1 Comment la reconnaitre?

Plante vivace, pouvant mesurer jusqu'à 1 mètre au moment de la floraison. Feuilles de couleur verte grisâtre sur le dessus et verte argentée sur le dessous. Forte odeur et une saveur amère.

2 Où la trouver ?

Au bord des chemins et des champs, sur les terrains incultes, les ruines, ...

3 Quelle partie utiliser ?

Tige et feuilles, fraîches ou séchés.

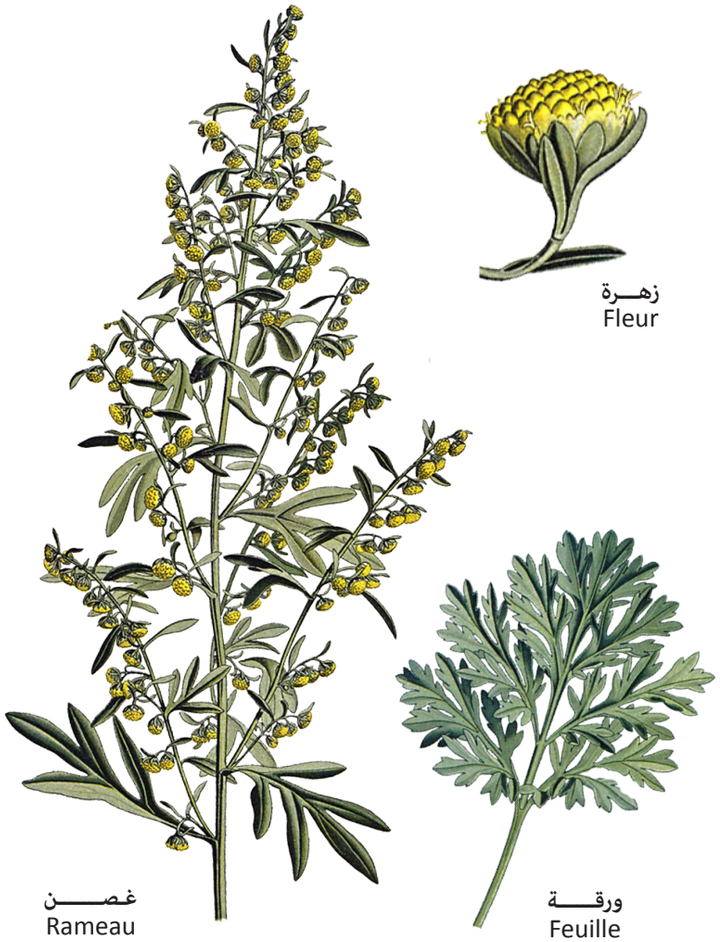
4 Comment l'utiliser ?

Dans la cuisine : ajoutée au thé pour son goût apprécié et pour réchauffer le corps.

Pour se soigner : contre les spasmes abdominaux, pour activer la circulation sanguine et l'excrétion biliaire, et comme désinfectant.

Au jardin : en association et comme extrait contre les champignons et les insectes.

Contre indications : grossesse, allaitement. Toxique à forte dose.



غصـــن
Rameau

زهـــرة
Fleur

ورقـــة
Feuille

Artemisia absinthium.

Astéracées (Composées).

Dénomination : Absinthe, grande absinthe.

الشيبة

فصيلة النَّجميات (المركَّبات).

من أسمائه : الشويلاء، الدمسيسة، شيبة العجوز، الشيح الرومي، شيح ابن سينا.

1 كيف نميز النبات؟

الشيبة نبات مُعَمِّر يصل ارتفاعه إلى ما يقارب 1 متر عند الإزهار . سطوح أوراقه خضراء إلى رمادية، و ظهورها خضراء إلى فضية ، و يتميز برائحة قوية و طعم مر.

2 أين نجده؟

ينمو هذا النبات على جنبات الطرق و في أطراف الحقول و في الأراضي المهملة و الخِرَب، ...

3 ماذا نستعمل منه؟

الساق و الأوراق، طرية أو جافة.

4 كيف نستعمله؟

في الطبخ: نضيف الشيبة إلى الشاي من أجل طعمهاالمستطاب و من أجل تدفئة الجسم.

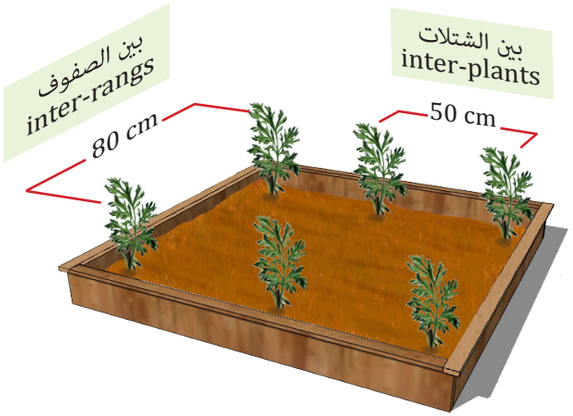
في العلاج: تُأخذ الشيبة كدواء لتقلصات البطن و لتنشيط الدورة الدموية و الإفراز المِرِّي، كما تستخدم كمعقم.

في الحديقة: تستعمل الشيبة في التوليفات النباتية و يستخدم مستخلصها كمبيد للفطريات و طارد للحشرات.

موانع الاستعمال: الحمل و الرضاع. تصبح الشيبة سامة في حالة الجرعات الكبيرة.

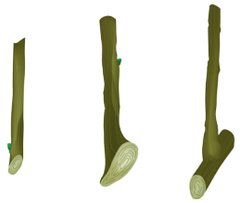
5 Comment la cultiver?

Sol : calcaires et riches en azote.
Exposition : ensoleillée.
Multiplication : par semis de graines en automne (I). Par bouturage ou division de souche (II).



■ Prélever les boutures en août sur du bois semi-aoûté.

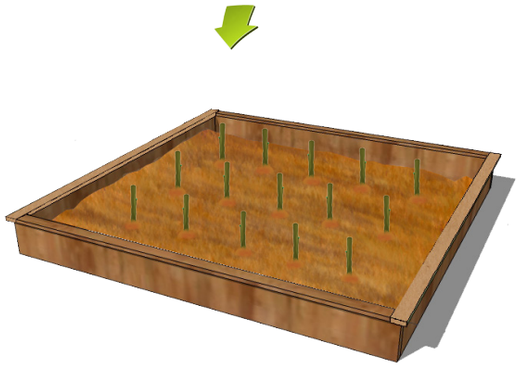
■ تُقتطع الفسائل في شهر غشت من على سيقان ناضجة و شبه جافة.

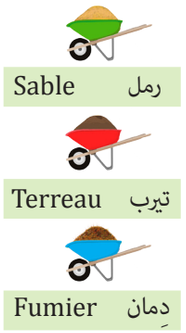


8 à 10 cm 8 إلى 10 سنتيمترات

■ بعد تجذّرها، تُنَقّل الشتلات في شهر مارس

■ Après l'enracinement, repiquer en mars.





□ توضع الفسائل في خليط يتكون من كميات متساوية من الرمل و التيرب و الدِّمان (الغبار).

□ Mettre dans un mélange à volume égal de sable de terreau et de fumier.

5 كيف نزرعه ؟

التربة : كلسية غنية بالآزوت.
التشميس : أماكن مشمسة.
التكثير : عن طريق البذور (I) . عن طريق الافتسال أو تقسيم الجذور (II).

6 Quand la récolter?

Dès la deuxième année au début de la floraison, quand les fleurs sont bien jaunes (juin, juillet).

6 متى نحصده ؟

عادة يشرع في حصاد الشيبة بعد مرور سنتين على زراعتها ، في أول فترة الإزهار حينما تصير الزهور تامة الاصفرار (يونيو، يوليوز).

Mois	Déc دجنبر	Nov نونبر	Oct أكتوبر	Sept شتنبر	Août غشت	Juil يوليوز	Juin يونيو	Mai ماي	Avr أبريل	Mars مارس	Févr فبراير	Jan يناير	الشهـــــور
Semis													البـــــذر
Bouturage					Bouturage					Repiquage			الافتســـال
Récolte													الحصـــاد

7 L'absinthe et les maladies

Contre la **rouille du groseillier (1) :** Macération de 1 kg de fragments de plantes fraîches dans 10 litres d'eau froide pendant quelques jours.

Quand et comment l'utiliser?

Diluer à 5% puis pulvériser sur les feuilles en prévention dans les périodes à risque.
En cas d'attaque (printemps), pulvériser 4 ou 5 fois à 10 jours d'intervalle.

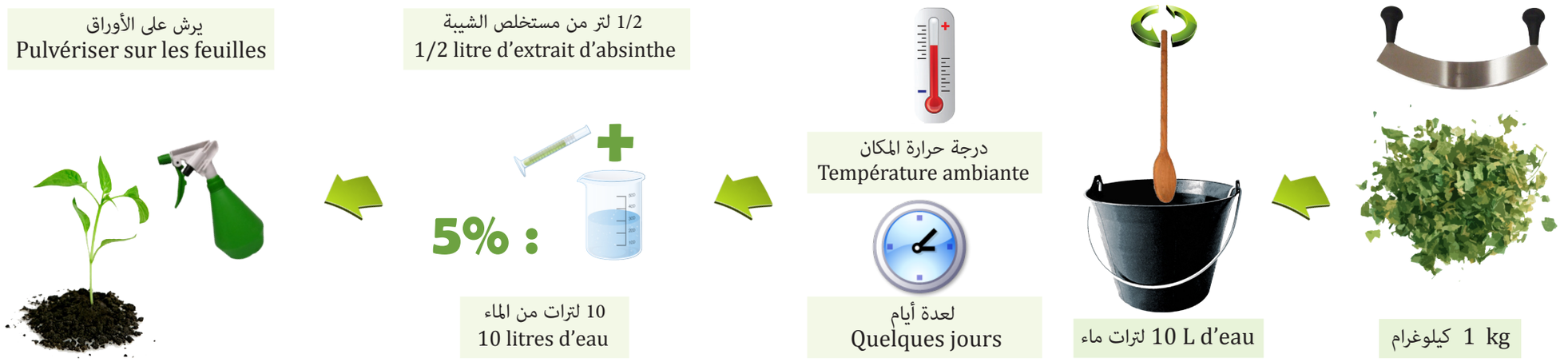
1

7 الشيبة و أمراض النباتات

ضد **صدأ الكشمش (1)** : ينقع 1 كيلوغرام من قطع الشيبة الغضة في 10 لترات من الماء البارد لمدة أيام تحت درجة حرارة المكان.

متى و كيف نستعمله ؟

يخفف المستخلص إلى 5% و يرش على الأوراق للوقاية في فترات المخاطر.
عند إصابة الأشجار (فصل الربيع)، يرش مستخلص الشيبة 4 إلى 5 مرات متفرقة تفصل بين كل رشة و أخرى 10 أيام.



8 L'absinthe et les insectes

Contre la **piéride du chou (2)**, les **limaces (3)**, **pucerons (4)** et **vers de fruits (5) :** infusion de 300 g de plante fraîche dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser refroidir pendant un quart d'heure. Filtrer puis diluer à 20%.

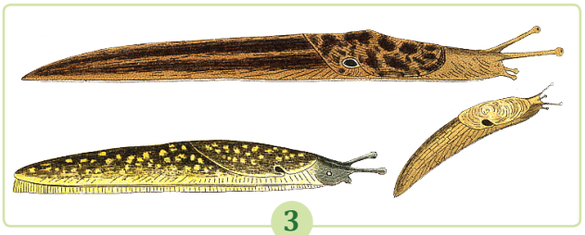
Contre l'**hoplocampe (6)** utiliser la même préparation sans dilution.

2

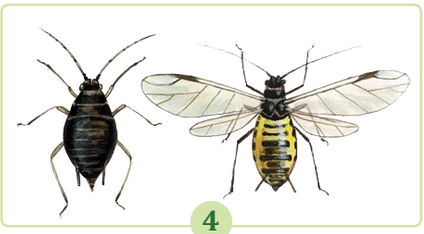
8 الشيبة و الحشرات

ضد **فراشة الكَرَنْب (2)** و **البزّاقات (3)** و **حشرات المن (4)** و **ديدان الثمار (5)**: ينقع 300 غرام من الشيبة الغضة (الأوراق) في 1 لتر من الماء المغلي ويترك ليبرد مدة ربع ساعة. يصفى المنقوع ثم يخفف إلى 20% .

ضد **دبور التفاح المنشاري (6)**، يستعمل نفس المستحضر دون تخفيف.

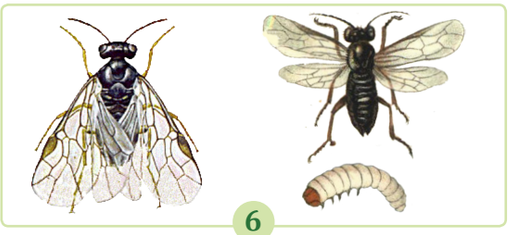


3

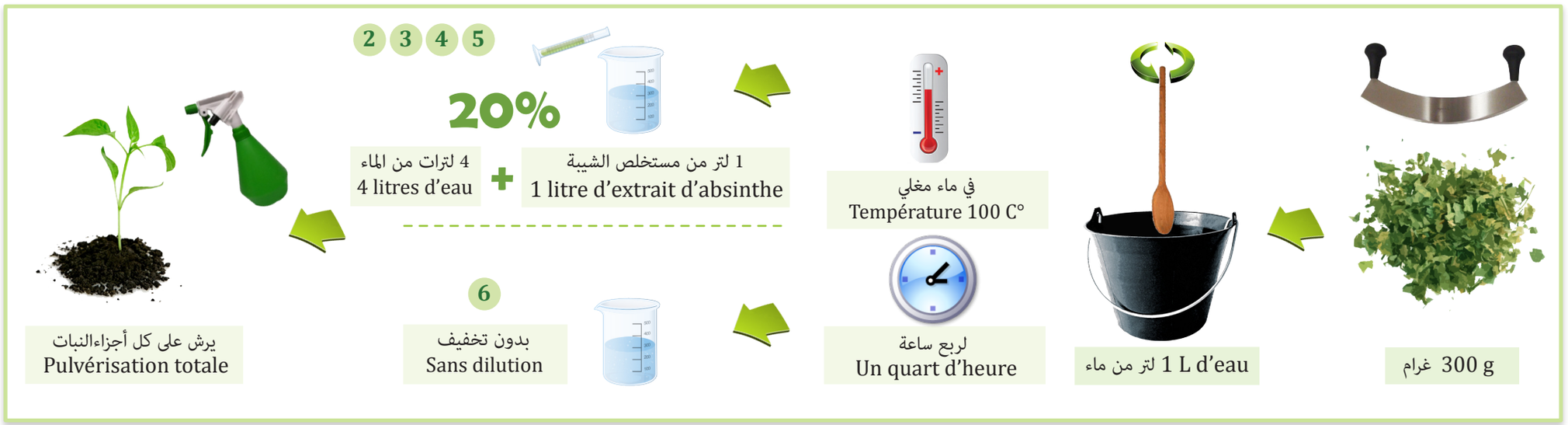


4

5



6

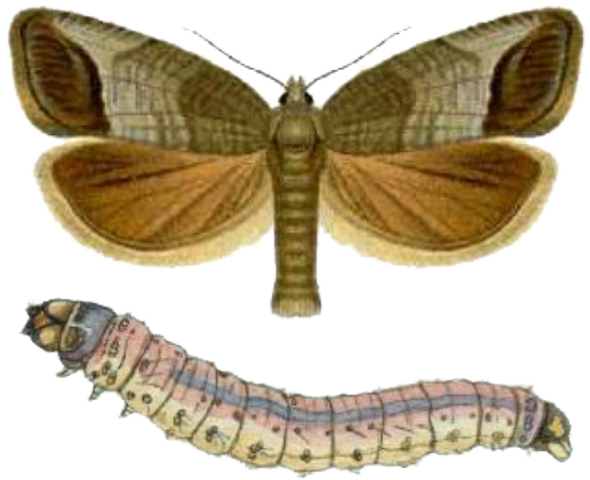


9 L'absinthe et les insectes (suite)

Contre le **carpocapse des pommes (7) :** macération de 800 g de plante (tiges, feuilles et fleurs) dans 10 litres d'eau froide pendant 24 h. Mélanger avec de la macération de rhubarbe.

Quand et comment l'utiliser?

Pulvériser 3 fois en 3 jours la macération d'absinthe non dilué, pendant les vols de juin à août. On peut mélanger absinthe et rhubarbe après les avoir préparées séparément.



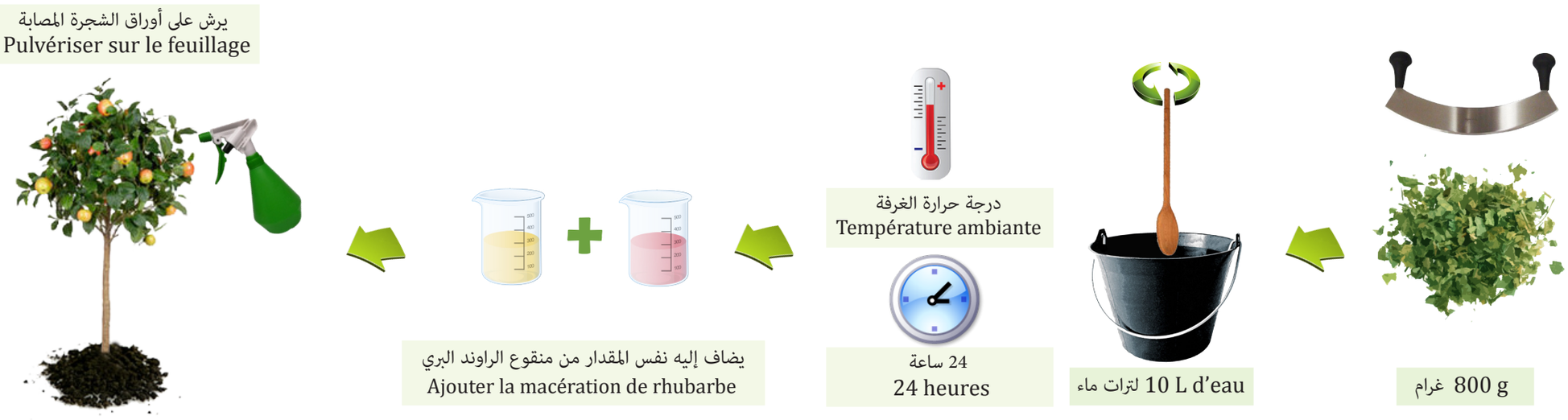
7

9 الشيبة و الحشرات (تتمة)

ضد **دودة ثمر التفاح** (7): ينقع 800 غرام من الشيبة (السيقان، الأوراق و الأزهار) في 10 لترات من الماء البارد لمدة 24 ساعة و يرش مخلوطا بمنقوع الراوند البري.

متى و كيف نستعمله ؟

يرش منقوع الشيبة(على أوراق الأشجار المثمرة) 3 مرات خلال 3 أيام. يمكننا خلط منقوع الشيبة مع منقوع الراوند البري بعد تحضيرهما كل على حدة.

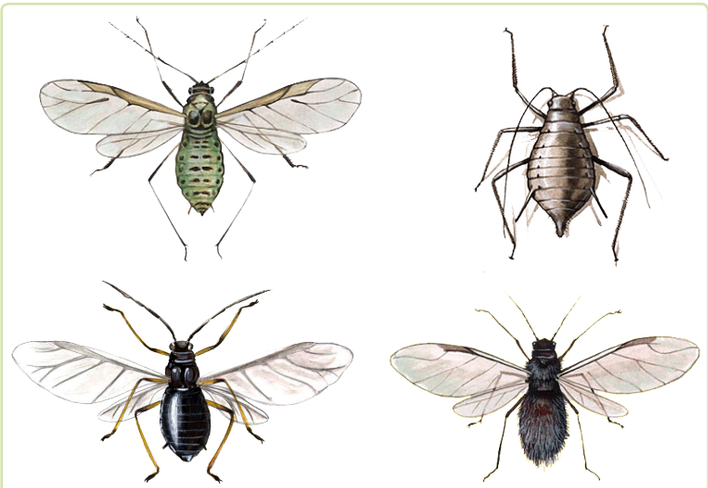


10 L'absinthe et les insectes (suite)

Contre les **pucerons des arbres fruitiers (8) :** décoction de 300 g de plante fraîche dans 5 litres d'eau, faire bouillir pendant 20 min. Laisser refroidir, filtrer et pulvériser après dilution à 1 volume pour 8 d'eau.

Quand et comment l'utiliser?

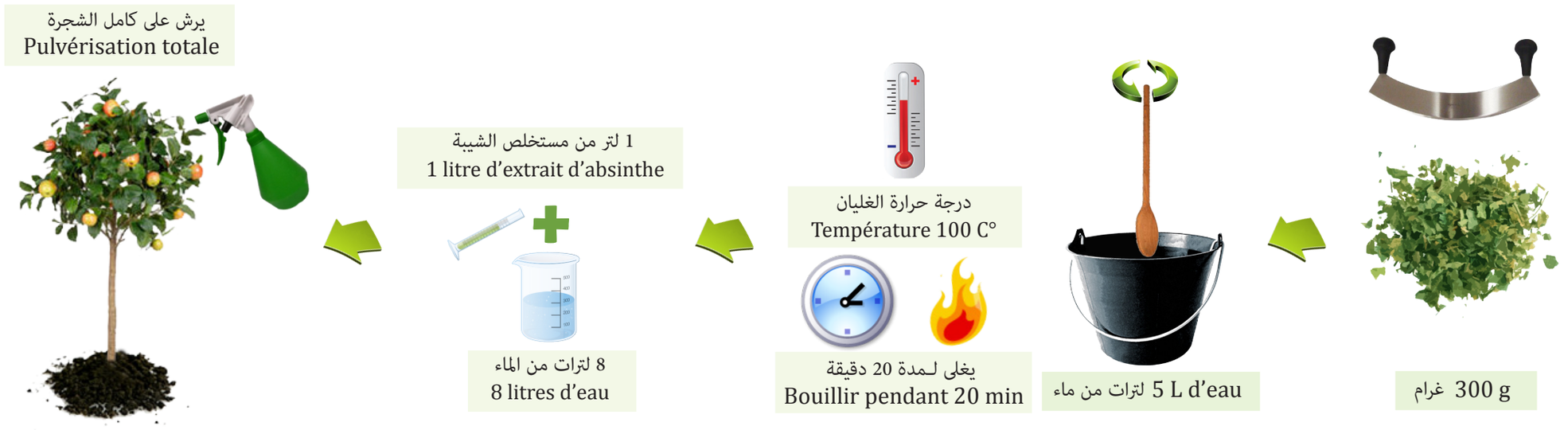
En prévention dans les périodes critiques. Pulvérisation de la décoction sur les plantes en renouvelant tous les 10 à 15 jours.



8

10 الشيبة و الحشرات (تتمة)

ضد **حشرات مَنِّ الأشجار المثمرة (8):** نغلي 300 غرام من الشيبة الغضة في 5 لترات من الماء لمدة 20 دقيقة ثم يرش بعد أن يخفف إلى تُسُع تركيزه.

متى و كيف نستعمله ؟

تستعمل للوقاية في فترات المخاطر. يرش مغلي الشيبة على الأشجار المصابة و تعاد العملية كل 10 إلى 15 يوما.