

Mot du Directeur

Pour l'année 2019, nous avons convenu de dédier l'Agenda de notre Institut à une thématique de grande importance au Maroc aussi bien au niveau socio-économique qu'environnemental. Il s'agit des Plantes Aromatiques et Médicinales (PAM), pour lesquelles nous avons mobilisés des chercheurs et des moyens conséquents dans le cadre de nos Programmes de Recherche à Moyen Terme.

La consistance de notre programme de recherche sur la chaîne de valeur des PAM, définies en concertation avec nos partenaires de recherche et développement au niveau régional, s'articulent autour de **(i)** la collecte, la conservation, la domestication et la mise en culture des PAM **(ii)** la caractérisation agronomique, chimique et génétique des PAM **(iii)** le développement des systèmes de conduite pour l'amélioration de la production et de la qualité des PAM **(iv)** le développement des techniques de transformation, de valorisation et de gestion

de la qualité en post récolte des PAM en prenant en compte les savoirs locaux et les connaissances endogènes.

Pour transférer nos acquis de recherche autour des PAM, nous avons mis en place, tout un programme d'accompagnement des coopératives dans les régions de montagnes de l'Atlas, du Rif et dans les zones de parcours, dont l'animation est assurée par nos chercheurs spécialistes dans le domaine.

Loin de se vouloir un recueil de recherche scientifique ou un guide pour la médication ou l'automédication, le présent Agenda se veut un simple abécédaire pour faire découvrir le monde magique et fascinant des principales plantes aromatiques et médicinales, sur lesquelles l'INRA a entrepris des recherches aussi bien durant la période du protectorat qu'après l'indépendance. Il constitue un outil d'information, destiné à nos lecteurs, pour leur faire découvrir les multiples vertus médicinales, aromatiques et condimentaires de ces plantes.

Historique

1914 ▶ Date de création du jardin d'essais botaniques à Rabat, suivi par la création de deux autres jardins à Marrakech et à Meknès avec lesquelles la Recherche Agronomique marocaine s'est dotée des premières plate-formes d'expérimentation.

1919 ▶ Naissance du Service de l'Expérimentation Agricole, premier organisme de recherche agronomique qui constitue l'ancêtre de tous les organes de recherche agricole au Maroc.

1924 ▶ Année où la Recherche agricole prend de l'importance avec la création de la Station de génétique et d'essais des semences, le Laboratoire de technologie des blés (1931) et le Laboratoire de chimie agricole (1934).

1956 ▶ Au lendemain de l'indépendance, le Maroc a fait de l'agriculture le secteur clé pour son développement économique. Le Service de la Recherche Agronomique et de l'Expérimentation Agricole SRAEA se développa considérablement par l'intégration du Service de l'Horticulture, du Service de la Défense des Végétaux et du Service de l'Enseignement Agricole. En 1961, le SRAEA devient la Direction de la Recherche Agronomique et de l'Enseignement Agricole.

1961 ▶ La revue Al Awamia est venue compléter la revue "Les cahiers de la recherche agronomique". Elle est consacrée à la publication des travaux de recherche inédits, innovateurs et respectant les principes de scientificité.



1986 ▶ Année de l'adoption de la méthode de la Programmation par Objectif (PPO) déclinée en 16 programmes nationaux de recherche se portant sur les filières et les écosystèmes prioritaires pour l'INRA et pour le Maroc. A partir de cette date, l'INRA s'est reconstitué en une administration centrale et 08 centres régionaux gérant 23 domaines expérimentaux.

2003 ▶ Entrée en vigueur du nouvel organigramme de l'INRA consacrant le renforcement de la planification stratégique, l'instauration d'un système intégré de suivi-évaluation et une recherche de proximité par la mise en œuvre de Programmes Régionaux de Recherche et la création des Conseil Régionaux de Concertation et d'Orientation de la Recherche.

1934 ▶ Naissance du Centre de Recherche Agricole ayant pour mission la promotion, la coordination et le contrôle des activités de la recherche agricole au Maroc. En 1939, plusieurs laboratoires ont été créés dont le Laboratoire d'études des sols qui sera la base du développement des sciences du sol au Maroc.

1946 ▶ Le Service de la Recherche Agronomique et de l'Expérimentation Agricole fut créé pour accompagner le développement de l'agriculture marocaine de l'après-guerre. Le Centre de la Recherche Agronomique de Rabat a demeuré l'organe scientifique central, et de nombreuses stations d'expérimentation lui ont été affiliées.

1948 ▶ Edition du premier numéro de la revue "Les Cahiers de la Recherche Agronomique". Au bout de quelques années, les Cahiers de la Recherche Agronomique ont acquis une notoriété dépassant les frontières nationales.

1962 ▶ Création de l'INRA, établissement public et autonome en mesure de maîtriser la Recherche Agronomique et la diffusion des travaux de la recherche.

1966 ▶ Retour à l'ancienne organisation : 'Direction de la Recherche Agronomique'. L'INRA a été abandonné suite à des restrictions budgétaires et aux résolutions du Plan triennal qui ne voyait de nécessité de doter l'INRA d'un statut d'établissement autonome.

1980 ▶ Le retour de l'INRA est une volonté politique affirmée de doter le pays d'une recherche à la hauteur des aspirations économiques du Royaume, soutenu en cela par les recommandations du Colloque sur la Recherche Agronomique tenu en janvier 1980. Le Dahir no.1-81-204 du 3 Joumada II 1401 (8 avril 1981) a nommé l'INRA et ses missions qu'on lui connaît aujourd'hui.



Ancien bâtiment
du Siège Social

2005 ▶ L'INRA adopte la Programmation participative de la Recherche à Moyen Terme (PRMT) pour une durée de cinq années. Autre fait majeur en cette année est l'adhésion de l'INRA au Groupe Consultatif pour la Recherche Agricole Internationale (CGIAR).

2008 ▶ Renforcement des plateformes de la recherche agronomique pour accompagner le Plan Maroc Vert (PMV) avec l'inauguration de nouveaux laboratoires (Technologie alimentaire à Rabat, ICulture des tissus de palmier dattier à Errachidia, Laboratoires spécialisés au niveau des Agropoles) et la création du Centre de l'agriculture de montagne à Al Hoceima. Pour s'aligner aux Plans Agricoles Régionaux du PMV, l'INRA a harmonisé ses programmes de recherche selon les filières et bassins de production.

2014 ▶

1914 - 2014
100
سنة
من البحث الزراعي في المغرب

L'INRA en bref

Une institution en extension pour une meilleure recherche de proximité, à travers :

- 10 Centres Régionaux de la Recherche Agronomique ;
- 23 Domaines Expérimentaux couvrant les différentes zones agro-écologiques du Royaume ;
- 30 Unités multidisciplinaires de recherche encadrées par huit Départements Scientifiques ;
- 10 Services Recherche et Développement, structures régionales assurant l'interface entre la recherche et le développement avec des attachés de communication ;
- Unités Centrales pour l'appui à la recherche : Division Scientifique (encadrement de la recherche), Division de l'Information et de la Communication (gestion et diffusion de l'information), Division de la Gestion des Ressources Humaines et Financières, Inspection Générale et Association des Œuvres Sociales du Personnel de l'INRA (AOSPINRA).

Programme de Recherche stratégique concerté

Programme de Recherche à Moyen Terme (PRMT), élaboré selon une approche inclusive, fondé sur la vision politique de développement (Plan Maroc Vert), axé sur les filières de production agricoles (Céréales, Sucre, Viandes rouges,...) et des domaines transverses (Cartes de Vocation Agricole des Terres, Gestion et Amélioration des Ressources Génétiques, Gestion Conservatoire des Eaux et des Sols,...) et intégrant les projets de coopération nationale et internationale.

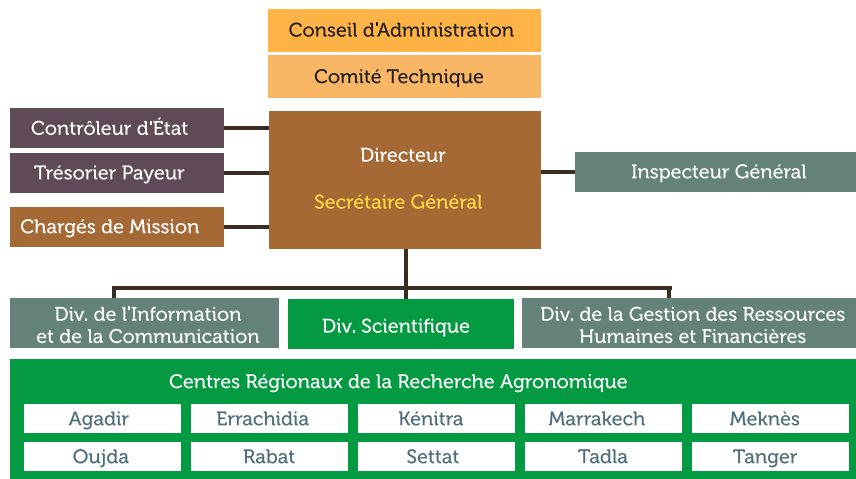
Potentiel humain qualifié

- 179 chercheurs ;
- 124 techniciens ;
- 53 administrateurs.

Développement institutionnel et bonne gouvernance

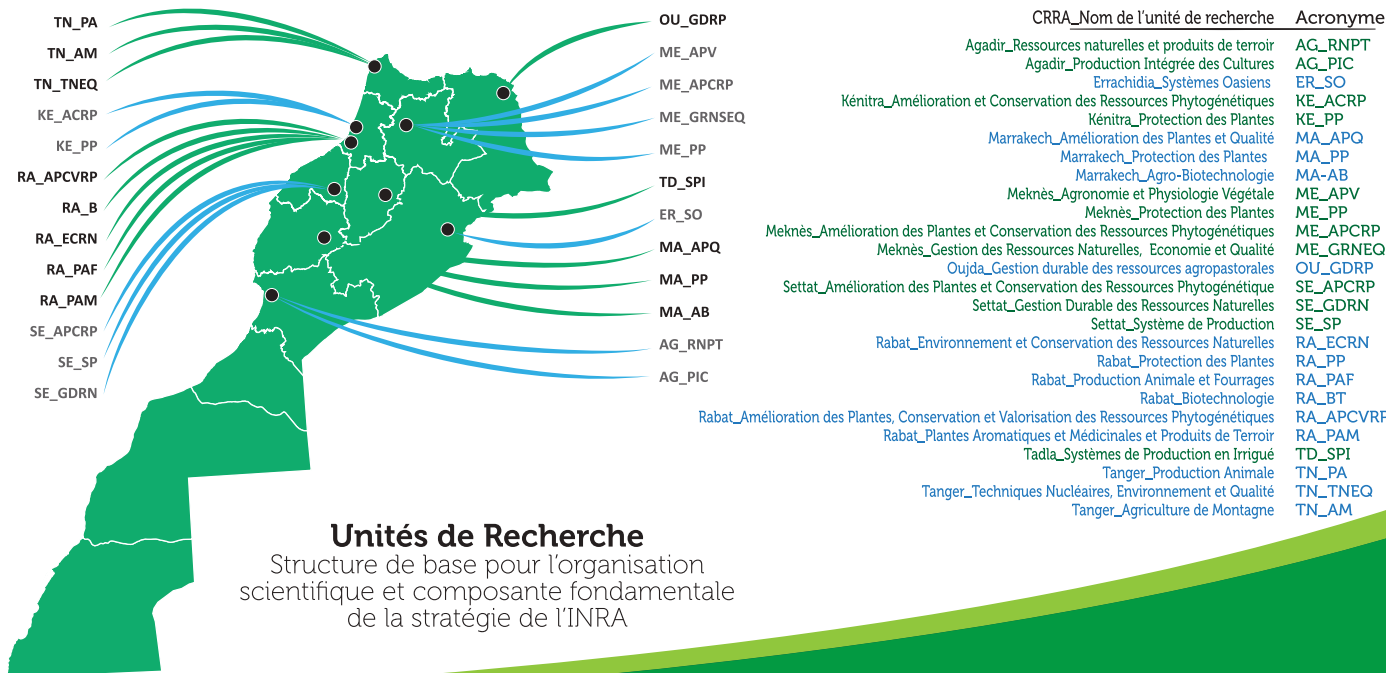
- Suivi des réalisations et évaluation des performances ;
- Manuel des procédures ;
- Modernisation du système comptable ;
- Système d'Information, de Gestion et de Contrôle interne.





Div. : Division

Organigramme

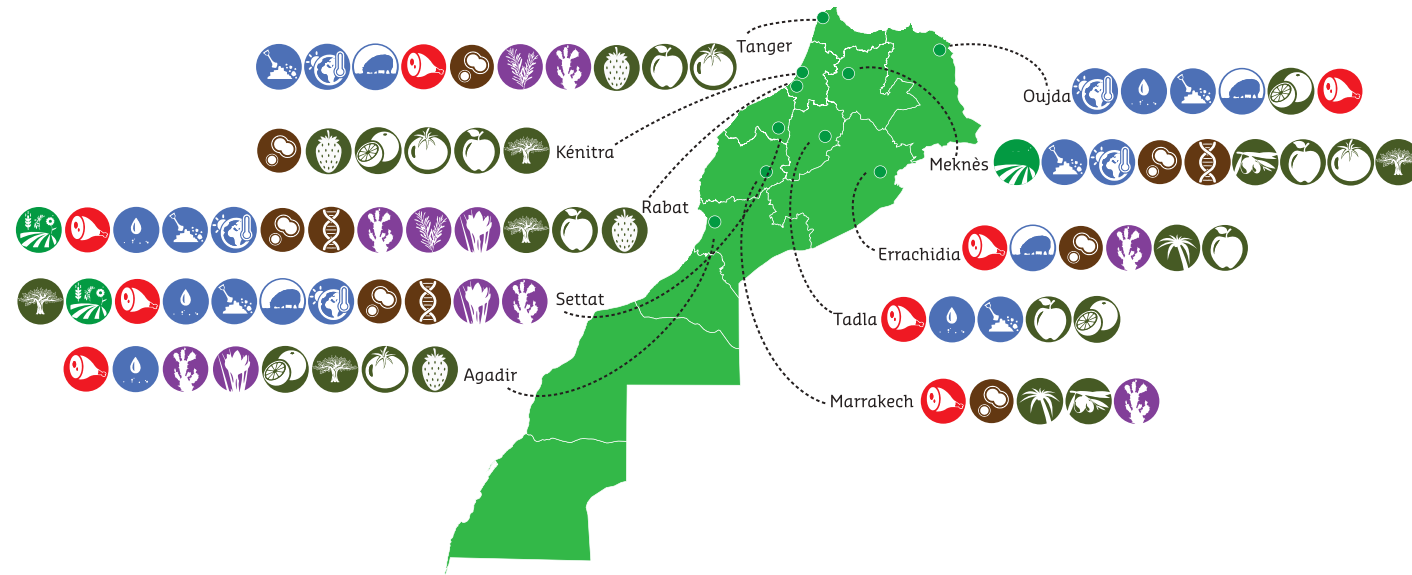


Unités de Recherche
Structure de base pour l'organisation scientifique et fondamentale de la stratégie de l'INRA

PRMT 2017-2020

Le Programme de Recherche à Moyen Terme 2017-2020

Mégaprojets		
Filières de Production		
Domaines Transverses		
Gestion de l'eau et systèmes d'irrigation	Ressources génétiques	Céréales, légumineuses et oléagineux
Dégradation des sols Fertilité des sols	Biotechnologie	Agurmes
Gestion des parcours	Viandes rouges	Olivier
Changement et risques climatiques		Palmier dattier
		Arboriculture fruitière
		Arganier
		Maralchage
		Fruits rouges
Programmes		
Environnement et Ressources Naturelles	Systèmes Céréaliers	Cultures de Terroirs
Ressources Génétiques et Biotechnologies Vertes	Arboriculture et Horticulture	Production Animale



2019

1 4 4 0 - 4 1

Fêtes légales et mobiles

- Jour de l'An
 - Manifeste de l'Indépendance
 - Fête du Travail
 - Aïd Al-Fitr
 - Fête du Trône
 - Fête Oued Eddahab
 - Révolution du Roi et du Peuple
 - Fête de la Jeunesse
 - Aïd Al-Adha
 - Jour de l'An de l'Hégire
 - La Marche Verte
 - Fête de l'Indépendance
 - Aïd Al Mawlid
- 1er Janvier
 - 11 Janvier
 - 1er Mai
 - 5-6 Juin
 - 30 Juillet
 - 14 Août
 - 20 Août
 - 21 Août
 - 11-12 Août
 - 1er Septembre
 - 6 Novembre
 - 18 Novembre
 - 9-10 Novembre

Les dates de célébration des fêtes du calendrier hégirien sont données à titre indicatif.



JANVIER

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			




FEVRIER

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			



MARS

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31




AVRIL

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



MAI

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



JUIN

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



JUILLET

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



AOÛT

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



SEPTEMBRE

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



OCTOBRE

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	




NOVEMBRE

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



DECEMBRE

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



*Toute l'équipe de l'INRA vous présente
ses meilleurs vœux à l'occasion
du nouvel an 2019*



et vous offre cet Agenda informatif sur :

Les Plantes Aromatiques et Médicinales

ABSINTHE

Artemisia absinthium L.

Famille des Astéracées

شيبه

Plante vivace, herbacée, pouvant mesurer jusqu'à 1 m. La tige est de couleur vert argent, droite, cannelée, ramifiée et particulièrement feuillée. Les feuilles sont alternes, gris verdâtre sur le dessus et presque blanches et soyeuses sur le dessous avec de nombreuses glandes oléifères. Les fleurs sont jaunes, tubulaires, réunies en capitules globuleux.



UTILISATION

Utilisée en médecine populaire en infusion ou en décoction pour traiter les spasmes abdominaux, les feuilles d'absinthe sont quelquefois ajoutées au thé à la menthe classique (en petite quantité, le goût étant particulièrement fort) soit pour leur goût spécifique et particulièrement apprécié, soit pour pallier la rareté de la menthe en hiver, soit tout simplement pour réchauffer le corps. Utilisée également comme vermifuge, dans les maladies de l'estomac et pour provoquer les règles,.

ANIS VERT

Pimpinella Anisum L.

Famille des Apiacées

حبة حلاوة

L'anis vert une plante annuelle, pouvant atteindre une hauteur de 0,50 à 0,60 m. Les feuilles de l'anis vert sont alternes et de couleur vert foncé. Ses fleurs sont blanches, groupées en ombelles, et apparaissent généralement en juin. Les fruits sont gris verdâtre, oblongs et très parfumés.



UTILISATION

L'anis apaise les ballonnements, les digestions difficiles, l'aérocolie, les renvois. Il calme les toux sèches ; stimule l'appétit ; permet de lutter contre la fatigue ; favorise l'expectoration ; diminue l'aérophagie, les vomissements et les nausées ; augmente la sécrétion lactée. Son huile essentielle est utilisée dans les cas de règles irrégulières, d'aménorrhée et de troubles menstruels. Utilisé également en cas des parasitoses. L'essence d'anis vert, riche en anéthol, sert à masquer le mauvais goût de certains médicaments et entre dans la fabrication de liqueurs.

ANTHEMIS

Cladanthus scariosus B.

Famille des Asteracées

وزوارة

L'anthémis est une plante suffrutescente en touffes denses, glabrescente à souche ligneuse très ramifiée de 30 à 60 cm de haut, et à tiges dressées, ramifiées dès la base. Les feuilles de l'anthémis sont basales, caduques, pétiolées et divisées. Ses fleurs sont hémiligulées males stériles à limbe jaune orangé.

UTILISATION

Plateaux
de l'Oriental
Moyen Atlas
Haut Atlas
Anti-Atlas

AIRE DE
RÉPARTITION



L'anthémis est utilisé pour ses vertus stomachique (faciliter la digestion gastrique), emménagogue (stimulation du flux sanguin) et vermifuge (destruction des vers intestinaux).

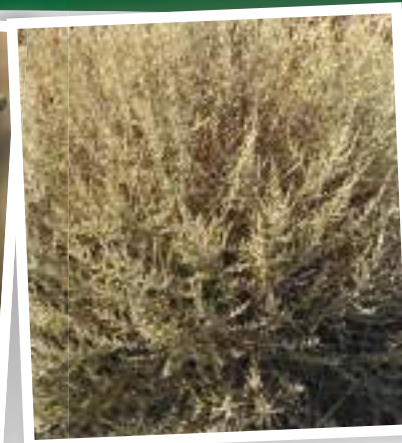
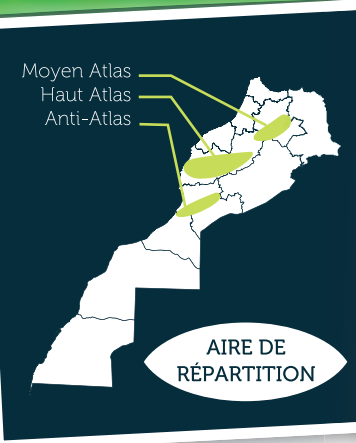
Armoise

Artemisia vulgaris

Famille des Astéracées

الشيح

L'armoise est une plante vivace qui peut atteindre jusqu'à 1 mètre de hauteur et plus. Ses feuilles sont alternes et sessiles, vertes en dessus et d'un blanc cotonneux sur la face inférieure. Ses petites fleurs tubuleuses jaunes ou rougeâtres sont regroupées en un capitule solitaire. Celles-ci dégagent une odeur très forte, parfois désagréable. Le fruit est un akène plat.



UTILISATION

Connue pour les propriétés emménagogues de ses feuilles séchées à l'ombre, l'armoise est recommandée pour le traitement des troubles de la menstruation chez la femme (dysménorrhées et aménorrhées). L'armoise est souvent conseillée dans le traitement des troubles digestifs et des douleurs articulaires et musculaires. Elle est également recommandée comme remède contre l'anorexie, les spasmes, l'insomnie ainsi que pour l'expulsion des vers intestinaux. Cette plante a également des effets antibactériens, toniques et diurétiques.

BOUILLON BLANC

ou GRANDE MOLENE

Verbascum Thapsus L.

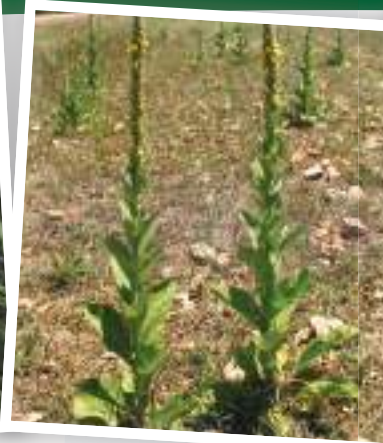
Famille des Scrophulariacées

بوصير

Plante bisannuelle à la racine pivotante et la tige droite et cotonneuse mesurant entre 1 et 2 m. Ses grandes feuilles (jusqu'à 50 cm) sont recouvertes de poils laineux et blanchâtres. Les fleurs sont pentamères. La plante produit de petites capsules ovoïdes qui s'ouvrent à maturité en deux vanes, chaque capsule contenant un grand nombre de graines minuscules et brunes marquées par des stries longitudinales.

UTILISATION

Le bouillon blanc ou molène est largement utilisé pour les remèdes à base de plantes, aux propriétés émollientes et astringentes. Les remèdes à base de cette plante sont particulièrement recommandés pour la toux et certaines affections des voies respiratoires (bronchites, laryngites, trachéites...). Son action émolliente soulage les personnes souffrant de diarrhées douloureuses, de maux de ventre et, tout particulièrement, de colites. En usage externe, le bouillon-blanc est indiqué pour atténuer les démangeaisons, les irritations buccales et cutanées, les otites et les lésions anales.



BOURRACHE OFFICINALE

Borago Officinalis L.

Famille des Boraginacées

لسان الثور

Bourrache officinale est une plante annuelle à tige cylindrique, épaisse, dressée, hérissée de poils raides de 20 à 60 cm de haut et qui peut atteindre une hauteur de 1.20 m. Ses feuilles sont alternes et velues : garnies comme la tige de poils rudes au toucher. Alors que ses fleurs, généralement bleues et disposées en cymes terminales, donnent à leur maturité des fruits composés de quatre petits akènes noirs et cornés.



UTILISATION

La plante, et plus spécialement les sommités fleuries sont appréciées en herboristerie et sont utilisées comme adoucissant et sudorifique (augmentation de la sécrétion de la sueur).

FIGUIER DE BARBARIE

Opuntia ficus indica

Famille des Cactées

هندية
أو أكتاري

Il existe environ 400 espèces de cette cactée pouvant atteindre 5 m de haut. Le cactus présente de larges raquettes ou cladodes épineux. Certaines variétés sont sans épines (inermes). Les cladodes, très fibreux, retiennent l'eau et permettent à la plante de résister à la chaleur et à la sécheresse. La plante donne des fleurs de différentes couleurs selon les espèces, et des fruits orangés, verts ou violets comestibles.

Al Houceima
Marrakech-Safi
Souss-Massa
Guelmim
Oued Noun

AIRE DE
RÉPARTITION



Opuntia dillenii

UTILISATION

Ses propriétés antiulcéreuses, anti-inflammatoires, antidiarrhéiques et antispasmodiques sont élucidées. Ses vertus hypoglycémiantes, lipophiles, antioxydantes et satiogènes sont principalement mises à profit dans le cadre de régimes amaigrissants et dans le cas d'obésité, de diabète et d'artériosclérose. Les fleurs sèches sont aussi utilisées sous forme d'infusion pour traiter et prévenir des pathologies urinaires et digestives. L'huile extraite de ses graines est très riche en vitamine E (anti-oxydante) et en acides gras essentiels qui permettent de nourrir et de tonifier la peau en profondeur. Elle atténue les cicatrices, les acnés et diminue les vergetures.

CALAMENT

Satureja nepeta (ou calamintha)

Famille des Lamiacées

مانتا

Proche de la menthe, le calament est très répandu au Maroc. C'est une plante vivace, poussant à l'état sauvage d'une hauteur de 40 à 60 cm, il présente des tiges carrées et rameuses, avec, au sommet, des feuilles opposées, dentelées, ovales et velues sur leur face intérieure. Les fleurs sont roses. Au Maroc deux chimiotypes existent du calament : L'un à Pulégone (35%), Menthone (33%), Isomenthone (1,3%) et l'autre à Carvone (34%), 1,8 Cinéol (35%) et Limonène (9%).



UTILISATION

On prête au calament une action sur les indigestions et les rhumes et les gripes. Le calament favorise la digestion, calme les douleurs d'estomac, les vertiges et les maux de tête qui lui sont liés. Cette plante peut aussi être utilisée en cas de règles douloureuses et pour diminuer les acouphènes et autres bourdonnements d'oreilles. Le calament atténue l'aérophagie. Il aide à lutter contre la nervosité et le stress. C'est un stimulant intellectuel, particulièrement destiné aux étudiants en période d'examens et aux personnes âgées. Au Maroc, cette plante est largement utilisée dans les bouquets des aromates du thé et dans la conservation et l'aromatisation des olives.

CAMOMILLE

Ormenis mixta

Famille des Asteracées

بابونج
أو حلالة

Ormenis mixta porte plusieurs noms communs dont les plus courants sont 'camomille sauvage', 'camomille marocaine' ou 'orménie'. Une herbacée vivace aux feuilles velues. Ses fleurs possèdent un cœur jaune soleil entouré de ligules blanches. Sa floraison est abondante et commence généralement en avril et s'étend jusqu'au mois de juin. Quatre espèces de camomille sont exploitées dont *Ormenis mixta* qui est endémique du Maroc.

UTILISATION

Les fleurs de la camomille sont récoltées pendant la floraison pour produire une huile essentielle destinée à l'exportation. La fragrance de son huile essentielle est fruitée-verte, avec des notes gourmandes et liquoreuses de pomme et de grenadine. Son huile est réputée douce, et est recommandée pour l'aromathérapie vu ses effets de bien être pour la peau et le système nerveux. La *Tanacetum annuum* convient pour l'extraction de l'huile essentielle pour l'export, la *Matricaria chamomilla* pour la tisannerie, et la *Tanacetum pubescens* pour l'usage médical et l'aromatization alimentaire.



CAMPHRIER

Cinnamomum camphora

Famille des Lauracées

شجرة الكافور

Le camphrier est un grand arbre, toujours vert, originaire d'Asie Orientale, et appartenant à la famille des Lauracées. Les feuilles du camphrier sont alternes et lancéolées, d'un vert luisant au-dessus et glauque sur la face inférieure. Les fleurs du camphrier sont groupées en grappes de cymes et apparaissent vers le mois de juin. Ses fruits sont des baies contenant une graine charnue.



UTILISATION

Le camphre, bien connu en médecine pour ses propriétés antiseptiques, résolutive et anaphrodisiaques, est obtenu par distillation des copeaux de bois de l'arbre dans l'eau. Inhalée, diluée dans un bain ou diffusée dans l'atmosphère, l'huile de camphre respirée traite l'asthénie, la bronchite, la fatigue, la grippe, le mal de tête, le rhume, le stress, les troubles du sommeil... Son application cutanée (massage en dilution dans de l'huile végétale, en massage dilué sur le thorax et le dos, massage circulaire sur le ventre), traite l'aménorrhée, la bronchite, le coup de soleil, les douleurs musculaires, les jambes tendues, le rhumatisme...

CAPRIER

Capparis spinosa L.

Famille des *Capparacées*

كبار

Le câprier est un sous-arbrisseau vivace par ses racines, et dont les tiges couchées sur le sol, portent des feuilles ovales, avec un pétiole généralement muni de deux stipules pointues. Les fleurs du câprier sont blanches avec de grandes étamines violacées qui donnent des fruits allongés. Le câprier est cultivé pour ses boutons floraux qui, confits dans le vinaigre, donnent les câpres



UTILISATION

L'écorce des racines du câprier est utilisée comme analgésique, pour le traitement des infections gastro-intestinales et comme diurétique. Les boutons floraux (appelés câpres) sont confits dans du vinaigre et sont utilisés comme laxatif et pour la stimulation de l'appétit. Les feuilles du câprier sont utilisées en usage externe contre les piqûres d'insectes. En cosmétique, des extraits des racines sont utilisés pour le traitement des plaques rouges et contre la faiblesse capillaire.

CAROUBIER

Ceratonia siliqua

Famille des Fabacées

خروب

Arbre dioïque pouvant atteindre 7 m de haut et dépasse rarement les 10 m. Il est doté d'un gros tronc ayant une écorce rugueuse. Ses grandes feuilles persistantes sont paripennées. Ses folioles ovoïdes et coriaces vont de 3 à 5 paires. Les fleurs groupées en grappes sont brune et donnent naissance aux gousses après quelques mois. Le fruit appelé caroube est une gousse pendante renfermant des graines comestibles dont le goût est similaire à celui du chocolat.

UTILISATION

La gomme de caroube issue de la mince enveloppe des graines, et la farine de caroube provenant du broyage des gousses sont très utilisées en phytothérapie. La caroube est recommandée en cas de troubles digestifs, de reflux gastriques fréquents, d'irritation du côlon, d'acidité gastrique, d'hémorroïdes et de carences nutritionnelles. C'est aussi un excellent allié dans les régimes amaigrissants en inhibant d'une part certaines enzymes digestives et en offrant une sensation de satiété d'autre part.

Rif
Moyen Atlas
Haut Atlas
Anti-Atlas

AIRE DE RÉPARTITION



CARVI

Carum carvi

Famille des Apiacées

كروية

Le carvi est une herbacée annuelle dans certains pays (Maroc, Egypte, USA) et bisannuelle dans d'autres pays, notamment en Europe. Il peut atteindre 1 m de hauteur. À feuilles glabres, alternes, bipennées. Les fleurs sont blanches groupées en ombelles terminales et donnent des fruits de forme ovale contenant deux graines striées.

UTILISATION

Largement utilisé dans l'aromatisation des plats, le carvi se distingue par une huile essentielle, extraite de ses graines, dominée par la carvone, responsable de l'odeur aromatique, douce et légèrement poivrée et par le limonène. Il est également employé pour le traitement des crampes de l'estomac ou de l'intestin, et en cas de flatulences et de douleurs digestives d'origine nerveuse.



L'INRA est présent
à la 14^{ème} édition
du SIAM



(PETITE) CENTAUREE

Centaurium Erythraea L.

Famille des Gentinacées

قرص الحية

Plante herbacée annuelle ou bisannuelle qui pousse dans les pâturages humides, mais aussi sur des sols secs ou rocaillieux. Elle peut atteindre une hauteur de 10 à 50 cm, mais peut également se présenter sous la forme d'un coussin. Ses tiges sont garnies de feuilles ovales opposées et en forme de rosette. Les fleurs rose saumon ont une forme d'étoile à cinq pétales. En été, les étamines s'enroulent en spirale. La fleur a une odeur discrète et une saveur amère. Ses fruits sont des capsules protégeant de toutes petites graines rougeâtres.



UTILISATION

La centaurée est utilisée en herboristerie pour les propriétés amères, toniques et fébrifuges de ses sommités fleuries. Elle contient des hétérosides sécoiridoïques très amers en faibles quantités ainsi que des flavonoïdes, xanthones, acides phénoliques. Elle est indiquée pour stimuler l'appétit, les sécrétions du foie et de l'estomac, pour lutter contre les digestions difficiles, les dyspepsies, les troubles hépatobiliaire et les fièvres.

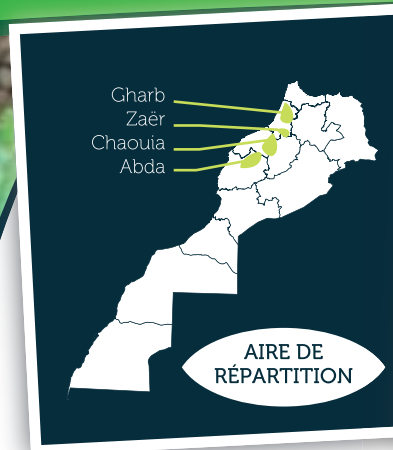
CORIANDE

Coriandrum Sativum L.

Famille des Apiacées

قزبر

Plante annuelle d'une hauteur pouvant atteindre jusqu'à 1 m. Le feuillage et la tige sont verts ou vert clair, glabres et luisants. L'inflorescence, blanche ou rose-mauve très pâle, avec de petites fleurs pentamères disposées en ombelles composées. La plante a une odeur forte, due aux aldéhydes insaturés durant le stade végétatif, et devient plus agréable à la maturité de ses graines.



UTILISATION

Utilisée depuis l'antiquité aussi bien pour ses feuilles que pour ses graines, la coriandre est exploitée essentiellement pour aromatiser les aliments. Son huile essentielle offre des propriétés carminatives, stomachiques, bactéricides, fongicides et vermifuges. En usage externe, elle est reconnue comme décontractant musculaire.

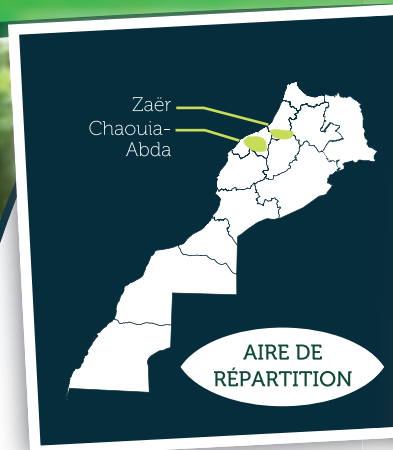
CRESSON

Lepidium sativum

Famille des Crucifères

حب الرشاد

Le cresson alénois est une plante annuelle à odeur fétide et à saveur piquante. La tige haute de 20 à 50 cm est dressée et rameuse. Les feuilles inférieures sont pennatiséquées, alors que les feuilles supérieures sont linéaires et entières. Les fleurs du cresson sont petites et blanches. Les fruits sont des siliques largement elliptiques à suborbiculaires, glabres, étroitement ailés et entaillés à l'apex avec un style court inclus, les graines sont de couleur marron.



UTILISATION

Le composé majoritaire du cresson alénois est le glucosinolate. A l'état frais c'est un antiseptique urinaire. Sous forme de grain, il est utilisé au Maghreb comme adjuvant dans les traitements des infections bronchiques et comme tonique général lors des convalescences ou asthénies. Toutefois, cette espèce est à proscrire pour le nourrisson et l'enfant.

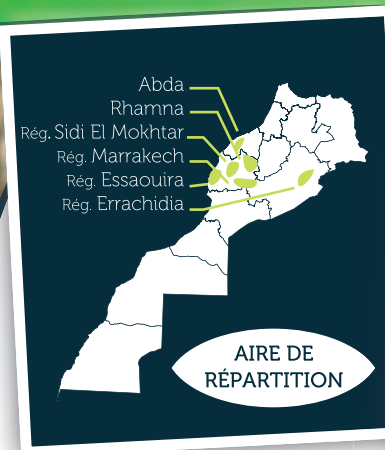
CUMIN

Cuminum cyminum L.

Famille des Apiacées

كامون

Le Cumin est une plante annuelle qui peut atteindre une hauteur de 0,50 m. Il est caractérisé par des feuilles glabres et multifides, des fleurs blanc-rosé disposées en ombelles composées. Chaque fleur donne deux fruits allongés et hérissés, ressemblant à ceux du carvi, mais sont plus longs.



UTILISATION

Le cumin possède des propriétés carminatives, digestives, sédatives, galactogènes, diurétiques et vermifuges. Il agit également contre les ballonnements de ventres. Les fruits du cumin sont utilisés dans la pâtisserie, dans la fabrication de certaines liqueurs et entre dans la préparation des sauces. Le cumin est employé également pour aromatiser les fromages et pour assaisonner les aliments dans plusieurs pays dont le Maroc. L'huile essentielle de cumin est recommandée contre les rhumatismes et les douleurs d'arthrite. Il possède aussi un pouvoir anesthésique.

DATURA STRAMOINE

Datura Stramonium L.

Famille des Solanacées

شدة الجمال

Datura stramoine est une solanacée annuelle, originaire de l'Inde. Elle peut atteindre une hauteur variant entre 0,75 et 0,90. Cette plante dégage une odeur pénétrante et nauséuse. Ses feuilles sont alternes et acuminées et ses fleurs sont blanches, solitaires et sont portées par un court pédoncule. Le fruit de cette solanacée annuelle est une capsule épineuse et ovoïde à quatre valves.



UTILISATION

En raison de la daturine que contiennent les feuilles de datura stramoine, ces derniers, récoltés au moment de la floraison et séchés, sont utilisés pour leur action narcotique, antispasmodique et antiasthmatique. Le fruit, récolté au moment de la déhiscence, est parfois utilisé dans le même but. C'est une plante à utiliser avec prudence à cause de sa grande toxicité.

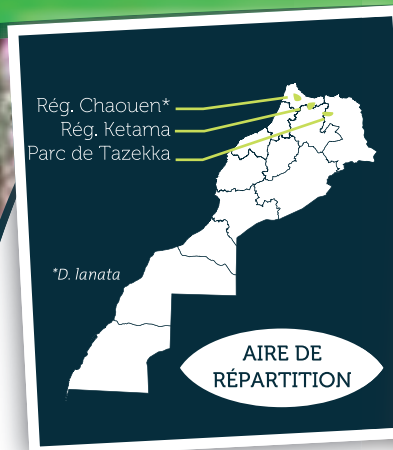
DIGITALE POURPRE

Digitalis purpurea

Famille des Plantaginaceae

زهر الكستبان

Plante bisannuelle, donnant la première année seulement des feuilles. L'épi floral apparaît pendant la 2^{ème} année. La tige est creuse mais solide, d'une hauteur de 30 cm à 2 m. Les feuilles sont ovales à oblongues-lancéolées. L'inflorescence est une longue grappe unilatérale de fleurs pendantes nettement zygomorphes. La corolle ventrue forme des fleurs tubulaires (5 pétales soudés) légèrement bilabiées en doigt de gant, pourpre clair, parfois blanches.



UTILISATION

La digitale est une source connue de glycosides, utilisée dans les traitements cardiaques. Deux espèces sont concernées : *Digitalis purpurea* et *Digitalis lanata*. Ces deux espèces sont largement répandues de par le monde, aussi bien sous la forme cultivée que spontanée. Toutefois, la digitale est une plante extrêmement toxique dont on extrait la digitaline ou digitoxine, utilisée comme tonocardiaque. Ces substances sont des glycosides cardiotoniques utilisées dans le traitement de la tachycardie et de l'arythmie cardiaque. C'est une plante à utiliser avec prudence vu sa grande toxicité.

FENOUIL

Foeniculum vulgare

Famille des Apiacées

نافع

Plante annuelle qui peut atteindre entre 1,50 et 2,50 m de haut, à grosses racines fusiformes et presque toujours bifides. Son feuillage est bleuté fin. Les tiges sont cannelées, brillantes. Les fleurs jaunes réunies en ombelles plates de 7 à 10 cm sont constituées de 5 pétales à lobe arrondi, enroulés, sans sépales. Elles apparaissent généralement entre août et septembre. Le parfum des fleurs de fenouil est très anisé. Le fruit est formé de 2 akènes, il est rainuré par 5 côtes de forme ovoïde.



UTILISATION

L'huile essentielle de fenouil doux est très appréciée, pour sa richesse en anéthol, responsable du goût sucré et de la saveur délicate et la bonne odeur du fenouil. Au même titre que l'anis, les graines de fenouil sont largement utilisées pour aromatiser la pâtisserie traditionnelle marocaine. En médecine, le fenouil a des propriétés carminatives, spasmolytique contre les coliques, et constitue également un expectorant et un anti déresseur.

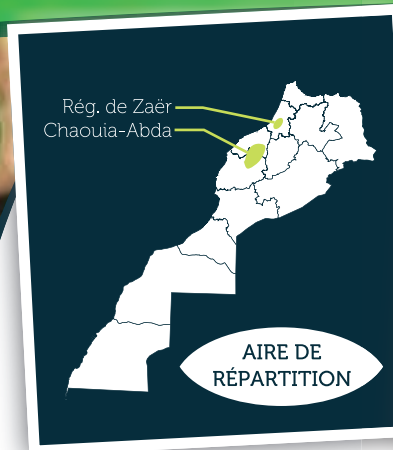
FENUGREC

Trigonella Foenum Graecum L.

Famille des Fabacées

حلبة

Le fenugrec, ou sénégrain, est une légumineuse papilionacée, à feuilles pennées-trifoliées, à fleurs blanches, donnant des gousses longues et fines qui renferment, à maturité, de dix à douze graines aplaties, d'odeur forte.



UTILISATION

Le fenugrec stimule l'appétit et favorise la digestion. Il est un anti-ulcérogène et joue un rôle important dans la réduction de la glycémie et du cholestérol. Les saponines du fenugrec ont une action anti-inflammatoire. Cependant, l'odeur désagréable des graines, due à la présence du furanone, décourage la plupart des personnes à consommer cette épice intéressante pour ses nombreuses vertus thérapeutiques et alimentaires.

GERMANDREE ARBUSTIVE

Teucrium fruticans L.

Famille des Lamiacées

الجعدة الشجيرية

Arbuste ligneux, à odeur poivrée par frottement, qui peut atteindre 2 m de hauteur. À Port ramifié étalé, à rameaux âgés non spinescents et à branches quadrangulaires de couleur blanc feutré. Feuillage persistant très odorant, vert grisâtre. Inflorescence en verticilles biflores. Sa grande particularité est sa floraison qui intervient au printemps et en été mais également durant la période hivernale. Les fruits sont constitués de 4 akènes légèrement poilus sur toute leur surface

UTILISATION

Reconnue pour être une plante digestive, la germandrée est préconisée pour le traitement des maux d'estomac et des troubles digestifs, de la diarrhée et de la vésicule biliaire. Disposant également de vertus vulnérinaires elle est également utilisée comme anti-inflammatoire, antibactérien, antioxydant et antipyrétique.

Rif
Px de l'Oriental
Pne Atlantique
Moyen Atlas
Haut Atlas
Anti-Atlas

AIRE DE
RÉPARTITION



GERANIUM ROSAT

Pelargonium Sp.

Famille des Géraniacées

عطرشة

Sous le nom générique Géranium Rosat on englobe communément un grand nombre de plantes du genre Pelargonium. Les Pélargonium sont des plantes vivaces qui poussent en grosses touffes arrondies et qui peuvent atteindre jusqu'à un mètre de hauteur. Les feuilles du Pelargonium sont alternes et leurs fleurs sont généralement roses et sont groupées en ombelles.

UTILISATION

Les feuilles du Pelargonium sont recouvertes de poils sécréteurs qui contiennent une huile essentielle au parfum agréable. L'huile essentielle des feuilles du Pelargonium est composée principalement de deux alcools (le géraniol et le citronellol). Elle est utilisée en parfumerie. On attribue également à cette huile essentielle plusieurs propriétés antiseptiques. Au Maroc, le géranium rosat est utilisé dans les bouquets des aromats du thé.



GUIMAUVE OFFICINALE

Althaea Officinalis L.

Famille des Malvacées

ختمية

C'est une Malvacée Vivace, atteignant jusqu'à 1.50 m de hauteur. La racine de la guimauve officinale est pivotante et charnue ; ses feuilles, d'un vert glauque sont alternes, dentées ou lobées ; ses fleurs sont purpurines, groupées en une sorte de panicule, donnent des fruits formés de plusieurs capsules contenant des graines brunes et lisses.



UTILISATION

Étant riche en mucilage, les racines de la guimauve sont utilisées pour produire la pâte de guimauve, une sorte de gomme utilisée en confiserie. En phytothérapie, la racine est la partie la plus couramment utilisée pour ses propriétés adoucissantes et émollientes. Elle apaise la toux, atténue les inflammations de la bouche et de la gorge et réduit les inflammations et les irritations de la peau (eczéma, psoriasis).

HENNÉ

Lawsonia inermis

Famille des *Lythracées*

حناء

Arbuste fortement ramifié aux feuilles tinctoriales qui peut atteindre au Maroc jusqu'à 1 m de hauteur. Les feuilles sont opposées décussées, simples et entières. L'inflorescence est sous forme de panicule terminale de grande taille, à nombreuses fleurs aux pétales blanchâtres et parfois rougeâtres. Le fruit est une capsule globuleuse contenant de nombreuses graines.



UTILISATION

Le Henné est réputé embellir la peau par coloration (ou tatouage), nettoyer la peau et faciliter la cicatrisation. Pour les cheveux, le henné apporte des nuances et peut être anti pelliculaire. Pour ses vertus thérapeutiques, le henné est réputé soigner les ongles malades et tuer les poux. La feuille réduite en poudre a des effets antimicrobiens, antifongiques, bactériostatiques et antispasmodiques. La lawsone contenu dans le henné détruit les globules rouges du sang. Appliqué sur le corps d'un bébé, la lawsone peut traverser la fine peau et provoquer une hémolyse aiguë.

JUSQUIAME

Hyoscyamus muticus ssp.

Famille des Solanacées

سیکران

C'est une plante herbacée vivace d'une hauteur maximale de 1,5 m. Les tiges sont longues avec plusieurs branches sur leurs parties supérieures. Les feuilles inférieures sont larges, tandis que les feuilles supérieures sont plus étroites. Les fleurs forment des inflorescences denses atteignant 30 cm de long. Elles ont une corolle blanche ou verte et les pétales en violet foncé. Le fruit est une capsule.

Rég. M'Hamid

Lits de rivières
asséchées, ou en
bordure des routes.

AIRE DE
RÉPARTITION



UTILISATION

Les jusquiames sont utilisées dans l'industrie pharmaceutique pour leur richesse en alcaloïdes (l'hyoscyamine, la scopolamine et l'atropine) pour la fabrication de médicaments pour traiter les troubles nerveux, l'asthme, la coqueluche et quelques affections oculaires. Réputées par leur grande toxicité et leurs effets hallucinogènes, cela n'empêche pas l'utilisation des jusquiames avec prudence dans des traitements très limités.

LAVANDE

Lavandula angustifolia

Famille des Lamiacées

خزامة

C'est un sous-arbrisseau de 0,40 à 0,60 mètre de hauteur, à feuilles opposées, lancéolées et blanchâtres. Les fleurs sont bleues et groupées en petits glomérules, formant des épis ininterrompus, donnant des fruits composés de deux petits akènes bruns.

UTILISATION

La lavande est généralement utilisée comme plante à parfum. Son essence est obtenue par distillation des épis en présence d'eau ou de vapeur d'eau et dont le parfum est très fin et apprécié dans la fabrication des saveurs de luxe. L'essence de lavande est fréquemment employée en médecine pour ses propriétés antiseptiques. La lavande est également exploitée dans la production de bouquets de fleurs séchées à l'ombre et dans la fabrication de sachets parfumés.



MARJOLAINE

Origanum ajoranum L.

Famille des Lamiacées

مرددوش

La marjolaine est une plante vivace, à feuilles opposées, entières, blanchâtres sur la partie inférieure, et dégageant une odeur aromatique assez prononcée. La marjolaine est une plante très mellifère. Ses fleurs sont d'un blanc-verdâtre et groupées en épis ovoïde aux extrémités des rameaux. Le fruit de la marjolaine est formé de quatre akènes arrondis.

UTILISATION

On obtient, par distillation des parties aériennes, une huile essentielle très parfumée, connue sous le nom d'essence d'origan, et utilisée principalement dans la savonnerie de luxe. La marjolaine est utilisée pour aromatiser le thé. C'est un antiseptique, antispasmodique : on utilise la marjolaine en cas de mauvaise digestion d'origine nerveuse, des coliques, des flatulences. La marjolaine agit sur le système nerveux sympathique, on la recommande contre l'insomnie et l'anxiété. Les douleurs rhumatismales, torticolis et sciatiques sont grandement soulagés par la marjolaine. La marjolaine est également tonique, sudorifique et diurétique.



MARRUBE BLANC

Marrubium vulgare

Famille des Lamiacées

مريوت

Le marrube blanc est une plante herbacée de couleur grisâtre et à odeur de thym. Il peut atteindre une hauteur de 70 cm. Ses feuilles sont duveteuses, avec un aspect froissé. Les fleurs sont blanches et à tige carrée. Les fruits sont des akènes.

UTILISATION

Conseillé dans le cas des rhumes, des bronchites, des gorges irritées. Le marrube blanc soulage également la douleur ; stimule l'appétit ; apaise les troubles digestifs (gaz et ballonnements de ventre) ; calme les palpitations cardiaques et les extrasystoles. C'est aussi un désinfectant.



MAUVE SAUVAGE

Malva Sylvestris L.

Famille des Malvacées

بقولة
أو خبيزة

La mauve sauvage est une plante vivace, de 40 à 50 cm de hauteur, elle est à feuilles alternes, orbiculaires, à lobes profonds et dentés. Elles sont munies d'un pétiole généralement plus long que le limbe. Les tiges dressées sont parfois brièvement couchées à la base puis redressées, rameuses, souvent étalées. Les fleurs sont roses rayées de rouge, réunies en cymes à l'aisselle des feuilles. Le fruit de la mauve sauvage est un akène.



UTILISATION

Utilisée pour ses propriétés de plante calmante, adoucissante et anti-inflammatoire, la mauve apaise les gorges irritées ou enflammées et calme la toux sèche. Elle améliore également certains troubles digestifs. Elle permet de traiter la constipation chronique, notamment chez les sujets fragiles comme les jeunes enfants, les personnes âgées ou les femmes enceintes.

MELISSE

Melissa Officinalis L.

Famille des Lamiacées

ملييس

La Mélisse est une plante vivace à odeur agréable. Elle peut atteindre 0,75 m de hauteur et dont les feuilles sont pétiolées, ovales et dentées. Les fleurs de la mélisse sont blanches ou roses et sont groupées en glomérules. Le fruit de la mélisse est un akène brun.



UTILISATION

La mélisse est connue pour produire une huile essentielle très recherchée en parfumerie. Elle est aussi recherchée en tant que source d'antioxydants naturels, représentée par l'acide rosmarinique. Cette plante est utilisée comme calmant contre les troubles nerveux, le stress, l'anxiété et l'angoisse. Elle est également réputée pour ses vertus antispasmodiques contre les maux d'estomac et des intestins et un puissant anti-inflammatoire contre les blessures externes et les névralgies. La mélisse est un puissant antibactérien contre les infections virales (herpès, zona), un remède contre les problèmes cardiaques (tachycardie), les troubles du sommeil (insomnie) et les troubles digestifs. C'est également un excellent stimulant de la mémoire.

MENTHE

Mentha spicata

Famille des Lamiacées

نعناع

Plante vivace qui peut atteindre au maximum une hauteur de 1,20 m mais en moyenne varie entre 0,30 et 0,60 m. Elle est d'un vert sombre et à odeur suave très pénétrante. La tige est quadrangulaire, glabre ou glabrescentes, rameuses. Plante à rhizomes traçants avec une racine pivotante et dure plus de 3 ans. Les feuilles sont opposées persistantes, vertes sur les 2 faces, glabres ou presque glabres. Les fleurs sont rosées ou lilas, en épis terminaux peu denses.



Mentha spicata
(Menthe verte)



Mentha x piperita
Lavan du liodora

نعناع عدي



Mentha suaveolens

مرصطة

UTILISATION

Largement utilisée comme herbe aromatique, on attribue aussi à la menthe plusieurs vertus digestives (spasmolytiques, carminatives, antiseptiques, toniques et stimulantes), et thérapeutiques (hépatostimulant, vasoconstricteur, tonique, antispasmodique, analgésique, anti-inflammatoire, calmant, cholagogue, cholérétique, cicatrisant, bactéricide, febrifuge). La forte sensation de fraîcheur et/ou de froid que procure la menthe est due à la quantité de menthol que contient cette herbe.

MENTHE POULIOT

Mentha pulegium L.

Famille des **Lamiacées**

فلايو

La menthe pouliot croît de préférence sur les alluvions, dans les endroits humides, bords des mares, ou lieux inondés l'hiver. C'est une plante spontanée, pérenne stolonifère. La face inférieure des feuilles est riche en poils tecteurs et poils sécréteurs. L'inflorescence est composée de glomérules compacts dépassant les feuilles florales. La fleur est de couleur blanc violacé ou pourpre.

UTILISATION

L'huile essentielle de la menthe pouliot manifeste des activités antibactériennes et antioxydantes. L'hydrolat est utilisé comme antiseptique. La plante entière en inhalation, en infusion, en décoction dans du lait ou du thé, est consommée en cas de bronchite. Mais cette consommation doit être bien dosée en raison de la présence d'un composant hépatotoxique, la pulégone, pouvant parfois être présent dans une concentration élevée dans la plante.



MILLEPERTUIS

Hypericum perforatum

Famille des Clusiacées

عرن

Au Maroc, il existe 17 espèces dont 3 sont endémiques. Le millepertuis est une plante herbacée vivace, pouvant atteindre 90 cm de hauteur. La tige est d'une couleur rougeâtre, avec des feuilles ovales opposées deux à deux. Les fleurs sont pentamères (corolle de cinq pétales), d'une couleur jaune éclatant. Le fruit est une capsule qui s'ouvre en trois parties. La plante est rencontrée dans les forêts de chêne liège sur substrat siliceux humide.



UTILISATION

Préconisé pour le traitement des troubles psychosomatiques, des dépresses, des états dépressifs saisonniers, de l'anxiété, de l'agitation nerveuse. Le millepertuis perforé contribue à réduire le stress. Peut être utilisé pour soulager des troubles obsessionnels compulsifs. Le millepertuis améliore ostensiblement la qualité du sommeil et permet de lutter contre les insomnies. Il atténue également les douleurs musculaires (crampes et névralgies) et est reconnu pour aider à traiter les contusions, la cicatrisation des plaies et des brûlures du premier degré.

MUSCARI

Muscari comosum (L.) Mill

Famille des Asparagacées

بصل الزيز

Plante bulbeuse vivace qui atteint entre 30 et 60 cm de hauteur et qui fleurit au printemps. Les feuilles ont une forme linéaire et sont rétrécies aux extrémités. Elles sont toutes réunies à la base de la plante. Les fleurs, sans odeur, ont une forme de grelot de couleur violette. Les pétales sont entièrement soudés. Les fleurs sont réunies en une longue grappe. Celles du haut ne produisent pas de fruits. Les fruits sont des capsules s'ouvrant par trois valves triangulaires un peu arrondies.



UTILISATION

Le muscari a plusieurs utilisations ; alimentaires, ornementales et médicinales. Il est notamment un diurétique, antispasmodique, apaisant les maux de l'estomac et qui sert également pour le traitement des poumons et de la peau.

NEPETA

Nepeta nepetella subsp. *amethystina*

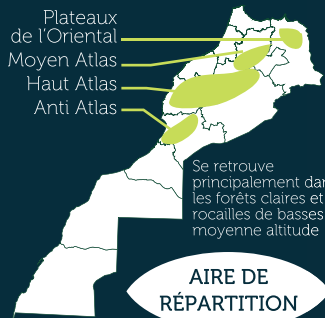
Famille des Lamiacées

أيرار
أو تايرارت

Plante grisâtre dressée, haute de 30 à 80 cm, rameuse et velue sur la partie inférieure des tiges. Les feuilles de forme lancéolée, le lobule terminal est obtus. L'inflorescence est pubescente. Les cymes sont multiflores, lâches et ramifiées, portées par des pédoncules et longs. Le Calice étroitement tubuleux, plus long que large, à dents triangulaires, de couleur violet-bleuâtre. La corolle est blanche, à lobes violet-bleuâtre sur les marges.



Plateaux
de l'Oriental
Moyen Atlas
Haut Atlas
Anti Atlas



Se retrouve
principalement dans
les forêts claires et les
rocaillles de basses et
moyenne altitude

AIRE DE
RÉPARTITION



UTILISATION

Cultivée pour ses propriétés médicinales, la nepeta est une plante décontractante et anti-stress qui permet de traiter l'insomnie, l'agitation, la toux, le mal de tête, les diarrhées, coliques et spasmes gastro-intestinaux. C'est aussi un sédatif efficace du hoquet, et un analgésique. Elle accélère la cicatrisation des plaies et des abcès.

NIGELLE

Nigella arvensis

Famille des Renonculacées

السانوج
أو الحبة السوداء

La nigelle est une plante annuelle du genre *Nigella* (du latin « *nigella* » lui-même de « *niger* » signifiant noir). De sa racine grêle et pivotante s'élève une tige droite, rameuse, qui porte des feuilles extrêmement découpées, à segments capillacés. Les fleurs sont solitaires au sommet des tiges et des rameaux. Les capsules sont couvertes de points calleux ou de glandes ; elles contiennent des graines.



UTILISATION

La nigelle régule l'appétit et possède des propriétés digestives. Testées sur animaux, elle aurait aussi des propriétés analgésiques, anti-inflammatoires, gastro protectrices, hépato protectrices, anti cholestérolémiantes et même anti tumorales. Toutefois, il est recommandé de faire attention aux doses utilisées qui peuvent constituer des risques de toxicité sérieux pour l'Homme. En médecine traditionnelle marocaine, la nigelle est utilisée contre le rhume, la grippe, la migraine, la sinusite, et l'asthme. On l'emploie aussi pour stimuler le lait chez la femme et comme antidote contre les poisons et les venins.

ORIGAN

Origanum compactum

Famille des Lamiacées

زعتر

Plante vivace, chaméphyte, en général pubescente. Les tiges sont pubescentes, couvertes de poils longs ($\geq 1\text{mm}$). Les feuilles caulinaires sont ovales-ovoïdes, grandes, pouvant atteindre 35 mm, nettement pétiolées. Les inflorescences sont en épis denses et courts, très pourprés, les fleurs sont opposées et sessiles. Le calice est généralement glabre et d'une longueur de 3 à 4 mm. Les bractées florales se recouvrent les unes les autres de la base au sommet de l'épi et cachant les calices.



UTILISATION

L'origan est largement utilisé par les marocains pour soigner les dysenteries, les colites, les affections gastro-intestinales, l'acidité gastrique et les affections broncho-pulmonaires. On l'administre sous forme de fumigation contre les rhumes, les gripes, les affections ORL et les bronchites. Aftes et gingivite sont soignés par gargarisme. Il est aussi utilisé comme tonique et stimulant de l'appétit. L'huile essentielle de l'origan constitue un produit à différentes utilisations industrielles, en alimentation, en parfumerie, en pharmacie et en aromathérapie.

PAVOT SOMNIFERE

Papaver somniferum L.

Famille des Papaveracées

خشخاش

Le pavot est originaire de l'Asie mineure. Ses feuilles sont alternes, sessiles et dentées sur le bord. Les fleurs terminales du pavot sont solitaires et inclinées, elles sont de couleur variant du blanc au violet. Le fruit du pavot est une capsule indéhiscence contenant de très nombreuses graines. On distingue 3 catégories de pavot : les pavots à fleurs pourpres ; les pavots à fleurs blanches et les pavots œillette.



UTILISATION

Le pavot est connu pour ses propriétés psychotropes sédatives. Il est également cultivé à des fins ornementales ou alimentaires. Les feuilles et les capsules sont utilisées en infusion comme calmant pour le système nerveux et comme narcotique. Toutefois, utilisée à fortes doses la plante présente des risques de toxicité.

PSYLLIUM

Plantago psyllium L.

Famille des Plantaginacées

بذر قطونا

Le psyllium est une plante annuelle à feuilles opposées et fasciculées. Les fleurs du psyllium sont groupées en épi et dont les graines sont enfermées dans une capsule. Les graines de psyllium sont noires, brunes ou blondes selon les espèces. Les graines sont minuscules et ont l'aspect de puces dont le nom issu du mot grec psyllia, qui signifie puce.



UTILISATION

Les graines du psyllium ont un principe mucilagineux utilisé pour l'apprêt des soieries et des mousselines. Le psyllium est un laxatif utilisé dans le traitement des constipations opiniâtres. Il réduit légèrement le taux de cholestérol sanguin. Il soulage également les symptômes du syndrome de l'intestin irritable ; réduit la glycémie en cas de diabète, soulage les symptômes de la colite ulcéreuse et prévient la maladie coronarienne.

PYRETHRE D'AFRIQUE

Anacyclus pyrethrum

Famille des Astéracées

عود الأطلس

C'est une plante couvre-sol tapissante de la famille des Astéracées, venue du littoral méditerranéen où elle se répand en terrain sec et rocailleux. Son feuillage en tapis gris vert est très fin et esthétique, presque découpé comme du corail, et ne dépasse pas 10 cm de haut. Ses fleurs ressemblent à de petites marguerites blanches au cœur jaune et ont la particularité d'être rouges au revers, comme tachées avec un coup de pinceau irrégulier, pétale par pétale.



Rég. Tamehdite

Déclarée auparavant dans toutes les chaînes montagneuses de l'Atlas

AIRE DE RÉPARTITION

UTILISATION

Elle entre dans la médecine traditionnelle originaire de l'Inde dite Ayurveda ou Science de la vie. Elle est utilisée comme aphrodisiaque et pour soigner le dysfonctionnement de la fertilité chez l'Homme. Ses racines sont aussi utilisées pour soigner certaines maladies névralgiques (épilepsie, paralysie) et le rhumatisme. Récemment son intérêt a été montré pour traiter l'Alzheimer et le diabète. On rapporte aussi son effet tonique sur le cerveau, dû à son action anti amnésique et anticonvulsive. C'est aussi un bon anesthésique dentaire. Il n'en demeure pas moins que c'est une plante toxique à utiliser avec grande précaution.



PYRETHRE DE DALMATIE

Chrysanthemum Cinerariifolium

Famille des Astéracées

تکنديست

Le pyrèthre est une composée vivace, du genre chrysanthème, à feuilles vert foncé, alternes, dentées et duveteuses sur la face inférieure. Les fleurs sont des capitules à corolle blanche, longuement pédonculées et réunies en corymbe. Le fruit du Pyrèthre de Dalmatie est un akène.

UTILISATION

Le Pyrèthre de Dalmatie contient un groupe d'esters (pyréthrines) contenus dans ses divers tissus mais principalement dans ses capitules. Ces substances permettent d'éradiquer, de façon naturelle, les insectes ravageurs, en s'attaquant à leur système nerveux. Les pyréthrines sont utilisées en médecine humaine et vétérinaire contre les parasites internes.



REGLISSE OFFICINALE

Glycyrrhiza glabra L.

Famille des Fabiacées

عرق السوس

La réglisse officinale est une légumineuse vivace par ses racines, elle est à feuilles imparipennées, glabres, glutineuses en dessous ; ses fleurs sont violettes et sont disposées en grappes axillaires. Le fruit de la réglisse officinale est une gousse contenant trois ou quatre graines réniformes.



UTILISATION

Les racines et les tiges de la réglisse officinale sont souterraines et ont une saveur sucrée très agréable. La racine de réglisse compte plus de quatre cents constituants chimiques (L'acide glycyrrhizique, la glycyrrhizine et des flavonoïdes...). La réglisse est employée en médecine en tant qu'expectorant, avec activités anti-inflammatoires et antispasmodiques reconnues. En agro-alimentaire elle est utilisée pour ses propriétés organoleptiques dans la fabrication de certaines boissons anisées.

ROMARIN OFFICINAL

Rosmarinus officinalis L.

Famille des Lamiacées

أزير

Le romarin est une plante buissonnante avec des feuilles persistantes et enroulées sur leurs bords. Elles sont beaucoup plus longues que larges, d'une couleur vert sombre, luisant sur leur face supérieure et à la teinte blanchâtre sur le dessous. Ses fleurs, le plus souvent d'une teinte bleu violacé s'agrègent en grappes courtes. Le fruit du romarin est un tétrakène brun.

UTILISATION

Les jeunes rameaux fleuris et séchés à l'air, possèdent des propriétés stomachiques et stimulantes. La choline que contient le romarin agit comme régulateur des lipides, au niveau du foie, et favorise la digestion. Ses vertus diurétiques facilitent l'activité rénale et participent à la prévention du rhumatisme. Ses propriétés antioxydantes stimulent l'activité cérébrale et améliorent les capacités de mémorisation.



ROSIER

Rosa centifolia

Famille des Rosacées

روز

Le Rosier à parfum est un arbuste épineux, formant des touffes de 1 à 2 mètres de hauteur, portant des feuilles à cinq folioles, doublement dentées, des fleurs roses, solitaires ou réunies sur un même pédoncule ; la tige est armée d'aiguillons inégaux, entremêlés de soies et de poils capités.



Rég. Dadès
Rég. Drâa



AIRE DE
RÉPARTITION



UTILISATION

Le rosier est cultivé pour sa fleur, d'où l'on extrait, par distillation, une essence utilisée en parfumerie ainsi que pour aromatiser certaines liqueurs. En médecine, l'eau de rose a été préconisée en collyre pour le traitement de l'ophtalmie. D'autre part, les pétales et les boutons floraux séchés sont considérés, en pharmacopée, comme tonique et astringent. Son huile essentielle est utilisée comme antiseptique, apaisant pour le système nerveux, revitalisant, cicatrisant et raffermissant cutané.

RUE OFFICINALE

Ruta Graveolens L.

Famille des Rutacée

فيجل

La rue officinale est une Rutacée vivace, exhalant une odeur forte et désagréable, de 0,50 à 0,60 m de hauteur. Ses feuilles sont alternes, décurrentes à la base, épaisses, d'un vert gris. Les fleurs jaunes sont disposées en corymbes terminaux. Le fruit est une capsule globuleuse.



UTILISATION

Plante toxique, à petite dose, la rue a la réputation d'avoir des vertus toniques et stimulantes qui facilitent la digestion. Elle contient une substance qui lui doit son nom, la rutine aux propriétés anti-oxydantes. Les feuilles, récoltées un peu avant la floraison (mai-juin), et séchées lentement, sont utilisées comme emménagogue, et parfois comme vermifuge.

SAFRAN

Crocus sativus L.

Famille des Iridaceae

زعفران شعرة

C'est une bulbeuse herbacée vivace pourvue d'un corne arrondi et globuleux qui est une tige souterraine renflée et charnue d'un poids de 30 g au stade maturité. La fleur est portée par un long tube grêle, comporte 6 pétales violets, 3 étamines portant des anthères en flèche d'un jaune pâle, chargés de pollen, et un long style grêle jaune-rougeâtre, filiforme, translucide à sa base se divisant en trois branches clavi-formes, rouges, à bord crénelés, appelés communément safran.



Rég. Taliouine



AIRE DE RÉPARTITION



UTILISATION

Le safran est utilisé depuis l'antiquité dans l'alimentaire, la médecine, la cosmétique, la parfumerie, et l'industrie de coloration. En phytothérapie, il est considéré comme un tonique qui combat l'asthénie, la fatigue et le surmenage. Grâce au safranal contenu dans ses parties volatiles, le safran agit sur le système nerveux. Il traite les insomnies, car il est légèrement sédatif, tout en étant précieux en cas de dépression légère, de stress, d'anxiété et de fragilité émotionnelle. Le safran est indiqué également dans le traitement des douleurs menstruelles. C'est un hypocholestérolémiant, et contribue également à la prévention des accidents cardio-vasculaires.

SARGHINE

Corrigiola Littoralis L.

Famille des Caryophyllacées

سرغينة

Plante annuelle de 10 à 30 cm de hauteur. C'est une plante glaucescente à racine longue et grêle, avec des tiges grêles, subfiliformes et des feuilles toutes linéaires ou oblongues-lancéolées, atténuées à leur base et dont les rameaux sont florifères. Les fleurs de la sarghine sont pédicellées, serrées, axillaires et terminales à l'extrémité des rameaux. Les sépales sont ovales-obtus d'un blanc-scarieux aux bords.



UTILISATION

Au Maroc, la sarghine est largement employée pour les fumigations odorantes. Le Maroc exporte annuellement une grande quantité de ses racines, ce qui menace cette espèce d'extinction au même titre que le pyrèthre.

SAUGE OFFICINALE

Salvia officinalis L.

Famille des Lamiacées

السالمية

La sauge officinale est une plante vivace à tige quadrangulaire d'une hauteur d'environ 80 cm. Elle est à feuilles opposées, d'un vert blanchâtre, pubescentes et finement crénelées ; et avec des fleurs violettes disposées en glomérules axillaires. Le fruit de la sauge officinale est un tétrakène. Au Maroc 18 espèces spontanées de sauge sont rencontrées dont 4 sont endémiques.



UTILISATION

La sauge officinale présente des propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires (contre les aphtes, pharyngite, amygdalines). Elle facilite également la digestion gastrique, atténue les bouffées de chaleur au moment de la ménopause et d'autres troubles liés à cette période. Parmi les autres affections gynécologiques soignées par la sauge, on peut citer la leucorrhée. La sauge est un antisudorifique et est considérée comme la plante la plus efficace pour lutter contre une transpiration excessive et pour la réguler.

SOUCI OFFICINAL

Calendula officinalis L.

Famille des Asteraceae

جمرة

Plante pourvue d'une tige allongée duveteuse, terminée par une fleur à la couleur très vive, jaune orangé. La fleur a la particularité de s'ouvrir et de se refermer en fonction des mouvements du soleil. La plante supporte les sols ordinaires et est considérée comme auxiliaire contre les pucerons. Certains cuisiniers n'hésitent pas à l'incorporer à leurs recettes, puisque sa fleur est comestible.



UTILISATION

Déjà connue pour ses vertus culinaires, cosmétiques, médicinales et tinctoriales (colorant alimentaire), le souci était réputé pour apaiser toutes sortes de maux (piqûres d'insectes, morsures de serpent, jaunisse, conjonctivite, teigne, règles douloureuses, fièvre). Aujourd'hui, il est un remède surtout apprécié en dermatologique, pour ses propriétés adoucissantes et cicatrisantes.

THYM

Thymus satureioides L.

Famille des **Lamiacées**

زعيترة

Arbrisseau érigé, pouvant atteindre 60 cm de hauteur avec de nombreuses ramifications. Les feuilles sont spatulées, l'inflorescence en glomérules lâches, la corolle est rose ou rose pâle, Le genre *Thymus* comporte plus de 300 espèces. Au Maroc, il est représenté par 21 espèces dont 12 sont endémiques. Le thym est répandu dans les clairières des forêts, broussailles et matorrals des basses et moyennes montagnes.

UTILISATION

Les feuilles séchées de Thym sont utilisées dans la médecine traditionnelle marocaine sous forme d'infusion et de décoction pour traiter la coqueluche, la bronchite et le rhumatisme. Des effets antimicrobiens et antispasmodiques ont été reportés. L'huile essentielle de cette espèce est considérée comme un antibiotique à large spectre, un régulateur du système immunitaire, un antiparasitaire, un anti-hyperglobulinémie et un tonifiant physique, mental et sexuel.



VERVEINE OFFICINALE

Lippia citriodora L.

Famille des Verbenacées

لويـزة

La verveine officinale est un arbuste qui peut atteindre 2 m de hauteur. La verveine dégage une odeur caractéristique de citron. Ses feuilles sont verticillées par trois et sont allongées. Ses fleurs sont d'un bleu violacé clair et sont groupées en épis lâches ou en panicules.

UTILISATION

Grâce à ses mucilages, la verveine citronnelle est indiquée comme remède digestif. Elle apaise les douleurs et diminue les sensations de lourdeurs d'estomac, élimine les flatulences et calme les nausées. Légèrement sédative, son huile essentielle contient des terpénoïdes, qui agissent sur le système nerveux central. La verveine citronnelle est une plante énergisante qui aide à lutter contre les états dépressifs, le stress et l'anxiété.

