

Collection Les Mini Larousse

PLANTES médicinales

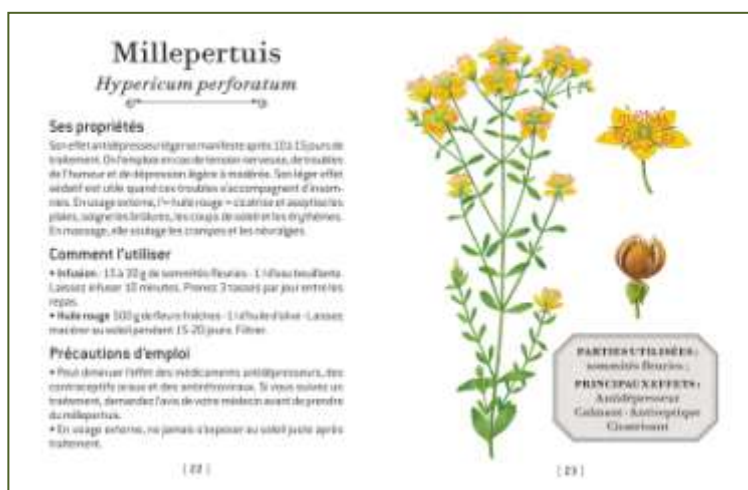
François Couplan



Soigner ses petits maux par les plantes !

Ce mini-guide présente **36 plantes médicinales faciles à trouver** dans le commerce ou dans la nature et **dont l'utilisation raisonnée est sans danger**.

- Chaque plante est présentée sur une double page illustrée détaillant ses propriétés, utilisations et spécificités.
- En introduction, des considérations sur les plantes médicinales :
 - * **Utiliser les plantes médicinales** : les différents modes de préparation des plantes (infusion, décoction, macération, nébulisat, poudre totale, suspensions intégrales de plantes fraîches, extraits fluides de plantes fraîches standardisées, huiles essentielles) ont des effets propres qu'il importe de bien distinguer
 - * **Le statut des plantes médicinales** : 147 plantes médicinales sont aujourd'hui en vente libre dont les 36 espèces de ce livre.
 - * **Récolte et conservation** : Récolter des *simples* exige de respecter quelques principes (à quel moment les cueillir, comment les cueillir,...).
 - * **Les vertus des plantes médicinales** : Les plantes sont classées par les herboristes d'après leurs propriétés et l'action qu'elles ont sur l'organisme ; un lexique regroupe les termes les plus couramment utilisés.



François Couplan, ethnobotaniste, enseigne depuis 1975 les utilisations des plantes sauvages en Europe et aux États-Unis sous forme de stages pratiques (www.couplan.com). Auteur de près de soixante ouvrages, il collabore à de nombreuses revues et intervient auprès de grands chefs cuisiniers.

10 x 12 cm, 96 pages, relié, **3,50 €**

Relations presse Larousse : Sylvie Triau ◻ 01 44 39 43 88 ◻ striau@larousse.fr
Éditions Larousse – 21, rue du Montparnasse, 75283 PARIS Cedex 06