

The page is framed by various natural elements: a red apple on the left, white flowers on the top right, and green leaves on the bottom right.

NATUROS

LES TRÉSORS  
VERTS DE  
NORMANDIE

Des petites feuilles, des grandes surprises  
(et zéro potion magique)

---

# INTRODUCTION

Ses **plantes locales** regorgent de trésors souvent oubliés.

Elles apportent **vitalité, énergie** et **bien-être**, accessibles à tous sans avoir besoin d'être un expert en chimie.

Ces plantes poussent souvent tout près de nous, dans les jardins, les haies ou les chemins de Normandie. Pourtant, beaucoup d'entre elles restent **méconnues**.

- L'ortie
- Le plantain
- Le lierre grim pant
- Le sureau noir
- Le pommier
- Le lierre terrestre





# L'ORTIE

Nom : *Urtica dioica* (grande ortie) et *Urtica urens* (petite ortie)

## BIENFAITS PRINCIPAUX :

L'ortie est une plante utilisée depuis la nuit des temps, dont les feuilles étaient consommées lors des famines pour leur richesse en minéraux et en nutriments.

Elle est traditionnellement reconnue pour :

- Revitaliser et détoxifier
- Réduire l'inflammation
- Combattre l'anémie
- Soutenir l'adaptation au stress (effet adaptogène)
- Apaiser et détoxifier la peau
- Stimuler la lactation
- Favoriser la circulation sanguine

## COMMENT LA CUEILLIR SANS SE BLESSER :

Les poils urticants pointent vers le haut. Pour éviter les piqûres : pincez le bas de la tige et glissez vos doigts dans le sens du poil avant de couper, ou tout simplement, portez des gants.

Et si vous vous piquez quand même ? Frottez la zone irritée avec des feuilles de plantain, plante sauvage qui pousse souvent à proximité.





## UTILISATION :

### **Jus d'ortie**

- Dans un blender, mélangez 1 poignée de feuilles d'ortie avec 1 verre d'eau et ½ pomme (pour plus de douceur).
- À préparer et à boire chaque matin.

### **Tisane d'ortie**

- Faites infuser une poignée de feuilles d'ortie dans 1 litre d'eau bouillante, hors du feu, sous un couvercle pendant 15 minutes.
- Filtrez et buvez tout au long de la journée, pendant 10 à 15 jours.

### **Rinçage pour cheveux**

- Faites bouillir une grande poignée d'orties dans 1 litre d'eau pendant environ 15 minutes, puis laissez refroidir.
- Filtrez le mélange. Après votre shampoing habituel, versez-le doucement sur vos cheveux.
- Massez délicatement le cuir chevelu et laissez agir quelques minutes avant de rincer à l'eau froide.
- (Astuce : à utiliser après chaque shampoing ou 2 à 3 fois par semaine selon vos besoins.)





## CLIN D'ŒIL :

Les Misérables (1862) de Victor Hugo

Un jour il voyait des gens du pays très occupés à arracher des orties ; il regarda ce tas de plantes déracinées et déjà desséchées, et dit : — C'est mort. Cela serait pourtant bon si l'on savait s'en servir. Quant l'ortie est jeune, la feuille est un légume excellent ; quand elle vieillit, elle a des filaments et des fibres comme le chanvre et le lin. La toile d'ortie vaut la toile de chanvre. Hachée, l'ortie est bonne pour la volaille ; broyée, elle est bonne pour les bêtes à cornes, La graine de l'ortie mêlée au fourrage donne du luisant au poil des animaux ; la racine mêlée au sel produit une belle couleur jaune. C'est du reste un excellent foin qu'on peut faucher deux fois. Et que faut-il à l'ortie ? Peu de terre, nul soin, nulle culture. Seulement la graine tombe à mesure qu'elle mûrit, et est difficile à récolter. Avec quelque peine qu'on prendrait, l'ortie serait utile ; on la néglige, elle devient nuisible. Alors on la tue. Que d'hommes ressemblent à l'ortie ! — Il ajouta après un silence : Mes amis, retenez ceci, il n'y a ni mauvaises herbes ni mauvais hommes. Il n'y a que de mauvais cultivateurs.

## PRÉCAUTIONS :

L'ortie piquante contient de puissants principes actifs. Son usage est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants. Les personnes souffrant de maladies chroniques ou sous traitement médicamenteux doivent consulter un professionnel de santé avant toute utilisation.





# LE PLANTAIN

Nom : *Plantago lanceolata* (plantain lancéolé) et  
*Plantago major* (plantain majeur)

## BIENFAITS PRINCIPAUX :

Le plantain est reconnu pour ses propriétés apaisantes :

- Soulage les irritations cutanées, les piqûres d'insectes et les éruptions
- Apaise les irritations de la gorge et aide à dégager les voies respiratoires
- Favorise la cicatrisation des plaies mineures et protège les cellules contre les radicaux libres
- Contribue à éliminer certaines toxines du corps

## ASTUCE NATURE

Le plantain est souvent appelé « pansement du marcheur ».

Lors d'une balade, une simple feuille froissée et appliquée sur une ampoule peut calmer la douleur et protéger la peau en attendant de rentrer chez soi.





## UTILISATION :

### **Infusion**

- Placez une grosse poignée de feuilles fraîches dans 1 L d'eau bouillante.
- Laissez infuser 20 minutes sous couvert, filtrez et buvez chaud, sucré au miel si désiré (thym ou sapin de préférence), idéal pour les maux de gorge.

### **Friction apaisante**

- Pour les piqûres ou petites éraflures, froissez quelques feuilles fraîches ou mâchez-les pour obtenir une pâte.
- Appliquez-la sur la zone irritée et couvrez d'un sparadrap si nécessaire. Renouvelez pour que la pâte reste humide.

### **En cuisine**

- Ciselez le plantain cru et ajoutez-le à une quiche ou un cake salé pour un goût subtil et nutritif.





## CLIN D'ŒIL :

Connaissez-vous la légende du plantain ?

Il y a fort longtemps, une châtelaine, belle et élancée, vivait dans son château avec sa gouvernante, plus petite et plus ronde. Toutes deux cherchaient désespérément un prince digne d'épouser la jeune fille. Depuis la porte du château, elles observaient chaque passant avec espoir.

Les prétendants se succédaient, mais aucun ne trouvait grâce aux yeux de la châtelaine.

Un jour pourtant, un prince passa. La jeune femme en tomba aussitôt amoureuse. Le prince lui promit de revenir le lendemain matin pour demander sa main.

Trop impatientes, la châtelaine et sa gouvernante attendirent toute la nuit. Le matin arriva... mais personne ne vint. L'après-midi passa... toujours rien. Elles continuèrent d'attendre, jour après jour, puis mois après mois. Mais le prince ne revint jamais.

La légende raconte qu'à force d'attendre ainsi, elles finirent par s'enraciner dans le sol. La gouvernante, plus ronde, se transforma en plantain majeur. La châtelaine, plus fine et élancée, devint plantain lancéolé.

Depuis ce jour, elles poussent dans nos jardins et au bord des chemins... au grand plaisir des amateurs de pesto et des lapins de compagnie.

## PRÉCAUTIONS :

À consommer avec modération.

En cas de maladies digestives ou inflammatoires, consultez un professionnel de santé avant utilisation.





# LIERRE GRIMPANT

Nom : Hedera helix

## BIENFAITS PRINCIPAUX :

Le lierre grimpant est une plante connue depuis longtemps pour ses propriétés sur les voies respiratoires et la circulation.

Il est traditionnellement utilisé pour :

- aider à dégager les bronches
- apaiser la toux grasse
- soutenir les voies respiratoires
- stimuler la circulation sanguine
- aider à atténuer la sensation de jambes lourdes

En usage externe, il est aussi utilisé pour :

- tonifier la peau
- soutenir les tissus cutanés
- accompagner les soins contre la cellulite

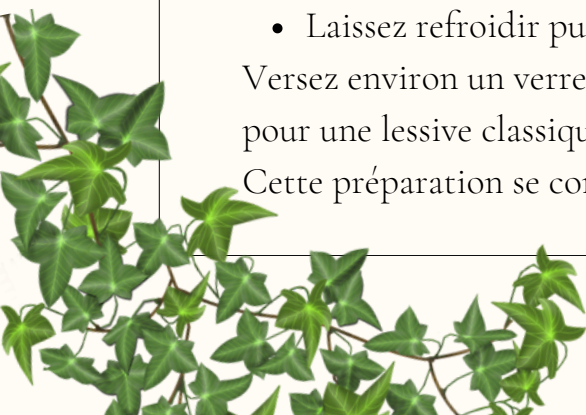
## A S T U C E N A T U R E

Le lierre grimpant contient des saponines.

- Cueillez environ 50 feuilles de lierre grimpant (non traitées).
- Rincez-les puis coupez-les grossièrement.
- Faites-les bouillir dans 1 litre d'eau pendant 10 à 15 minutes.
- Laissez refroidir puis filtrez la préparation.

Versez environ un verre de cette lessive dans le bac de votre machine pour une lessive classique.

Cette préparation se conserve une dizaine de jours au réfrigérateur.





## UTILISATION :

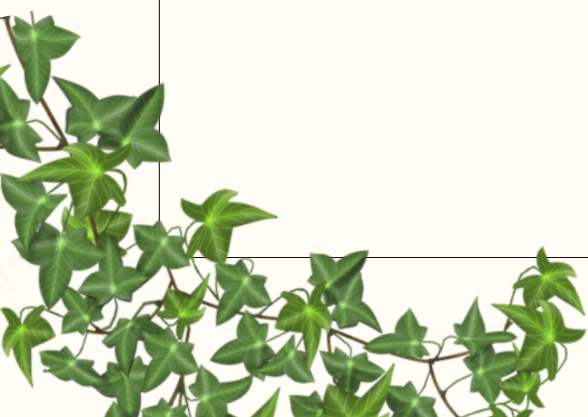
### **En cataplasme pour les jambes lourdes**

- Faites bouillir une poignée de feuilles de lierre dans 1 L d'eau pendant environ 10 minutes.
- Laissez tiédir puis imbitez un linge propre de cette préparation.
- Appliquez-le sur les jambes pendant 10 à 15 minutes.

Ce soin peut apporter une sensation de légèreté et de fraîcheur.

### **En lotion tonique pour la peau**

- Faites bouillir une poignée de feuilles dans 1 L d'eau pendant 10 à 15 minutes.
- Laissez refroidir puis filtrez.
- Utilisez cette eau en friction sur les zones concernées.





## CLIN D'ŒIL :

Depuis l'Antiquité, le lierre est un symbole de fidélité et d'attachement. Toujours vert et solidement accroché à son support, il représente la persévérance et la force du lien.

Dans la mythologie grecque, il était consacré au dieu Dionysos, dieu de la vigne et de la vitalité. Les prêtres et les poètes portaient parfois des couronnes de lierre, symbole d'inspiration et de joie de vivre.

Aujourd'hui encore, on le voit grimper sur les vieux murs et les arbres, comme s'il cherchait toujours à s'élever vers la lumière.

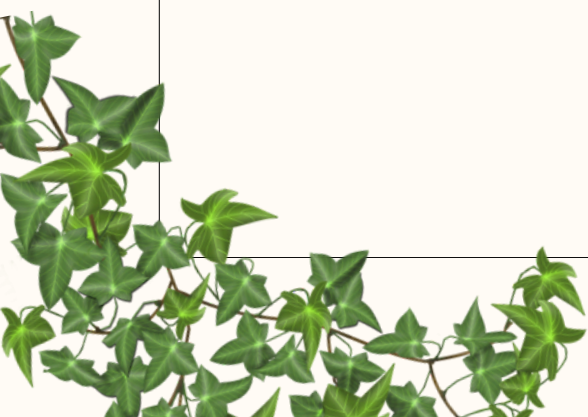
## PRÉCAUTIONS :

Le lierre est une plante toxique à l'ingestion, notamment ses baies.

Son usage doit rester externe et modéré.

Les enfants ne doivent pas manipuler ou consommer cette plante.

En cas de traitement médical ou de pathologie particulière, demandez l'avis d'un professionnel de santé.





# LE SUREAU NOIR

Nom : Sambucus nigra

## BIENFAITS PRINCIPAUX :

Le sureau noir est une plante traditionnellement utilisée pour soutenir l'organisme pendant les périodes froides.

Il est reconnu pour :

- soutenir les défenses naturelles
- aider à apaiser les symptômes du rhume et des états grippaux
- favoriser la transpiration lors des épisodes fébriles
- apaiser les irritations des voies respiratoires
- contribuer à l'élimination des toxines

Les fleurs et les baies sont les parties les plus utilisées.

## ASTUCE SENSORIELLE

Frottez doucement une fleur entre vos doigts et respirez son parfum avant de préparer votre infusion ou votre limonade.

Ce geste permet d'éveiller tous vos sens et de sentir la puissance de la plante avant même de l'utiliser.





## UTILISATION :

### **Infusion de fleurs de sureau**

- Faites infuser une poignée de fleurs séchées dans 1 L d'eau bouillante.
- Laissez infuser 10 à 15 minutes sous couvercle.
- Filtrez et buvez chaud, éventuellement avec un peu de miel.

### **Le “Champagne des fées” (limonade de sureau)**

- Dans un grand récipient, mélangez :
  - 4 à 5 ombelles de fleurs de sureau fraîches
  - 1 L d'eau
  - 100 g de sucre
  - 1 citron coupé en rondelles
- Couvrez d'un linge propre et laissez fermenter à température ambiante pendant 2 à 3 jours.
- Filtrez puis mettez en bouteilles hermétiques.
- Laissez encore fermenter 1 à 2 jours avant de placer au frais.

Vous obtiendrez une boisson pétillante, légèrement acidulée et très rafraîchissante.

### **En cuisine**

Les fleurs de sureau peuvent aussi parfumer :

- des crèmes dessert
- un riz au lait
- des biscuits
- des sirops ou limonades maison

Leur parfum délicat rappelle celui du miel et des fleurs de printemps.





## CLIN D'ŒIL :

Depuis longtemps, le sureau accompagne la vie des campagnes. On disait autrefois que cet arbre abritait des esprits protecteurs de la maison.

Dans certaines traditions, on saluait le sureau avant de couper une branche, afin de ne pas offenser l'esprit de l'arbre.

Aujourd'hui encore, ses fleurs parfumées annoncent le retour des beaux jours et inspirent de nombreuses recettes.

## PRÉCAUTIONS :

Les baies doivent toujours être consommées cuites.

Les parties vertes de la plante (feuilles, tiges, baies non mûres) ne doivent pas être consommées.





# LE POMMIER

Nom : Malus domestica

## BIENFAITS PRINCIPAUX :

Le pommier est l'un des arbres les plus emblématiques de Normandie.

Son fruit, la pomme, est apprécié depuis des siècles pour ses qualités nutritionnelles.

La pomme est reconnue pour :

- favoriser la digestion
- soutenir l'équilibre intestinal
- apporter des fibres et des antioxydants
- contribuer à la satiété
- aider à réguler le transit intestinal

## ASTUCE SIMPLE

Sentez et goûtez votre pomme avant de la transformer.

- Une petite règle simple : plus la peau est parfumée, plus le goût sera intense.
- Découpez-la en fines tranches ou laissez-la entière pour découvrir toutes ses nuances.
- L'idée : transformer la dégustation en moment sensoriel, pas juste en "cueillette".





## UTILISATION :

### **Compote douce pour la digestion**

- Épluchez et coupez 3 ou 4 pommes.
- Faites-les cuire doucement avec un peu d'eau pendant 15 minutes.
- Écrasez ou mixez selon la texture souhaitée.

Une préparation simple et douce pour l'estomac.

### **Infusion de pelures de pomme**

- Faites sécher des pelures de pomme.
- Faites-les infuser dans de l'eau chaude pendant 10 minutes.

Cette infusion est légèrement fruitée et très agréable en hiver.

### **Pomme rôtie au four**

- Coupez une pomme en deux et retirez le cœur.
- Saupoudrez d'un peu de cannelle et ajoutez une cuillère de miel.
- Faites cuire au four pendant environ 20 minutes.

Un dessert simple et réconfortant.





## CLIN D'ŒIL :

En Normandie, le pommier fait partie du paysage. Les vergers dessinent les campagnes et donnent naissance au cidre, au jus de pomme et au calvados.

La pomme a inspiré de nombreuses expressions populaires, comme :  
« Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours. »

Fruit simple et généreux, elle accompagne la cuisine familiale depuis des générations.

## PRÉCAUTIONS :

La pomme est généralement bien tolérée.

Certaines personnes sensibles peuvent toutefois présenter des réactions allergiques, notamment avec les pommes crues.



# LE LIERRE TERRESTRE

Nom : *Glechoma hederacea*

## BIENFAITS PRINCIPAUX :

Le lierre terrestre est une petite plante rampante très commune dans les jardins et les haies. Bien qu'elle passe souvent inaperçue, elle possède de nombreuses propriétés.

Elle est traditionnellement utilisée pour :

- soutenir les voies respiratoires
- aider à dégager les bronches
- favoriser la digestion
- stimuler l'organisme au changement de saison
- soutenir les fonctions d'élimination

## ASTUCE DÉCOUVERTE

Suivez le tapis vert du lierre terrestre dans votre jardin ou haie et repérez les jeunes feuilles les plus tendres.

Le geste devient une petite promenade botanique, pas juste "prendre des feuilles".



## UTILISATION :

### **Infusion de lierre terrestre**

- Faites infuser une petite poignée de feuilles fraîches dans 1 L d'eau bouillante.
- Laissez infuser 10 à 15 minutes sous couvercle puis filtrez.

Cette infusion est souvent consommée lors des changements de saison.

### **Beurre au lierre terrestre**

- Mélangez du beurre ramolli avec quelques feuilles finement ciselées.
- Ajoutez une pincée de sel et un peu de citron si vous le souhaitez.

Ce beurre parfumé accompagne très bien légumes, poissons ou tartines.

### **Pesto sauvage**

- Mixez une poignée de feuilles de lierre terrestre avec de l'huile d'olive, des graines ou des noix et un peu de fromage râpé.

Une alternative originale au pesto classique.





## CLIN D'ŒIL :

Avant l'utilisation du houblon dans la bière, le lierre terrestre servait à aromatiser certaines boissons fermentées.

Au Moyen Âge, on l'appelait parfois « l'herbe à bière ». Les brasseurs l'utilisaient pour donner du goût et aider à la conservation des boissons.

Aujourd'hui, cette petite plante discrète pousse encore dans nos jardins... souvent sans que l'on sache qu'elle est comestible.

## PRÉCAUTIONS :

Comme pour toute plante sauvage, il est préférable de consommer avec modération et de bien identifier la plante avant usage.



Ces petites plantes locales sont un vrai trésor pour votre énergie quotidienne. Essayez-en une cette semaine et observez l'effet sur votre corps et votre esprit !

Envie d'aller plus loin avec des conseils personnalisés ? Scannez le QR code et découvrez mes autres astuces naturopathiques pour booster votre énergie au quotidien !



---

Sophie - Naturoso

---

Première édition mars 2025