

Sarriette



La **Sarriette**, parfois appelée **Pèbre d'ai** (qui signifie en provençal « poivre d'âne » ; dans le Valais suisse romand, elle est appelée « poivrette ») est un genre de plantes vivaces aromatiques de la famille des Lamiacées, que l'on trouve sur les bords des chemins méditerranéens. Elle est aussi connue sous les noms de savourée, de sadrée et d'herbe de Saint Julien.

Il existe deux espèces principales de sarriettes : elles appartiennent toutes deux au genre *Satureja* et à la famille des Lamiacées (labiées).

- la sarriette des jardins ou sarriette commune : *Satureja hortensis* L., qui est une plante annuelle ;
- la sarriette vivace ou sarriette des montagnes : *Satureja montana* L., qui est un sous-arbrisseau. Les résultats de ces études ont permis de classer l'essence de cette plante aromatique parmi les huiles essentielles majeures (indice aromatique supérieur à 0,45).

Ces deux espèces sont utilisées comme plantes aromatiques, condimentaires et médicinales.

Eucalyptus



Les **eucalyptus**, forment un groupe très riche d'arbres du genre *Eucalyptus*, de la famille des *Myrtaceae* et qui regroupait jusqu'en 1995 le genre *Corymbia*. Les eucalyptus sont indigènes en Australie et en Tasmanie. Ils dominent d'ailleurs à 95 % les forêts australiennes avec leurs plus de six cents espèces. Les eucalyptus possèdent toute une gamme de mécanismes d'adaptation et ont une croissance rapide, ce qui leur permet d'être présents dans une grande gamme d'environnements.

Certaines espèces, notamment *E. globulus*, ont été introduites en Europe, où elles se sont très bien acclimatées sur les rivages méditerranéens.

On peut en faire des fumigations, des infusions ou des décoctions, ou encore l'acheter sous forme d'huile essentielle ou de gélules.

Outre les propriétés signalées plus haut, l'eucalyptus est connu pour ses vertus sur l'appareil respiratoire, dues surtout au cinéol (ou eucalyptol) contenu dans les feuilles. Il est recommandé en phytothérapie pour soigner les bronchites, la toux, les rhumes ou la sinusite. On peut en faire des fumigations, des infusions ou des décoctions, ou encore l'acheter sous forme d'huile essentielle ou de gélules



Branche et cônes de pin

Le **pin** est la désignation générique des arbres appartenant au genre ***Pinus***, de la famille des Pinacées, dont au moins 111 espèces ont été décrites.

Ce sont des résineux à feuilles en aiguilles groupées en faisceaux par 2, 3 ou 5 et dont les fructifications sont des cônes constitués d'écaillés à l'aisselle desquelles on trouve les graines. Ce genre, de loin le plus important des conifères, comprend de nombreuses espèces dont beaucoup sont des essences forestières importantes.

Plusieurs espèces, introduites hors de leur habitat naturel sont localement devenues envahissantes

Les bourgeons de pin, très résineux, ont aussi une utilisation médicinale, comme basamiques et diurétiques, transformés notamment en sirops et pastilles

Thym



Thymus est un genre de plantes (couramment appelées **thym** ou **serpolet**) de la famille des Lamiacées. Ce genre comporte plus de 300 espèces. Ce sont des plantes rampantes ou en coussinet portant de petites fleurs rose pâle ou blanches. Ces plantes sont riches en huiles essentielles et à ce titre font partie des plantes aromatiques. La principale huile essentielle de *Thymus vulgaris* est un terpénoïde qui lui doit son nom, le thymol, une substance bactéricide. Dans le sud de la France, le thym est aussi fréquemment appelé *farigoule* (de son nom occitan : *farigola*).

Le thym est antiseptique et il a des propriétés antivirales. Il est aussi stomachique, expectorant et antispasmodique.

En aromate ou en infusion, c'est un désinfectant des voies digestives souvent utilisé en association avec le romarin et la sauge. Le thym soulage les digestions difficiles.

L'infusion de thym peut s'utiliser en bain de bouche en cas d'inflammation des gencives et en gargarisme en cas d'irritation de la gorge ou d'angine.

Romarin



Le **romarin**, *Rosmarinus officinalis*, est un arbrisseau de la famille des Lamiacées (ou labiées), poussant à l'état sauvage sur le pourtour méditerranéen, en particulier dans les garrigues arides

et rocailleuses, sur terrains calcaires. Il se cultive dans les jardins. Il possède de nombreuses vertus phytothérapeutiques, mais c'est aussi une herbe condimentaire et une plante mellifère (le miel de romarin est très réputé), ainsi qu'un produit fréquemment utilisé en parfumerie. *Rosmarinus* signifie en latin *rosée de mer*.

Le romarin est réputé pour activer et faciliter les fonctions digestives, en particulier le travail de la vésicule biliaire (il est cholagogue, facilitant l'évacuation de la bile). Il est également antispasmodique, et son action stimulante sur le système nerveux permet de le recommander pour traiter les divers cas d'asthénie. On l'utilisait autrefois en compresses pour soigner les rhumatismes, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui.

Menthe



Les **menthes** sont un genre (**Mentha**) de plantes herbacées vivaces de la famille des Lamiacées (Labiées), sous-famille des *Nepetoïdeae*, tribu des *Menthae*, comprenant de nombreuses espèces, dont beaucoup sont cultivées comme plantes aromatiques et condimentaires, ornementales ou médicinales.

Par ailleurs, l'huile essentielle de menthe est très utilisée en aromathérapie (surtout la menthe poivrée), en phytothérapie et dans la médecine japonaise (surtout la menthe des champs).

L'essence est obtenue par la distillation des branches, de préférence en n'utilisant que les sommités fleuries. Elle contient notamment du bornéol, du cinéol (ou eucalyptol), du camphène et du pinène

La menthe est l'une des plantes médicinales les plus célèbres. Elle aurait des vertus digestives, carminatives, antiseptiques, toniques et stimulantes. Elle participerait à l'équilibre digestif et améliorerait le tonus général.



Les **cyprès** sont un genre d'arbres sempervirents de la famille des Cupressacées originaires des régions tempérées chaudes de l'hémisphère nord. Le nombre d'espèces incluses dans ce genre varie selon les auteurs de 16 à 30, voire plus. De nombreuses espèces sont cultivées comme arbres d'ornement. Le cyprès commun est un arbre représentatif de la flore méditerranéenne, l'arbre des cimetières, symbole du deuil dans le monde méditerranéen.

Le nom générique *Cupressus* est le nom latin du cyprès commun. Ce nom dérive de Cyparisse, personnage de la mythologie grecque, fils de Télèphe, qui fut changé en cyprès par Apollon.