

Particuliers, enseignants et animateurs découvrez toute la collection des guides *Milgraines* sur le site semencemag.fr



← Rubrique :
Ressources
& jeux en ligne

La série des guides **Milgraines** pour apprendre à reconnaître :

- des plantes qui nous nourrissent,
- des plantes pour nos boissons,
- des plantes pour nourrir les animaux d'élevage,
- des plantes pour la faune sauvage,
- des cultures pour les abeilles,
- des plantes pour les papillons et autres insectes au jardin,
- des plantes bénéfiques pour l'environnement,
- des plantes pour notre énergie,
- des plantes pour nos matériaux,
- des plantes pour la santé et le bien-être,
- des plantes pour les produits quotidiens et la maison.

Et aussi des posters et des jeux éducatifs



Des plantes pour la santé et le bien-être

Les plantes présentées ici ne sont pas toutes cultivées en France métropolitaine ni issues de semences. Nous les montrons pour donner une information la plus complète possible sur le thème « des plantes pour la santé et le bien-être ».

Des plantes cultivées bénéfiques pour la santé !

Il existe un très grand nombre de plantes bénéfiques pour notre santé. Nous en profitons à travers notre alimentation (vitamines, minéraux, oméga 3, etc) mais aussi à travers le secteur médical. En effet, les végétaux sont utilisés pour certaines de leurs vertus médicinales (la morphine est extraite du pavot, le taxol, anticancéreux, est isolé des ifs, etc) mais aussi pour la texture de certains médicaments (antibiotiques, vitamines, vaccins, etc). C'est ici que certaines de nos plantes cultivées interviennent principalement, en particulier l'amidon de blé, de maïs, de pomme de terre ou de riz.

Entre 20 000 et 25 000 espèces de plantes seraient aujourd'hui utilisées pour la pharmacopée humaine, et le potentiel restant à découvrir est encore énorme.



Qui est qui ?

Toutes les graines et les plantes ci-dessous sont dans ce guide. Mais attention, les graines ne sont pas représentées ici à leur taille réelle et les photos des plantes peuvent être différentes de celles qui illustrent les autres pages.

Bonne observation !



1 - Colza, lin ou pomme de terre ?



2 - Colza, pomme de terre ou tournesol ?



3 - Lin, sorgho ou tournesol ?



4 - Betterave sucrière, palmier à huile ou tournesol ?



6 - Blé tendre, maïs ou tournesol ?



8 - Lin, palmier à huile ou ricin ?



5 - Cocotier, colza ou sorgho ?



7 - Blé tendre, lin ou sorgho ?



Des plantes cultivées pour notre bien-être !

Les produits cosmétiques s'appuient depuis toujours sur les vertus des plantes. La présence des végétaux dans les soins est aujourd'hui plus que jamais d'actualité, en raison de la suspicion de certains consommateurs envers les ingrédients chimiques. Les matières premières végétales, naturelles, sont largement présentes dans nos cosmétiques, que ce soit pour les principes actifs qu'elles contiennent (parmi les céréales cultivées, l'avoine et l'amidon de blé sont par exemple très recherchés pour leurs propriétés adoucissantes pour la peau et les cheveux) ou pour la texture qu'ils confèrent aux produits de soin.

On utilise ainsi :

- Les huiles végétales issues des graines (palme, coco, tournesol, colza, etc) ;
- Les acides gras (acide laurique, acide palmitique, etc) ;
- Les gélifiants tels que l'amidon de pomme de terre, de maïs, de riz ou de blé ;
- Les tensio-actifs naturels provenant par exemple de l'huile de coco ou de l'huile de palme.



Secrets de plantes...

Pour en apprendre plus sur les plantes qui participent à notre santé et à notre bien-être : vrai ou faux ?

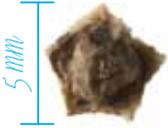


- 1 -** Les tensio-actifs d'origine végétale peuvent être destinés à la fabrication de savons, de produits cosmétiques ou pharmaceutiques.
- 2 -** Il est impossible de mettre au point, à partir du maïs, un ingrédient qui puisse permettre à certains dentifrices de ne pas sécher ou à certains gels douche de mousser.
- 3 -** Le blé est exclusivement utilisé pour l'alimentation humaine et ne peut pas servir à la confection des produits cosmétiques.
- 4 -** On peut trouver de la pomme de terre dans les médicaments, les cosmétiques et les couches pour bébés.
- 5 -** On retrouve certains tensio-actifs issus de la betterave sucrière dans des produits écolabellisés comme les shampoings et les savons liquides.
- 6 -** L'huile de coco est très utilisée en cosmétique, car elle a des propriétés émoullientes, hydratantes, adoucissantes, grâce à sa teneur élevée en acides gras saturés.
- 7 -** L'huile de tournesol est présente dans nos rouges à lèvres et nos crèmes solaires.
- 8 -** Une huile de colza spécialement sélectionnée pour sa richesse en acide érucique est utilisée dans les cosmétiques puisque certaines crèmes et certains maquillages en contiennent.



Betterave sucrière

NOM SCIENTIFIQUE : BETA VULGARIS
FAMILLE : CHÉNOPODIACÉES



La betterave sucrière est une plante bisannuelle cultivée pour sa racine charnue riche en sucre. La France est le premier producteur mondial de sucre de betterave utilisé pour l'alimentation mais aussi pour des marchés non-alimentaires. Comme dans le cas des céréales et des plantes riches en sucres, l'obtention des solvants passe par un processus de fermentation. Un acide dérivé de la pulpe de betterave peut être utilisé comme tensio-actif. On retrouve ces tensio-actifs dans certains de nos produits écolabellisés : shampoings, savons liquides et produits d'entretien.



Blé tendre

NOM SCIENTIFIQUE : TRITICUM AESTIVUM
FAMILLE : POACÉES (GRAMINÉES)



Le blé tendre a été domestiqué en Mésopotamie au néolithique et est surtout présent dans les régions tempérées. L'alimentation humaine est un débouché important puisque son grain peut être moulu en farine panifiable. En chimie verte, le blé est la principale céréale utilisée. Le gluten de blé intéresse les industries cosmétiques grâce à ses propriétés réparatrices pour la peau. L'amidon est apprécié pour ses propriétés émulsifiantes, moussantes et absorbantes, assurant une meilleure texture aux crèmes. Le gluten de blé attire quant à lui les industries cosmétiques grâce à ses propriétés réparatrices pour la peau.



Lexique du botaniste

Les arécacées regroupent les palmiers qui représentent plus de 1 000 espèces différentes.
Les astéracées ou **composées** sont une importante famille de près de 13 000 espèces.
La « fleur » est en fait un capitule formé par de nombreuses petites fleurs (fleurons)

Colza

NOM SCIENTIFIQUE : *BRASSICA NAPUS*
FAMILLE : BRASSICACÉES (CRUCIFÈRES)



Le colza est cultivé en Europe pour l'alimentation animale et pour la production d'huiles alimentaires et industrielles. Cette plante oléagineuse est la championne de la biodégradabilité et de la non-toxicité, et donc très utilisée en chimie verte. Les semenciers espèrent élaborer des variétés de colza dont les huiles seront de plus en plus riches en acide érucique, une molécule très intéressante pour ses applications industrielles. L'huile de colza érucique est exploitée dans le secteur des détergents, des fluidifiants, des tensio-actifs mais aussi des cosmétiques puisque crèmes et maquillages en contiennent.



Lin

NOM SCIENTIFIQUE : *LINUM USITATISSIMUM*
FAMILLE : LINACÉES



Le lin est une plante annuelle cultivée pour ses fibres longues, légères et résistantes, et pour ses graines riches en huile. C'est une culture peu gourmande mais délicate. Des encres végétales, stables et résistantes sont formulées en particulier à partir des esters d'acides gras de lin - mais aussi de colza, de tournesol et de soja. L'huile végétale de lin sert aussi à la fabrication de savons ménagers.



Savon ménager

serrées les unes contre les autres. De nombreuses plantes alimentaires en font partie : tournesol, pissenlit, laitue, endive, scarole, artichaut, salsifis, topinambour... D'autres sont décoratives : chrysanthème, aster, centaurée...

Les brassicacées, anciennement **crucifères** (dont les fleurs ont leurs pétales disposés en

Mais

NOM SCIENTIFIQUE : ZEA MAYS
FAMILLE : POACÉES (GRAMINÉES)



Cette plante annuelle est largement cultivée dans le monde pour l'alimentation humaine et comme plante fourragère. Aujourd'hui, sa production ne sert plus uniquement à l'alimentation car elle fournit aussi une matière



première naturelle et renouvelable pour l'industrie « verte ». L'amidon de maïs, contenu dans le grain, est utilisé dans les produits pharmaceutiques et cosmétiques : il permet par exemple à certains dentifrices de ne pas sécher ou à certains gels douche de mousser !



Pomme de terre

NOM SCIENTIFIQUE : SOLANUM TUBEROSUM
FAMILLE : SOLANACÉES



Originaires de la cordillère des Andes, la pomme de terre produit un tubercule riche en amidon. Elle fut introduite en Europe au XVI^e siècle après la découverte de l'Amérique et est cultivée aujourd'hui largement dans le monde pour l'alimentation. Mais l'amidon de pomme de terre permet aussi des applications nombreuses. Il entre par exemple dans la composition de médicaments, de cosmétiques, de couches pour bébés.



forme de croix) regroupent plus de 3 000 espèces. L'homme a développé la culture de certaines de ces espèces pour servir de légumes : choux, radis, navet, rutabaga, cresson... Certaines espèces sont cultivées pour la production d'huiles alimentaires et industrielles (colza), d'autres décorent les jardins : aubriette, giroflée...

Sorgho

NOM SCIENTIFIQUE : *SORGHUM BICOLOR*
FAMILLE : POACÉES (GRAMINÉES)



Originaires d'Afrique, adaptés aux conditions sèches, les sorghos sont principalement cultivés pour leurs graines et comme fourrage. Ils font partie des cultures vivrières très importantes dans les régions semi-arides tropicales.

La culture du sorgho se développe en

France, ainsi que ses débouchés non-alimen-

taires. Les sorghos produisent par exemple une substance cireuse, la cérosie, destinée à limiter les déperditions de la

plante en eau. On extrait du sorgho des protéines et

de l'acide lactique destinés à la pharmacie, à la cosmétique...

Des pigments tirés des sorghos teinturiers sont quant à eux utilisés pour les colorations des cheveux.



Tournesol

NOM SCIENTIFIQUE : *HELIANTHUS ANNUUS*
FAMILLE : ASTÉRACÉES (COMPOSÉES)



Cette plante originaire d'Amérique est cultivée pour ses graines riches en huile et préfère les climats chauds et secs. Comme le colza, l'huile de tournesol a de nombreuses applications dans

notre vie quotidienne. L'huile entre dans la fabrication de

produits d'entretien, de savons, de nombreux produits cosmétiques (rouges à lèvres, crèmes solaires, etc.). La sélection de variétés à haute teneur en acide oléique (acide gras mono-insaturé) permettra de nouveaux débouchés dans la chimie verte.



Les chénopodiacées sont des plantes largement répandues. En France, on trouve l'épinard, l'arroche, la betterave et la poirée ou bette, la salicorne.

Les euphorbiacées : c'est une immense famille de 6 000 espèces comprenant des plantes très différentes : le ricin mais aussi le croton (ornemental), le manioc, l'hévéa (arbre qui

Cocotier

NOM SCIENTIFIQUE :
COCOS NUCIFERA
FAMILLE : ARÉCACÉES



Le cocotier est un palmier de zone intertropicale humide, dont le fruit est la noix de coco. L'huile de coco, appelée aussi huile de coprah, est fabriquée à partir de la pulpe séchée de la noix de coco.

Elle est particulièrement recherchée car riche en acide laurique (comme l'huile de palmiste), ingrédient utilisé dans les lessives. Elle intervient dans la cosmétique « verte » : crèmes, baumes, monoï. Elle a en effet des propriétés hydratantes, adoucissantes grâce à sa teneur élevée en acides gras saturés.



Palmier à huile

NOM SCIENTIFIQUE : ELAEIS GUINEENSIS
FAMILLE : ARÉCACÉES

Originaire d'Afrique tropicale, cet arbre est largement cultivé, surtout en Asie, pour ses fruits riches en huile à usage alimentaire et industriel. Il fournit deux types d'huiles : l'huile de palme extraite de la pulpe du fruit et l'huile de palmiste issue du noyau. L'huile de palme, texturante et hydratante, est utilisée dans des produits de soin

comme les crèmes, tandis que l'huile de palmiste, riche en acide laurique, a des propriétés détergentes, idéales pour fabriquer des tensioactifs : shampoings, lessives, gels douche. Elles entrent toutes deux dans la composition des savons et des rouges à lèvres.



produit le latex du caoutchouc) et toutes les euphorbes.

Les graminées ou **poacées** regroupent toutes ces plantes que l'on appelle herbes, caractérisées par une longue tige creuse, des feuilles étroites, des racines touffues, une floraison en forme d'épi ou de panicule (groupe de fleurs).



Ricin

NOM SCIENTIFIQUE : *RICINUS COMMUNIS*
FAMILLE : EUPHORBIACÉES

Le ricin commun est un arbuste originaire d'Afrique tropicale. Il s'est répandu largement, sous des climats subtropicaux, mais également tempérés. L'huile de ricin est utilisée dans l'industrie comme lubrifiant (moteurs et turbines) et pour ses propriétés tensioactives avantageuses. On l'emploie aussi comme solvant et pour fabriquer des peintures à l'eau, qui ont la particularité de ne pas s'écailler. Elle est utilisée en cosmétique, en raison de sa fonction nourrissante pour le corps et les cheveux. Elle est en particulier présente dans les shampoings pour bébés car elle est neutre et ne pique pas les yeux.



Les linacées forment une famille de plantes cosmopolites. Le lin, cultivé pour ses fibres, son huile et ses tourteaux, est la plante la plus connue.

Les solanacées comprennent près de 2 700 espèces dont des espèces alimentaires de grande importance telles que la pomme de terre, la tomate, l'aubergine et les piments.