

## Étude ethnobotanique des plantes médicinales utilisées dans la région de Zerhoun -Maroc-

### [ Ethnobotanical Survey of medicinal plants used in Zerhoun region -Morocco- ]

*Ikram SLIMANI, Mariem NAJEM, Rajae BELAIDI, Lamiae BACHIRI, EL Houssine BOUIAMRINE, Laila NASSIRI, and Jamal  
IBIJIJEN*

Laboratoire de Microbiologie du Sol et de l'Environnement, Département de Biologie, Faculté des Sciences, Université  
Moulay Ismail, BP 11201 Zitoune, Meknès, Maroc

Copyright © 2016 ISSR Journals. This is an open access article distributed under the **Creative Commons Attribution License**, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

**ABSTRACT:** the present study is the purpose of valorizing medicinal plants and ethnopharmacological heritage of the Zerhoun region in Morocco, an ethnobotanical study has been carried with population. So, during spring 2014, a total of 350 interviews were going out in 19 towns. This study enabled to inventory 111 exploited species belonging to 43 families. Most of plants used are spontaneous and Lamiaceae dominates with 15 species (13.51%). Ethnobotany study revealed the leaves constitute the most used part (38%) and the most frequently employed mode of preparation for the majority of the remedies is the decoction (48%). Also, herbal remedies are often used to treat digestive disorders (37%).

**KEYWORDS:** Zerhoun, medicinal plants, Ethnobotanical survey.

**RESUME:** Cette étude consiste à valoriser le patrimoine naturel que traditionnel de la région de Zerhoun, via une étude ethnobotanique qui a été menée auprès de la population locale, pour collecter le maximum d'informations relatives aux usages thérapeutiques et cosmétiques des plantes. Au cours du printemps de l'année 2014, une enquête a été conduite dans 19 douars de la région, sur un échantillon global de 350 ruraux. Les résultats obtenus ont permis de recenser 111 plantes médicinales, utilisées par les autochtones en phytothérapie, dont la majorité correspond à des plantes spontanées. Celles-ci se répartissent en 43 familles de spermatophytes, dominées par les Lamiaceae (15 espèces, soit 13.51% du total inventorié). L'enquête a révélé que le feuillage est la partie des plantes la plus utilisée (38%) et que la majorité des remèdes est préparée sous forme de décoction (48%) pour le traitement de diverses maladies, notamment digestives (37%).

**MOTS-CLEFS:** Zerhoun, Plantes médicinales, Étude Ethnobotanique.

## 1 INTRODUCTION

Au Maroc, en plus des conditions climatiques et édaphiques appropriées, d'une flore riche et diversifiée avec un taux élevé d'endémisme, l'un des points forts du secteur des plantes aromatiques et médicinales « PAM » consiste en les traditions historiques du pays dans le domaine de l'utilisation des PAM [1]. En effet, la population marocaine a une tradition riche et ancienne dans le domaine de la phytothérapie [2]. Il s'agit d'un héritage arabo-berbère, largement influencé par la religion islamique; aussi, l'utilisation d'un certain nombre de plantes médicinales, dans le traitement de plusieurs maladies, est-elle une partie intégrée de la culture marocaine [2]. C'est ainsi qu'à l'échelle régionale, le Maroc, constitue un véritable réservoir phytogénétique, et occupe une place privilégiée parmi les pays méditerranéens qui ont une longue tradition médicale et un savoir-faire traditionnel à base de plantes médicinales [3].

Par ailleurs, devant de nombreuses opportunités offertes au secteur des PAM, notamment, l'accroissement des préférences des consommateurs à l'utilisation du «naturel» au dépend des produits synthétiques, la forte croissance des demandes dans les industries pharmaceutiques, nutraceutiques et cosmétiques, en huiles essentielles et extraits de plantes[1],[4], la mise en œuvre d'une stratégie de développement de ce secteur, s'avère une nécessité impérieuse si l'on veut tirer pleinement profit des potentialités de ces plantes et de leur rôle dans l'amélioration des conditions de vie des populations rurales[1]. Cette stratégie devrait porter aussi bien sur le développement du savoir et des connaissances spécifiques aux PAM marocaines que sur la consolidation de l'existant [5]. A cet effet, il est nécessaire d'élaborer un programme de recherche-développement relatif aux PAM, avec des objectifs précis, dont l'inventaire et l'identification des espèces de PAM, la mise en place d'une base de données renfermant toutes les informations relatives à la répartition géographique des espèces les plus prometteuses, aux techniques de leur valorisations sous les différentes formes et aux diverses fins, et à leur usage traditionnel et valeur ethnobotanique [4]. Néanmoins, l'analyse de la bibliographie médicinale marocaine montre que les données régionales relatives aux plantes médicinales sont très fragmentaires et dispersées, de même le savoir-faire n'est détenu actuellement que par peu de personnes[6]. Dans ce sens, les études ethnobotaniques constituent une bonne approche pour contribuer au recensement des plantes utilisées par les populations locales et pour réunir le maximum d'informations concernant leurs vertus thérapeutiques.

En fait, l'observation liée à l'expérience et la transmission des informations glanées au cours du temps font que certains hommes deviennent capables de poser un diagnostic, de retrouver la plante qui soigne et finalement de guérir le malade. Plusieurs travaux effectués par différents auteurs ont permis de mettre en évidence qu'une sélection d'espèces végétales, effectuée selon des critères basés sur l'ethnobotanique médicale et l'ethno-pharmacologie ont abouti à la découverte de principes actifs d'intérêt thérapeutique qu'un criblage de plantes effectué au hasard [7],[8]. En outre, d'après Derridj et al.[9], le savoir thérapeutique traditionnel, thésaurisé et transmis de génération en génération chez les populations rurales, est un héritage familial oral, dominant en particulier chez les femmes âgées et illettrées. La préservation de ce patrimoine ancestral en voie d'érosion est plus qu'indispensable et sa perte serait irrémédiable pour l'humanité, si aucun effort n'est déployé pour sa transcription fidèle et urgente [9].

Aussi, la présente étude s'inscrit dans le cadre global des programmes de recherche-développement destinées aux PAM, dans le but ultime d'augmenter leur valeur ajoutée. Notre objectif spécifique est l'évaluation/valorisation via une série d'enquêtes ethnobotaniques, des potentiels en PAM, réellement disponibles dans la région de ZERHOUN, tant le savoir traditionnel concernant les usages thérapeutiques pratiqués dans cette région que le patrimoine naturel; en effet, les ressources locales des territoires ruraux offrent de véritables atouts au développement rural et territorial, basé sur l'innovation rurale et la valorisation socio-économique des savoirs faire locaux [10].

## **2 MATERIEL ET METHODES**

### **2.1 PRÉSENTATION DE LA ZONE D'ÉTUDE**

#### **2.1.1 DÉCOUPAGE ADMINISTRATIF**

La région de ZERHOUN (CT 23-06 de Beni Amar) s'étend sur une superficie totale de 55.800 ha; elle fait partie de la Wilaya de Meknès et est limitée au nord par les provinces de Sidi Kassem et de Taounate, au sud par la zone de Dkhissa, à l'est par la province de Zouagha Moulay Yaakoub et à l'ouest par la zone d'Ain Jemaâ [11].

Elle se compose d'un cercle de 3 Cayadats (Walili, N'zala Beni Amar, Mghassyne), de 6 communes rurales (Walili «17 douars», Kermet Ben Salem «11 douars», N'zala Beni Amar «10 douars», Cherkawa «16 douars», Mghassyne «9 douars» et Sidi abdellah Lkhayat «11 douars») et d'une commune urbaine (Moulay Idriss) [11].

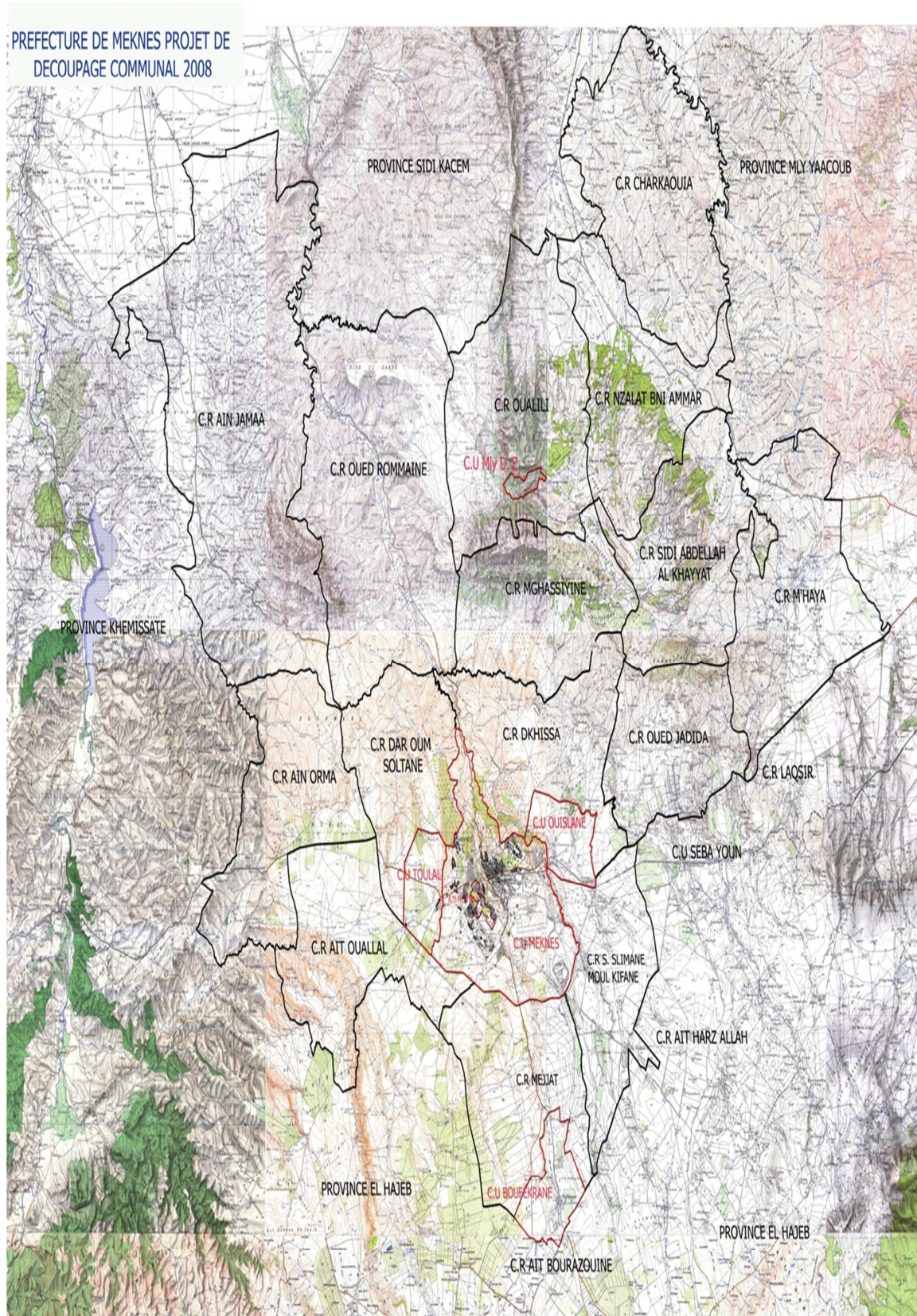


Figure 1 : Découpage administratif de la région de Zerhoun ( DPAM, 2010)

### **2.1.2 CONTEXTE GÉOGRAPHIQUE**

La région de ZERHOUN relève de l'espace Saïs-Dir-Collines préifaines ; cet espace est doté de conditions naturelles (terres fertiles, climat tempéré) favorables, d'une infrastructure agroindustrielle, de communications, et d'un marché à portée régionale et qui pourrait se développer dans le cadre du bi-pôle Fès-Meknès en un grand marché d'envergure nationale.

## **2.2 MÉTHODOLOGIE**

### **2.2.1 ENQUÊTES ETHNOBOTANIQUES**

L'ethnobotanique et l'ethnopharmacologie sont des domaines de recherche interdisciplinaires qui s'intéressent spécifiquement aux connaissances empiriques des populations autochtones à l'égard des substances médicinales, de leurs bénéfices potentiels pour la santé et des risques qu'elles induisent; l'ethnobotanique vise en particulier la façon dont les plantes ont été ou sont utilisées, gérées et perçues dans les sociétés humaines, tant les plantes utilisées pour l'alimentation, la médecine, la divination, la cosmétique, la teinture[12].

Aussi, dans le présent travail, seuls les habitants des communes rurales sont concernés par l'étude ethnobotanique ; ceux-ci, étant au quotidien en contact avec la nature, auraient fort probablement recours aux plantes aromatiques et médicinales. Une autre série d'enquêtes fut menée auprès d'herboristes, dans la commune urbaine « Cité de Moulay Driss Zerhoun ».

Ainsi, depuis le début du mois de février jusqu'à la fin de mai 2014, 19 Douars ont été investis, couvrant les six communes rurales de Zerhoun. La répartition des douars est comme suit : 4 respectivement de Walili et Cherkaoua; 3, respectivement de kermet Ben Salem, N'zala Béni Amar et Sidi abdellah Lkhayat et enfin 2 douars de Mghassyne.

Un total de de 350 fiches questionnaires (à raison d'une fiche par enquêté ) fut dûment rempli. Au cours d'entretiens individuels, d'une durée d'environ une heure chacun, des informations sur l'enquêté (âge, niveau d'études, situation familiale.....etc).et sur les plantes médicinales utilisées par celui-ci (identité vernaculaire, partie utilisée, mode de préparation, période de collecte, type de plante et usages thérapeutiques et traditionnels) ont été demandées. Toutes les espèces ont été reportées par leurs noms communs.

### **2.2.2 TRAITEMENT DES DONNÉES**

Les données inscrites sur des fiches brutes ont été transférées dans une base de données et traitées par le logiciel de traitement statistique SPHINX -V5.

## **3 RESULTATS ET DISCUSSION**

### **3.1 DONNEES SUR LE TYPE DE MEDECINE UTILISEE PAR LA POPULATION**

Dans la zone d'étude, 79% des enquêtés ont déclaré avoir recours à la médecine traditionnelle (Figure 2-a). L'usage des plantes est surtout pour un but thérapeutique (Figure2-b). Ceci peut être expliqué par le fait que la région de Zerhoun recèle en PAM et que la population dispose d'un grand savoir-faire ancestral en thérapie, notamment en phytothérapie. En outre, pour certains répondants, le bienfondé de l'utilisation des plantes dans les ménages leur permet d'éviter de parcourir de longs trajets vers les centres de santé, et pour d'autres, les frais de soins dépassent de loin leurs moyens. D'ailleurs, seuls 30 % des enquêtés, renonceraient à l'usage des plantes pour les médicaments de synthèse (Figure 2-c).

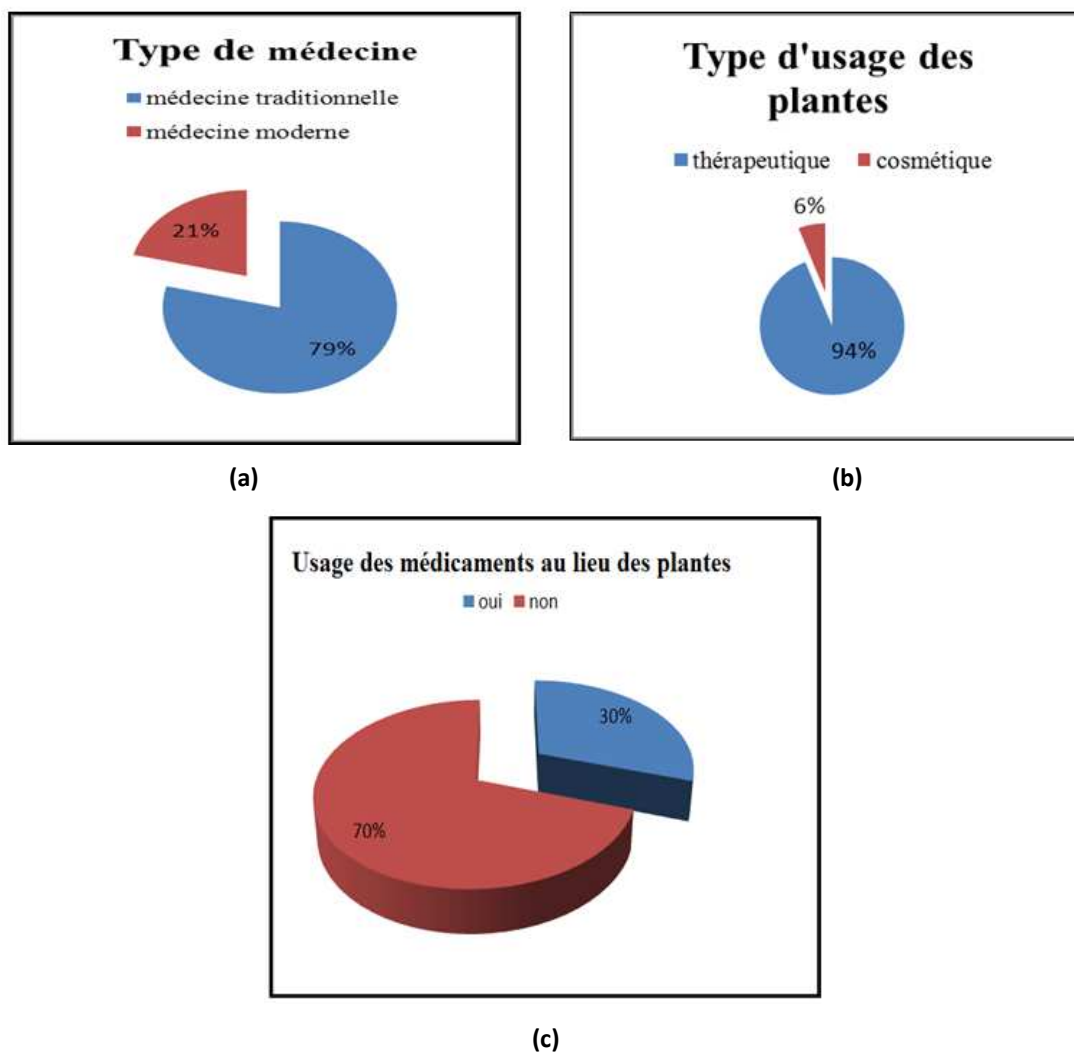


Figure 2 : Données sur le type de médecine utilisée (2-a), sur l'usage thérapeutique des plantes (2-b) et sur la préférence des médicaments aux plantes (2-c)

### 3.2 DONNEES SUR L'UTILISATION DES PLANTES MEDICINALES DANS LES SOINS DE SANTE

#### 3.2.1 TYPE DE PLANTES, PERIODE ET TECHNIQUES DE RECOLTE

Dans la zone d'étude, la quasi-totalité des plantes utilisées est de type sauvage (Figure 3-a). Ce sont essentiellement des plantes de jours longs puisque leur récolte se fait en printemps et en été (Figure 3-b) ; toutefois, certaines plantes peuvent être récoltées pendant toute l'année.

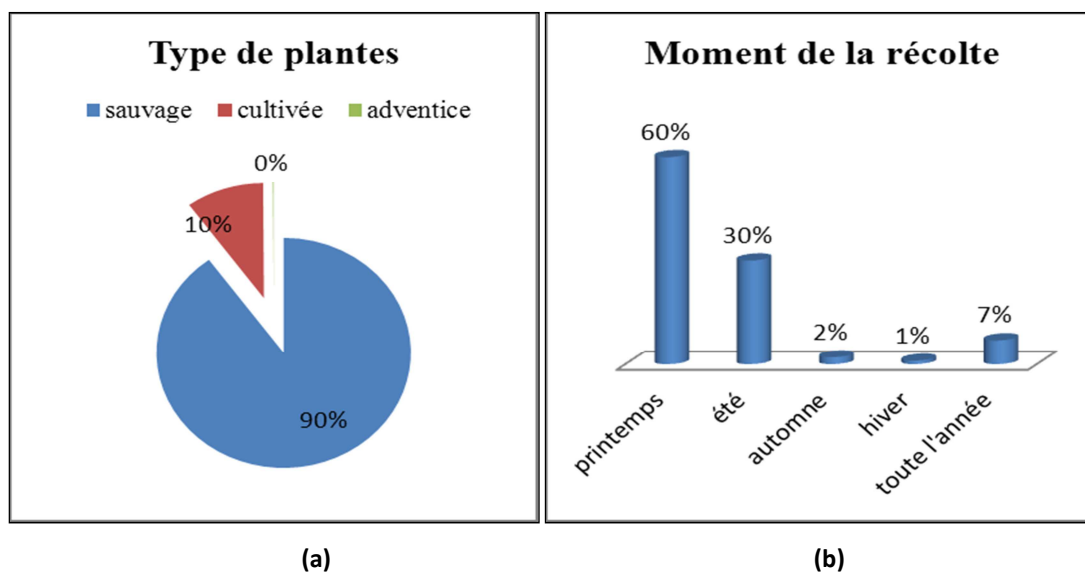


Figure 3 : Type de plantes (3-a) et période de récolte (3-b)

Aussi, l'accès aux plantes se fait essentiellement via la cueillette directe (96 %), de façon 100 % manuelle et seuls 4% des enquêtés achètent des plantes au souk (Figures 4-a et 4-b). ceci prouve que la zone d'étude est dotée d'une grande richesse en plantes aromatiques et médicinales.

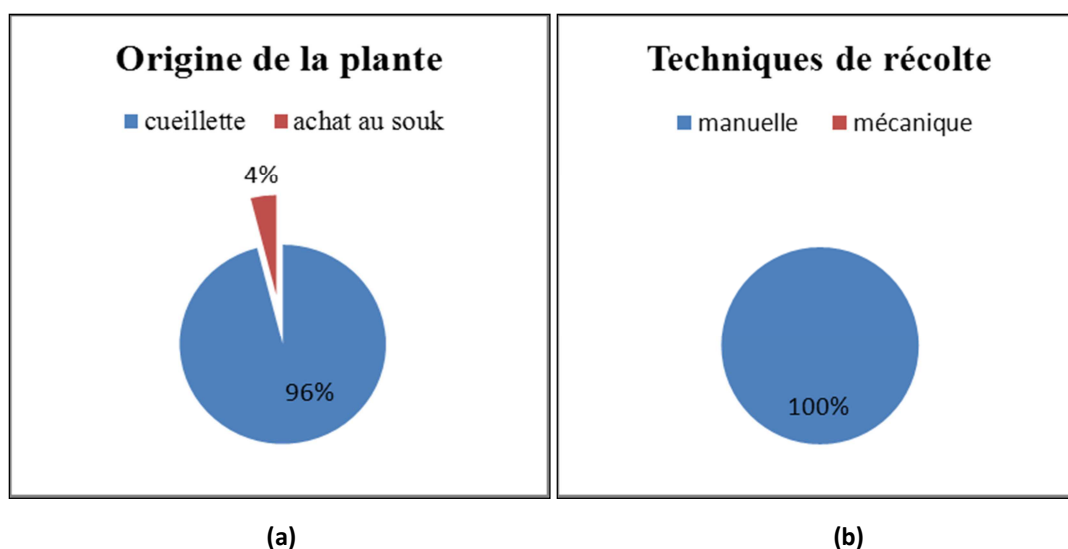


Figure 4 : Origine (4-a) et techniques de récolte des plantes (4-b)

### 3.2.2 PARTIES DES PLANTES UTILISEES ET MODES DE CONDITIONNEMENT

En médecine traditionnelle, différentes parties des plantes sont utilisées, notamment les feuilles, les fleurs, les racines, le fruit voire la plante entière. Dans la présente étude, le classement des différentes parties utilisées par ordre décroissant est comme suit: la partie aérienne en entier 43.60%, les feuilles 38%, les racines 6.30%, le fruit 4.70%, les fleurs et les graine 3% (Figure 5-a). On remarque une fréquence d'utilisation élevée de la partie aérienne suivie de celle des feuilles, ce qui peut être expliquée par l'aisance et la rapidité de la récolte mais aussi par le fait que les feuilles sont le siège de la photosynthèse et parfois du stockage des métabolites secondaires responsables des propriétés biologiques de la plante.

Ces parties de la plante sont pour la plupart des cas utilisées desséchées du fait qu'elles ne sont pas disponibles toute l'année (Figure 5-b). Le séchage, puis la conservation se font à l'abri de la lumière (Figure 5- c et d) ; cela permet la préservation de la majorité des principes actifs des plantes.

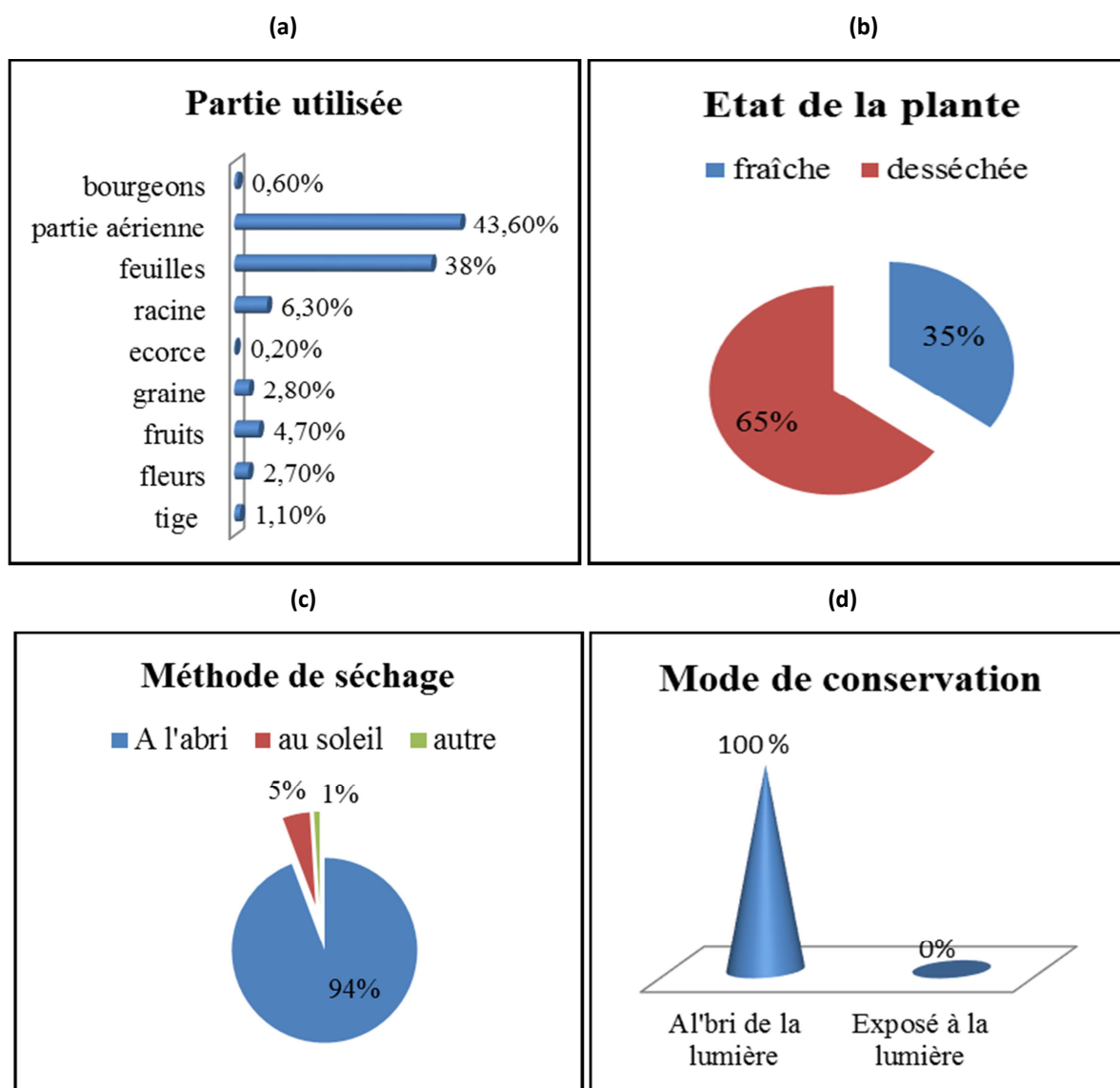


Figure 5 : Parties utilisées et conditionnement

### 3.2.3 MODES DE PREPARATION ET FORMES D'ADMINISTRATION

Afin de faciliter l'administration des principes actifs de la plante, plusieurs modes de préparation sont employés à savoir la décoction, l'infusion, la poudre, la fumigation, le cataplasme, la macération ; dans la zone d'étude, la décoction reste le mode de préparation le plus utilisé (48 %) et les plantes sont administrées essentiellement par voie orale (75%) et surtout sous forme de tisane (58,80%) (Figure 6-a, b, c).

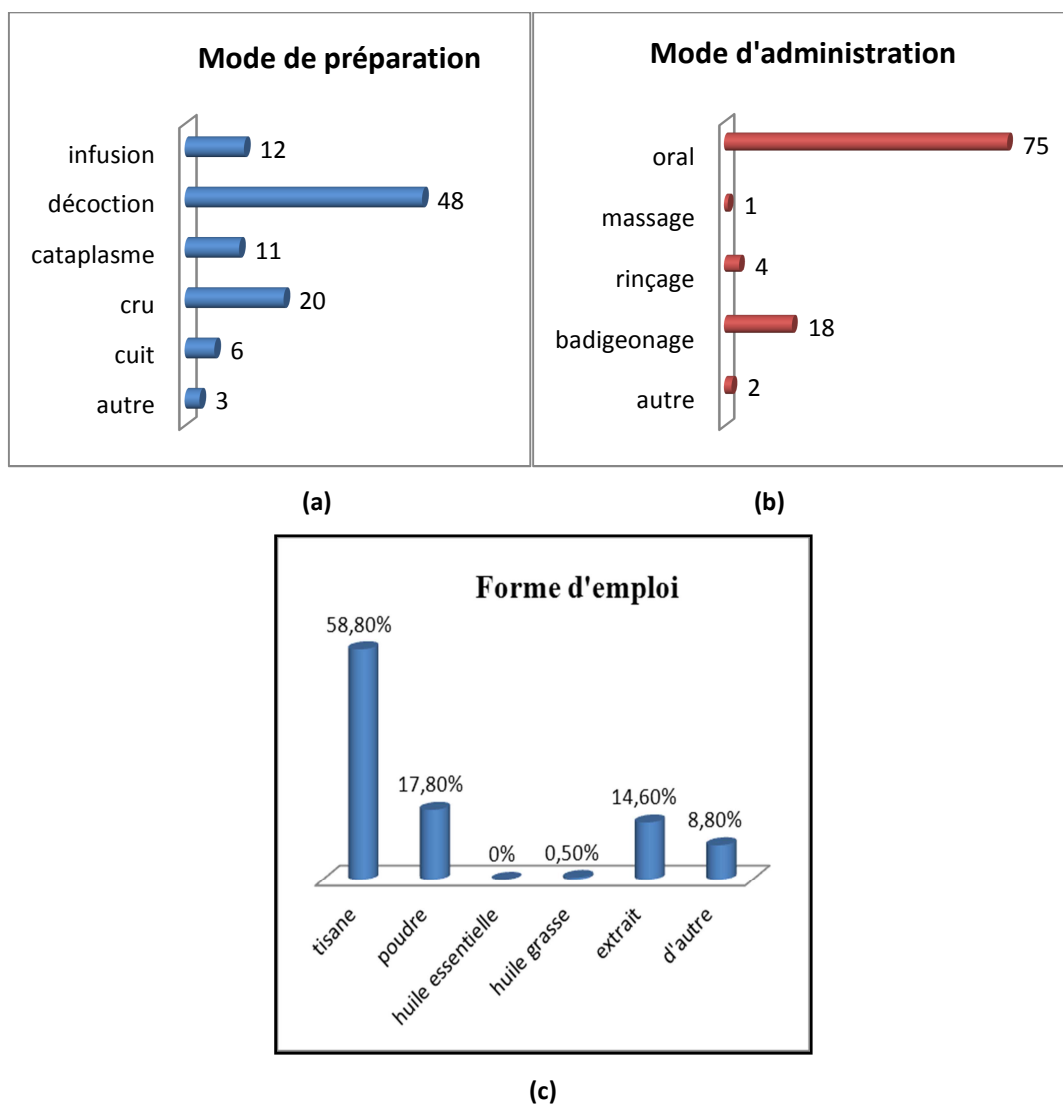


Figure 6 : Modes de préparation (6-a), d'administration (6-b) et formes d'emploi des plantes médicinales (6-c)

Aussi, l'utilisation fréquente du décocté peut être expliquée par le fait que la décoction permet de recueillir le plus de principes actifs et atténue ou annule l'effet toxique de certaines recettes.

### 3.2.4 MALADIES TRAITÉES

L'enquête ethnobotanique menée dans la région de Zerhoun a permis de répertorier un certain nombre de pathologies traitées par les plantes médicinales dont les plus fréquentes sont dans un ordre décroissant : maladies digestives (37%), maladies respiratoires (14%), maladies rhumatismales (10%), affections ORL (10%) et maladies dermatologiques (8%) (Figure 7).



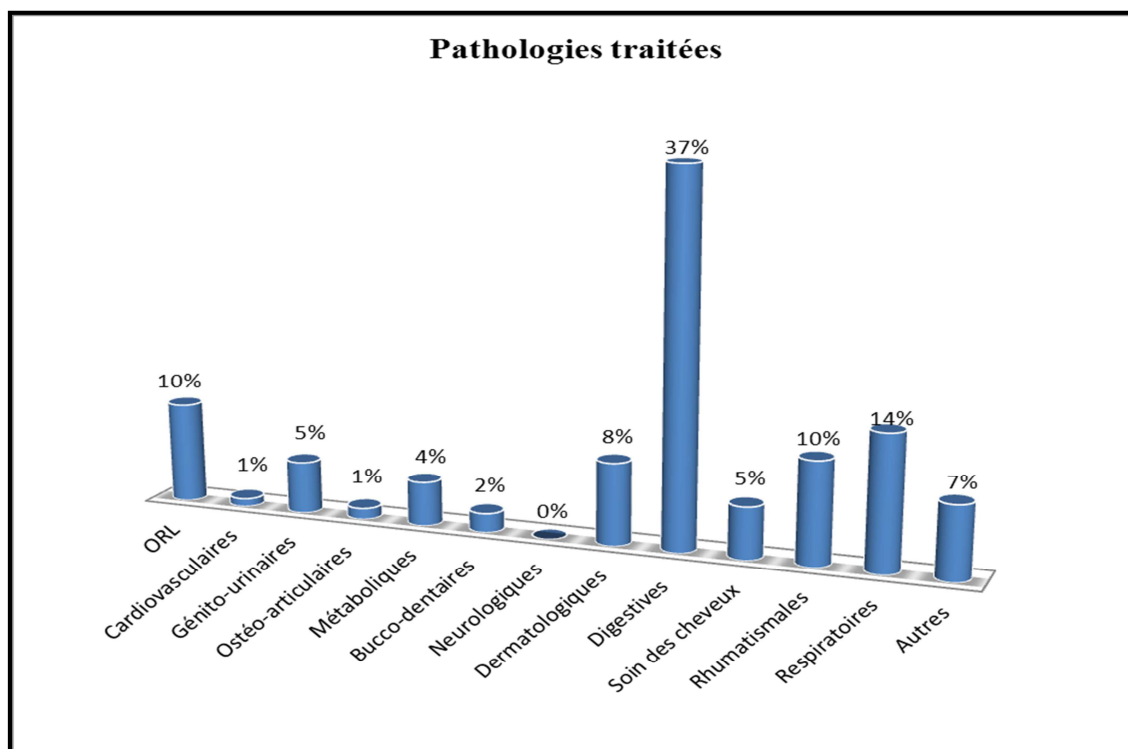


Figure 7 : Pathologies traitées par les plantes médicinales dans la région de Zerhoun

### 3.3 DONNÉES SUR LA POSOLOGIE

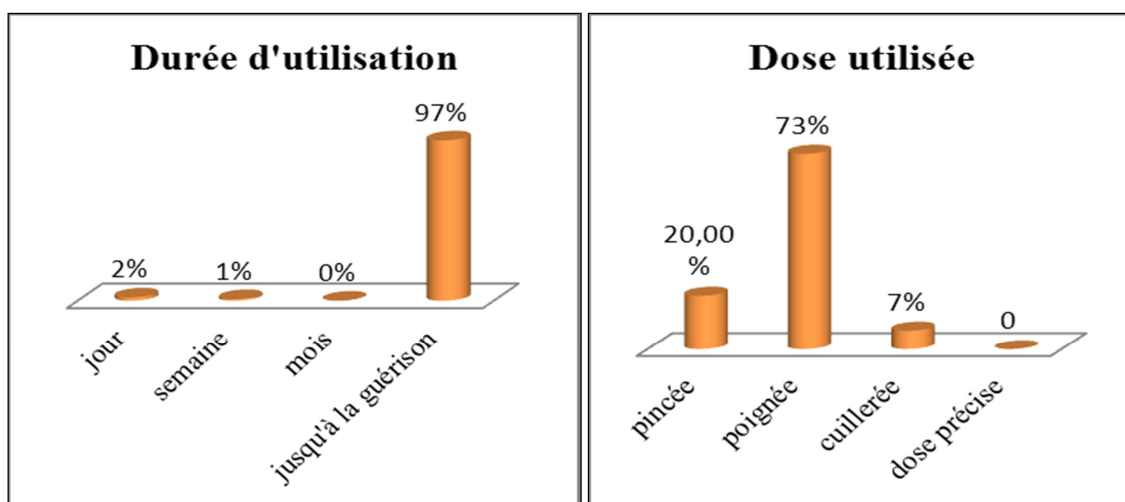


Figure 8 : Posologie et durée d'utilisation des PAM

La poignée est la dose la plus utilisée (73%) et dans la quasi-totalité des cas, cette dose est administrée jusqu'à la guérison (Figure 8). Néanmoins, cette absence de notion de posologie exacte chez la population locale peut se manifester par des effets néfastes sur la santé car il y a souvent une toxicité dose-dépendante [13].

#### 3.3.1 ORIGINE DES INFORMATIONS CONCERNANT L'UTILISATION DES PLANTES MÉDICINALES

La connaissance des propriétés et usages des plantes médicinales est généralement acquise suite à une longue expérience accumulée au fil des années ; ainsi, 96 % de la population enquêtée se réfère aux expériences des parents, pour utiliser des plantes médicinales comme remèdes à des maladies bien déterminées. Ceci reflète la voie de la transmission

relative des pratiques traditionnelles qui se fait d'une génération à l'autre, et qui reste très appréciée par la population (Figure 9).

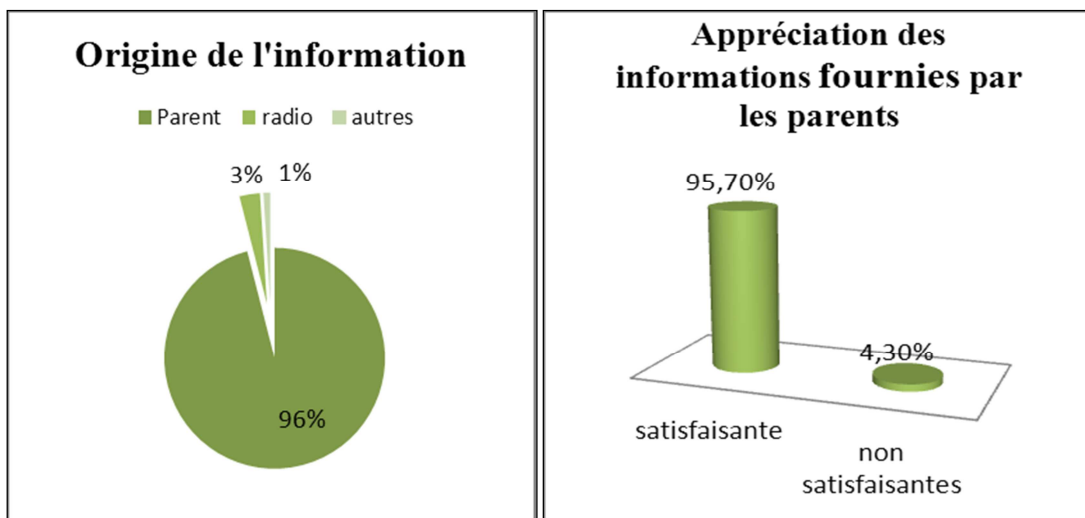


Figure 9 : Origine et appréciation des informations relatives aux plantes médicinales

### 3.3.2 DIAGNOSTIC ET RÉSULTATS DES SOINS

Presque la totalité des personnes enquêtées diagnostique eux-mêmes leurs maux (95,70%). Ils sont satisfaits des résultats car 68% estiment que les PAM permettent une guérison des maladies traitées et 28% d'entre eux pensent que les plantes utilisées contribuent à une amélioration de leur état de santé, d'autant plus que seuls 10% des enquêtés affirment l'existence de cas de toxicité (Figure 10).

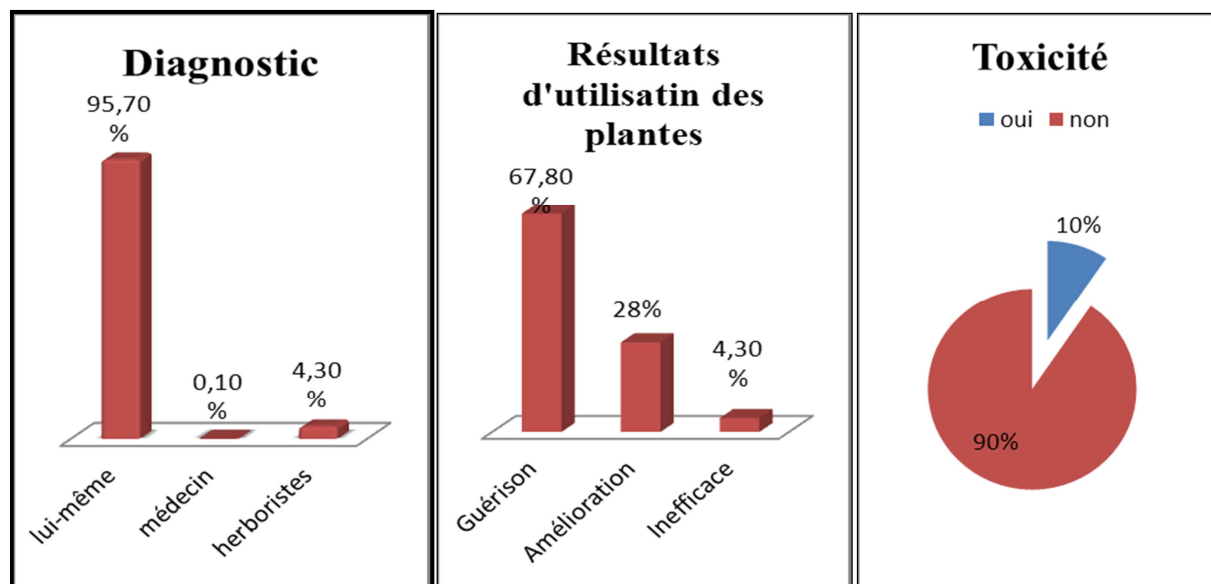


Figure 10 : Résultats des soins par les plantes et toxicité

### **3.4 ANALYSE FLORISTIQUE**

L'analyse floristique des espèces répertoriées sur la base des 350 questionnaires élaborés dans la région Zerhoun montre que 111 espèces, réparties sur 43 familles sont utilisées pour leurs vertus médicinales (Tableau1).

Sur les 43 familles rencontrées, trois familles totalisent à elles seules 36 espèces, soit 32.43 % de l'effectif total avec les Lamiaceae, 15 espèces (13.51 %), les Apiaceae 11 espèces (9.91%) et les Asteraceae 10 espèces (9%). Par contre 22 familles, soit 51.16% ne sont représentées que par une seule espèce.

Quant à la richesse spécifique des genres, Lavandula, avec ses trois espèces, occupe le premier rang.

Aussi, d'après les enquêtés, ces plantes sont collectées essentiellement pour les usages domestiques ; la majorité des ménages garde des échantillons de plantes médicinales communes à la maison soit pour leur propre usage ou pour aider les voisins en cas d'urgence. De même, certains d'entre eux vendent ces plantes à l'extérieur des douars, sur la route ou à des guérisseurs et des herboristes de la ville de Moulay Driss, pour des utilisations médicinales. En outre, plus que les trois quarts des plantes utilisées sont sauvages.

Ainsi, cette enquête révèle la richesse de la région en PAM spontanées et l'existence d'un riche et remarquable patrimoine de traditions et de savoir-faire locaux en termes d'usage médicinal et condimentaire.

L'enquête laisse aussi voir la précision dans la connaissance des plantes, acquise par la population locale via le contact direct et continu avec la nature ; en effet, le nom vernaculaire, dans la majorité des cas, correspond à une espèce donnée. Quelques exceptions existent cependant, comme le cas de l'eucalyptus et celui du peuplier où un nom vernaculaire est appliqué respectivement à deux espèces quoique du même genre

## **4 CONCLUSION**

Au terme de l'enquête ethnobotanique menée dans la région de Zerhoun, l'ensemble d'informations collecté montre que la phytothérapie traditionnelle continue à être sollicitée par la population locale. Celle-ci a confiance aux usages populaires et/ou n'a pas les moyens de supporter les conséquences et/ou le coût de la médecine moderne.

L'étude montre d'une part l'attachement de la population au patrimoine traditionnel, surtout dans les douars enclavés où la population locale a su développer au fil du temps un savoir-faire important et des techniques traditionnelles impressionnantes quant à l'usage des plantes aromatiques et médicinales. D'autre part, elle révèle la richesse de la région en plantes médicinales majoritairement spontanées , en ce sens qu'elle constitue un réservoir très riche en biodiversité végétale, qui est par ailleurs consolidée par les potentialités importantes en paysage naturel typique et richesses patrimoniales (vestiges romains de Walili) et culturelles ( mausolée de Moulay Driss); Tout cela constitue autant d'atouts à saisir pour le développement durable de la région ( tourisme vert, filière Pam, Produits terroirs...)

Aussi, il est très impératif de traduire ce savoir traditionnel, oral, en un savoir scientifique afin de le revaloriser et de le conserver ; il s'agit en fait de sauvegarder en partie, un patrimoine très imparfaitement inventorié, où il reste beaucoup à comprendre, sinon à valoriser. Cela fournirait aux scientifiques des composés d'une valeur inestimable pouvant servir de points de départ au développement de nouveaux médicaments et de produits de bien-être car parmi les produits pharmaceutiques dérivés des plantes et les produits phyto thérapeutiques actuellement utilisés, beaucoup étaient traditionnellement employés par des populations autochtones dans le monde entier.

## **REMERCIEMENT**

Nous remercions sincèrement la population locale de la région de Zerhoun, le service des eaux et forêts du SIBE de Zerhoun et l'équipe de botanique, de la faculté des sciences de l'université Moulay Ismail à Meknès.

## REFERENCES

- [1] Neffati et Sghaier, Développement et valorisation des plantes aromatiques et médicinales (PAM) au niveau des zones désertiques de la région MENA (Algérie, Egypte, Jordanie, Maroc et Tunisie) Rapport principal du Projet MENA-DELP : Partage des connaissances et de coordination sur les écosystèmes désertiques et les moyens de subsistance au profit de l'Algérie, l'Egypte, la Jordanie, le Maroc et la Tunisie : 143 p, 2014
- [2] Bellakhdar J, La Pharmacopée Marocaine Traditionnelle : Médecine Arabe Et Savoirs Populaires. Editions Le Fennec, (Ed.) (Eds.), Ibis Press, Casablanca, Maroc : 764p,1997.
- [3] Scherer AM, Motti R, Weckerie CS, "Traditional plant use in the areas of monte vesole and ascea, cilento national park (compania, southern Italy)". *Journal of Ethnopharmacology* 97: 129-143, 2005
- [4] HCEFLCD, USAID, Stratégie nationale de développement du secteur des plantes aromatiques et médicinales au Maroc Rapport final : Coordination Haut-Commissariat aux Eaux et Forêts et la lutte Contre la Désertification ; Assistance Technique : Agence Américaine pour le Développement International (USAID) :70 p,2009 .
- [5] HCEFLCD, MAPM et USAID, Stratégie nationale de développement du secteur des plantes aromatiques et médicinales, Agriculture & Agrobusiness Intégrés Rapport préparé à l'intention de l'Agence Internationale pour le Développement International au Maroc par Chemonics International Inc, (Contrat No. 608-M-00-05-00043-01) :66 p, 2008.
- [6] Hseini S et Kahouadji A, "Étude ethnobotanique de la flore médicinale dans la région de Rabat (Maroc occidental) ". *Lazaroa* 28: 79-92,2007
- [7] Lewis W.H. et Elvin-LEWIS M.P, Medicinal Plants as Sources of New Therapeutics, *Annals of the Missouri Botanical Garden*.82 (1):16-24, 1995.
- [8] Svetaz L, Zuljan F, Derita M, Petenatti E ,Tamayo G,Cácere A, Filho VC, Giménez A, Pinzón R, Zacchino SA and Gupta M. ,"Value of the ethnomedical information for the discovery of plants with antifungal properties". A survey among seven Latin American countries, *Journal of Ethnopharmacology* 127: 137–158, 2010
- [9] Derridj A, Ghemouri G, Meddour R et Meddour-sahar O.. Approche ethnobotanique des plantes médicinales en Kabylie (Wilaya Tizi-Ouzou, Algérie). *Proceeding of the International Symposium on Medicinal and Aromatic Plants-SIPAM 2012. Acta-Horticulturae*. Number 997: 4255-433,2009
- [10] Sghaier M et Gammoudi T, Le secteur des Plantes Aromatiques et Médicinales (PAM) en Tunisie : importance et opportunités socio-économiques. *Revue des Régions Arides*, Numéro spécial, Vol II. Actes du séminaire international «Perfume, Aromatic and Medicinal Plants : from production to valorization », 2-4 Novembre 2006, Jerba, Tunisie, 834 p, 2007.
- [11] DPAM, Étude monographique de la région Zerhoun. Direction Provinciale de l'Agriculture de Meknès,2010.
- [12] Choudhary K,Singh M et Pillai U, "Ethnobotanical Survey of Rajasthan, American-Eurasian" *Journal of Botany*, 1 (2): 38-45,2008
- [13] Benkhniq O, Zidane L, Fadli M, Elyacoubi H, Rochdi A. et Douira A, " Étude ethnobotanique des plantes médicinales dans la région de Mechraâ Bel Ksiri (Région du Gharb du Maroc)", *Acta Botanica Barcinonensia* : Vol. 53, 191-216,2011

ANNEXE

Tableau 1 : Plantes aromatiques et médicinales recensées d'après l'étude ethnobotanique menée dans la région de Zerhoun

Nom vernaculaire local	Famille	Nom latin	Nom commun	Type de plante	Partie utilisée	Forme de préparation	Forme d'administration	Pathologies traitées
Assabra; Assabar al ameriqui	1-Agavaceae	<i>Agave Americana L.</i>	L'Agave	Sauvage	Tige, feuille	Cataplasme, cuit	Badigeonnage	Dermatologique, tube digestif
Dro	2-Anacardiaceae	<i>Pistacia lentiscus L.</i>	Le Lentisque	Sauvage	Feuille, fruit	Infusé, décocté, cru	Oral, badigeonnage	Tube digestif, dermatologique
Alkazbour; Kessbour	3-Apiaceae (umbelliferae)	<i>Coriandrum sativum L.</i>	Le Coriandre	Cultivé	Graine	Cru	Oral	Tube digestif
Al maâdnous	3-Apiaceae (umbelliferae)	<i>Petroselinum sativum Hoffman</i>	Le persil	Cultivé	Feuille, plante entière	Décocté, cataplasme	Badigeonnage	Génito-urinaire, rhumatologie, soin de la peau
L'Krafess cultivé	3-Apiaceae (umbelliferae)	<i>Apium graveolens L.</i>	Le céleri	Cultivé	Feuille, plante entière	Décocté, cru	Oral, badigeonnage	Tube digestif, rhumatologie
Al camoun soufi	3-Apiaceae (umbelliferae)	<i>Ammodaucus leucotrichus Coss &amp; Dur</i>	Le cumin velu	Sauvage	graine	Cru	Oral	Tube digestif
Bechnikha	3-Apiaceae (umbelliferae)	<i>Cuminum cyminum L.</i> <i>Ammi visnaga (L.) Lam</i>	Le cumin <i>Khella</i>	Sauvage	Fruit, graine	Infusé, décocté, cru,	Oral	Bucco-dentaire
Boubal;L'kellikha	3-Apiaceae (umbelliferae)	<i>Ferula communisL.</i>	Le faux fenouil; La férule	Sauvage	Fleur, plante entière, bourgeon	Cuit	Oral	Rhumatologie
Bû- zfûr	3-Apiaceae (umbelliferae)	<i>Daucus crinitus Desf.</i>		Sauvage	Racine	Cru, cuit	Oral	Tube digestif, Rhumatologie
Besbass	3-Apiaceae (umbelliferae)	<i>Foeniculum vulgare subsp.vulgare Miller = F.officinale All</i>	Le fenouil cultivé	Sauvage	Fruit, racine	Cru, cuit	Oral, badigeonnage	Tube digestif
Yabû; Tufsa; Kuleyhâ	3-Apiaceae (umbelliferae)	<i>Elaeoeselinum asclepium (L.) Bertol= E.asclepium subsp. Meoïdes (Desf.)Fiori</i>	La petite férule	Sauvage	Plante entière	<i>pilée</i>	<i>Cataplasmes</i>	<i>Céphalées</i>
Nanoukha	3-Apiaceae (umbelliferae)	<i>Ptychotis verticillata Dub Ammoïdes pusilla(brot.)Breistr= A.verticillata (Desf.)Briq.= Carum ammoïdes Benth &amp; Hook</i>	--	Sauvage	Plante entière	Infuse, décocté	Oral, badigeonnage, rinçage, massage	Tube digestif, rhumatologie
Ziyata	3-Apiaceae (umbelliferae)	<i>Apium nodiflorum(L.)Lag = Helosciadium nodiflorum (L.) Koch</i>	--	Sauvage	Plante entière	Cuit	Oral	Tube digestif, rhumatologie
Defla	4-Apocynaceae	<i>Nerium oleander.L</i>	Le laurier rose	Sauvage	Fleur, feuille	Décocté, cataplasme	Oral, badigeonnage, fumigation	Métabolique, dermatologique, fièvre
Berztem	5-Aristolochiaceae	<i>Aristolochia paucinervis Pomel = A.longa subsp paucinervis (Pomel)batt</i>	L'Aristolochie	Sauvage	Racine	Décocté, cru	Oral	Métabolique, dermatologique, tube digestif, rhumatologie
Basla	6-Liliaceae Sl (Alliaceae)	<i>Allium cepa L.</i>	L'Oignon	Cultivé	Fleur, racine	Décocté, cru	rinçage	Génito-urinaire, dermatologique
Tuma		<i>Allium sativum L.</i>	L'Ail	Cultivé	Racine	Cru, cuit	Oral	Métabolique
Berwag		<i>Asphodelus microcarpus Salzm &amp; Viv</i>	L'Asphodèle	Sauvage	Racine	Cataplasme, cru	Badigeonnage	Dermatologique
Bassila; Ansal; bssel eddib	6-Liliaceae Sl (Asphodelaceae)	<i>Urginea maritima(L.) Baker</i>	L'urginée ( la scille)	Sauvage	Racine	Cru, cuit	Oral, autre	ORL, tube digestif
Sekkoum; Tazzût	6-Liliaceae Sl (Asparagaceae)	<i>Asparagus officinalis</i>	L'Asperge officinale	Sauvage	Racine, feuille, bourgeon	Décocté, cuit	Oral	Tube digestif, rhumatologie,
Doum; Azef	7-Arecaceae =Palmae	<i>Chamaerops humilis L.</i>	Le palmier nain	Sauvage	Fleur, feuille	Décocté, cru	Oral	Tube digestif,

<b>Chih</b>	8-Asteraceae = Compositae	<i>Artemisia herba-alba</i>	L'Armoise blanche	Sauvage	feuille	Décocté	Oral	Génito-urinaire, métabolique, tube digestif
<b>Ud el áttas ; tigentest</b>	8-Asteraceae = Compositae	<i>Anacyclus pyrethrum</i> L.	Le Pyrèthre d'Afrique	Sauvage	racine	décocté	rinçage	Bouche
<b>Jemra; ázwiwel</b>	8-Asteraceae = Compositae	<i>Calendula arvensis</i> L.	Le souci des champs	Sauvage	Fleur, plante entière	Décocté, cru, cuit	Oral, massage	Tube digestif, soin de la peau
<b>Tafgha</b>	8-Asteraceae = Compositae	<i>Rhaponticum acaule</i> (L.) DC = <i>Centaurea chamaerhaponticum</i> Ball	La Centaurée acaule	Sauvage	Racine	Cru	Oral	Génito-urinaire, tube digestif
<b>Terhalá ; mâgrâmân</b>	8-Asteraceae = Compositae	<i>Dittrichia viscosa</i> (L.) Greuter <i>Inula viscosa</i> Ait.	L'Aunée visqueuse	Sauvage	Graine, racine, feuille, plante entière	Infusé, décocté, cataplasme, cru	Oral, rinçage, badigeonnage	ORL, génito-urinaire, buccodentaire, dermatologique, tube digestif, rhumatologie, fièvre
<b>Chiba</b>	8-Asteraceae = Compositae	<i>Artemisia arborescens</i> L.	L'Absinthe cultivée	Sauvage	Plante entière	Infusé	Oral	Tube digestif
<b>El kannaria ; Kanaria ;Khorche f ; L'quoq el beldi</b>	8-Asteraceae = Compositae	<i>Cyanara cardunculus</i> L.	Le cardon à côtes	Cultivés	Feuille	Décocté	Oral	Métabolique, dermatologique
<b>L'quoq</b>	8-Asteraceae = Compositae	<i>Cynara scolymus</i> L. = <i>C. cardunculus</i> ssp. <i>scolymus</i> L.	L'Artichaut cultivé					
<b>Albabounaj cultivé</b>	8-Asteraceae = Compositae	<i>Matricaria camomilla</i> L.	La camomille allemande ; La Matricaire	cultivé	Plante entière	Infusé, décocté, cru	Oral, rinçage	ORL, génito-urinaire, bucco-dentaire, tube digestif, rhumatologie, calmant, soin des cheveux
<b>Dad ; addád</b>	8-Asteraceae = Compositae	<i>Atractylis gummifera</i> L.	Le Chardon à glu	Sauvage	Plante entière	Cataplasme, cru, cuit	Badigeonnage, fumigation	Soin de la peau, rhumatologie, abcès
<b>Hab rchad; l'Harf</b>	9-Brassicaceae = Cruciferae	<i>Lepidium sativum</i> L.	Le cresson alénois	Sauvage, cultivé	Graine, feuille	Cataplasme, cru	Oral, badigeonnage	Dermatologique, rhumatologie, fièvre
<b>Left</b>	9Brassicaceae =Cruciferae	<i>Brassica napus</i> L.	Le Navet	Cultivés	Racine	Cru	Oral	ORL, respiratoire, fièvre
<b>Left l'mahfour</b>	9-Brassicaceae =Cruciferae	<i>Brassica rapa</i> L.	La Rave					
<b>Fjel</b>	9-Brassicaceae =Cruciferae	<i>Raphanus sativus</i> L.	Le Radis	Cultivé	Plante entière	Décocté	Oral	Tube digestif
<b>handia ; Zaâboul</b>	10-Cactaceae	<i>Opuntia ficus-barbarica</i> A. Berger	Le figuier de barbarie	Sauvage, cultivée	Fruit, tige, bourgeon	Infusé, décocté, cataplasme, cru	Oral, badigeonnage, rinçage	Cardiaque, génito-urinaire, métabolique, tube digestif, soin de la peau et des cheveux, fièvre
<b>Kebbar ; Taglulut ; Afsas</b>	11-Capparaceae	<i>Capparis spinosa</i> L.	Le Câprier commun	Sauvage	Fruit, graine	Infusé, cru	Oral, rinçage	Ostéo-articulaire, rhumatologie
<b>Mkhinza</b>	12-Chénopodiaceae	<i>Chenopodium ambrosioides</i> .	--	Sauvage	Feuille, plante entière	Décocté, cataplasme, cru	Oral, badigeonnage	Bucco-dentaire, dermatologique, tube digestif, fièvre, maux de tête
<b>Herras lehjir</b>	13-Caryophyllaceae	<i>Herniaria cinera</i> DC. = <i>H. lenticulata</i> L.	L'Herniaire	Sauvage	Feuille, plante entière	Infusé, décocté	Oral	Génito-urinaire, tube digestif
<b>Serghina; tasserghint</b>	13-Caryophyllaceae	<i>Corrigiola telephifolia</i> Pourret	La Corrigiole à feuilles de téléphium	Sauvage	Racine, plante entière	Décocté	Oral	Métabolique, tube digestif

Aâraâr	14-Cupressaceae	<i>Tetraclinis articulata</i> (Vahl) Masters.	Le Thuya de berbérie	Sauvage	feuille	Décocté	Oral	Tube digestif
Bakhnou ; Sasnou	15-Ericaceae	<i>Arbutus unedo</i> L.	L'Arbousier	Sauvage	Racine	Infusé, décocté	Oral	Ostéo-articulaire, métabolique, tube digestif
Hayyat en-nufûs ; Haliba	16-Euphorbiaceae	<i>Euphorbia falcata</i> L.	L'Euphorbe	Sauvage	Feuille, tige, plante entière	Infusé, décocté	Oral	Cardio-vasculaire, génito-urinaire, tube digestif, rhumatisme, respiratoire
Hriga melsa	16-Euphorbiaceae	<i>Mercurialis perennis</i> L.	La Mercuriale perenne	Sauvage	Plante entière	Infusé, décocté, cataplasme, cru	Oral, badigeonnage	Génito-urinaire, métabolique, dermatologique, tube digestif, soin de la peau, rhumatologie
Hriga melsa	16-Euphorbiaceae	<i>Mercurialis annua</i> L. = <i>M. ambigua</i> L. fil	La Mercuriale annuelle					
Kherouaâ ; Ūwriwra	16-Euphorbiaceae	<i>Ricinus communis</i>	Le Ricin	Sauvage	Feuille	Cataplasme	Badigeonnage	Soin des cheveux
Gosset I-hayya	17-Gentianaceae	<i>Centaurium erythraea</i> Rafn.	La Houppette du serpent ; La petite Centaurée	Sauvage	Plante entière	Infusé, décocté	Oral, badigeonnage	Cardio-vasculaire, tube digestif, respiratoire, maux de tête
Guergaâ ; Swak Ssmâr	18-Juglandaceae	<i>Juglans regia</i> L	Le Noyer	Cultivé	Feuille	Décocté	Rinçage	Soin des cheveux
	19-Juncaceae	<i>Juncus acutus</i> L.	Le Jonc	Sauvage	--	--	--	--
Mereddouch	20-Lamiaceae	<i>Origanum majorana</i> L = <i>Majorana hortensis</i> Moench.	La Marjolaine	Sauvage, cultivée	Plante entière	Infusé, décocté	Oral	Tube digestif, rhumatologie
Marsita; Mchichtrou	20-Lamiaceae	<i>Mentha rotundifolia</i> (L.) Hudson = <i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	La Menthe à feuilles rondes	Sauvage	Feuille, plante entière	Infusé, décocté	Oral, badigeonnage	Ostéo-articulaire, tube digestif, rhumatologie, respiratoire
Marriout, Almarîwa-Mriwt	20-Lamiaceae	<i>Marrubium vulgare</i> L.	Le Marrube blanc	Sauvage	Feuille, plante entière	Infusé, décocté, cataplasme, cru	Oral, badigeonnage, suppositoire, nez, oreille	ORL, cardio-vasculaire, métabolique, dermatologique, tube digestif, rhumatologie, respiratoire
Azir; Yazir; Klil	20-Lamiaceae	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Le Romarin	Cultivé dans la région	Feuille, plante entière	Infusé, décocté	Oral, rinçage	Génito-urinaire, métabolique, tube digestif, soin des cheveux, autre, rhumatologie
Zaâtar; sahtar	20-Lamiaceae	<i>Origanum compactum</i> Benth.	L'Origan compact	Sauvage	Feuille, plante entière	Infusé, décocté	Oral, rinçage	Génito-urinaire, dermatologique, tube digestif, respiratoire
Fliou dial mâ	20-Lamiaceae	<i>Mentha pulegium</i> , L.	La Menthe pouliot	Sauvage	Feuille, plante entière	Infusé, décocté	Oral	ORL, génito-urinaire, tube digestif, rhumatologie
L'habak	20-Lamiaceae	<i>Ocimum basilicum</i> L.	Le Basilic	Cultivé	feuilles	Infusé	Oral	Tube digestif
Chandgoura	20-Lamiaceae	<i>Ajuga iva</i> (L.) Schreber = <i>Teucrium iva</i> L.	L'Ivette; Le Bugle	Sauvage	Feuille, plante entière	Infusé, décocté, cataplasme, cru	Oral, rinçage, badigeonnage	Cardio-vasculaire, métabolique, tube digestif, soin des cheveux, rhumatologie, affection oculaire
Halhal	20-Lamiaceae	<i>Lavandula Stoechas</i> L.	La lavande stéchine; Lavande papillon	Sauvage	Feuille, plante entière	Infusé, décocté, cuit, cataplasme	Oral, badigeonnage	Génito-urinaire, tube digestif, dermatologique, rhumatologie, respiratoire
Salmia	20-Lamiaceae	<i>Salvia officinalis</i> L.	La sauge officinale (cultivée)	Sauvage, cultivée	Feuille, plante entière	Infusé, décocté	Oral, rinçage	Génito-urinaire, métabolique, tube digestif, soin des

									cheveux, rhumatologie, calmant
<b>Menta</b>	20-Lamiaceae	<i>Satureja calamintha (L.)Scheele =Satureja nepeta(L.)Scheele = Calamintha nepeta (L.)Sav i</i>	Le Calament	Sauvage	Feuille, plante entière	Infusé, décocté, cuit	Oral		Génito-urinaire, tube digestif, rhumatologie, respiratoire
<b>Kohila</b>	20-Lamiaceae	<i>Lavandula multifidaL.</i>	La lavande multifide	Sauvage	Feuille, plante entière	Décocté, cuit	Oral		ORL, tube digestif, rhumatologie, respiratoire
<b>Zâitra</b>	20--Lamiaceae	<i>Thymus bleicherianthus Pomel</i>	Le Thym	Sauvage	Plante entière	Décocté	Oral		Tube digestif
<b>Khiyata</b>	20--Lamiaceae	<i>Salvia verbenaca (L.)Briq</i>	La Saugue verveine	Sauvage	Feuille	Infusé, décocté, cataplasme, cru	Oral, badigeonnage		Génito-urinaire, dermatologique, tube digestif, respiratoire
<b>Khzama</b>	20—Lamiaceae	<i>Lavandula angustifolia P.Mill</i>	La lavande officinale	cultivée	Fruit, feuille, plante entière	Décocté	Oral, rinçage		Génito-urinaire, tube digestif, rhumatologie, soin des cheveux et de la peau
<b>Alkharoub ; Sligwa</b>	21-Leguminosae (Cesalpiniaceae)	<i>Ceratonia siliqua L.</i>	Le Caroubier	Sauvage, cultivée	Feuille, fruit, écorce	Décocté, cru	Oral		Tube digestif, rhumatologie
<b>Habba souda; Znîna</b>	21-Leguminosae (Cesalpiniaceae)	<i>Cassia absus L.</i>	Le Cassis	Sauvage	Graine	Cru	Oral		Calmant
<b>El fûl; Ibaouène</b>	21-Leguminosae (Fabaceae)	<i>Vicia faba L.</i>	La fève	Cultivée	Graine	Cuit	Oral		Respiratoire
<b>El Halba</b>	21-Leguminosae (Fabaceae)	<i>Trigonella foenum-graecum, L</i>	Le Fenugrec	Sauvage, cultivé	Fruit, graine	Infusé, cataplasme, cru	Oral, badigeonnage		Tube digestif, soin de la peau, métabolique
<b>Bakkoula ; Khobiza Khobbiza ; Tibbi</b>	22-Malvaceae	<i>Malva sylvestris L. Lavatera olbia L.</i>	La grande Mauve --	Sauvage	Plate entière	cuit	orale, badigeonnage		Métabolique, dermatologique, tube digestif, rhumatologie
<b>l'karmous ; El Kerma</b>	23-Moraceae	<i>Ficus carica L.</i>	Le figuier	Sauvage, cultivée	Fruit	Cru	Oral		Génito-urinaire, tube digestif
<b>L'Kif</b>	23-Moraceae	<i>Cannabis sativa L.</i>	Le Chanvre indien	Cultivé	Graine	Cataplasme	badigeonnage		Soin des cheveux
<b>Kalitus Kalitus,</b>	24-Myrtaceae	<i>Eucalyptus camaldulensis Dehn. Eucalyptus globulus Labill.</i>	L'Eucalyptus	reboisé	Feuille	Décocté, cru,	Oral, badigeonnage, fumigation		Dermatologique, tube digestif, fièvre
<b>Rayhane</b>	24-Myrtaceae	<i>Myrtus communis L.</i>	Le Myrte	Cultivé	Plante entière	Infuse	Oral		Fatigue
<b>Azzaytoun</b>	25-Oleaceae	<i>Olea europaea L.</i>	L'olivier cultivé	Sauvage	Fruit, feuille	Infusé, décocté, cru	Oral, massage, rinçage, badigeonnage		Ostéo-articulaire, métabolique, bucco-dentaire, tube digestif, dermatologique, rhumatologie, oncologie
<b>Azzaytoun el-berri; zebbouj</b>	25-Oleaceae	<i>Olea europea subsp oleaster (.Hoff &amp; Link)Negodi</i>	L'Oléastre ; L'Olivier sauvage	Sauvage	Feuille	Décocté	Oral, rinçage, badigeonnage		Métabolique, bucco-dentaire,tube digestif, rhumatologie
<b>Belaâmane ; Bughemmu ; Takkouk</b>	26-Papaveraceae	<i>Papaver rhoeas L.</i>	Le Coquelicot	Sauvage	Feuille, plante entière	Cataplasme	Oral, rinçage		Soin des cheveux, calmant, fièvre, génito-urinaire
<b>Sanouber; Taida</b>	27-Pinaceae	<i>Pinus halepensis Mill .</i>	Le Pin d'Alep	Sauvage	Ecorce	Cru	Badigeonnage		dermatologique
<b>Mssasa</b>	28-Plantaginaceae	<i>Plantago major L.</i>	Le grand plantain	Sauvage	Feuille, plante entière	Cataplasme, cru	Badigeonnage		Dermatologique
<b>Rjel l-ghrab</b>	28-Plantaginaceae	<i>Plantago coronopusL.</i>	--	Sauvage	Feuille, plante	Infusé, cataplasme,	Oral, badigeonnage		Métabolique, dermatologique,



					entière	cuit		rhumatologie
Swak erraayan	29-Plumbaginaceae	<i>Plumbago europea L.</i>	La Dentellaire ; La Malherbe	Sauvage	Racine, feuille, plante entière	Cataplasme	Badigeonnage	Ostéo-articulaire, dermatologique, rhumatologie
Leksseb	30-Poaceae = Graminae	<i>Phragmites communis Trin.</i>	Le Roseau commun	Sauvage	Racine	Cru	Badigeonnage	Dermatologique
Hommayda	31-Polygonaceae	<i>Rumex acetosa L.</i>	L'Oseille sauvage	Sauvage	Feuille	Cuit	Oral	métabolique
Wadmû	31-Polygonaceae	<i>Polygonum aviculaire L.</i>	La Renouée	Sauvage	Racine, feuille	Infusé, décocté, cataplasme, cru, cuit	Oral, badigeonnage	Ostéo-articulaire, dermatologique, tube digestif, rhumatologie
Rejla ; Baquola hamda	32-Portulacaceae	<i>Portulaca oleracea L.</i>	Le Pourpier potager	Sauvage	Feuille	Cuit	Oral	Métabolique
Romane	33-Punicaceae	<i>Punica granatum L.</i>	Le Grenadier	cultivé	Fruit	Décocté, cru	Oral, badigeonnage	Bucco-dentaire, tube digestif, soin des cheveux
Amliles ; Mliles	34-Rhamnaceae	<i>Rhamnus alaternus L.</i>	L'Alaterne	Sauvage	Racine, feuille	Décocté, cuit	Oral	Métabolique, tube digestif, ictère
Nbeg ; Sedra	34-Rhamnaceae	<i>Zyziphus lotus L.</i>	Le Jujubier	Sauvage	Fruit	Cru	Oral	Génito-urinaire, tube digestif
Wdnin lhalouf	35-Ranunculaceae	<i>Ranunculus bullatus L.</i>	La Renoncule	Sauvage	Feuille, racine	Cru, cuit	Badigeonnage, oral	Génito-urinaire, dermatologique, rhumatologie
Tabgha; Sermû; Akhlij; Tût ; Aâlig "Khachab"	36-Rosaceae	<i>Rubus ulmifolius Schott</i>	La Ronce	Sauvage	Feuille	Cataplasme, cru	Badigeonnage, suppositoire	Dermatologique, hémorroïdes
Louz	36-Rosaceae	<i>Prunus amygdalus stokes = Prunus dulcis (miller)D.A Webb</i>	L'Amandier doux	cultivé	Graine	Cru	Oral, badigeonnage	Métabolique, soin des cheveux
Admam	36-Rosaceae	<i>Crataegus monogyna =Crataegus oxyacantha subsp maura(L.fil)Maire</i>	L'Aubépine	Sauvage	Feuille, fleur	Décocté, cru	Oral	Génito-urinaire, tube digestif
El Ward el-beldi	36-Rosaceae	<i>Rosa centifolia Mill.</i>	La Rose pale; La Rose de Mai	Cultivé	Fleur	Décocté	Oral	Tube digestif
Larnef	37-Rutaceae	<i>Citrus aurantium L.</i>	L'Oranger amer ; Le Bigaradier	Cultivé	fleur	Cru	Rinçage	Génito-urinaire
L'fijel ; Awermî	37-Rutaceae	<i>Ruta chalepensis L.</i>	La Rue sauvage	Sauvage	Feuille, plante entière	Infusé, décocté, cataplasme, cru, cuit, réchauffé avec huile d'olive	Oral, rinçage, massage, badigeonnage, oreille	ORL, cardio-vasculaire, ostéo-articulaire, dermatologique, tube digestif, soin des cheveux, rhumatologie, respiratoire, autre
Sefsaf	38-Salicaceae	<i>Populus alba L.</i>	Le Peuplier blanc	Sauvage	Feuille	Décocté	Oral	Tube digestif
Sefsaf		<i>Populus nigra L.</i>	Le Peuplier noir					
Buqnîna ; Aneb eddib	39-Solanaceae	<i>Solanum nigrum L.</i>	La Morelle noire	Sauvage	Feuille	Cuit	Oral	Tube digestif
Sikrân; Gengit, Bunarjuf	39-Solanaceae	<i>Hyoscyamus niger L.</i>	La Jusquiame noire	Sauvage	Graine, feuille	Cataplasme	Badigeonnage, suppositoire, fumigation	Dermatologique, parasitaire
Gengit, Bunarjuf	39-Solanaceae	<i>Hyoscyamus albus L.</i>	La Jusquiame blanche					
Bed l-ghul; Taryâla	39-Solanaceae	<i>Mandragora autumnalis Bertol = Mandragora officinalis L.</i>	La Mandragore	Sauvage	Racine, feuille	Cataplasme, cru	Oral, badigeonnage	Ostéo-articulaire, métabolique, rhumatologie
Lezzâz ; Alzaz	40-Thymelaeaceae	<i>Daphne gnidium L.</i>	Le Garou	Sauvage	Feuille	Cataplasme, cru	Rinçage, badigeonnage	Soin des cheveux
Harrigua	41-Urticaceae	<i>Urtica pilulifera L.</i>	L'ortie romaine ; L'ortie à	Sauvage	Feuille, plante entière	Infusé, décocté, cataplasme,	Oral, badigeonnage	Métabolique, dermatologique, tube digestif, soin

			pilules			cru		des cheveux, rhumatologie
<b>Harrigua Harcha</b>	<b>41-Urticaceae</b>	<i>Urtica urens L</i>	L'Ortie grièche ; L'ortie brûlante	Sauvage	Feuille, plante entière	Infusé, décocté, cataplasme, cru	Oral, badigeonnage	Métabolique, dermatologique, tube digestif, soin des cheveux, rhumatologie
<b>Harrigua Harcha</b>	<b>41-Urticaceae</b>	<i>Urtica membranacea Poiret</i>	L'ortie membraneuse	Sauvage	Feuille, plante entière	Infusé, décocté, cataplasme, cru	Oral, badigeonnage	Métabolique, dermatologique, tube digestif, soin des cheveux, rhumatologie
<b>Louwiza</b>	<b>42-Verbenaceae</b>	<i>Lippia triphylla (L'her.) O kuntze</i> = <i>Lippia citriodora H.B &amp; Kunth</i> = <i>Aloysia triphylla (L'her.) Britt = Verbena triphylla L'her.</i>	La Verveine odorante (cultivée) ; La Citronnelle	cultivé	Feuille	Infusé, décocté	Oral	Génito-urinaire, tube digestif, calmant
<b>Baymût</b>	<b>42-Verbenaceae</b>	<i>Verbena officinalis L.</i>	La Verveine officinale	Sauvage	Feuille	Infusé, décocté	Oral	calmant
<b>Dalia; Laâneb</b>	<b>43-Vitaceae</b>	<i>Vitis vinifera L</i>	La Vigne ; Le raisin	Cultivé	Feuille	Infusé	Oral	Tube digestif