



UN GUIDE + UN CARNET DE TERRAIN  
**PLANTES MÉDICINALES  
DE MONTAGNE**  
CONNAÎTRE, RÉCOLTER, PRÉPARER

François Couplan

LES MOSAÏQUES NATURE

**Glénat**

# SOMMAIRE

Avant-propos.....	4
Introduction.....	5
Comment utiliser ce guide.....	12

## Guide des espèces..... 15

Tableau des plantes toxiques en montagne.....	88
Glossaire.....	90
Pour aller plus loin.....	95
Crédit des illustrations.....	96

## Carnet de terrain..... 97

Éléments de botanique.....	98
Récolter et conserver les plantes médicinales.....	110
Préparer les plantes médicinales.....	112
Calendrier de récolte des plantes médicinales de montagne.....	120
Mes bons coins de récolte.....	122
Index des noms communs.....	126
Index des noms scientifiques.....	127

# PLANTES MÉDICINALES DE MONTAGNE

## UN GUIDE DE 36 ESPÈCES

### Pour chaque espèce :

- un texte comportant description, confusions possibles, vertus médicinales, utilisations, précautions et contre-indications
- une fiche « technique » mentionnant nom scientifique, famille botanique, taille, périodes de récolte des différentes parties utilisées, habitats principaux, altitude, présence en montagne, fréquence de rencontre
- une photographie rapprochée de la plante
- un dessin en couleur de la plante complétant la photographie

## UN CARNET DE TERRAIN

- éléments de botanique
- récolter et conserver les plantes médicinales
- préparer les plantes médicinales
- calendrier de récolte des plantes médicinales de montagne
- mes bons coins de récolte
- index des noms communs
- index des noms scientifiques

LES MOSAÏQUES NATURE

ISBN 978-2-344-01439-4



9 782344 014394

10,10 € PRIX TTC France, 74.3205.1