

Rubrique mensuelle de Céline Liabeuf, Herboriste

Septembre 2025

Les Vertus Médicinales des Haies



Quelles soient champêtres, vives, bocagères ou persistantes, les haies sont des écosystèmes qu'il est important de maintenir ou de (re)créer. Selon leur forme, leur taille ou les essences qui les composent, elles peuvent abriter toutes sortes d'oiseaux, d'insectes voire même de petits mammifères ou des reptiles utiles pour le jardin. Elles créent une barrière végétale qui délimite les espaces.



Lorsque l'on habite à la campagne ou que l'on possède un terrain, il est important de faire un inventaire des plantes qui poussent chez soi, y compris dans les haies. Plus le terrain est grand, plus il y a de chance d'avoir des plantes très variées mais cela peut prendre beaucoup de temps à répertorier ! Que ce soit pour leurs vertus, leur beauté, leur bois ou tout autre utilisation, savoir reconnaître les plantes permet de savoir ensuite comment les utiliser.

Chez moi, les haies champêtres sont une source importante de cueillette(s) de plantes médicinales. Que ce soit les arbres, arbrisseaux ou les arbustes, voici un petit échantillon de ce qui m'est ou me sera utile dans ma haie et dans le bois que nous plantons depuis 25 ans :



< l'aubépine

à ne pas confondre avec l'églantier >



• **aubépine (*Crataegus monogyna* ou *laevigata*)** : ce sont les bourgeons (récoltés en fin d'hiver, début du printemps), les sommités fleuris (printemps) et les cenelles (automne) qui s'utilisent et se récoltent à différents moments de la croissance de la plante.

Les propriétés médicinales de l'aubépine sont généralement utilisées contre l'hypertension, les bourdonnements d'oreille, les vertiges, certaines angoisses, les troubles du sommeil liés à la ménopause ou certains types d'insomnies > voir fiche aubépine de mars 2025.

• **églantier (*Rosa canina*)** ou rosier sauvage : articulations, circulation veineuse, dermatologie et immunité.

Ce sont les cynorrhodons (récoltés à l'automne dès les 1ères gelées), les fleurs (récoltées en mai-juin pour faire de l'hydrolat ou du macérat huileux) et les bourgeons (macérat alcoolique de bourgeons) qui peuvent s'utiliser. Les cynorrhodons s'utilisent en tisane, en confitures ou gelée contre la fatigue chronique, la carence en vitamine C, pour prévenir des maladies hivernales, contre la diarrhée ou les problèmes de sommeil et renforcent le système veineux. Ils ont des propriétés immunostimulantes. L'infusion de fleurs et l'hydrolat peuvent aider à cicatriser des plaies car elles sont anti-inflammatoires, protectrices des muqueuses et astringentes. Enfin le macérat de bourgeons (gemmothérapie) s'utilise contre les problématiques ORL.

> voir fiche plus complète en novembre 2025

• **sureau noir (*Sambucus nigra*)** : ce sont les fleurs, fruits cuits et la seconde écorce qui s'utilisent en herboristerie. Les fleurs de sureau sont généralement utilisées en usage interne contre les rhumes, bronchites, l'asthme, les rhumatismes, les fièvres éruptives (favorise l'éruption), certaines affections oculaires, ou les cystites. En usage externe, on peut les utiliser contre certaines dermatoses, des engelures, des furoncles ou des conjonctivites.

Les baies cuites s'utilisent lors de constipation, de grippe ou de rhumatismes. La seconde écorce s'utilise contre les rhumatismes, la goutte ou la rétention d'eau.

> Voir fiche d'Olivier Duprez sur le sureau – juin 2025 (culture et différents types de sureau à ne surtout pas confondre !)

• **robinier-faux acacia (*Robinia pseudoacacia*)** : ce sont le miel de fleurs et le pollen qui ont des vertus médicinales. Le pollen est un calmant alors que le miel s'utilise contre la constipation, le diabète, et l'irritation des voies respiratoires supérieures. Le robinier-faux acacia est par ailleurs très mellifère et c'est un fixateur d'azote.



< • **ronce commune (*Rubus fruticosus ou spp*)** les fruits sont riches en vitamines A et B, en minéraux (manganèse, cuivre, phosphore...) et en anthocyanes qui protègent le système cardiovasculaire. Les feuilles sont astringentes et s'utilisent de préférence quand elles sont jeunes comme tonique veineux et contre la diarrhée. Elles peuvent s'utiliser en cataplasme contre des petits saignements.

• **prunellier (*Prunus spinosa*)** ou épine noire ce >> sont les fruits blettes puis cuits qui s'utilisent car ils sont astringents, toniques et laxatifs.



• **noisetier commun (*Corylus avellana*)** : ce sont les chatons, les bourgeons, les feuilles, l'écorce et les fruits qui s'utilisent. Les feuilles et les bourgeons sont des toniques circulatoires et vasoconstricteurs. Les fruits contiennent de la vitamine E, l'écorce et les chatons favorisent la transpiration (si fièvre = fébrifuge).

> voir fiche plus complète d'avril 2025

La suite des vertus des haies en décembre...

Je rappelle que je ne suis ni pharmacienne ni médecin et qu'à ce titre, il est important de consulter son médecin en cas de symptômes.