

Des plantes médicinales pour le système respiratoire

Conférence de
Diane Mackay
des Jardins du Grand-Portage

À Chambly
le 5 novembre 2025

Quelles plantes cultiver et récolter pour prévenir et soigner le rhume et la grippe, pour fortifier le système immunitaire, combattre la fièvre ou pour soulager la toux, le mal de gorge et l'écoulement nasal.

Pour renforcer le système immunitaire et lutter contre l'infection	L'échinacée Le basilic sacré Le sureau
Pour soigner le rhume et le nez qui coule (aussi l'astragale, le sureau et la guimauve)	Le framboisier La sauge L'aunée
Pour la fièvre (aussi le thym)	L'achillée millefeuille La cataire La camomille
Pour la toux et pour la bronchite et l'asthme	Le thym La guimauve La molène
Pour les enrhumés chroniques et les convalescents	L'avoine L'astragale
Pour les nez irrités et les lèvres sèches	Le souci

Pourquoi cultiver des plantes médicinales dans son jardin?

Pour le plaisir de les découvrir et les voir pousser, de les récolter et de les transformer selon ses besoins.

Pour la fraîcheur assurée et une garantie de la meilleure qualité possible.

Bien qu'il existe sur le marché des herbes biologiques de très haute qualité, pour s'assurer d'une qualité et d'une fraîcheur maximales et pour une question d'économie, rien ne vaut la culture de ses propres herbes.

Lorsqu'on a accès à une petite plate-bande ou à un petit potager, il est très facile d'y intégrer quelques plantes aromatiques ou médicinales.

Le persil, le thym et le basilic peuvent être cultivés en bordure d'une plate-bande ornementale ou comme plante compagnie au potager ou encore la mélisse, l'échinacée, l'achillée et la sauge peuvent créer un aménagement magnifique qui servira à garnir la pharmacie familiale de ces précieux simples.

La plupart de ces plantes sont peu exigeantes. Elles se contentent d'un apport de compost faible ou moyen et d'un arrosage minimum. À petite échelle, il y a normalement peu d'insectes et de maladies.

Les propriétés de quelques plantes médicinales pour les rhumes et les grippes

1. L'échinacée (vivace), *Echinacea purpurea*

La racine d'échinacée est immunostimulante, antivirale, antimicrobienne, diaphorétique et anticatarrhale (inhibe la production de mucus). Tonique du système immunitaire, l'échinacée est utilisée pour prévenir et traiter les infections du système respiratoire : les sinusites, bronchites, maux de gorge, amygdalites, laryngites, rhumes, grippes, asthme et toux.

Utile comme plante de première défense : prendre 30 à 40 gouttes à toutes les heures pendant un ou 2 jours et diminuer avec l'amélioration. En prévention ou pour renforcer un système immunitaire faible, prendre une dose de teinture d'*Echinacea purpurea* (15 à 30 gouttes) ou une capsule d'*Echinacea angustifolia* ou *pallida* par jour.

2. Le basilic sacré ou tulsi (annuelle), *Ocimum sanctum*

Le basilic sacré est une plante adaptogène (qui élève la résistance au stress et renforce le fonctionnement normal des organes). Il est considéré comme un tonique général; il aide la digestion, régularise la glycémie, abaisse la tension artérielle et le taux de cholestérol. Tonique nerveux, il combat le stress et l'anxiété, il améliore la mémoire et la concentration. Il fortifie le système immunitaire et peut être utilisé en prévention du rhume et autres affections virales ou pour soigner les infections hivernales.

Les feuilles et fleurs sont délicieuses en infusion. Infuser pendant 10 minutes, 1 c. à table (15 ml) dans 1 tasse (250 ml) d'eau bouillante. On peut le prendre en teinture à raison de 30 à 40 gouttes 2 fois par jour sur une longue période pour diminuer la brume mentale.

3. Le sureau (arbuste), *Sambucus canadensis* ou *nigra*

Les fleurs du sureau sont antivirales, diaphorétiques, anticatarrhales, vulnéraires, pectorales, émollientes, antispasmodiques, anti-inflammatoires, diurétiques et légèrement astringentes. Le sureau est employée dans les cas de fièvre, infection virale, herpès, rhume, grippe, varicelle, rougeole, scarlatine, inflammations des voies respiratoires, catarrhe, sinusite, bronchite, amygdalite, laryngite, rhume des foins, allergie et toux. Le sureau tonifie les émonctoires et le système immunitaire. Il fortifie les muqueuses du nez et de la gorge, ce qui augmente la résistance aux infections. On le prend en tisane ou en teinture. Infuser pendant 10 minutes, 2 c. à table (30 ml) dans 1 tasse (250 ml) d'eau bouillante. Dès les premiers symptômes, on peut prendre 20 à 45 gouttes de teinture de fleurs de sureau 1 à 4 fois par jour les premiers jours, puis continuer avec 10 à 20 gouttes 1 à 3 fois par jour jusqu'à la disparition des symptômes.

4. Le framboisier (vivace), *Rubus sp*

Les feuilles du framboisier sauvage ou cultivé sont nutritives, fébrifuges, antivirales, antiscorbutiques, astringentes, reminéralisantes, riches en calcium, magnésium, phosphore, potassium, sodium et en fer, manganèse, sélénium, silicium, zinc et en vitamines C, B3, B2, B1 et en bêta-carotène (pro-A). Recommandé pendant la grossesse, le framboisier aide à l'accouchement, car il tonifie l'utérus. On le prend en infusion ou en teinture pour tous les problèmes menstruels, les ulcères de la bouche, contre la grippe et les petites diarrhées même s'il est légèrement laxatif. L'infusion à boire chaude dès les premiers symptômes soulage la fièvre des rhumes ou grippes, le mal de gorge et l'écoulement nasal. Infuser de 30 minutes à 4 heures, 5 c. à table (75 ml) dans 4 tasses (un litre) d'eau bouillante. Plus l'infusion sera longue, plus la concentration en tanins, qui ont une action astringente et anti-inflammatoire, sera grande. Boire 2 à 4 tasses par jour.

5. La sauge (vivace) *Salvia officinalis*

La feuille de la sauge bénéficie de plusieurs vertus médicinales. Elle est bactéricide, antispasmodique, digestive, astringente, oestrogénique, antisudorifique et antigalactique. Pour assécher les écoulements nasaux dus au rhume ou à la grippe et traiter les infections des muqueuses, infuser 1 c. thé (5 ml) de feuille dans une tasse (250 ml) d'eau bouillante durant une quinzaine de minutes. Cette tisane constitue aussi un bon remède pour les problèmes digestifs. Pour traiter les maux de gorge, les aphtes ou autres affections de la bouche ou du pharynx, on prépare une infusion plus concentrée avec 15 ml de feuilles de sauge pour 250 ml d'eau qu'on emploie en gargarisme. **Précaution : On prend de l'infusion de sauge sur une courte période et on évite les doses excessives. Ne pas consommer enceinte, ni pendant l'allaitement.**

6. L'aunée (vivace), *Inula helenium*

La racine de l'aunée dynamise le système respiratoire, mais est à la fois relaxante (mucilage) et tonifiante (huiles essentielles) des muqueuses respiratoires. Nettoyante et fortifiante des systèmes respiratoire et gastro-intestinal. Expectorante, diaphorétique et mucolytique, elle a un effet direct sur le mucus des voies respiratoires qu'elle aide à défaire et à déloger. Elle calme la toux. À prendre régulièrement pour l'asthme et la bronchite chronique.

Pour faire une décoction, mettre 2 c. à table (30 ml) de racines concassées à tremper toute la nuit dans 4 tasses (un litre) d'eau froide, amener à ébullition une minute, laisser infuser 10 minutes. Tamiser. Prendre 1 à 2 tasses (250 à 500 ml) d'infusion chaude par jour avec du miel. Posologie pour le vin d'aunée : prendre de 1 à 2 c. à thé (de 5 à 10 ml) 3 fois par jour pour la toux, la bronchite et l'asthme. (**À éviter durant la grossesse et l'allaitement**)

Recette du vin d'aunée

Passer 25 g de racine d'aunée et 500 ml de vin blanc au mélangeur, transférer dans un pot de verre qui sera rempli à ras bord. Conserver à la noirceur pendant une semaine. Brasser en inversant le pot 10 fois 1 ou 2 fois par jour. Au bout d'une semaine, on filtre la préparation pour conserver le liquide dans un autre pot. On peut le sucrer avec du miel. Je le conserve dans un pot ambré au frigo.

7. L'achillée millefeuille (vivace), *Achillea millefolium*

Les sommités fleuries de l'achillée sont emménagogues (aide pour provoquer menstruations), anti-inflammatoires, hémostatiques (stoppe l'hémorragie), vulnéraires, antispasmodiques, astringentes, stomachiques, tonique amer, diaphorétiques, antiseptiques des voies urinaires, hypotenseuses et diurétiques. L'infusion à boire chaude, le bain entier (pour sudation et élimination des toxines) ou le bain de pieds soulage la fièvre des rhumes ou grippes et la congestion. Infuser durant 10 minutes, 1 c. à table (15 ml) dans 3 tasses (750 ml) d'eau bouillante. Boire 3 tasses par jour. **Ne pas consommer enceinte.**

8. La cataire (vivace) *Nepeta cataria* ou *Nepeta x faassenii*

Les sommités fleuries de la cataire sont relaxantes, alcalinisantes, diaphorétiques, fébrifuges, carminatives, antispasmodiques, analgésiques, astringentes, digestives, antiseptiques.

La cataire est indiquée dans les cas de fièvre, rhume, troubles du sommeil, stress, angoisse, cauchemars, hyperactivité cérébrale, hyperactivité, déficit d'attention, sevrage du tabac, indigestion nerveuse, maux de tête, douleurs arthritiques et rhumatismales.

Pour les adultes préoccupés qui souffrent d'insomnie. Pour les enfants nerveux, longs à s'endormir, qui font des cauchemars ou des colères. Prendre 1 goutte par année d'âge de la teinture au coucher, 15 à 20 gouttes pour les adultes. Pour la fièvre, infuser 1 c. à table (15 ml) de sommités fleuries dans 3 tasses (750 ml) d'eau bouillante durant 5 à 10 minutes maximum. Pour un adulte, boire 3 tasses par jour. Pour un nouveau-né, on donne quelques gouttes d'infusion.

9. La camomille allemande (annuelle) *Matricaria recutita*

Les fleurs de la camomille allemande sont antispasmodiques, anti-inflammatoires, antiseptiques, vulnéraires, carminatives, stomachiques, antibactériennes, antiulcéreuses, antivirales, diurétiques, apaisantes et légèrement sédatives, antihistaminiques, antifongiques, analgésiques, diaphorétiques et fébrifuges, emménagogues, oestrogéniques, antioxydantes. La camomille est un tonique digestif et un tonique amer.

En infusion, elle réchauffe et calme la toux, aide au sommeil et à soigner les grippes, les rhumes, les bronchites, l'asthme et les rhinites allergiques. En bain de vapeur, les huiles essentielles agissent directement sur les muqueuses du nez et des bronches. Donner en infusion faible, 3 fleurs infusées 5 minutes, 3 fois par jour, pour les enfants grippés. Une infusion prolongée augmente l'amertume et l'effet anti-inflammatoire pour soulager les menstruations dououreuses et aider pour les problèmes digestifs. Il suffit de quelques fleurs, une dizaine, pour faire une infusion dans 2 tasses d'eau. En huile, on l'utilise pour soulager les douleurs des articulations.

10. Le thym (annuelle ou vivace), *Thymus vulgaris*

Les feuilles du thym sont antiseptiques, antispasmodiques, carminatives, stimulantes, emménagogues, toniques, vermifuges, expectorantes et fébrifuges. Excellent pour la toux et la grippe, en infusion ou en vinaigre. Prendre 1/2 à 1 c. à thé (2 à 5 ml) de vinaigre de thym dans un peu d'eau dès les premiers symptômes d'un rhume ou d'un mal de gorge. Gargariser et avaler. Répéter 2 à 3 fois par jour.

ATTENTION : Ne pas consommer en infusion concentrée ou en vinaigre plus d'une semaine ou 10 jours.

Recette du vinaigre de thym

Effeuiller les tiges de thym, hacher les feuilles et remplir à demi un pot puis recouvrir d'un vinaigre de cidre de pommes biologiques au pourcentage élevé d'acide acétique (idéalement 8 ou 9 %). Fermer avec un couvercle de plastique. Placer le contenant à l'abri de la lumière et brasser tous les jours pendant 15 jours. Filtrer, puis presser les plantes et ajouter au premier filtrat. Laisser décanter, car il se formera un dépôt. Embouteiller dans de petits contenants. Se conserve 3 ans.

11. La guimauve (vivace), *Althaea officinalis*

La racine de guimauve calme les irritations et inhibe la production de mucus. Elle est utilisée dans le cas de bronchite, d'inflammation des muqueuses respiratoires, catarrhe, mal de gorge, tuberculose, ganglion enflé, asthme et toux sèche.

Émolliente, mucilagineuse, vulnéraire, laxative, diurétique et anti-inflammatoire, elle est employée pour soulager les irritations des voies respiratoires et des maux de gorge et pour calmer la toux ainsi que pour les irritations de l'estomac et des voies urinaires. Pour faire une décoction, mettre 2 c. à table (30 ml) de racines concassées à tremper toute la nuit dans 2 tasses (500 ml) d'eau froide, amener à ébullition une minute, laisser infuser 10 minutes. Il est important de laisser tremper les racines dans l'eau froide pour bien extraire les précieux mucilages de la guimauve. Boire 2 tasses par jour.

ATTENTION : ne pas consommer avant la prise de médicament, car elle pourrait ralentir la vitesse d'absorption.

12. La molène [bisannuelle] *Verbascum thapsus*

La feuille de molène est une des plantes de base pour tous les problèmes respiratoires. Elle est utilisée dans le cas de bronchite, rhume, inflammation des voies respiratoires, catarrhe, mal de gorge, asthme et toux. Les feuilles ont des effets bronchodilatateurs et facilitent l'expectoration et réduisent l'inflammation et la production de mucus.

Elle est émolliente, antiseptique, cicatrisante, vulnéraire, astringente, antihistaminique, dépurative, reminéralisante, expectorante et mucolytique. Infuser 1 c. à thé (5 ml) par tasse (250 ml) et en boire 1 à 4 fois par jour. Bien tamiser l'infusion à cause des nombreux petits poils qui s'y trouvent. Infuser dans le lait pour les problèmes intestinaux.

13. L'avoine (annuelle), *Avena sativa*

Ce sont les tiges et les fleurs au début de la formation des grains qu'on récolte.

Considérée comme un adaptogène des plus polyvalent, l'avoine fleurie est un tonique pour tout l'organisme, tant physique que nerveux.

Elle est employée pour tonifier les glandes surrénales, le pancréas et la thyroïde. L'avoine fortifie le système nerveux, stimule les fonctions du cerveau et améliore la mémoire.

La paille d'avoine fleurie est très riche en calcium facilement assimilable, elle est reminéralisante et nutritive, et aide à prévenir l'ostéoporose. Elle est principalement conseillée dans les cas de rhumes à répétition, d'anxiété, de dépression, d'insomnie, d'insuffisance thyroïdienne et estrogénique, et de maladies dégénératives telles que la sclérose en plaques. Comme anti-déprime, on utiliser les sommités fleuries en infusion ou en teinture. Prendre 20 à 30 gouttes 1 à 3 fois par jour dans une gorgée d'eau.

14. Le souci (annuelle), *Calendula officinalis*

La fleur de souci est anti-inflammatoire, cicatrisante, émolliente, vulnéraire, légèrement cholagogue, vermifuge, diaphorétique, antiseptique, antivirale, antibactérienne et antifongique. Excellente pour les problèmes de peau : en crème pour les nez irrités, les lèvres gercées et l'herpès buccal et en huile pour la peau sèche, l'érythème fessier, l'eczéma et le psoriasis.

Recette de l'huile de souci

Le pot doit être propre et très sec. Récolter les fleurs par temps sec et ensoleillé. Enlever les coeurs, ne garder que les pétales. Remplir le pot et verser doucement l'huile d'olive jusqu'à 1 cm du bord. Couvrir le pot d'un tissu léger, fixer à l'aide d'un élastique et laisser reposer dans un coin chaud de la maison. Brasser tous les jours à l'aide d'une baguette de bois. Attention! ça peut déborder... Au bout de quinze jours, filtrer le contenu dans un coton épais et résistant placé dans une passoire sur un bol propre et sec, puis presser par petites quantités les plantes imbibées d'huile en les tordant dans le tissu. Ranger dans une bouteille de verre brun et laisser reposer quelques jours. Il peut se déposer de l'eau au fond du pot. Transvider délicatement en laissant l'eau à part. Embouteiller et conserver au frais, à l'abri de la lumière. Se conserve 3 ans.

15. L'astragale (vivace), *Astragalus membranaceus*

La racine d'astragale est tonique immunitaire, antibactérien et antiviral, pectoral et anti-inflammatoire, indiqué dans le cas de bronchite, sinusite, rhume, inflammation des voies respiratoires, catarrhe (inflammation des muqueuses accompagnée d'hypersécrétion), mal de gorge, asthme et toux. L'astragale, *Astragalus membranaceus*, est un grand tonique adaptogène. Il améliore la résistance aux infections et donne de l'énergie, du tonus musculaire et de l'endurance physique. Il est plutôt conseillé pour les personnes dans la force de l'âge alors qu'on recommandera le ginseng pour les personnes plus âgées.

L'astragale a aussi des effets sur le foie et le système cardio-vasculaire. Il tonifie le sang et améliore sa composition. Pour allergie, arthrite, fatigue chronique, fibromyalgie. Pour les enrhumés « chroniques » et les problèmes de cystites chroniques. Les Chinois en consomment dans leur soupe à l'automne. Mijoter 1/4 tasse (10 grammes) de racines séchées dans 2 tasses (1/2 litre) d'eau ou dans un bouillon durant une heure prise à long terme, cette plante réchauffante construit notre résistance au froid. À consommer à partir de septembre surtout pour personnes frileuses.