



Caroline Gayet

MES CARTES HERBORISTERIE



LEDUC 

Caroline Gayet

MES CARTES HERBORISTERIE

De la même auteure aux éditions Leduc

Le grand guide de l'herboristerie pour toute la famille, 2025.

Mes 1 000 ordonnances herboristerie (avec Michel Pierre), 2024.

Je fais mes tisanes qui soignent (avec Patrick Aubé), 2022.

Ma santé au naturel (avec Charlotte Jacquet), 2021.

Ma bible de l'herboristerie (avec Michel Pierre), 2018

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de coffret, des cartes et du livret : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations de couverture, intérieures et des cartes :

© Shutterstock

© 2025, Leduc Editions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3439-4

Ce produit a été imprimé sur du papier issu de forêts gérées de façon écoresponsable.

Achevé d'imprimer : juillet 2025

Dépôt légal : août 2025

Imprimé en Asie

Sommaire

Introduction.....	5
--------------------------	----------

LA BOÎTE À OUTILS DE L'HERBORISTERIE

11 questions-réponses sur les plantes, la prévention, la santé de toute la famille.....	10
--	-----------

Les 30 meilleures plantes médicinales et leurs propriétés santé.....

Aloe vera	26
Artichaut	27
Aubépine	27
Bouillon-blanc	28
Bruyère	29
Cannelle de Ceylan	30
Cassis	32
Chardon-marie	33
Coquelicot	34
Curcuma.....	35
Éleuthérocoque.....	35
Fenouil	36
Ginkgo	38
Griffonia	38
Guimauve	40
Houblon	42
Lithothamne.....	43
Lotier.....	44

Maca	45
Marron d'Inde.....	47
Myrtille	48
Olivier	49
Ortie.....	50
Partenelle ou grande camomille	51
Pensée sauvage.....	52
Reine-des-prés ou ulmaire	53
Rhodiola.....	53
Spiruline.....	55
Tilleul	57
Valériane	58

Les 12 meilleures huiles essentielles et leurs propriétés santé

Basilic tropical.....	59
Camomille romaine.....	61
Citron jaune	63
Gaulthérie.....	65
Géranium rosat.....	66
Laurier noble.....	68
Lavande fine.....	70
Menthe poivrée.....	71
Origan compact	73
Ravintsara.....	75
Tea tree	77
Thym à linalol.....	79

Introduction

Après 12 ans d'exercice au comptoir, en cabinet libéral, j'ai accumulé une riche expérience, nourrie par des conférences variées – des écrits anciens aux recherches scientifiques les plus récentes – et par de nombreuses formations dans les multiples domaines de la santé naturelle.

L'objectif ici est de vous proposer ce qui fonctionne le mieux, ce qui a donné les résultats les plus probants auprès de mes patients.

J'ai souhaité vous proposer ce coffret pour vous guider au mieux, sans risque, dans ce bel usage des produits de santé naturels pour prévenir, soulager, atténuer ou guérir vos maux. Ceux des petits et des grands, des seniors, des femmes enceintes et de celles qui allaitent, de ceux qui sont médiqués comme de ceux qui ne prennent aucun médicament, car oui, les plantes peuvent être prises par tous. Certes, toutes ne conviennent pas, mais la phytothérapie ne laisse personne sur le bas-côté. Je dis souvent que la phytothérapie ne guérit pas tout mais qu'elle peut tout accompagner.

Forte de mon expérience, je vous donne accès à une phytothérapie moderne, actualisée et familiale. Maman de deux enfants, j'ai moi-même utilisé les remèdes présentés ici pour les soigner. Je travaille également aux côtés d'une sage-femme dans mon cabinet et j'ai pu accompagner de nombreuses mamans dans la prise en charge des soins de leur bébé. Oui, la phyto dès le plus jeune âge, c'est possible.

Les 30 plantes que je vous présente ici permettent de traiter les maux les plus courants : stress, troubles du sommeil, ménopause, fatigue, troubles circulatoires, affections respiratoires, déprime, problèmes digestifs ou articulaires.

J'y ai ajouté des associations utiles avec d'autres herbes médicinales, des huiles essentielles ou des oligo-éléments, ainsi que des conseils sur les modes de prise, les posologies et les contre-indications. Bien sûr, en cas de pathologies complexes, l'avis d'un thérapeute reste indispensable.



COMMENT UTILISER VOS CARTES ?

Ce coffret se veut pratique, clair et ludique pour que vous puissiez y avoir recours dès l'apparition de symptômes et vous soigner efficacement. Le principe est simple : vous repérez la carte correspondant à votre problème, vos symptômes ou à vos besoins, par exemple « Sinusite », c'est la carte n° 96, ou « Insomnie », la carte n° 73.

J'ai listé sur chacune les plantes les plus efficaces, les plus adaptées, les plus faciles à trouver aussi.

Les pictogrammes indiquent que cette carte concerne :



les adolescents et les adultes



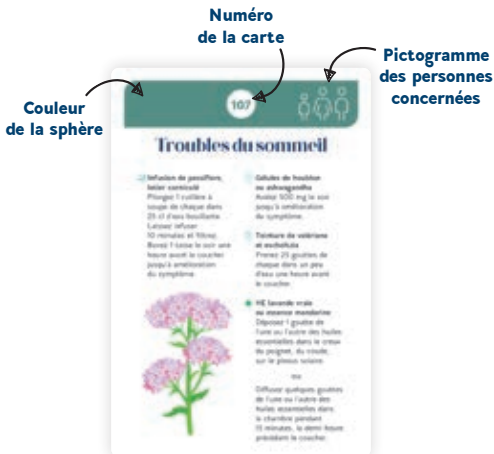
les femmes enceintes



les seniors

La couleur du bandeau indique la sphère à laquelle appartient la pathologie :

- état général
- digestive
- ORL et pulmonaire
- mentale et émotionnelle
- cutanée
- uro-génitale
- gynécologique et maternité
- rhumatologique



LA BOÎTE
À OUTILS
DE L'HERBORISTERIE

11 questions-réponses sur les plantes, la prévention, la santé de toute la famille

1. QU'EST-CE QUE LA PHYTOTHÉRAPIE ?

Ce mot vient du grec *phuton* qui signifie « plante » et *therapeia* qui signifie « traitement ».

C'est donc une technique de soins qui utilise les plantes pour venir à bout des causes et symptômes de diverses maladies. C'est l'une des plus anciennes thérapeutiques. Pour avoir une action sur le terrain – ce qui permet la genèse d'une maladie –, il est d'usage d'utiliser la phytothérapie en cure. Plusieurs schémas de cure existent : 5 jours sur 7, 3 semaines par mois, 3 mois sur 4. On peut aussi recommander des cures jusqu'à amélioration notable des symptômes, c'est le cas pour la ménopause par exemple.

Dans les cas de traitements symptomatiques, les plantes se prennent sur la durée du trouble jusqu'à amélioration notable.

La dose peut être réévaluée en cours de traitement, par exemple d'un litre de tisane à boire par jour au début d'une infection urinaire, on passera ensuite à 2 tasses