

## Herbier, tome II

Un article de Benoît Martin

**Avertissement : Bien que les plantes présentées dans cet article existent réellement, ne tentez pas de vous servir de ces fiches pour réaliser de la phytothérapie. Faites appel à votre médecin ou votre pharmacien.**

### ➤ Sauge (*Salvia officinalis*)



**Biotope :** Sous arbrisseau à base ligneuse de 50 à 80 cm. Feuilles allongées de couleur vert-grisâtre aux fleurs violettes en épis.

**Récolte :** Printemps – automne

**Propriétés :** Facilite le sevrage, et limite la transpiration.

**Préparation :** Les feuilles sont séchées à l'ombre, et à conserver dans des pots à l'abris de la lumière et de l'humidité.

**Utilisation :** Une tisane de feuille de sauge permet de réduire les effets de l'alcool ou des drogues douces. Un mélange de sirop de fruit et de poudre de feuille de sauge permet d'éviter les conséquences d'un sevrage (sueur, tremblement...) il faut suivre le traitement pendant 15 jours au rythme de 3 sirop par jour. Une préparation à base de feuille de sauge peut permettre de désaouler pour une courte période, malheureusement l'effet alcoolique sera augmenté au bout d'1 ou 2 heures.

**Coût :** Pour une préparation, très faible / d'un traitement, faible (Infusion), moyen (sirop)

**Action en jeu de rôle :**

- **Médiévale :** l'infusion permet de baisser d'un niveau l'effet de l'alcool ou de drogues douces. La préparation à base de poudre, permet de faire disparaître une dépendance à une drogue douce ou d'annuler les effets d'une drogue douce pendant 1 ou 2 heures, ensuite ses effets sont doublés pendant 4 ou 6 heures.

- **Contemporain :** Idem.

- **Science Fiction :** Idem.

### ➤ Gentiane jaune (*Gentiana lutea*)



**Biotope :** Commune dans les régions montagneuses, pâturages. Plante vivace, aux feuilles opposées ovales à 5 nervures, les fleurs sont jaunes. La plante ne fleurit pas avant l'âge de 10 ans.

**Récolte :** Septembre – novembre

**Propriétés :** C'est la base d'une préparation alcoolique utilisée en apéritif. Il s'agit d'un apéritif très amer. La racine de la plante est la plus amère connue.

**Préparation :** Les racines des plantes doivent être lavées puis mises dans une solution alcoolique (distillation de fruit), il faut 40 racines et 200 g de sucre par litre d'alcool. La macération doit durer 40 jours (à l'abris de la lumière).

**Utilisation :** En apéritif.

**Coût :** Pour une préparation, Faible / d'un traitement, assez coûteux

**Action en jeu de rôle**

- **Médiévale :** Une nouvelle boisson avec tout mélange possible selon l'alcool de base utilisé, peut servir dans des préparations de sauces ou pour cacher des poisons.

- **Contemporain :** Idem.

- **Science Fiction :** Idem.