les gens qui ont des maladies chroniques ou sont allergiques à certaines plantes, ainsi que les femmes enceintes et enfants, ils doivent consommées les plantes médicinales sous la supervision des spécialistes.

Il est recommandé de consulter un professionnel de santé en cas de doute sur les indications thérapeutiques, forme d'administration, dosage, fréquence et durée d'utilisation d'une plante médicinale.

Conclusion générale

Conclusion générale :

La phytothérapie est très répandue dans la société algérienne, et on utilise de nombreuses plantes médicinales et leurs extraits en thérapeutique traditionnelle. L'utilisation de ces plantes n'est pas spécifique aux maladies bénignes, mais s'étend également aux maladies incurables.

L'enquête que nous avons faite auprès des herboristes dans la région de Saida nous a permis de citer 46 plantes à usage médicinale traditionnelle, nous avons ainsi pu présenter ces plantes selon leur systématique avec la description botanique de chaque plante ainsi que les usages et les indications thérapeutiques propres à chacune d'elle.

Les résultats de cette enquête ont montré que les feuilles constituent les parties les plus utilisées (26.15%), ensuite les grains (16.92%), les fleurs (13.84%), les racines (10.76%), les fruits (7.69%), partie aérienne (6.15%), rhizome (6.15%), les autres parties (l'écorce, résine, tige, branche, rameau) avec un pourcentage de (12.30%). Le mode de préparation le plus utilisé est l'infusion avec un pourcentage de (45.45%), la décoction (33.33%), cataplasme (12.12%) et la macération (9.09%).

En plus, l'étude d'utilisation des plantes médicinales a montré que les maladies internes (l'appareil digestif) (27.7%), les maladies de l'appareil respiratoire (15.4%), le rhumatisme (8%), Diabète (7.77%), les affections des systèmes nerveux (6.66%), les affections génitales (6.66%), sont les indications thérapeutiques majeures.

Ainsi nous avons fait des comparaisons avec d'autres études dans d'autres régions ce qui nous a permis d'évaluer et de prouver nos résultats, ainsi de constater la diversité des usages médicaux des plantes entre les différentes zones incluses dans la comparaison.

Il est important de noter que malgré le fait que les plantes médicinales soient un remède naturel, ces plantes doivent être traitées avec le plus grand soin, et il est préférable de les utiliser sous la surveillance de personnes spécialisées, car certains de ces plantes sont toxiques.

Références bibliographique

Références bibliographique

ADOUANE S., 2015 - Etude ethnobotanique des plantes médicinales de la région des Aurès, mém. magister : Agriculture et environnement en régions arides, Univ. Université Mohamed Khider, Biskra. 195P.

Amroune salah eddine (2018). Phytothérapie et plantes médicinales université des frères Mentouri constantine

Association Française de Normalisation-1986 - Recueil de normes Française

« Huile essentielle », AFNOR, Paris, AFNOR NFT75-006.

AZZI, Rachid. *Contribution à l'étude de plantes médicinales utilisées dans le traitement traditionnel du diabète sucré dans l'Ouest algérien: enquête ethnopharmacologique; Analyse pharmaco-toxicologique de Figuier (Ficus carica) et de coloquinte (Citrullus colocynthis) chez le rat Wistar*. 2013. PhD Thesis.

BABA AISSA F., 1999 - Encyclopédie des plantes utiles. (Flore d'Algérie et du Maghreb). Substances Végétales d'Afrique, d'orient et d'occident .Ed. Edas, Alger.368p.

Beloued A., 1998 - Les plantes médicinales d'Algérie. Ed.O PU, Alger -277p.

BITSINDOU M., 1986 - Enquête sur la phytothérapie traditionnelle à Kindamba et Odzala (Congo) et analyse de convergence d'usage des plantes médicinales en Afrique centrale. Thèse de Doctorat, Univ. Libre de Bruxelles, 482 p.

BOUALLALA M., BRADAI L. et ABID M., 2014 - Diversité et utilisation des plantes spontanées du Sahara septentrional algérien dans la pharmacopée saharienne : Cas de la région du Souf. Revue ElWahat pour les Recherches et les Etudes, 7(2): 18 – 26

Chabrier J.Y., 2010 - Plantes médicales et formes d'utilisation en phytothérapie, thèse de doctorat: pharmacien .France: Henri poincré –Nancy.172p.

CHEHMA A. et DJEBAR M.R., 2005 - Les espèces médicinales spontanées du Sahara septentrional algérien : inventaire, symptômes traités, modes d'utilisation et distribution spatio- temporelle et abondance, Com. *Sém. Inter. Val*. Plantes médicinales dans les zones arides. Université de Ouargla, 107-118 p.

CHAMOULEAU A., 1979 - Les usages externes de la phytothérapie. Ed.Maloine S.A., Paris , 27 p.

CHEVALLIER A., 2001 - Encyclopédique des plantes médicinales .identification, préparation, sains .Ed. Larousse, Paris, 2ème, 335P.

DELAVEAU P., LORRAIN M. and MURTIER F., 1977 - Secrets et vertus des plantes

médicinale ; Les plantes toxiques. Sélection du Reader Digest, 463 p.

DEXTREIT R., 1984 - La cure végétale, Toutes les plantes pour se guérir. Ed.Vivre en harmonie, France, 118 p.

DELILLE L., 2007 - Les plantes médicinales d'Algérie. Éd.BERTI, Alger,122 P.

DJEDDI S., 2012 - Les huiles essentielles "Des mystérieux métabolites secondaires": Manuel de formation destiné aux étudiants de Master. ED.Presses Académiques Francophones Grece, 64 p.

GERARD M., THEVENIN T., OLIER T., MARIE E., DURAND M., YILDIZ T., 2007- Quel Avenir pour la filière des plantes médicinales en France ?. Historique et présentation de la filière des plantes médicinales Teres P., Guillemont S., Noulet M., Dcharque C. Castillo S., 27-09-2007, Université des sciences et techniques (France).

Grunwald J., Janicke C., 2006 - Guide de la phytothérapie. Marabout.

HOSPIKINS W.G., 2003 - Physiologie Végétale .2^{ème} édition Américaine, de Boeck et Lancier S A, Paris, 514p.

<http://www.mediterranean.htm>.

<http://www.cosmetic-bio.com/b/index>

<http://www.doctissimo.fr>

Khetouta M, L., 1987 - Comment se soigner par les plantes médicinales, Editions marocaines et internationales, Tanger, 311p.

LATRI, N., & LATRI, Z. (2019). *Contribution à l'étude ethnobotanique des plantes médicinales sur un transect M'Sila-Djelfa* (Doctoral dissertation, Université Mohamed BOUDIAF de M'Sila).

MARROUCHE, H. (2019). *Les plantes médicinales dans la zone de Bousâada (M'sila, Algérie)* (Doctoral dissertation, Université Mohamed BOUDIAF de M'Sila).

Messaoudi S., 2005 - Les plantes médicinales, Tunis .Edition du Dar El Fekr, 496p.

Moatti R., Faaron R., Donnadiou y., 1983 - La phytothérapie, thérapeutique différente Edition de Librairie Maloine, Paris, 243p.

MOHAMMEEDI Z., 2012- Etude Phytochimique et Activités Biologiques de quelques Plantes médicinales de la Région Nord et Sud-Ouest de l'Algérie, thèse : biologie, univ. Abou Bekr Blkaid , tlemcen. 160P.

NOGARET A.S., 2003 - La phytothérapie : Se soigner par les plantes. Ed.Groupe Eyrolles, Paris, 191 p.

OMS (organisation Mondiale de la santé), 2002, Diabète Sucré, Aide-mémoire, N°138.

OULD EL HADJ M., HADJ-MAHAMMED M., ZABEIROU H. et CHEHMA A., 2003 -

Importance des plantes spontanées médicinales dans la pharmacopée traditionnelle de la région d'Ouargla (Sahara septentrional Est algérien). Ann. de l'INRAT, Tunisie, 76 : 225-240.

Paul S., 1977 - Guide des plantes médicinales, Delachaux et Niestli, Ferdinand Pari, 396p.

P.F (Pharmacopée Française), 2013 - Tisanes.

SALHI S., FADLI M., ZIDANE L. and DOUIRA A., 2010 - Etudes floristique et ethnobotanique des plantes médicinales de la ville de Kénitra (Maroc). Lazaroa, 31 : 133-146.

TABUTI J.R.S., LYE K.A. et DHILLION S.S., 2003- Traditional herbal drugs of Bulamogi, Uganda: plants, use and administration. *J. Ethnopharmacology*, 88, 19-44.

QUYOU A., 2003 - Mise au point d'une base de données sur les plantes médicinales. Exemple d'utilisation pratique de cette base. Thèse de Doct. Univ. Ibn Tofail. Fac. Sci. Kénitra, Maroc. 110 P.

Verdegrer J., 1978 - Ces médicaments qui nous viennent des plantes ou les plantes médicinales dans les traitements modernes, Edition de Maloine S.A, Paris, 232p.

Annexe

Annexe 1

Fiche d'enquête

Donnerle nomde la plante:

- Nom vernaculaire en arabe :
- Nom français :
- Nom scientifique :

Usage médical:

1. Pour quelles maladies est-elle utilisée?

.....
.....
.....

2. Quelle partie de la plante emploi-t-on?

.....
.....
.....

3. Mode et méthodes de préparation de la thérapie ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Résumé :

Ce travail est une enquête botanique réalisée dans la wilaya de Saïda auprès des herboristes, concernant les plantes médicinales utilisées dans les traitements traditionnelles, les résultats de cette enquête nous a permis d'obtenir un inventaire de 46 plantes médicinales et des renseignements concernant les parties utilisées, les maladies traitées, et le mode de préparation pour chaque plantes , l'analyse des résultats montre que le feuillage est la partie la plus utilisée , la majorité des remèdes sont préparés sous forme d'infusion, les maladies les plus traitées sont les affections de l'appareil digestif et les maladies de l'appareil respiratoire . La comparaison avec d'autres études réalisées dans des régions différentes, nous a permis d'évaluer et d'enrichir notre étude.

Mots clés : enquête botanique, wilaya de Saïda, herboristes, plantes médicinales, traitements traditionnelles.

Abstract:

This work is a botanical survey carried out in the wilaya of Saïda with herbalists, concerning the medicinal plants used in traditional treatments, the results of this survey allowed us to obtain an inventory of 46 medicinal plants and information concerning the parts used , the diseases treated, and the method of preparation for each plant, the analysis of the results shows that the foliage is the most used part, the majority of the remedies are prepared in the form of an infusion, the diseases most treated are the ailments of the digestive system and diseases of the respiratory system.

Comparison with other studies carried out in different regions allowed us to evaluate and enrich our study.

Keywords: botanical survey, wilaya of Saïda, herbalists, medicinal plants, traditional treatments.

ملخص :

هذا العمل عبارة عن مسح نباتي تم إجراؤه في ولاية سعيدة مع المعالجين بالأعشاب (العشابين) ، فيما يتعلق بالنباتات الطبية المستخدمة في العلاجات التقليدية ، وقد أتاحت لنا نتائج هذا المسح الحصول على 46 نباتاً طبيياً ومعلومات عن الأجزاء المستخدمة ، والأمراض المعالجة، وطريقة التحضير لكل نبتة ، أظهر تحليل النتائج أن أوراق الشجر هي الجزء الأكثر استخداماً ، ومعظم العلاجات محضرة عن طريق الغليان ، والأمراض الأكثر علاجاً هي أمراض الجهاز الهضمي. الجهاز التنفسي وأمراض الجهاز التنفسي.

سمحت لنا المقارنة مع الدراسات الأخرى التي أجريت في مناطق مختلفة بتقييم دراستنا وإثرائها.

كلمات مفتاحية: مسح نباتي ، ولاية سعيدة ، أعشاب ، أعشاب طبية ، علاجات تقليدية.