



### Accès au jardin

Le Jardin des Senteurs et des Couleurs, le Chemin des Découvertes et la Boucle des Abeilles sont situés sur le GR 653, sentier de grande randonnée d'Arles à St Jacques de Compostelle.

**Accès routier** à partir de l'avenue de l'Aéropostale.

Au panneau qui délimite Ramonville et Toulouse, prendre le chemin de Peyre d'Escalé (Ramonville). Le parking est au pied de la tour Télécom.

GPS : N43.539462 ; E 1.455451

### Métro + Bus : Métro ligne B

- station *Université Paul Sabatier*

+ **Bus 54** - direction *Gleyze Vieille*

- arrêt *Estérel* et suivre le fléchage.

- Depuis mars 1999, l'association Rando-Plaisirs y coordonne des actions écocitoyennes.
- Ce jardin est adapté aux déficients visuels et accessible aux personnes à mobilité réduite.
- Ce jardin est libre d'accès et ouvert en permanence. Il est entretenu par des bénévoles, pour le plaisir de tous et sous la sauvegarde de chacun.
- Dans ce livret, par souci de lisibilité pour le plus grand nombre de personnes, nous avons opté pour une simplification botanique.

**Attention !** Les doses toxiques et bénéfiques des extraits de plantes sont parfois très proches, les utilisations médicinales des plantes doivent, par conséquent, se faire obligatoirement sous contrôle médical.



**RANDO  
PLAISIRS**

Association Loi 1901

Château de Soule, 2 allée Nicolas de Condorcet  
31520 Ramonville Saint-Agne



Reprographie CMS - Mairie de Toulouse - Édition 2018

# Les plantes aromatiques au Jardin des Senteurs et des Couleurs





## Achillée

**Famille : ASTERACÉES (Composées)**

Plante vivace à rhizome (tige souterraine) traçant, légèrement aromatique, elle a une saveur un peu amère et épicée. Les sommités fleuries, les feuilles et les graines ont une action hémostatique, d'où le nom d'herbe aux coupures ou herbe des charpentiers.

## Ail

**Famille : LILIACÉES**

Grâce à sa saveur caractéristique, il est très utilisé en cuisine. Riche en vitamines A, B1, B2, PP, c'est aussi l'un des meilleurs antibiotiques naturels, un bon anticholestérol et un bon anticoagulant.



## Armoise

**Famille : ASTERACÉES (Composées)**

C'est une plante vivace, aromatique, amère, dont il existe de nombreuses variétés aux aspects et senteurs différents (citron, camphre...). Certaines de ses huiles essentielles sont utilisées en médecine.

## Artichaut

**Famille : ASTERACÉES (Composées)**

On consomme son capitule cru ou cuit. Il est riche en vitamines et en sels minéraux (fer, calcium). En médecine, les feuilles longues et découpées sont utilisées, en particulier, pour favoriser le fonctionnement du foie.



## Balsamite

**Famille : ASTERACÉES (Composées)**

Elle a un arôme de menthe (d'où le nom de menthe-coq) mais elle est plus amère. Elle peut être utilisée en cuisine et a aussi des propriétés toniques et vermifuges.

## Bourrache

**Famille : BORAGINACÉES**

C'est une plante annuelle. Fraîches, ses fleurs bleues sont utilisées pour décorer les salades. En infusion, elles sont efficaces contre la toux. Associée au cresson et au pissenlit, elle aide à lutter contre le vieillissement cellulaire. Elle aurait la vertu de remonter le moral.



## Tagète des décombres (Huacatay)

**Famille : ASTERACÉES (Composées)**

C'est une plante très aromatique originaire d'Amérique du Sud, utilisée dans la cuisine des Andes, principalement au Pérou. Elle est aussi utilisée en infusion pour les problèmes gastriques et respiratoires. Elle est fortement parfumée, mélange d'anis, menthe, basilic et géranium. Son huile essentielle est utilisée en parfumerie.



## Tanaisie

**Famille : ASTERACÉES (Composées)**

Les feuilles de cette plante vivace ont une forte odeur de camphre. La tanaisie séchée éloigne puces, punaises et mites (insecticide biologique). En infusion et à très faible dose, les feuilles aideraient à lutter contre les vers intestinaux.

## Thym

**Famille : LAMIACÉES (Labiées)**

Cette plante vivace est un aromate de choix en cuisine. En tisane, c'est aussi un stimulant, un antiseptique des voies respiratoires et un expectorant. En bain de pieds, le thym soigne les mycoses.



## Valériane

**Famille : VALÉRIANACÉES**

La valériane officinale est une plante vivace utilisée pour les propriétés sédatives et relaxantes que possèdent ses racines et son rhizome.



## Verveine

**Famille : VERBÉNACÉES**

La verveine citronnelle ou verveine odorante donne des infusions très agréables aux propriétés digestives, antispasmodiques et antipyrétiques.



## Violette

**Famille : VIOLACÉES**

La violette odorante du jardin est une plante vivace qui donne deux générations de fleurs : une première, bien colorée, qui ne donne pas de fruits et une seconde, plus discrète, dont la fécondation donne des fruits dissimulés sous un molleton de feuilles. Les bonbons à base de fleurs doubles de violettes sont une spécialité de Toulouse. Les fleurs peuvent être utilisées en infusion en cas de bronchite et de trachéite.





## Giroflée

**Famille : BRASSICACÉES (Crucifères)**

La giroflée des jardins ou giroflée ravenelle présente des hampes fleuries odorantes, jaunes, rouges, orange ou brunes. Ses feuilles et ses graines contiennent une substance cardiotonique (toxique à forte dose). La giroflée de Nice a un feuillage gris-vert et des fleurs roses ou mauves.

## Helichrysum

**Famille : ASTERACÉES (Composées)**

Du fait de son arôme, cette plante vivace est appelée plante à cumin. On l'appelle aussi immortelle des sables car ses fleurs et ses feuilles sèchent sans changer d'aspect. En infusion, elle est antitussive, dépurative et aurait quelques effets sur l'obésité et les ecchymoses.



## Hysope

**Famille : LAMIACÉES (Labiées)**

Ses feuilles aident à la digestion des graisses. En infusion, les sommités fleuries sont efficaces contre les infections pulmonaires. Sa lotion est utilisée en cosmétologie.



## Iris

**Famille : IRIDACÉES**

Il en existe un grand nombre d'espèces et de variétés. Il produit de grandes fleurs odorantes aux couleurs variées. Le rhizome est utilisé en parfumerie et en cosmétologie.



## Laurier sauce

**Famille : LAURACÉES**

Ses feuilles sont utilisées en cuisine. Elles stimulent l'appétit et la sécrétion des sucs gastriques. Attention, la plupart des autres arbustes appelés lauriers sont vénéneux (exemples : le laurier rose, le laurier tin, le laurier cerise), en botanique, ils appartiennent à d'autres familles.



## Lavande

**Famille : LAMIACÉES (Labiées)**

Cette plante vivace très odorante a des effets multiples : antiseptique, insecticide, antispasmodique, calmant et diurétique.



## Mélisse

**Famille : LAMIACÉES (Labiées)**

Cette plante vivace, mellifère, est aussi appelée mélisse citronnelle à cause de son odeur et de sa saveur. L'huile essentielle est antibactérienne et soigne les troubles digestifs. Les feuilles sont utilisées pour traiter l'anxiété et les troubles du sommeil.



## Menthe

**Famille : LAMIACÉES (Labiées)**

C'est une plante vivace dont il existe 140 espèces et variétés. Elle est très utilisée en cuisine. Elle est rafraîchissante et tonique. Le menthol, huile essentielle, est un stimulant de l'estomac, un antiseptique et un analgésique.



## Origan

**Famille : LAMIACÉES (Labiées)**

Plante vivace d'odeur agréable, c'est la marjolaine sauvage. Il est utilisé en cuisine. Les sommités fleuries stimulent le système nerveux et ont aussi une action antalgique.



## Pelargonium

**Famille : GÉRANIACÉES**

Les *Geraniums* horticoles des jardins sont des *Pelargoniums* sélectionnés. De nombreuses variétés ont des propriétés odorantes remarquables lorsque l'on froisse leurs feuilles. Voir sur les étiquettes du jardin les variétés de *Pelargoniums* aux senteurs de cannelle citronnelle, lavande, fleur d'oranger, chocolat à la menthe, rose camphrée...



## Pimprenelle

**Famille : ROSACÉES**

C'est une plante vivace dont les feuilles fraîches contiennent de la vitamine C. Elle est utilisée comme condiment. Elle arrête les saignements, est diurétique et aide à lutter contre les infections intestinales.



## Romarin

**Famille : LAMIACÉES (Labiées)**

Cet arbuste a des feuilles persistantes utilisées en cuisine. C'est un stimulant général et un antiseptique pulmonaire.





## Rue

**Famille : RUTACÉES**

Cette plante à l'odeur fétide est un bon répulsif contre les insectes. A forte dose, c'est aussi une plante toxique réputée abortive.

## Sarriette

**Famille : LAMIACÉES (Labiées)**

Cette plante annuelle est fortement aromatique. Les jeunes feuilles sont les plus parfumées. C'est un stimulant général.

Son huile essentielle antibactérienne est utilisée contre les infections digestives et urinaires, et en dermatologie.



## Sauge

**Famille : LAMIACÉES (Labiées)**

C'est une plante vivace dont il existe plusieurs variétés : sclarée, officinale, microphylla... La sauge sclarée (la toute-bonne) est utilisée comme condiment. Elle a des vertus stimulantes et est efficace contre le surmenage physique et intellectuel.

La sauge officinale possède les mêmes vertus mais son huile essentielle est fortement toxique et doit être utilisée à moindre dose.



## Sedum

**Famille : LAMIACÉES (Labiées)**

Deux cents espèces composent le genre *Sedum*, plante dite « succulente », résistante à la sécheresse. Les feuilles fraîches de l'orpin âcre (*Sedum acre*) ou poivre des murailles réduiraient les verrues et les cors au pied.



## Serpolet

**Famille : LAMIACÉES (Labiées)**

C'est un thym rampant qui ne forme pas de tige boisée. Il est très employé en cuisine. Antispasmodique, il est utilisé en particulier contre les infections respiratoires et les troubles de la digestion.



## Souci (Calendula)

**Famille : ASTERACÉES (Composées)**

Cette plante annuelle décorative peut être utilisée pour traiter les troubles hépatiques et digestifs. Son huile essentielle a un pouvoir cicatrisant, d'où son utilisation en dermatologie et en cosmétologie.



## Camomille

**Famille : ASTERACÉES (Composées)**

Il en existe plusieurs variétés, certaines sont vivaces, d'autres non. Ses fleurs sont très utilisées en infusion comme stimulant gastrique et antispasmodique.



## Chèvrefeuille

**Famille : CAPRIFOLIACÉES**

Ses fleurs blanches, mauves ou jaunes, mellifères, ont un parfum sucré. Elles donnent des baies toxiques.

## Ciboulette

**Famille : LILIACÉES**

Elle fait partie des « fines herbes ». Elle est très riche en vitamine C et possède des vertus apéritives et digestives. Elle aromatise les salades et les omelettes.



## Coquelicot

**Famille : PAPAVERACÉES**

Fleur des champs très éphémère, le coquelicot aide à soigner les pharyngites. Le pavot (plante voisine dont on extrait la morphine) fournit des graines oléagineuses qui parfument pains et pâtisseries, et constituent un bon anticholestérol. Très proche, l'*Eschscholzia* est un calmant léger.



## Estragon

**Famille : ASTERACÉES (Composées)**

C'est une armoise qui fait partie des « fines herbes ». Il relève les plats et stimule la digestion. C'est un sédatif léger.



## Fenouil

**Famille : APIACÉES (Ombellifères)**

Il est caractérisé par son parfum anisé. Ses feuilles fraîches parfument les crudités et le poisson. Il a des propriétés apéritives et digestives. Il favorise la lactation.

