

# LIVRET PÉDAGOGIQUE

**INSCRIPTION : PÔLE DÉVELOPPEMENT DURABLE**

**SECRETARIAT : 0590 41.55.19**

**EMAIL : [DEVELOPPEMENT.DURABLE@VILLE-LAMENTIN.FR](mailto:DEVELOPPEMENT.DURABLE@VILLE-LAMENTIN.FR)**

**SUR L'ENSEMBLE DES VÉGÉTAUX  
DES JARDINS PARTAGÉS OU  
COLLECTIFS DE CRÂNE**

# *SOMMAIRE*



**02 LES PLANTES MÉDICINALES**

**03 LES PLANTES ALIMENTAIRES**

**04 LES ARBRES FRUITIERS**

**05 LES PLANTES RARES**

**06 TABLEAU RÉCAPITULATIF**

# LES PLANTES <sup>2</sup> MEDICINALES



# ALOES LALWE, ALWE



**NOM SCIENTIFIQUE : ALOE VERA**

**TYPE DE PLANTE : MÉDICINALE ET ORNEMENTALE**

**CYCLE : VIVACE**

**RÉCOLTE : TOUTE L'ANNÉE**

**UTILISATION: ELLE EST EFFICACE POUR L'HYDRATATION DU CORPS ET DES CHEVEUX. ELLE RALENTIT AUSSI L'APPARITION DE TÂCHES BRUNES. LE GEL EST EFFICACE POUR LA CICATRISATION ÉTANT UN PUISSANT ANTI-INFLAMMATOIRE, ANTIMICROBIEN ET IMMUNOSTIMULANT. IL FAVORISE LA RÉPARATION TISSULAIRE. L'ALOE VERA EST UN ANTIALLERGIQUE.**

# BASILIC BASILIK



**NOM SCIENTIFIQUE : OCIMUM BASILICUM**

**TYPE DE PLANTE : AROMATIQUE**

**CYCLE : ANNUEL**

**RÉCOLTE : JUIN À NOVEMBRE**

**UTILISATION : UTILISATION EN CUISINE. SOIGNE LES TROUBLES INTESTINAUX ET LES DOULEURS LIÉES AUX RÈGLES PÉRIODIQUES, TROUBLES DU SOMMEIL ET ÉMOTIONS ANXIEUSES. FABRICATION D'HUILES ESSENTIELLES.**

# ***CITRONNELLE SITWONNEL***



**NOM SCIENTIFIQUE : CYBOMPOGAN CITRATUS**

**TYPE DE PLANTE : AROMATIQUE**

**CYCLE : VIVACE**

**RÉCOLTE : LA RÉCOLTE SE FAIT AU FUR ET À MESURE  
DES BESOINS ET TOUTE L'ANNÉE**

**UTILISATION: SOUVENT UTILISÉE POUR LES PROBLÈMES DE DIGESTION, LES RHUMES, LA TOUX  
ET LA FIÈVRE.**

# ***CLITORIA, POIS BLEU PWAPWA, PWA MAWON***



**NOM SCIENTIFIQUE : CLITORIA TERNATEA**

**TYPE DE PLANTE : MÉDICINALE, ORNEMENTALE ET  
GRIMPANTE**

**CYCLE : VIVACE ET ANNUEL**

**RÉCOLTE : TOUTE L'ANNÉE**

**UTILISATION : SEULE LA FLEUR SE CONSOMME, SOIT CRUE (PAR EXEMPLE EN  
GARNITURE DANS UNE SOUPE) OU CUITE. L'INFUSION DE LA FLEUR RALENTIT LE  
VIEILLISSEMENT DE LA PEAU, RÉDUIT LE RISQUE DE GLYCÉMIE ET DE DIABÈTE,  
RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET PROTÈGE DES INFECTIONS.**

# ***DOLIPRANE DOLIPRANN***



**NOM SCIENTIFIQUE : PLECTRANTHUS BARBATUS**

**TYPE DE PLANTE : MÉDICINALE**

**CYCLE : VIVACE**

**RÉCOLTE : TOUTE L'ANNÉE SELON LES BESOINS**

**UTILISATION: LA PLANTE EST UTILISÉE DEPUIS LONGTEMPS DANS LA PHARMACOPÉE ANTILLAISE EN CAS DE FIÈVRE, DE MIGRAINE, D'ÉTAT GRIPPAL, DE MAUX DENTAIRES.**

# ***EFFERALGAN EFERALGAN***



**NOM SCIENTIFIQUE : PLECTRANTHUS GRANDIS**

**TYPE DE PLANTE : MÉDICINALE**

**CYCLE : VIVACE**

**RÉCOLTE : TOUTE L'ANNÉE SELON LES BESOINS**

**UTILISATION : ELLE EST UTILISÉE POUR LES PROBLÈMES DE PEAUX ET RESPIRATOIRES. ELLE PERMET DE TRAITER L'INSUFFISANCE HÉPATIQUE MAIS AUSSI LES TROUBLES DIGESTIFS, LES PROBLÈMES DE FOIE ET LA GUEULE DE BOIS.**

# ***GROS THYM GWO TEN***



**NOM SCIENTIFIQUE : PLECTRANTHUS AMBOINICUS**

**TYPE DE PLANTE : AROMATIQUE**

**CYCLE : VIVACE**

**RÉCOLTE : TOUTE L'ANNÉE SELON LES BESOINS**

**UTILISATION: SOIGNE LA TOUX, LES INFECTIONS, LES RHUMATISMES, LES FLATULENCES LES INFLAMMATIONS DE LA GORGE. FABRICATION D'HUILES ESSENTIELLES, DE PARFUM.**

# ***ROMARIN WOMAREN***



**NOM SCIENTIFIQUE : ROSMARINUS OFFICIALIS**

**TYPE DE PLANTE : AROMATIQUE**

**CYCLE : ANNUEL**

**RÉCOLTE : TOUT AU LONG DE L'ANNÉE**

**UTILISATION : ELLE FAVORISE LA POUSSE DES CHEVEUX. ELLE SOULAGE LES DIGESTIONS DIFFICILES, LES MIGRAINES, LES COUPS DE FATIGUE, LES DOULEURS DUES AUX RHUMATISMES, LES FLATULENCES... UTILISÉ EN CUISINE, LE ROMARIN PARFUME LES SAUCES, ET REND LES PLATS LOURDS PLUS DIGESTES.**

# TROIS TASSES TWA TASS, BRIZE



NOM SCIENTIFIQUE : LIPPIA ALBA

TYPE DE PLANTE : AROMATIQUE

CYCLE : VIVACE

RÉCOLTE : 3 MOIS APRÈS LA PLANTATION

UTILISATION: ELLE LUTTE CONTRE L'IRRITABILITÉ ET FAVORISE LE SOMMEIL, FACILITE LA DIGESTION, CALME LES BALLONNEMENTS. ELLE ASSAISONNE LES FRUITS DE MER ET LES NOTES ACIDULÉES DE SES FEUILLES CISELÉES SE SAVOURENT AU GRÉ DE VOS SALADES.

# VEGEBOM, FAUX-PATCHOULI TI BOM



NOM SCIENTIFIQUE : TETRADENIA RIPORIA

TYPE DE PLANTE : MÉDICINALE, FEUILLES AROMATIQUES ET CADUQUES

CYCLE : ANNUEL

RÉCOLTE : TOUTE L'ANNÉE SELON LES BESOINS

UTILISATION : UTILISÉE POUR SOIGNER UN LARGE ÉVENTAIL DE MALADIES QUI ONT EN COMMUN UNE ORIGINE, MICROBIENNE, VIRALE, OU FONGIQUE ET QUI INDIUENT DES INFLAMMATIONS ET CATARRHES : RHUMES, TOUX ET AUTRES MAUX DE GORGES, BRONCHITES MYCOSES, FURONCLES, ABCÈS.

# **VERVEINE VEVENN KARAYIB**



**NOM SCIENTIFIQUE : STACHYTARPHETA JAMAICENSIS**

**TYPE DE PLANTE : MÉDICINALE**

**CYCLE : ANNUEL**

**RECOLTE : TOUTE L'ANNÉE SELON LES BESOINS**

**UTILISATION: SES FLEURS ET SES FEUILLES, UTILISÉES EN INFUSION, SONT ANTI-INFLAMMATOIRES, TRAITENT LA GRIPPE ET LE RHUME (PROPRIÉTÉS ANTI-FÉBRIQUES ET SUDORIFIQUES), L'ASTHME, APAISENT LES TROUBLES GASTRIQUES TELS QUE DIARRHÉE OU COLIQUE, AMÉLIORENT L'ACTIVITÉ DU FOIE.**