

# Jardiland

GUIDE JARDILAND GUADELOUPE— ÉDITION COMPLÈTE

## *Les plantes* **BIEN-ÊTRE** **DE GUADELOUPE**



# UN HÉRITAGE

## Vivant

En Guadeloupe, la nature est depuis toujours la première des pharmacies. Hérités des savoirs amérindiens, africains et européens, les remèdes à base de plantes — **les fameux « rimèd razié »** — **se transmettent oralement, de génération en génération.**

La pharmacopée guadeloupéenne compte près de **650 variétés de plantes médicinales.**

*Ce guide vous en présente 43, disponibles chez Jardiland Guadeloupe.*



**Respirer** — 7 plantes — contre les coups de froid



**Digérer** — 9 plantes — pour un ventre léger



**Apaiser** — 6 plantes — pour le sommeil et la détente



**Renforcer** — 8 plantes — pour l'énergie et l'immunité



**Soigner** — 13 plantes & préparations — pour la peau et les petits bobos



Ces plantes s'inscrivent dans une tradition de bien-être guadeloupéenne.

**ELLES NE REMPLACENT  
PAS UN AVIS MÉDICAL**

— en cas de symptômes persistants, de grossesse ou de traitement en cours, consultez un professionnel de santé.

# POUR RESPIRER LIBREMENT



## GROS THYM GROS BAUME

*Plectranthus amboinicus*

- Toux, rhumes, grippe
- Favorise la digestion
- Arôme puissant, usage culinaire



**Idéal en pot sur la terrasse, peu exigeant.**

## VÉRONIQUE

*Veronica officinalis*

- Adoucit les voies respiratoires
- Calme la toux et les irritations de gorge
- Anti-inflammatoire doux



**Infusion des feuilles. Sol humide.**

## ORIGAN CUBAIN

*Plectranthus amboinicus cv*

- Expectorant naturel, libère les bronches
- Calme la toux sèche et grasse
- Propriétés antiseptiques des voies respiratoires



**Très proche du Gros Thym, idéal en pot.**

## A TOUS MAUX ATOUMO

*Alpinia zerumbet*

- États grippaux et fièvre
- Toux et bronches encombrées
- Digestions difficiles



**Pleine terre à mi-ombre. Division du rhizome.**

## PETITE VÉRONIQUE

*Veronica serpyllifolia*

- Expectorante et adoucissante des bronches
- Calme les inflammations respiratoires
- Usage traditionnel antillais en tisane



**Plus petite que la Véronique, mêmes usages.**

## SUREAU

*Sambucus nigra*

- Renforce l'immunité lors des coups de froid
- Décongestionne les voies respiratoires
- Riche en vitamine C et antioxydants



**Fleurs ou baies en infusion. Ne pas consommer les feuilles crues.**

## ARMOISE

*Artemisia spp*

- Soulage la toux et les bronchites
- Traditionnellement utilisée contre la fièvre
- Propriétés antiseptiques



**Infusion légère, avec modération.**



# POUR DIGÉRER EN LÉGÈRETÉ

## GINGEMBRE

*Zingiber officinale*

- Stimule la digestion
- Combat les nausées et le mal des transports
- Anti-inflammatoire naturel, réchauffe



**Sol léger et riche, mi-ombre. Un morceau de rhizome suffit.**

## BRISÉE TROIS TASSES

*Lippia alba*

- Digestive et carminative
- Calme les tensions nerveuses
- Tranquillisante douce



**3 feuilles dans une tasse d'eau chaude.**

## ANIS

*Pimpinella anisum*

- Carminatif, anti-ballonnements
- Facilite la digestion après les repas
- Calme les spasmes digestifs



**Infusion des graines ou des feuilles fraîches.**

## ORTHOXIPHON

*Orthosiphon stamineus*

- Diurétique puissant, soutient les reins
- Drainant et détoxifiant
- Soulage les rétentions d'eau



**Cure courte. Bien s'hydrater.**

## MOUSTACHE DE CHAT

*Orthosiphon aristatus*

- Drainant rénal, facilite l'élimination
- Soutient le foie et les voies urinaires
- Complémentaire de l'Orthoxiphon



**Infusion des feuilles séchées, 2-3 tasses/jour.**

## CHIENDENT

*Cynodon dactylon*

- Diurétique doux et reminéralisant
- Calme les irritations digestives
- Purificateur léger



**Rhizomes séchés en décoction, tradition antillaise.**

## MENTHE

*Mentha spp.* — Vicks, Fraise, Glaciale, Ananas, Rickles, Mojito

- Apaise les maux d'estomac et la digestion lourde
- Rafraîchissante et stimulante
- Usage culinaire et boissons fraîches



**6 variétés disponibles en magasin.**

## ESTRAGON DU MEXIQUE

*Tagetes lucida*

- Digestif aromatique doux
- Stimule l'appétit
- Aromatise plats et boissons



**Pot en plein soleil, parfum anisé délicat.**

## CHICORÉE

*Cichorium intybus*

- Soutient le foie et la vésicule biliaire
- Stimule la digestion, effet amer tonifiant
- Diurétique naturel



**Infusion des racines ou des feuilles séchées.**

# POUR APAISER LE CORPS *et l'esprit*



## CITRONNELLE

*Cymbopogon citratus*

- Calme le stress, favorise le sommeil
- Soutient la digestion
- Bain de vapeur : dégage les voies respiratoires



Près d'une entrée, éloigne les moustiques naturellement.

## (PLANTE) DOLIPRANE

*Justicia pectoralis*

- Soulage les maux de tête
- Apaise les états fébriles légers
- Calme les douleurs musculaires



Pousse facilement en bordure, à mi-ombre.



## BASILIC SACRÉ

*Ocimum tenuiflorum*

- Adaptogène naturel, réduit le stress
- Soutient l'immunité
- Calme l'esprit et favorise la concentration



En pot ensoleillé. Infusion ou usage frais.



## PATCHOULI

*Pogostemon cablin*

- Calme l'anxiété et l'agitation
- Anti-inflammatoire cutané
- Apaisant et ancrant



Feuilles séchées en infusion ou bain.

## VERVEINE EN GODET

*Lippia citriodora*

- Apaise les tensions nerveuses et l'anxiété
- Favorise un sommeil de qualité
- Digestive après les repas



Infusion des feuilles fraîches ou séchées. Parfum citronné.

## (PLANTE) EFFERALGAN

*Scoparia dulcis*

- Réduit la fièvre légère
- Apaisant des états fébriles
- Légèrement hypoglycémiant



Décoction des tiges et feuilles. Usage modéré.





# POUR RENFORCER ÉNERGIE *et immunité*



## SAFRAN PAYS CURCUMA

*Curcuma longa*

- Anti-inflammatoire naturel puissant
- Riche en antioxydants (curcumine)
- Soutient l'immunité et le foie



Rhizome en cuisine ou en infusion avec du poivre noir.

## GUÉRIT TOUT

*Petiveria alliacea*

- Tonifiant général polyvalent
- Propriétés antimicrobiennes traditionnelles
- Renforce les défenses naturelles



Usage ancestral guadeloupéen. Odeur d'ail-herbe caractéristique.

## MORINGA L'ARBRE DE VIE

*Moringa oleifera*

- Soutient les défenses immunitaires
- Combat la fatigue, stimule la vitalité
- Riche en vitamines, minéraux et antioxydants



Croissance rapide, plein soleil. Feuilles en poudre, infusion ou cuisinées.

## JAPANA

*Eupatorium triplinerve*

- Tonifiant général, combat la fatigue
- Fébrifuge traditionnel
- Dépuratif et régénérant



Feuilles en infusion. Pilier de la pharmacopée antillaise.

## ALBURINES

*Plante traditionnelle créole*

- Purifiante et détoxifiante
- Soutient les fonctions d'élimination
- Usage complémentaire à l'Albumine



Décoction traditionnelle. Usage en cure courte.

## CLITORIA POIS BLEU

*Clitoria ternatea*

- Riche en antioxydants (anthocyanines)
- Favorise concentration et mémoire
- Tisane d'un bleu spectaculaire



À faire grimper sur un treillis. Fleurs récoltées le matin.

## ALBUMINE

*Plante traditionnelle créole*

- Nutritif et reconstituitif
- Soutient la récupération après la fatigue
- Plante du patrimoine créole



Préparation traditionnelle. Demandez conseil en magasin.

## THÉ PAYS

*Capraria biflora*

- Soutient la digestion et le foie
- Tonifiant ou relaxant selon la préparation
- Renforce l'immunité en prévention



Se ressème souvent seul. Récoltez les feuilles au fur et à mesure.



# POUR SOIGNER LES PETITS BOBOS

## DOUVAN NÈGUE /ARADA

*Plante traditionnelle créole*

- Vertus apaisantes et purifiantes
- Usage dans les bains médicinaux créoles
- Plante du patrimoine culturel



**Préparation en bain ou décoction traditionnelle.**

## HERBE CHARPENTIER

*Achillea millefolium*

- Cicatrisant et hémostatique naturel
- Anti-inflammatoire des plaies superficielles
- Appliqué sur coupures et égratignures



**Feuilles fraîches ou séchées en cataplasme.**

## ARBRE À THÉ

*Melaleuca alternifolia*

- Antiseptique naturel puissant
- Traitement des affections cutanées (acné, mycoses)
- Anti-fongique et antibactérien



**Huile essentielle à diluer avant usage. Ne pas ingérer.**

## TABAC À JACOT

*Plante traditionnelle créole*

- Usages traditionnels et cérémoniaux
- Propriétés apaisantes cutanées
- Plante du patrimoine guadeloupéen



**Renseignez-vous en magasin.**

## HERBE À PIQÛRE

*Plante traditionnelle créole*

- Apaise piqûres d'insectes et irritations
- Anti-inflammatoire cutané rapide
- Soulagement des démangeaisons



**Application directe des feuilles froissées sur la zone.**

## HERBE MAL TÊTE

*Plante traditionnelle créole*

- Soulage les maux de tête et migraines légères
- Calmant naturel
- Application en cataplasme sur le front



**Infusion ou application locale des feuilles fraîches.**

## CONSOUDE

*Symphytum officinale*

- Cicatrisant puissant (allantoïne)
- Soulage les contusions et entorses
- Aide à la régénération des tissus



**Usage externe en cataplasme. Ne pas appliquer sur plaies ouvertes.**





## SOULIER ZOMBI

*Plante traditionnelle créole*

- Vertus détoxifiantes et purifiantes
- Usage rituel et médicinal créole
- Plante du patrimoine ancestral



**Décoction traditionnelle.**  
**Demandez conseil à un herboriste.**

## CHARBON BÉNI HERBE À FER

*Tradescantia spp. / Trad. créole*

- Purificateur et détoxifiant
- Reminéralisant naturel
- Soutient les fonctions d'élimination



**Infusion légère des feuilles, cure courte.**



## GLYCÉRINE

*Glycerol — préparation topique*

- Hydratant et émollient pour la peau
- Base des préparations créoles maison
- Potentialise l'action des plantes en application externe



**S'associe aux huiles et macérâts de plantes pour les soins cutanés.**



## SEMAINE-CONTRAT (HERBE À VERS)

*Tradition créole*

- Anti-parasitaire traditionnel
- Purificateur intestinal
- Cure annuelle de prévention



**Usage traditionnel bien établi en Guadeloupe. Cure courte.**



## HERBE TENSION

*Plante traditionnelle créole*

- Soutient la régulation de la tension artérielle
- Action cardiovasculaire douce
- Usage préventif en tisane quotidienne



**En complément d'un suivi médical, jamais en substitution.**

## PLANTIN PLANTAIN

*Plantago major*

- Anti-inflammatoire naturel
- Apaise la toux et les maux de gorge
- Favorise la cicatrisation



**Pousse presque partout, même en sol pauvre.**



# LES BONS RÉFLEXES à Adopter

- ✓ Commencez par **3 plantes**
- ✓ Privilégiez la pleine terre pour les plantes **volumineuses** (moringa, bois d'Inde, corossolier, guérit tout)
- ✓ Installez les plantes à usage **fréquent** près de la cuisine
- ✓ Récoltez en **saison sèche**, tôt le matin pour les principes actifs maximaux



- ✓ **Séchez à l'ombre** pour préserver les huiles essentielles
  - ✓ **Conservez en bocal en verre**, à l'abri de la lumière (12-18 mois)
- Variez les associations:** citronnelle + gingembre, atoumo + citron vert, brisée + miel, moringa + safran pays, orthoxiphon + chiendent...

## Jardiland

📍 **Jardiland – Baie-Mahault**  
Centre commercial Jardi-Village  
97122 Baie-Mahault, Guadeloupe  
☎ 0590 60 67 00

📍 **Jardiland – Les Abymes**  
Rond-point de Providence  
97139 Les Abymes, Guadeloupe  
☎ 0590 30 02 66