



La Sagiferre



Le Guide Botanique

10 plantes médicinales pour une peau rayonnante

*Nourrir la peau
de l'intérieur et de l'extérieur*

par Marilyne Cloutier

Herboriste & amoureuse des plantes



La peau est un jardin

La peau n'est pas un problème à corriger.

C'est un **écosystème vivant**.

Comme un jardin, elle a besoin :

- de nutriments
- de douceur
- de constance
- et d'un environnement sain

Depuis des siècles, les plantes médicinales soutiennent la peau — autant par **application externe** que par **soutien interne**.

Dans ce guide, je te présente **10 plantes que j'aime profondément**, pour leur capacité à accompagner la peau vers plus de vitalité, de lumière et d'équilibre.

Certaines agissent directement sur la peau.

D'autres soutiennent les organes qui influencent son éclat.

La **beauté botanique** commence toujours par la **cohérence**.



Calendule *Calendula officinalis*

Portrait

La calendule est une fleur solaire aux pétales orangés lumineux.

Facile à cultiver, généreuse, elle est reconnue depuis longtemps pour sa capacité à soutenir la régénération de la peau.

Propriétés pour la peau

- Apaise les rougeurs
- Soutient la régénération cutanée
- Contribue à calmer les irritations
- Favorise la souplesse

Elle est particulièrement intéressante pour :

- peaux sensibles
- peaux matures
- peaux fragilisées

⚠ Précautions

Éviter en cas d'allergie aux plantes de la famille des astéracées.

Note personnelle

La calendule est l'une des premières plantes que j'ai cultivées.

Elle me rappelle que la simplicité est souvent ce qui guérit le plus profondément.



Utilisation externe

- Huile macérée (idéale pour nourrir et apaiser)
- Baume réparateur
- Crème pour peau sèche ou réactive

La macération lente dans une huile végétale permet d'extraire ses composés liposolubles bénéfiques.

Utilisation interne

En tisane, la calendule est traditionnellement utilisée pour soutenir la digestion et les muqueuses, ce qui peut indirectement influencer la qualité de la peau.



Rose *Rosa spp.*



Portrait

La rose est l'une des plantes les plus emblématiques du soin de la peau. Délicate et puissante à la fois, elle est utilisée depuis des siècles dans les rituels de beauté pour sa capacité à soutenir l'hydratation, la douceur et l'éclat du teint. Ses pétales contiennent des composés apaisants et légèrement astringents qui contribuent à tonifier la peau tout en douceur.



Propriétés pour la peau

- Tonifie et rafraîchit la peau
- Aide à maintenir l'hydratation
- Apaise les rougeurs légères
- Contribue à illuminer le teint

Elle est particulièrement appréciée pour :

- peaux matures
- peaux sensibles
- peaux ternes ou fatiguées

Note personnelle

La rose rappelle que la douceur est une force. Dans un rituel de soin, son parfum délicat invite à ralentir et à revenir à soi.

Utilisation externe

- Hydrolat de rose (brume tonique)
- Huile macérée de pétales
- Masques ou infusions appliquées sur la peau

Utilisation interne

Les pétales de rose peuvent être utilisés en tisane douce et aromatique, traditionnellement associée à un effet apaisant sur le système nerveux et digestif.

⚠ Précautions

S'assurer que les pétales proviennent de roses non traitées.



Camomille allemande

Matricaria recutita

Portrait

La camomille est une petite fleur aux propriétés apaisantes bien connues. Depuis longtemps utilisée pour calmer les irritations et les sensibilités, elle est particulièrement précieuse pour les peaux réactives.



Propriétés pour la peau

- Apaise les irritations
- Calme les rougeurs
- Soutient l'équilibre des peaux sensibles
- Contribue à un teint plus uniforme

Elle est idéale pour :

- peaux sensibles
- peaux sujettes aux rougeurs
- peaux fragilisées

Utilisation externe

- Hydrolat de camomille
- Huile macérée

Compresse d'infusion refroidie (super pour les yeux rouges ou fatigués!)

Utilisation interne

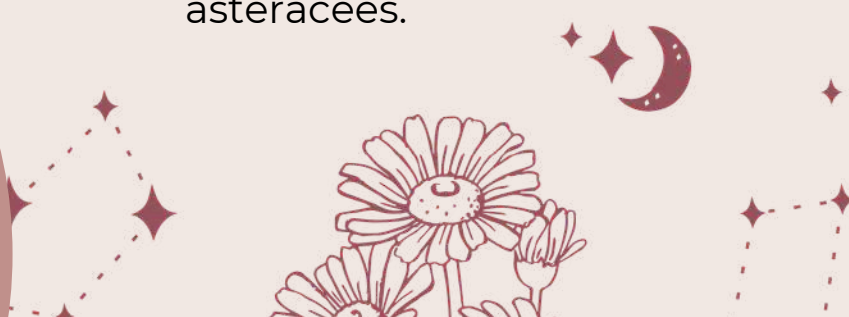
La tisane de camomille est traditionnellement utilisée pour favoriser la détente, soulager les reflux et soutenir la digestion.

⚠ Précautions

Éviter en cas d'allergie aux plantes de la famille des astéracées.

Note personnelle

J'ai un lien spécial avec la camomille, c'est l'un de mes surnoms! J'adore la cueillir, assise au jardin. C'est un moment de relaxation.



Mauve *Malva sylvestris*



Portrait

La mauve est reconnue pour sa richesse en mucilages, des composés végétaux qui créent un effet adoucissant et hydratant. Lorsqu'on touche ses pétales, on sent que ça fond sous nos doigts.



Propriétés pour la peau

- Hydrate et adoucit
- Apaise les irritations
- Soutient la barrière cutanée

Elle est particulièrement bénéfique pour :

- peaux sèches
- peaux déshydratées
- peaux sensibles

Utilisation externe

- Infusion utilisée en lotion douce
- Huile macérée
- Masques hydratants

Utilisation interne

La tisane de mauve est traditionnellement utilisée pour adoucir les muqueuses et soutenir la digestion.

⚠ Précautions

Généralement très douce et bien tolérée.

Note personnelle

La mauve m'apporte une sensation de douceur enveloppante, comme un baume végétal. J'adore la voir prendre une couleur lilas au séchage.



Plantain *Plantago major*
Plantago lanceolata

Portrait

Plante souvent considérée comme une simple “mauvaise herbe”, le plantain est en réalité un remarquable allié pour la peau. C’est la plante par excellence pour soulager bobos et piqûres. En nature, on peut froisser la feuille et l’appliquer directement sur la peau.



Propriétés pour la peau

- Apaise les irritations
- Soutient la réparation cutanée
- Contribue à calmer les démangeaisons

Elle est particulièrement bénéfique pour :

- tous les types de peau
- les bobos

Utilisation externe

- Huile macérée
- Cataplasme de feuilles fraîches
- Infusion appliquée sur la peau

Utilisation interne

Traditionnellement utilisé pour soutenir les voies respiratoires et les muqueuses.

⚠ Précautions

Peu de précautions connues aux doses traditionnelles.

Note personnelle

Le plantain rappelle que certaines des plantes les plus précieuses poussent juste sous nos pieds.



Consoude *Symphytum officinale*



Portrait

La consoude est connue pour sa capacité à soutenir la régénération des tissus.. C'est la plante cicatrisante par excellence grâce à son contenu en allantoine.



Propriétés pour la peau

- Favorise la régénération cutanée et la cicatrisation
- Apaise les peaux irritées
- Soutient la souplesse de la peau

Elle est particulièrement bénéfique pour :

- les peaux matures
- les peaux abimées

Utilisation externe

- Huile macérée
- Baume réparateur
- Cataplasme de feuilles fraîches

Utilisation interne

La consoude est aujourd'hui généralement réservée à l'usage externe.

⚠ Précautions

Usage externe recommandé. Éviter l'utilisation interne prolongée. (contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques qui peuvent être toxiques pour le foie.)

Note personnelle

Ça m'impressionne toujours de voir à quel point la consoude pousse rapidement. Une plante puissante à utiliser avec respect.



Pissenlit *Taraxacum officinale*



Portrait

Le pissenlit est une plante humble et mal-aimée mais extrêmement précieuse pour soutenir les fonctions d'élimination. Elle soutient surtout le foie et les reins.



Propriétés pour la peau

- Soutient les fonctions du foie
- Favorise l'élimination
- Peut contribuer à une peau plus claire et lumineuse

Elle est particulièrement bénéfique pour :

- les peaux sujette aux imperfections et à l'eczéma

⚠ Précautions

Consulter en cas de troubles biliaires avant d'en prendre de gros dosages à l'interne.

Utilisation externe

- Huile macérée (surtout fleurs)
- Baume réparateur
- Cataplasme de feuilles fraîches

Utilisation interne

- On peut tout manger!
- On mange une feuille par jour au printemps pour une détox douce
- Décoction des racines

Note personnelle

Ça me rend triste de voir que plusieurs personnes combattent encore le pissenlit sur leur pelouse au lieu de profiter de ses bienfaits.



Bardane *Arctium lappa*



Portrait

La bardane est souvent appelée "toc" ou "pic pic". C'est une grande plante reconnue pour son action sur la peau et les fonctions d'élimination. Elle aiderait à éliminer des métaux lourds.

Propriétés pour la peau

- Soutient la purification interne
- Traditionnellement utilisée pour les peaux à imperfections
- Contribue à l'équilibre de la peau

Elle est particulièrement bénéfique pour :

- les peaux sujette aux imperfections et à l'eczéma



Utilisation externe

- Huile macérée (racine)
- Cataplasme de feuilles fraîches

Utilisation interne

- Décoction de racine
- Au Japon, sa racine est un légume très apprécié.

⚠ Précautions

Plante généralement sécuritaire, mais attention chez les femmes enceintes.

Note personnelle

J'aime le goût particulier et assez doux de ses racines.

J'aime la combiner aux racines de pissenlit pour une détox en douceur au printemps.



Ortie

Urtica dioica



Portrait

L'ortie est une plante extrêmement nutritive, riche en minéraux essentiels. Elle pique beaucoup au toucher, mais ça vaut la peine de la cueillir car elle est remplie de bienfaits.

Propriétés pour la peau

- Apporte des minéraux essentiels
- Soutient la vitalité générale
- Contribue à la santé des cheveux et de la peau

⚠ Précautions

Peu de précautions aux doses alimentaires..

Utilisation externe

- feuilles d'ortie cuites comme masque d'ortie
- tisane concentrée comme rince pour les cheveux

Utilisation interne

- Tisane nutritive : Infusion longue

Note personnelle

Je la cueille parfois à mains nues, mais quand j'en cueille de grosses quantités, je met des gants, des manches longues et des pantalons longs, même s'il fait chaud!



Pensée sauvage

Viola tricolor



Portrait

La pensée sauvage est une toute petite fleur pleine de vitalité et qui aide le sang à se purifier.

Propriétés pour la peau

- Soutient les fonctions d'élimination
- Traditionnellement utilisée pour les problèmes de peau
- Contribue à l'équilibre cutané

Elle est particulièrement bénéfique pour :

- les peaux sujette à l'acné ou à l'eczéma

Utilisation externe

- idéale pour se faire des masques ou bains de vapeur pour le visage

Utilisation interne

- En infusion

⚠ Précautions

Plante sécuritaire. Certains pensent que sa racine pourrait être vomitive, mais pas de donnés qui le confirment.

Note personnelle

La pensée sauvage est une des premières fleurs qui refleurit au printemps dans mon jardin. Dès que la neige fond, elle est déjà prête!

