

Plantes aromatiques et médicinales du Haut Atlas Oriental





copyright © UCODEP 2009
réalisation graphique et mise en page
Danilo Cernicchiaro

Plantes aromatiques et médicinales du Haut Atlas Oriental

***Petit catalogue à l'usage
des guides de montagne***



Remerciements:

Pour la réalisation de ce catalogue nous remercions l'Université d'Errachidia, faculté de Sciences et Techniques, le Prof. Lhoussaine El Rhaffari et son équipe de recherche Environnement et Santé, laboratoire de valorisation et préservation des ressources naturelles – Unité des plantes aromatiques et médicinales;

L'association ADRAR et en particulier M. Hrou Aboucherif pour sa précieuse collaboration et sa constante disponibilité;

L'Association des Guides de Montagne d'Imilchil représentée par M. Bassou Chabou.

SOMMAIRE

Le projet	pag 8
Glossaire	pag 10
Les plantes	pag 12
Aamiaceae	pag 12
Asteraceae	pag 31
Rosaceae	pag 37
Apiaceae	pag 41
La préparation artisanale des tisanes	pag 45

LE PROJET

Soutenir les populations rurales pauvres en renforçant leur identité, leurs sources de revenu et leur sécurité alimentaire à travers l'utilisation et la commercialisation des espèces négligées et sous-utilisées.

La promotion de l'usage des espèces négligées et sous-utilisées est stratégique par rapport au renforcement des moyens de subsistance des populations en milieu rural, et en même temps, à la valorisation de la biodiversité.

Ces espèces détiennent un avantage comparatif sur les autres cultures en vue de leur adaptation aux conditions environnementales, de leur valeur nutritionnelle, de leur résistance aux situations climatiques défavorables. De plus, leur sauvegarde est important pour la protection des identités locales, des traditions culturelles et du savoir faire local, pour la promotion d'une plus forte conscience de la part des populations du Haute Atlas de leurs propres potentialités.

Le projet avait l'objectif de soutenir les populations de montagne, tout en renforçant leur identité et sécurité alimentaire à travers la valorisation de la diversité (génétique et culturel) des espèces négligées et sous-utilisées.

A travers la réalisation de ce petit manuel à l'usage des guides de montagne, et de toute personnes intéressées à la valorisation de la biodiversité en milieu rural, on voudrait contribuer à la mise en place d'une approche intégrée au développement, en mettant l'accent sur toutes ses composantes : le tourisme rural, la biodiversité, la sauvegarde de l'identité culturelle et du savoir faire des populations de montagne.

Pour cela nos actions, et les actions qu'on mettra en place dans le future, sont adressées aux petits producteurs, artisans, aubergistes et guides (et leurs familles) relevant des cercles de Rich, Imilchil et Assoul ayant une faible productivité, une forte nécessité de formation professionnelle et une difficulté d'accès à l'assistance technique.

GLOSSAIRE

Bractées - Feuille fréquemment colorée qui accompagne une fleur ou une inflorescence.

Calice - Enveloppe externe de la fleur.

Corolle - Enveloppe de la fleur constituée des pétales.

Étamines - Organe mâle d'une fleur, contenant ou portant le pollen.

Inflorescences - Ensemble des fleurs d'une plante.

Lèvre - Un pétale ou des pétales formant un organe distinct nettement séparé des autres pétales.

Lobes - Division profonde et généralement arrondie d'un organe (feuille, pétale).

Pédoncules - Partie mince qui relie la fleur à la tige.

Pétiole - Partie inférieure de la feuille qui relie le limbe à la tige.

Souches - Partie souterraine, ou située au niveau du sol, de la tige des plantes vivaces.

Tige - Partie aérienne des plantes, qui porte les feuilles et les organes reproducteurs.

Verticillastres - Inflorescence composée de cymes dans lesquelles deux rameaux floraux prennent naissance sur celui qui les précède.

LES PLANTES

Ajuga Iva Schreb

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Ajuga
Espèce : Iva Schreb



Identité vernaculaire

Tamazighe : Touf Telba
Arabe : Chendgoura
Français : Bugle, Ivette

Description

La plante se présente en touffes denses, la corolle a une lèvre inférieure avec trois lobes. Les feuilles sont de formes allongées, lisses ou dentelées et très hispides. Les fleurs peuvent être roses, blanches, jaunes et le calice se présente avec des poils.

Localisation

Espèce d'Europe du Sud et d'Afrique du Nord, elle est commune à toutes les divisions géographiques du Maroc. Se rencontre dans les clairières des forêts.

Vertus médicinales

Panacée ajoutée souvent au pain. Plante considérée chaude, elle est employée en décoction comme dépuratif, antidiabétique, réchauffant et vermifuge.

Ajuga possède aussi des vertus contre les troubles gastroduodénaux, la fièvre et les palpitations de l'aorte.

La tisane de la partie aérienne est utilisée contre les vers intestinaux, la sinusite, les fièvres, l'hypertension, le diabète.

Lavandula Dentata var Typica

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Lavandula
Espèce : Dentata var Typica

Identité vernaculaire

Tamazighe : Taymerza, Tigitze
Arabe : L'helhal, Lekhzama
Français : Lavande Dentée



Description

La tige est lisse, les feuilles sont dentées et arrondies, grisâtres en dessous, vertes en dessus. Les fleurs et les bractées sont bleuâtres.

Localisation

Espèce du Maroc et de l'Algérie, commune au Maroc dans le Haut-Atlas, Anti-Atlas et le Rif.
Se rencontre au niveau de la végétation présente dans les littorales et les basses montagnes.

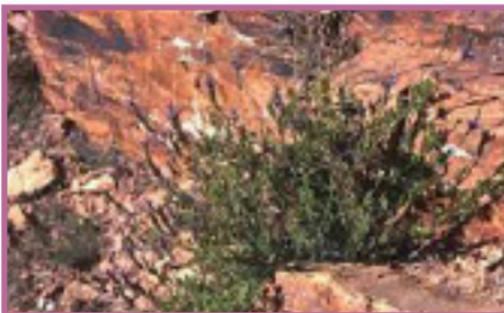
Vertus médicinales

L'infusé de la partie aérienne est utilisé contre les troubles digestifs, la lithiase rénale, les règles abondantes. C'est aussi une boisson tonifiante. Le décocte des feuilles est un réchauffant pour la femme après accouchement. Le décocté de la partie aérienne est utilisé pour traiter les maux d'estomac, hépatite, infection microbienne. Les tisanes des sommités fleuries sont utilisées contre la toux, l'asthme, la cystite, le ballonnement.

Lavandula Mairie Humbert

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Lavandula
Espèce : Mairie Humbert



Identité vernaculaire

Tamazighe : Tiguizte
Arabe : Lekhzama, Kohayla
Français : Lavande

Description

Plante buissonnante, feuilles composées de plusieurs feuilles petites , bractées florales larges, de forme ovale allongée cachant le calice.

Localisation

Endémique, se rencontre dans les rocailles et lits des oueds, répartie au Haut-Atlas, Anti-Atlas, Jbel Bani, Atlas Saharien au niveau de bioclimat froid et frais.

Vertus médicinales

Le décocté de la plante est utilisé contre les désordres gastro-intestinaux et les affections pulmonaires.
Le décocté de la partie aérienne est utilisé pour traiter les maux d'estomac, hépatite, infection microbienne. Les tisanes des sommités fleuries sont utilisées contre la toux, l'asthme, la cystite, le ballonnement.

Lavandula Multifida L

Identité botanique

Famille : Lamiaceae

Genre : Lavandula

Espèce : Multifida L

Identité vernaculaire

Tamazighe : Taymerza, Tiguizte

Arabe : Kohayla, Lekhzama

Français : Lavande multifide



Description

Plante à tige poilue, peu développée, feuilles composées de plusieurs feuilles petites. Les fleurs ne sont pas protégées par les bractées, ne dépassant guère 3cm, et de couleur violacée.

Localisation

Plante de Afrique du Nord, Méditerranée, nord-occidentale. Commune au Maroc, se rencontre dans les rocailles, pâturages et maquis végétal.

Vertus médicinales

Le décocté de la plante est utilisé contre les désordres gastro-intestinaux et les affections pulmonaires.

Le décocté de la partie aérienne est utilisé pour traiter les maux d'estomac, hépatite, infection microbienne. Les tisanes des sommités fleuries sont utilisées contre la toux, l'asthme, la cystite, le ballonnement.

Lavandula Tenuisecta Cosson

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Lavandula
Espèce : Tenuisecta Cosson



Identité vernaculaire

Tamazighe : Taymerza, Tiguizte
Arabe : Kohayla, Lekhzama
Français : Lavande

Description

Plante buissonnante, feuilles composées de plusieurs feuilles petites. Les bractées florales se développent jusqu'à 2/3 du calice ou plus. Les 3 lobes de la lèvre postérieure du calice sont larges, ovales et allongés.

Localisation

Plante endémique, se rencontre dans les rocailles des montagnes sili- ceuses et calcaires, dans le Haut-Atlas, Anti-Atlas, Siroua.

Vertus médicinales

Le décocté de la partie aérienne est utilisé pour traiter les maux d'esto- mac, hépatite, infection microbienne. Les tisanes des sommités fleuries sont utilisées contre la toux, l'asthme, la cystite, le ballonnement.

Marrubium Ayardii Maire

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Marrubium
Espèce : Ayardii Maire

Identité vernaculaire

Tamazighte : Ifzi, Iffegh, Imourine
Arabe : Merriyute
Français : Marrube



Description

Plante à bractées florales linéaires, nombreuses dans les verticillastres, calice de 5 à 12 dents épineuses.

Localisation

Plante qui abonde au niveau des steppes froides des montagnes du Haut-Atlas.

Vertus médicinales

Le décocté ou le jus de la plante fraîche sont employés comme anti-diabétique.
La décoction est aussi utilisée comme anti-typhoïdique, antidiarrhéique, fébrifuge, diurétique, emménagogue, anti-ictérique, expectorant, tonique et stimulant.

Marrubium Multibracteatum

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Marrubium
Espèce : multibracteatum Humbert
et Maire



Identité vernaculaire

Tamazighte : Ifzi
Arabe : Merriyute
Français : Marrube

Description

Plante à bractées florales linéaires, nombreuses dans les verticillastres, calice de 5 à 12 dents épineuses.

Localisation

Plante qui abonde au niveau des steppes froides des montagnes du Haut-Atlas et Moyen-Atlas.

Vertus médicinales

Le décocté ou le jus de la plante fraîche sont employés comme anti-diabétique.

La décoction est aussi utilisée comme anti-typhoïdique, antidiarrhéique, fébrifuge, diurétique, emménagogue, anti-ictérique, expectorant, tonique et stimulant.

Mentha Suaveolens

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Mentha
Espèce : Suaveolens (Rotundifolia)

Identité vernaculaire

Tamazighte : Timijja, Timersad
Arabe : Merssita
Français : Menthe à feuilles rondes



Description

Plante qui se répand dans le sous-sol, émettant de nombreuses tiges annuelles très odorantes, les feuilles se disposent long le souche, terminent en pétiole. Les inflorescences ressemblent à des tourbillons. Le calice est presque avec deux lèvres, à 5 dents aigues. La corolle blanche rosée ou violet pale, à 4 lobes égaux.

Localisation

La menthe à feuille ronde peuple les lieux humides et inondés. Cette menthe est endémique de la région d'Imilchil.

Vertus médicinales

Cette menthe est très utilisée en infusion contre les palpitations de l'aorte, comme tonifiant. C'est aussi une plante réchauffante.

Rosmarinus Officinalis

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Rosmarinus
Espèce : Officinalis Var Typicus



Identité vernaculaire

Tamazight : Azir, Assir
Arabe : Iklil Al Jabal
Français : Romarin

Description

Arbrisseau pouvant atteindre 1,5m, inflorescences et calice qui présentent des pruines, constituées des poils étroitement appliqués, inflorescences en épis très courts, à bractées en forme de squames, qui tombent dans la période de repos.

Localisation

Plante d'origine Méditerranéenne, se trouve en Europe méridionale et Asie Mineure. Au Maroc, elle peuple les forêts, broussailles et les maquis des plaines et des basses et moyennes montagne, sur substrat calcaire. Elle est rencontrée en Atlas Saharien, Haut-Atlas, Moyen Atlas, plaines du plateau et les Monts du Maroc Oriental et le Rif.

Vertus médicinales

L'infusion des feuilles est utilisée comme apéritif, cholagogue, cholérétique, stomachique et emménagogue.
Le décocté du romarin est utilisé pour traiter l'écoulement de l'urine et des règles, obstruction du foie et de la rate.
Le décocté des feuilles est consommé pour traiter les coliques et spasmes intestinaux, les néphrites, cystite, dysménorrhée, troubles hépatiques et refroidissement. Le décocté des sommités fleuries est consommé pour traiter les gastro-entérites, la fatigue, les maux de tête, l'arythmie.

Salvia Aucheri Mesatlantica

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Salvia
Espèce : Aucheri Mesatlantica



Identité vernaculaire

Tamazighte : Tagoultemte, Tifessit
Arabe : Salma
Français : Saugé

Description

Arbuste de couleur vert-olivâtre, feuille en général progressivement rétrécies en pétiole, inflorescences en épis ramifiés très lâche, à bractées florales en forme d'écaille très réduites, qui tombent dans la période de repos.

Localisation

Plante endémique marocaine. Élément floristique irano-toraniens. Elle peuple les forêts claires, broussailles, rocailles, basses et moyennes montagnes calcaires et siliceuses. Elle est rencontrée aux Moyen-Atlas, Haut-Atlas.

Vertus médicinales

Cette sauge est consommée sous forme de tisane.

Salvia Verbenaca

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Salvia
Espèce : Verbenaca

Identité vernaculaire

Tamazighte : Khiyyata
Arabe : Khiyyata
Français : Saug-verveine



Description

Plante à calice avec deux lèvres, lèvre supérieure avec trois lobes et inférieure avec deux lobes. La corolle a la lèvre supérieure à la forme de casque, l'inférieure a 3 lobes (la médiane beaucoup plus grande), 2 étamines recourbées.

Localisation

Plante méditerranéenne, courante au Maroc au bord des champs et des sentiers.

Vertus médicinales

Le décocté des feuilles est consommé pour traiter les spasmes et coliques, l'anxiété. La tisane des feuilles est utilisée pour traiter frigidité, grippe, pharyngite, Angines.

Satureia Alpina

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre: Satureia
Espèce : Alpina (Granatensis)

Identité vernaculaire

Tamazight : Tazoukennit
Arabe : Fliyyo Dial Berr
Français : Calament des alpes



Description

Plante à calice à forme de tube souvent incliné, feuilles allongées dont le bord est garni de dents larges et arrondies, hispides. La corolle est de couleur pourpre ou voisine de la pourpre, à forme de long tube.

Localisation

Elle peuple les forêts et pelouses des montagnes, au niveau des chênaies vertes et cédraies.

Vertus médicinales

La tisane de la partie aérienne fleurie de la plante est utilisée dans le traitement de l'insuffisance biliaire, vers intestinaux, infection bactérienne, refroidissements, des toux, des bronchites, des rhumes et des affections gastro-intestinales.

Teucrium Chamaedrys

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Teucrium
Espèce : Chamaedrys



Identité vernaculaire

Tamazight :
Arabe :
Français : Germandrée

Description

Plante avec souche presque ligneuse, corolle à une seule lèvre inférieure, celle-ci a 5 lobes inégaux.

Localisation

Plante méditerranéenne, se rencontre au Haut-Atlas, Moyen-Atlas et au Rif.

Vertus médicinales

Les feuilles de la plante sont utilisées sous forme de tisane pour traiter les désordres digestifs, spasmes et coliques.

Teucrium Campanulatum

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Teucrium
Espèce : Campanulatum



Identité vernaculaire

Tamazight : Tayrart
Arabe:
Français : Germandrée

Description

Plante avec feuilles composées de trois petites feuilles, calice sans poils, fleurs de couleur blanche.

Localisation

Plante méditerranéenne, se rencontre au niveau de la région orientale du Parc National du Haut-Atlas Oriental.

Vertus médicinales

La tisane des sommités fleuries est utilisée pour traiter les spasmes et coliques, pyrosis, intoxication alimentaire, fermentation, fatigue et diabète. La tisane de la partie aérienne de la plante est consommée pour traiter les maux d'estomac, fermentation, froid et rhume.

Teucrium Polium

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Teucrium
Espèce : Polium



Identité vernaculaire

Tamazight : Tayrart
Arabe: Chendgoura, Jaada
Français : Pouliot de montagne

Description

Plante vivace de petite taille, feuilles linéaires ou allongées à marges en général pliés, dentés et arrondies, fleurs développées en têtes denses en forme de capitule ou un peu allongées, à bractées florales petites semblables aux feuilles.

Localisation

Espèce rencontrée dans les forêts, broussailles et maquis des plaines et des basses et moyennes montagnes, sur substrats calcaires et siliceux, dans tout le Maroc non désertique.

Vertus médicinales

Le décocté de la plante est consommé comme dépuratif et remède des maladies du foie. Associée au thym dans un décocté, elle est utilisée pour traiter les affections gastro-intestinales et des fièvres.

Ce teucrium est consommée sous forme d'une tisane réchauffante.

La tisane des sommités fleuries est utilisée pour traiter les spasmes et coliques, pyrosis, intoxication alimentaire, fermentation, fatigue et diabète. La tisane de la partie aérienne de la plante est consommée pour traiter les maux d'estomac, fermentation, froid et rhume.

Thymus Pallidus

Identité botanique

Famille : Lamiaceae

Genre : Thymus

Espèce : Pallidus

Identité vernaculaire

Tamazight : Azoukenni

Arabe : Zaitra

Français : Thym



Description

Arbuste formant des touffes bien étalées sur le sol, bractées plus larges que les feuilles qui sont sur la tige, inflorescences allongées plus au moins disjointes à la base, fleurs blanchâtres petites.

Localisation

Plante endémique. Elle est rencontrée dans les broussailles, maquis de végétation, sur substrats calcaires et siliceux et sols bien drainés. Elle peuple le Haut-Atlas Oriental.

Vertus médicinales

Le décocté de la plante est utilisé pour traiter des troubles gastriques, des affections pulmonaires et des refroidissements.

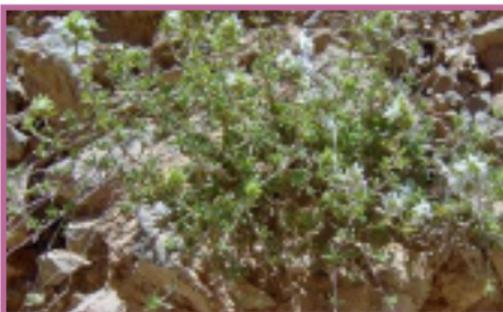
Thymus Satureioides

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Thymus
Espèce : Satureioides

Identité vernaculaire

Tamazight : Azoukenni
Arabe : Zaitra
Français : Thym-sariette du Maroc



Description

Arbrisseau érigé, pouvant atteindre 60cm, très rameux, feuilles de forme allongée, aplatie et arrondie au sommet. Inflorescences qui forment agrégations irrégulières, corolle rose ou rose très pâle.

Localisation

Plante endémique, elle est rencontrée dans les clairières des forêts, broussailles, maquis des basses et moyennes montagnes jusque vers 2200m. Elle peuple les Haut-Atlas et Anti-Atlas.

Vertus médicinales

Le décocté de ce thym est utilisé pour traiter les infections gastro-intestinales, les maladies hépatiques, les colites, les néphrites, les toux, les bronchites, les infections de la gorge et de la bouche, les gripes, les rhumes, le coryza, les refroidissements. C'est aussi un tonique et un antiseptique général.

Le décocté de la plante fleurie est consommée pour traiter vers intestinaux. La tisane des sommités fleuries est utilisée pour traiter fièvre, diarrhée, fatigue, arthrite rhumatoïde, refroidissement, infection microbienne, spasmes et coliques, fermentation, bronchite, asthme, rhume, insuffisance biliaire.

Thymus Willdenowii

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Thymus
Espèce : Willdenowii, Atlanticus

Identité vernaculaire

Tamazight : Azoukenni
Arabe : Zaitra
Français : Thym



Description

Arbrisseau érigé, odorant, inflorescences qui ressemblent à des toubillons, calice à forme de cloche, avec deux lèvres, lèvre supérieures à 3 dents, l'inférieure à 2 lobes. La corolle a deux lèvres. 4 étamines saillantes plus au moins divergentes.

Localisation

Plante rencontrée au Haut-Atlas, Moyen-Atlas, Anti-Atlas, Atlas Saharien, plaines et plateaux du Maroc Oriental et Rif.

Vertus médicinales

Le décocté de ce thym est utilisé pour traiter les infections gastro-intestinales, les maladies hépatiques, les colites, les néphrites, les toux, les bronchites, les infections de la gorge et de la bouche, les gripes, les rhumes, le coryza, les refroidissements. C'est aussi un tonique et un antiseptique général.

Le décocté de la plante fleurie est consommé pour traiter vers intestinaux. La tisane des sommités fleuries est utilisée pour traiter fièvre, diarrhée, fatigue, arthrite rhumatoïde, refroidissement, infection microbienne, spasmes et coliques, fermentation, bronchite, asthme, rhume, insuffisance biliaire.

Ziziphora Hispanica

Identité botanique

Famille : Lamiaceae
Genre : Ziziphora
Espèce : Hispanica



Identité vernaculaire

Tamazighte : Taflyoute
Arabe : Flyou Dial L'ber
Français : Ziziphore

Description

Petite plante à odeur de pulegone (arôme qui caractérise les menthes).

Localisation

La plante est rencontrée dans le Atlas saharien, Haut-Atlas, Moyen-Atlas, plaines, plateaux et monts du Maroc oriental et Rif.

Vertus médicinales

La plante a les mêmes usages que la menthe pouliot. Elle est utilisée en infusion pour traiter les rhumes, les maux de gorges, la toux, les bronchites, les infections pulmonaires et les refroidissements de toutes sortes. Son infusion traite aussi les mauvaises digestions, les maux de ventre, l'aérophagie.

Anacyclus Pyrethrum

Identité botanique

Famille : Asteraceae

Genre : Anacyclus

Espèce : Pyrethrum



Identité vernaculaire

Tamazight : Tiguentest

Arabe : Aerq Chleuh

Français : Pyrèthre d'Afrique

Description

Plante de 30 cm de haut, à racines longues, épaisses, fibreuses, rudes, brunes à l'extérieur, blanches au dedans. Les tiges, couchées sur le sol, sont simples ou peu rameuses. Les feuilles, finement découpées, délicates et alternes sont couvertes de poils fins et courts et les grandes fleurs sont blanches au coeur jaune, ordinairement solitaires. Les fruits contiennent une graine et se présentent sans poils.

Localisation

Espèce endémique du Maroc et d'Algérie.

Vertus médicinales

La plante est soupçonnée de différents cas d'intoxications : inflammations des muqueuses digestives, respiratoires ou cutanées. Ses émanations provoquent chez l'homme des céphalées, bourdonnement d'oreille, pâleur, douleurs épigastrique, nausées.

Artemisia Herba-Halba

Identité botanique

Famille : Asteraceae
Genre : Artemisia
Espèce : Herba-Alba



Identité vernaculaire

Tamazight : Ifsi
Arabe : Chih
Français : Armoise Blanche

Description

Plante de 30-60cm, tiges nombreuses, couvertes de poils serrés et entrelacés, donnant un aspect cotonneux, feuilles courtes, généralement avec des poils argentés, formées par trois ou plusieurs feuilles, l'une, médiane, fortement incisée. Les fleurs ne sont pas nombreuses et rares.

Localisation

Plante peuplant les steppes argileuses, pâturages rocailleux et terreux des plateaux et des basses montagnes des régions sèches. Elle est rencontrée au Maroc Oriental, Rif Oriental, Moyen-Atlas, Haut-Atlas, Anti-Atlas, Atlas Saharien.

Vertus médicinales

L'infusé de l'armoise blanche est consommé comme vermifuge, emménagogue, diurétique, stomachique, antiseptique intestinal, tonique, dépuratif, cholagogue, antidiabétique.

Artemisia Mesatlantica

Identité botanique

Famille : Asteraceae
Genre : Artemisia
Espèce : Mesatlantica

Identité vernaculaire

Tamazight : Ifsi
Arabe : Chih
Français : Armoise Bleue



Description

Plante de 20-40cm, tiges nombreuses, couvertes de poils serrés et entrelacés, feuilles courtes, généralement avec des poils et argentées, formées par trois ou plusieurs feuilles, l'une, médiane, fortement incisée. Inflorescences en panicule rameuses et dressées très denses.

Localisation

Espèce endémique des montagnes du Maroc. Elle est rencontrée dans les pâturages argileux et rocailles, et clairières des forêts des moyennes montagnes (1400-3000m). Elle peuple le Moyen-Atlas et le Haut-Atlas.

Vertus médicinales

Elle reçoit les mêmes usages que l'armoise blanche. L'infusé de l'armoise bleue est consommé comme vermifuge, emménagogue, diurétique, stomachique, antiseptique intestinal, tonique, dépuratif, cholagogue, antidiabétique.

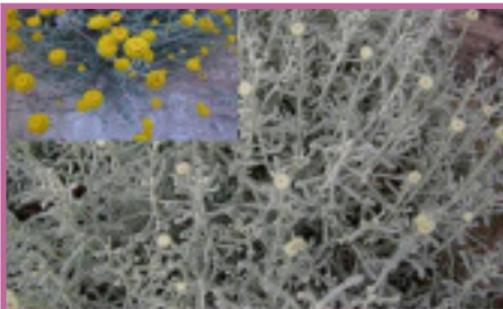
Ormenis Africana

Identité botanique

Famille : Asteraceae
Genre : Ormenis
Espèce : Africana

Identité vernaculaire

Tamazight : Irezgui
Arabe : Gartofa
Français : Ormenis



Description

Buisson touffu, vert-cendre, feuilles inférieures en forme de cylindre, les supérieures formées par trois ou plusieurs feuilles, l'une, médiane, fortement incisée.

Localisation

Plante endémique de l'Afrique du Nord. Elle est rencontrée dans les forêts claires, pâturages steppiques du Maroc de sud-est.

Vertus médicinales

Le décocté des capitules de la plante est utilisé comme stomachique, emménagogue et vermifuge.
La plante est une panacée de la région d'Imilchil.

Ormenis Scariosa

Identité botanique

Famille : Asteraceae

Genre : Ormenis

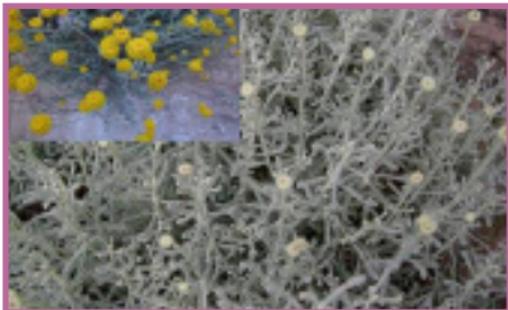
Espèce : Scariosa

Identité vernaculaire

Tamazight : Irezgui

Arabe : Gartofa

Français : Ormenis



Description

Plante vivace des hautes montagnes, longs pédoncules. Les bractées de l'involucre sont minces, sèches et demi transparentes.

Localisation

Cette ormenis est endémique. Elle est rencontrée dans les forêts et pâturages rocailloux des moyennes et hautes montagnes calcaires et siliceuses. Elle peuple le Moyen-Atlas, le Haut-Atlas et l'Anti-Atlas.

Vertus médicinales

Elle reçoit les mêmes usages que sa voisine Ormenis africana. Le décocté des capitules de la plante est utilisé comme stomachique, emménagogue et vermifuge.

Santolina Rosmarinifolia

Identité botanique

Famille : Asteracea
Genre : Santolina
Espèce : Rosmarinifolia

Identité vernaculaire

Tamazight : Ouezouaza
Arabe : Ouezouaza
Français : Santoline



Description

Plante ligneuse d'une taille inférieure à 50 cm touffue, feuilles longues, étroites et dont les bords sont parallèles entre eux, inflorescence présentant des fleurs sur un seul plan et dense.

Localisation

La plante est rencontrée dans les forêts claires, pâturages argileux et pierreux des basses et moyennes montagnes calcaires. Au Haut-Atlas, Moyen-Atlas et Rif.

Vertus médicinales

Le décocté des capitules de la plante est utilisé comme stomachique, emménagogue et vermifuge.

Crataegus Laciniata

Identité botanique

Famille : Rosaceae
Genre : Crataegus
Espèce : Laciniata

Identité vernaculaire

Tamazight : Admam
Arabe : Tabgha
Français : Aubépine



Description

Arbuste épineux de 4-6m, feuillage qui tombe dans la période de repos. Les feuilles sont insérées isolément sur un axe à différents niveaux. Fleurs blanches, ordinairement sur un seul plan portées par des pédoncules de longueurs inégales. Le calice est séparé en 5 parties, la fleur a 5 pétales et 5-25 organes mâles. Fruit charnu à noyau rouge couronné ordinairement par le calice qui se dessèche sur la plante.

Localisation

Plante rencontrée au niveau des forêts, broussailles et matorrals et pelouses des montagnes calcaires et siliceuses, sur des sols riches en éléments fins. Entre 1400 et 2500m d'altitude. Cet arbuste peuple Haut-Atlas, Moyen-Atlas, Rif, Maroc Oriental.

Vertus médicinales

L'infusé des fleurs de cette aubépine est utilisé pour traiter les diarrhées et les palpitations cardiaques. Le décocté de la fleur et du fruit sont consommés pour traiter l'anxiété.

Crataegus Oxyacantha

Identité botanique

Famille : Rosaceae
Genre : Crataegus
Espèce : Oxyacantha



Identité vernaculaire

Tamazight : Admam
Arabe: Tabgha
Français : Aubépine

Description

Arbuste épineux de 4-6m, à jeunes rameaux sans poils, feuillage qui tombe pendant la période de repos, feuilles avec trois lobes. Fleurs blanches, ordinairement sur un seul plan portées par des pédoncules de longueurs inégales. Fruits charnus à noyau.

Localisation

Plante rencontrée au niveau des forêts, broussailles des plaines et des montagnes.
Cet arbuste peuple Haut-Atlas, Moyen-Atlas, Rif, Maroc Central.

Vertus médicinales

La plante reçoit les mêmes usages que sa voisine *Crataegus laciniata*. L'infusé des fleurs de cette aubépine est utilisé pour traiter les diarrhées et les palpitations cardiaques. Le décocté du fruit est consommé pour traiter les coliques et la diarrhée. Celui des fleurs est utilisé pour traiter hypertension, désordres de la circulation sanguine, les coliques et la diarrhée.

Rosa Canina

Identité botanique

Famille : Rosaceae

Genre : Rosa

Espèce : Canina

Identité vernaculaire

Tamazight : Tighfert

Arabe : Tabgha

Français : Eglantier



Description

Arbuste ordinairement robuste, 1,5-3m de hauteur, à rameaux et aiguillons arqués. Feuilles divisées en 5-7 parties. Inflorescences sur un seul plan portées par des pédoncules de longueurs inégales, avec plusieurs fleurs. Pétales 2-2,5cm long, blancs ou blanc-rose, plus rarement roses.

Localisation

Cette rosacée se rencontre au niveau des forêts et broussailles des basses et moyennes montagnes. Elle présente au Rif, Moyen-Atlas, Haut-Atlas, Anti-Atlas et Atlas saharien.

Vertus médicinales

L'infusé des pétales est un aromatisant des boissons chaudes comme le thé. Le décocté des cynorrhodons et les cynorrhodons frais de cette rose est consommé pour traiter la constipation.

Rosa Sicula

Identité botanique

Famille : Rosaceae
Genre : Rosa
Espèce : Sicula



Identité vernaculaire

Tamazight : Tighfert
Arabe : Ouerd
Français : Rose

Description

Arbrisseau très rameux et épineux, de 30-50cm de haut, à feuillages qui tombe pendant la période de repos. Aiguillons plus au moins arqués. Feuilles composées par 5-7 petites feuilles ovales dont la terminale est à dents serrées. Fleurs petites 1,5 – 2,5cm de diamètre.

Localisation

Cette rose se rencontre dans les forêts, pâturages pierreux, rochers de moyennes et hautes montagnes, 1200-3000m d'altitude. Au Rif, Moyen-Atlas, Haut-Atlas et Anti-Atlas.

Vertus médicinales

La plante est utilisée de la même manière que Rosa canina. L'infusé des pétales est un aromatisant des boissons chaudes comme le thé. Le décocté des cynorrhodons et les cynorrhodons frais de cette rose est consommé pour traiter la constipation.

Foeniculum Vulgare

Identité botanique

Famille : Apiaceae
Genre : Foeniculum
Espèce : Vulgare

Identité vernaculaire

Tamazight : Besbas
Arabe : Besbas Berri
Français : Fenouil Sauvage



Description

Le Fenouil a la forme d'ombrelle, odorante, en colonnes plus ou moins larges, dont les feuilles sont finement découpées ; c'est une très grande plante vivace d'un vert glauque. Elle peut atteindre jusqu'à 2 m de haut. C'est une plante très aromatique, qui dégage une forte odeur d'anis. La tige est striée et rameuse. Les feuilles sont filiformes et possèdent de nombreux cordons très allongés. L'inflorescence est une grande ombrelle, disposée au bout d'un long pédoncule. Les fleurs, jaunes, mesurent environ 1 mm.

Localisation

Espèce méditerranéenne spontanée et cultivée.

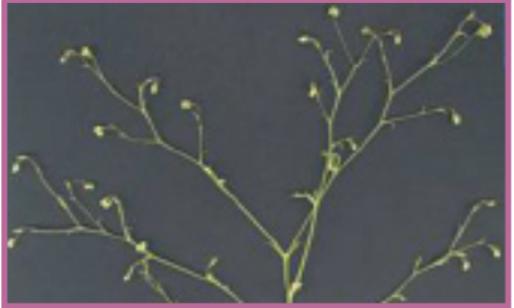
Vertus médicinales

Le décocté des fruits est utilisé pour traiter les désordres gastro-intestinaux chez le nourrisson (aérophagie, spasmes, mauvaises digestions). L'infusion des fruits est administrée comme vomitif et antipoisson.

Pimpinella Villosa

Identité botanique

Famille : Apiaceae
Genre : Pimpinella
Espèce : Villosa



Identité vernaculaire

Tamazighte : Amass
Arabe : Amass
Français :

Description

Plante annuelle, de 30 à 35 cm de taille. Plantes à poils, à feuilles supérieures peu nombreuses ou absentes, à feuilles inférieures dont le limbe est divisé en segments. Les fleurs sont blanches, parfois roses, en inflorescences à 6-30 rayons minces. Le calice n'est pas denté, les pétales ont des entailles peu profondes et les fruits sont en forme d'œufs.

Localisation

Plante du Nord Ouest d'Afrique et de la péninsule ibérique. Elle peuple le Haut-Atlas, Moyen-Atlas, Anti-Atlas, le Maroc Atlantique Moyen, le Maroc Atlantique Nord et le Rif.

Vertus médicinales

Les graines de la plante sont utilisées sous forme de décocte pour traiter les diarrhées.

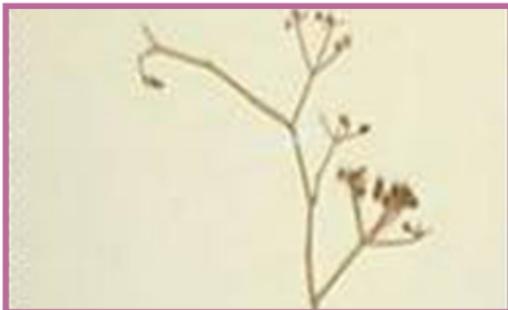
Pituranthos Chloranthus

Identité botanique

Famille : Apiaceae
Genre : Pituranthos
Espèce : Chloranthus

Identité vernaculaire

Tamazight : Agezzah
Arabe : L'ghezzah
Français :



Description

Plante vivace, dépourvue de feuilles, à tiges souvent ramifiées. Fruits en forme d'oeuf à 6 bandelettes.

Localisation

Espèce propre à l'Afrique du Nord, qu'on rencontre dans les régions arides pré désertiques et désertiques.

Vertus médicinales

Les graines sont utilisées en décoction ou infusion pour parfumer les boissons chaudes.

LA PRÉPARATION ARTISANALE DES TISANES

L'élaboration du processus de préparation des tisanes

Dans le cadre de ce projet, et parmi les possibles modalités de valorisation des espèces négligées et sous-utilisées, une gamme de tisanes faite à la base des plantes aromatiques et médicinales (PAM) utilisées par les populations rurales du Haut atlas Oriental a été développée.

Les PAM présentes dans les cercles de Imilchil, Rich et Assoul ont fait l'objet d'une recherche/enquête menée par l'Equipe de recherche « Environnement et Santé », laboratoire de valorisation et préservation des ressources naturelles, Unité des Plantes Aromatiques et Médicinales sous la supervision du professeur Lhoussaine El Rhaffari, qui a aussi procédé à la sélection de onze plantes valorisées en tisanes simples (avec une seule plante) ou composées (avec trois plantes différentes).

La conception des tisanes simples et des mélanges a été orienté par plusieurs paramètres: disponibilité des plantes, consommation traditionnelle des plantes par les populations locales, bonne qualité chimique, propriétés biologiques bénéfiques des plantes, bonne appréciation des tisanes par les dégustateurs.

Ainsi, parmi toutes les plantes, 11 ont été valorisées en tisanes simples en utilisant la feuille, la sommité fleurie, le capitule ou la graine:

1. *Lavandula multifida* - Feuille
2. *Mentha suaveolens* (*M. rotundifolia*) - Feuille
3. *Rosmarinus officinalis* - Feuille
4. *Satureia alpina* - Feuille
5. *Teucrium polium* - Sommité fleurie
6. *Thymus satureioides* - Feuille
7. *Thymus willdenowii* (*T. hirtus*) - Feuille
8. *Artemisia herba-alba* - Feuille
9. *Ormenis africana* - Capitule
10. *Santolina rosmarinifolia* - Feuille
11. *Foeniculum vulgare* - Graine

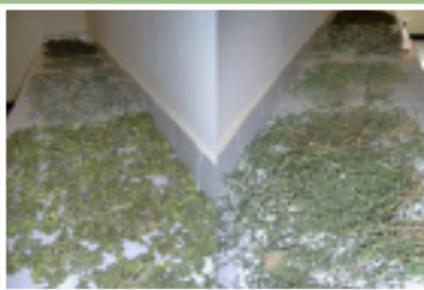
Les 5 mélanges peuvent être préparés avec :

1. *Mentha suaveolens*, *Rosmarinus officinalis* et *Ormenis africana*
2. *Lavandula multifida*, *Rosmarinus officinalis* et *Foeniculum vulgare*
3. *Lavandula multifida*, *Thymus satureioides* et *Foeniculum vulgare*
4. *Thymus willdenowii*, *Ormenis africana* et *Santolina rosmarinifolia*
5. *Teucrium polium*, *Thymus willdenowii* et *Santolina rosmarinifolia*



Collectez la partie aérienne de la plante avec un sécateur ou un couteau

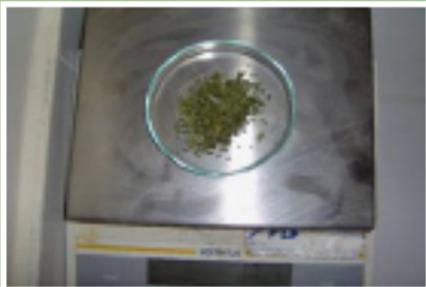
Séchez le matériel végétal collecté à l'ombre durant une semaine ou plus



Après il faut nettoyer le matériel végétal séché et le trier en isolant les feuilles, les fleurs, les fruits et les graines

les feuilles, les fleurs, les fruits et les graines seront stockées dans des bocaux





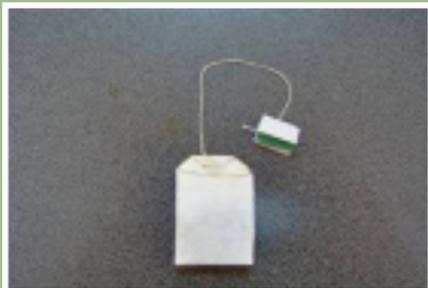
Il faut 1 gramme de matière végétale pour préparer un sachet de tisane du Haut Atlas Oriental

La préparation du sachet est faite manuellement en respectant les dimensions et les procédures utilisées dans l'industrie



Il faut utiliser le papier filtre pour assurer une bonne infusion de la matière végétale et empêcher le passage des débris fins

Il faut fermer le sachet avec une agrafe en inox et l'étiqueter. L'étiquetage se fait par une étiquette fixée au bout d'un fil en soie ou en coton et dont l'autre bout est lié au sachet





Pour la bonne conservation du sachet de tisane il faut l'emballer dans un sachet en plastique alimentaire

Plusieurs sachets (selon les nécessités) peuvent être mis ensemble dans des emballages en papier...



...ou en tissus

Une étiquette peut être appliquée sur l'emballage pour indiquer la plante ou les plantes composantes la tisane, leur origine, leurs vertus médicinales et la manière de préparation de la tisane

Composition: graines de fenouil sauvage (*foeniculum vulgare*)

Origine de la plante: Haut Atlas Oriental

Vertus/propriétés: tisane relaxante, digestive, antispasmodique

Préparation: infuser durant 1 à 3 minutes en eau bouillante



Plantes aromatiques et Médicinales du Haut Atlas Oriental

Le projet "Soutenir les populations rurales pauvres en renforçant leur identité, leur sources de revenu et leur sécurité alimentaire à travers l'utilisation et la commercialisation des espèces négligées et sous-utilisées" a été réalisé par Movimondo et Ucodep avec le financement du FIDA (Fond International pour le Développement Agricole) et de Bioersity International en partenariat avec l'association ADRAR et la Faculté des Sciences et Techniques d'Errachidia.

