

SOPHIE LACOSTE

Rédactrice en chef de *Rebelle-Santé*
Préface du Dr Michel Lallement, chirurgien oncologue

MA BIBLE DES PLANTES QUI SOIGNENT



**VERSION
AUGMENTÉE**
DU GUIDE DE
RÉFÉRENCE POUR
SE SOIGNER AVEC
LES PLANTES

- Le mode d'emploi des plantes et les préparations à faire soi-même
- De Acérola à Zérumbet, l'abécédaire complet des plantes médicinales
- Les maux quotidiens et leurs remèdes

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Saviez-vous que le basilic vient à bout des troubles digestifs ?
Que le lierre grimpant chasse la cellulite ? Que l'angélique soulage
vos migraines et que l'aneth combat les ballonnements ?

La nature est d'une incroyable générosité : elle offre les vertus médicinales
de ses plantes, à qui sait les utiliser. Dans cette bible, Sophie Lacoste a rassemblé
tout son savoir et ses conseils pour que vous puissiez vous soigner naturellement,
sans risque et sans effet secondaire.

DÉCOUVREZ :

- Le mode d'emploi des plantes médicinales : comment les récolter, confectionner
ou acheter les préparations les plus courantes (tisanes, cataplasmes, sirops, teintures-
mères, élixirs floraux, gélules, ampoules...).
- Aloès, angélique, arnica, astragale, aubépine, eucalyptus, millepertuis...
220 plantes et leurs propriétés thérapeutiques.
- De Acné à Zona, l'abécédaire des 110 maux quotidiens les plus courants
et plus de 1000 recettes pour se soigner grâce aux plantes.

**Inclus : 38 recettes de tisanes composées
inédites à télécharger**

Sophie Lacoste, rédactrice en chef du magazine *Rebelle-Santé*, tient aussi la rubrique
santé de *TV magazine* depuis plus de vingt ans. Elle est par ailleurs l'auteure de nombreux
livres santé dont *Ma bible des trucs de santé* ou encore *Les surprises vertus du jeûne*,
aux éditions Leduc.s.

ISBN : 979-10-285-1714-4



26 euros
Prix TTC France

9 791028 517144

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le jeûne : mode d'emploi, c'est malin, 2016.

D'ici ou d'ailleurs, les plantes qui guérissent, 2018.

Les surprenantes vertus du jeûne, 2013.

D'ici ou d'ailleurs, les aliments qui guérissent, 2008.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce livre est la nouvelle édition enrichie de *Ma Bible de la Phytothérapie*, parue en septembre 2018.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, *Rebelle-Santé*

© 2020 Leduc.s Éditions
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1714-4

SOPHIE LACOSTE

MA BIBLE DES
PLANTES QUI
SOIGNENT

Supplément
inédit : rdv
p. 768 !

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

Préface du docteur Michel Lallement	7
Introduction	9
Chapitre 1 La phytothérapie chez soi	11
Chapitre 2 Les plantes de A à Z	23
Chapitre 3 Les indications de A à Z	519
Annexes	741
Index des indications	748
Index des plantes	753
Table des matières	759

PRÉFACE

DU DOCTEUR MICHEL LALLEMENT

Cette superbe « Bible des plantes qui soignent » arrive à point nommé !

À l'heure où l'industrie pharmaceutique cherche à contrôler par tous les moyens la vente des plantes médicinales, le plus grand groupe pharmaceutique mondial vient de racheter, pour plusieurs milliards de dollars, la banque des plantes médicinales chinoises, sûr d'y trouver quelques molécules actives, qui feront l'objet de brevets et se vendront alors très cher pour rentabiliser cet investissement colossal !

Ce rachat constitue un aveu implicite que les plantes représentent, aujourd'hui encore et probablement pour toujours, la principale source de substances actives sur les organismes vivants en général, et chez les humains en particulier.

Et cela est tout à fait logique : la nature n'a pas attendu les fabricants de pesticides pour se protéger des agressions extérieures ! En particulier, les plantes sont les premiers habitants de notre belle planète, il y a plus de 2 milliards d'années, et elles comptent près de 10 millions d'espèces différentes !

Pour se défendre des nombreuses agressions extérieures (rayonnement solaire, autres espèces végétales, puis animaux prédateurs), ces plantes ont été obligées de synthétiser différentes substances protectrices : antioxydants, antiseptiques contre les virus, les bactéries, les moisissures, etc. Ces substances appartiennent pour la plupart à la grande famille des polyphénols, qui compte plusieurs dizaines de milliers de molécules différentes.

Les remarques ci-dessus suggèrent un certain nombre de recommandations pratiques.

- Les aliments d'origine végétale sont infiniment plus riches en polyphénols que les aliments d'origine animale, et ils sont à ce titre largement meilleurs pour notre

santé ; il n'est pas inutile de rappeler à cette occasion que les végétariens ont une espérance de vie supérieure à celle des omnivores, et plus encore des carnivores !

- Aucune plante ne possède toutes les vertus, seule l'association régulière des végétaux dans nos assiettes permet de bénéficier au maximum de leurs bienfaits.
- À l'inverse, ces substances sont actives, et une consommation excessive de toute plante peut devenir toxique ; en particulier, les huiles essentielles représentent une concentration très élevée de substances actives, il faut donc les utiliser avec une grande prudence.
- La nature est bien faite : elle nous offre ce dont nous avons besoin quand nous en avons besoin ! Il est donc préférable de consommer, sous toutes leurs formes, les végétaux de nos régions et pendant leurs saisons.
- La nature ne se laisse pas copier facilement ! L'industrie pharmaceutique s'est donnée pour mission, depuis qu'elle existe, de proposer des substances actives purifiées, espérant qu'elles seront supérieures aux sources naturelles ; cela est vrai pour les traitements courts, mais se révèle toxique pour les traitements de longue durée, probablement parce que les substances actives des plantes n'agissent pas isolément, mais que leur action résulte d'une synergie subtile de plusieurs molécules.
- Les polyphénols sont fabriqués par les plantes sous l'influence directe de leur environnement ; mais les cultures hors sol se répandent, privant les végétaux de très nombreuses substances qui faisaient leur richesse... et leur goût ! La différence entre deux vins issus d'un même cépage provient essentiellement de la terre où pousse la vigne, ne l'oublions pas : le terme « terroir » a un sens... Et que dire des plantes OGM, dont les codes génétiques modifiés fabriquent des molécules inconnues, à la place des précieuses molécules naturelles ?

Merci donc à Sophie Lacoste d'avoir entrepris ce superbe travail de synthèse, à partir des ouvrages de référence des meilleurs phytothérapeutes, et de l'avoir rendu accessible à tous. Chacun pourra, grâce à cette Bible, cultiver les simples dont il a besoin, et en extraire tous les bienfaits en fonction de ses problèmes de santé, voire, idéalement, en prévention !

DR MICHEL LALLEMENT

www.docteur-michel-lallement.com

Auteur de *Les Clés de l'alimentation santé* et *Les 3 Clés de la santé*

Fondateur du Centre Ressource des Alpes Maritimes

INTRODUCTION

Quand j'ai commencé à travailler comme journaliste spécialisée dans la santé, il y a une vingtaine d'années, dans la presse grand public, certaines de mes consœurs (les journalistes « santé » sont surtout des femmes) m'appelaient « la folle des plantes ». Il faut dire qu'à l'époque, la phytothérapie n'avait pas le vent en poupe. La tisane était ringarde... Pourtant, j'ai résisté. Et j'ai continué à chercher mes informations dans les écrits des docteurs Valnet et Leclerc, du chanoine Fournier, à échanger avec mes lectrices et lecteurs de la campagne sur les savoirs ancestraux, les usages traditionnels qui traversent les générations sans prendre une ride et sans publicité. Certes, les molécules chimiques présentent souvent un pedigree plus fourni que les plantes : des études pharmacologiques, des essais cliniques de grande ampleur, etc. Les plantes, elles, tiennent avant tout leurs mérites de leur usage empirique et de leur efficacité concrète vérifiée au fil des siècles. C'est parce que des générations de personnes ont réussi à vaincre leur verrue en mettant chaque jour une goutte de suc de chélidoine sur l'excroissance que l'on continue à le faire avec succès ou parce que la queue de cerise a chassé plus d'une rétention d'eau que l'on persiste à la faire bouillir. Bien souvent, l'expérience et la transmission, de génération en génération, ont seules permis à ces usages de perdurer.

Mais parfois aussi, la science vient confirmer l'empirisme... Il suffit de lui en donner l'opportunité. Les études pharmacologiques et les essais cliniques coûtent cher. Et les plantes ne sont pas brevetables. L'industrie pharmaceutique, première source de financement de la recherche, ne manifeste pas, par conséquent, un engouement majeur dans ce domaine. Imaginez qu'un laboratoire dépense des millions d'euros pour démontrer l'innocuité et l'efficacité d'une plante. S'il ne peut pas, ensuite, déposer un brevet pour vendre la plante sans concurrence, ce n'est pas économiquement intéressant. S'il travaille sur une molécule chimique, il peut ensuite déposer la formule et se garantir une exclusivité de plusieurs années, le temps de rentabiliser son investissement et de faire des bénéfices.

La recherche sur l'efficacité des plantes ne peut donc se faire qu'avec des études financées par des fonds publics. C'est ce qu'avait mis en place le gouvernement allemand pendant un certain nombre d'années avec sa commission E : un groupe d'experts reconnus en

médecine, en pharmacologie, en toxicologie, en pharmacie et en phytothérapie, mandaté par le gouvernement pour faire des recherches. Cette structure avait été créée en 1978 pour évaluer l'intérêt de substances naturelles utilisées jusque-là de manière traditionnelle et empirique. Entre 1984 et 1994, la Commission E a publié 380 monographies de plantes qui font toujours référence. Depuis 1996, un autre organisme, l'Escop (*European Scientific Cooperative on Phytotherapy*), qui regroupe des associations nationales de phytothérapie majoritairement issues d'une quinzaine de pays européens, travaille sur le même sujet. Elle a ainsi publié 80 monographies de plantes. Commission E et Escop ont donc joué un rôle important pour la reconnaissance de l'efficacité de la phytothérapie.

Elles partent du principe qu'avant de conseiller une plante pour soigner, il faut avoir la preuve absolue de son innocuité et une certitude raisonnable quant à son efficacité. Car, évidemment, même si elles sont naturelles, les plantes ne sont pas pour autant toutes inoffensives (ingérer un peu de ciguë ou de laurier-rose peut être fatal !), il vaut donc mieux éviter de jouer aux apprentis sorciers.

En général, la phytothérapie par voie interne fonctionne avec des cures de 3 semaines à 1 mois, temps nécessaire pour ressentir un maximum de bienfaits. Vous pouvez, au besoin, prolonger la cure pendant 2 mois, mais il est important, au terme de ces 2 mois, de faire une « pause » de 10 jours car, comme à toute autre substance, l'organisme s'habitue aux plantes. Si vos troubles ne sont pas éliminés au bout de cette période, vous pouvez commencer une nouvelle cure avec une autre plante : il y en a toujours plusieurs pour une même affection.

Il existe aussi certaines plantes à prendre pendant des durées bien précises. C'est le cas de la fumeterre, par exemple, connue pour faciliter la digestion, qu'il faut prendre pendant 10 jours, puis arrêter, sinon ses effets risquent de s'inverser. Mais aussi de certaines plantes qui agissent « vite » sur certains symptômes : après quelques abus, une bonne semaine de tisane de pissenlit ou de jus de radis noir devrait suffire à requinquer votre foie et votre vésicule biliaire si vous reprenez une alimentation « normale ».

Dans cet ouvrage, j'ai essayé de parler d'un maximum de plantes et de vous proposer, à la suite, des « recettes », souvent de simples tisanes, à préparer selon les troubles qui vous préoccupent. Ce sont des recettes réalisables avec une seule plante, mais vous pouvez les associer, et un index très complet vous permet de trouver les plantes qui conviennent en fonction des symptômes ou des maladies qui vous concernent. Ne vous aventurez pas à mélanger plus de 3 ou 4 plantes, essayez-les même d'abord une à une pour savoir celles qui vous « réussissent » le mieux.

Et n'oubliez pas que tout ceci ne remplace pas une consultation médicale !

CHAPITRE 1

LA PHYTOTHÉRAPIE CHEZ SOI

Même si l'on dispose, à l'heure actuelle, de nombreux extraits de plantes sous forme de compléments alimentaires qui présentent le triple avantage d'être faciles à prendre, de ne demander aucun effort de préparation et, souvent, d'offrir une teneur contrôlée en principes actifs, il peut être très amusant de préparer soi-même ses remèdes à base de plantes. Cela présente aussi l'intérêt de pouvoir se servir de n'importe quelle plante, à condition d'en avoir à portée de main. On ne trouve pas toutes les plantes sous forme de compléments alimentaires. Prenez l'exemple tout simple de l'aspérule odorante : cette petite fleur blanche qui pousse au printemps dans les sous-bois et qui se parfume délicieusement en séchant... Il est difficile de se la procurer en gélules ou dans un sachet de tisane. En revanche, il suffit d'une promenade en forêt et d'une seule cueillette pour en profiter toute l'année !

RÉCOLTER SES PLANTES

Qu'allez-vous récolter ? Choisissez des plantes que vous connaissez bien et que vous ne risquez pas de confondre. Certains végétaux sont toxiques. La nature n'est pas toujours clémente avec le cueilleur... Il suffit de quelques feuilles de laurier-rose, d'un peu de ciguë, de datura ou de digitale pour vous faire beaucoup de mal ! L'identification des plantes est donc primordiale. L'idéal, pour apprendre, c'est de se promener avec une personne férue de botanique. Il existe aussi de nombreuses structures, souvent associatives, qui proposent des randonnées ou même des stages à la découverte de la flore et de ses bienfaits.

Lorsque vous aurez rempli votre panier de feuilles et de fleurs, qu'allez-vous faire de votre récolte ? Tout d'abord, vérifiez bien, une dernière fois, que vous avez identifié correctement les plantes. Au besoin, regardez sur un guide de la flore ou, dans ce livre,

et comparez minutieusement les descriptions ; mais, encore une fois, il n'y a rien de tel que de faire ses cueillettes accompagné d'un connaisseur, au moins les premières fois.

Selon l'époque de floraison, de maturité et selon les parties de plantes concernées, les moments de récolte varient. Au printemps et en été, ce sont surtout les végétaux, dont les principes actifs sont concentrés dans les feuilles, et surtout les fleurs qui sont intéressants. Pour récolter des fruits (baies, semences), attendez la parfaite maturité, en général à la fin de l'été. Pour les racines, mieux vaut attendre l'automne, moment où les principes actifs sont « redescendus ». Quant aux écorces et aux bourgeons, c'est en général au printemps qu'on les prélève. Cependant, cela demande un « coup de main » et un minimum d'apprentissage, car si vous « arrachez » au hasard, vous mettez en danger la santé de l'arbre. Par respect pour la nature, laissez cela aux spécialistes. Dans tous les cas, ne prélevez que ce dont vous avez besoin.

À quel moment de la journée ?

Choisissez une journée sèche et ensoleillée en évitant les atmosphères orageuses. Faites votre récolte de préférence le matin, lorsque la rosée est complètement évaporée, ou à défaut le soir, mais avant que l'humidité soit tombée. Les végétaux ne doivent absolument pas être mouillés, sinon ils risquent de fermenter et de moisir, et de perdre toutes leurs qualités.

Le matériel nécessaire

Ciseaux et couteaux bien aiguisés sont impératifs pour sectionner nettement les tiges. Pour éviter que les végétaux s'abîment, veillez à ne pas les écraser : un panier est le meilleur contenant dans lequel déposer votre cueillette. Il est vivement conseillé de ne pas mélanger les différentes plantes lors de la récolte. Vous pouvez emporter plusieurs paniers, sinon ne récoltez qu'une plante lors de votre promenade. Et surtout, ne laissez pas traîner votre récolte entassée dans le panier une fois rentré chez vous : dès votre retour, occupez-vous de vos plantes.

Où cueillir ?

Plus l'endroit de votre cueillette sera éloigné des zones urbanisées et des cultures, meilleure sera votre récolte. Rien ne vaut un endroit un peu sauvage. Faites très attention

à l'environnement des végétaux : s'il y a, à proximité, quelques champs cultivés régulièrement arrosés d'engrais et de pesticides, inutile de vous attarder. Ne cueillez pas de végétaux pollués. Évitez aussi les plantes couvertes de poussière qui poussent au bord des routes et des chemins. On ne lave jamais les plantes que l'on ramasse, il faut donc qu'elles soient propres lors de la cueillette.

Les règles de base

Lorsque vous ramassez ou coupez les plantes, débarrassez-les des petits déchets (autres plantes, débris, etc.) avant de les mettre dans votre panier. C'est beaucoup plus facile à faire au moment de la récolte que plus tard. Soyez strict sur la qualité, car la plante doit être parfaite : flétrissures, décolorations, feuilles grignotées et taches sont autant de défauts à prendre en compte. D'autant que les défauts sont souvent contagieux et vous risqueriez de « condamner » toute votre récolte.

Sécher et conserver

Pour faire sécher les racines, les fleurs, les bulbes, les baies et les fruits, suspendez-les ou étalez-les sans surépaisseurs sur des claies ou des cagettes, en général à l'ombre dans un endroit aéré (au grenier, par exemple). Si les racines sont charnues, mieux vaut les couper en rondelles. Les tiges et les feuilles peuvent être séchées au soleil. Une fois vos plantes séchées, répartissez-les, sans les mélanger, dans des sachets en papier, des enveloppes de lettres ou des boîtes en carton. Évitez le plastique et le métal... et les boîtes à chaussures, même neuves (pour éviter que les plantes absorbent de mauvaises odeurs).

Si vous cultivez vous-même vos plantes

Les plantes aromatiques et médicinales sont généralement assez peu exigeantes, ce sont souvent celles qui poussent à l'état sauvage dans les terrains en friche. Elles ne feront pas de difficultés pour envahir votre jardin ! Mettez-les de préférence dans un endroit abrité du vent. Si vous ne voulez pas vous poser de questions, semez et replantez dans un terreau stérile. Si vous êtes perfectionniste, sachez qu'ail, romarin, alchémille, marjolaine, menthe, hysope, sauge, origan, genièvre, laurier, noisetier, tilleul, campanules, pavot, bleuet et buis préfèrent les sols un peu alcalins : épandez une ou deux fois par an des cendres de bois et du calcaire. Par ailleurs, la citronnelle, la bourrache, la centaurée,

la camomille, le thym, le fenouil ainsi que les plantes à bulbes ou tubercules préfèrent des terres plus sablonneuses. Par conséquent, séparez ces deux grandes catégories.

Le semis

On sème dès mars sous serre ou dans la maison près d'une fenêtre exposée au sud et, après les gelées, à l'abri, jusqu'en juillet. Le semis s'effectue généralement sur un terreau, en espaçant au maximum les graines, puis en les tassant légèrement du plat de la main. La plupart des plantes aromatiques germent à 15-21 °C en quelques jours. Vous repiquerez 4 à 6 semaines plus tard. Si vous avez un semis tardif, vous laisserez en place en espaçant les plants. Suivez bien les indications sur le sachet pour savoir avec quelle quantité d'eau arroser ou quelle est la meilleure température de germination. En été (juin, juillet), vous pouvez faire un semis directement en place (sans repiquage).

La division

Tous les 2 ou 3 ans, divisez les plantes ligneuses (thym, romarin...) ou buissonnantes (sauge, reine-des-prés, camomille, millepertuis, menthe...) : il suffit de dégager la terre d'un côté, de séparer les racines à la main, de replanter et d'arroser.

Les boutures

C'est assez difficile à réussir, mais ça vaut le coup d'essayer quand on n'a ni graines ni racines : coupez de façon nette, en biais, à une dizaine de centimètres au-dessus de la partie dure de la tige. Éliminez les feuilles sur un tiers de la tige. Plongez la bouture dans l'eau, attendez qu'elle produise des racines, puis replantez-la dans un pot avec du terreau. Avant l'automne, replantez en pleine terre.

La culture en pots

La plupart des plantes médicinales (basilic, lavande, romarin, serpolet, hysope, menthe, persil, reine-des-prés, millepertuis...) peuvent être cultivées en pot. Plus le récipient est large et profond, plus les plantes s'étendront. Si vous cultivez vos plantes à l'intérieur, veillez, d'une part, à ce que la température de la pièce n'excède pas 18 à 19 ° et, d'autre part, à ce que la plante bénéficie d'une lumière naturelle au moins 8 heures par jour. Les

plantes médicinales n'apprécient généralement pas les courants d'air, pensez-y quand vous déciderez de la place que vous leur réservez dans la maison.

LES TISANES

Et si je vous disais que rien ne remplacera jamais une bonne tisane ? C'est vrai, c'est un peu de temps, il faut faire chauffer de l'eau, attendre que ça bouille ou que ça infuse, mais franchement, ça vaut le coup ! Parce que tout en vous « soignant », vous buvez ! De la bonne eau chargée de principes actifs. D'ailleurs, même si, il y a quelques années, on reléguait les tisanes au rayon « grand-mère » avec un léger mépris, elles ont à nouveau le vent en poupe. Vous pouvez choisir une seule plante ou les mélanger, en fonction des goûts ou des effets que vous recherchez. À part quelques recettes venant de phytothérapeutes célèbres, j'ai pris le parti, dans cette bible, de proposer des tisanes simples en fonction des indications : fleurs de tilleul contre la grippe, d'aubépine en cas de palpitations, racines de pissenlit pour le foie... Mais, à chaque fois, de nombreuses plantes peuvent être utiles et il est tout à fait possible de les mélanger. Pour cela, il faut choisir des plantes ou des parties de plantes qui peuvent être préparées ensemble : si vous mettez des racines qu'il faut faire bouillir pour en extraire les principes actifs avec des fleurs qui ne supportent que l'eau frémissante, cela ne conviendra pas. Par exemple, il ne faut pas faire bouillir des fleurs de reine-des-prés avec de la racine de bardane : la reine-des-prés perdrait bon nombre de ses principes actifs au cours de l'ébullition. En cas de rhumatismes, par exemple, vous pouvez mélanger à parts égales des feuilles de cassis et des fleurs de reine-des-prés et boire 3 tasses de tisane par jour (1 cuillerée à soupe du mélange infusée 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante). Si vous avez des problèmes de peau, mettez à bouillir 40 g d'un mélange de racine de bardane et de pensée sauvage pendant 10 minutes puis laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez le mélange dans la journée.

Si vous préparez suffisamment de tisane pour 1 ou 2 jours, conservez-la au frais et, selon votre goût, faites-la plus ou moins chauffer au moment de la boire.

Ce qu'il vous faut pour vos préparations

Choisissez avec soin votre matériel en préférant les casseroles émaillées et les cuillères en bois. Moins les plantes sont en contact avec du métal ou du plastique, mieux c'est. Évitez les ustensiles et les contenants en aluminium qui peuvent être toxiques et que

les plantes absorbent. Pour conserver vos tisanes, privilégiez les boîtes en carton ou les flacons bouchés en verre que vous entreposerez à l'abri de la lumière.

Selon les plantes et surtout les parties de plantes que l'on utilise pour faire sa tisane, le mode de préparation est différent. L'infusion convient bien aux fleurs et feuilles en général, parties les plus fragiles des plantes. La décoction est principalement utilisée pour les racines, les tiges et les écorces. L'eau utilisée doit être aussi pure que possible et faiblement minéralisée, de l'eau de source par exemple ou, mieux encore, de l'eau osmosée. Évitez l'eau du robinet.

On a souvent l'habitude de boire les tisanes le soir, mais elles peuvent tout à fait accompagner les journées. Pourquoi ne pas prendre l'habitude de boire 1 litre de tisane entre les repas, par exemple ? En variant les mélanges en fonction de vos goûts et des effets que vous en attendez.

L'infusion

Elle consiste à verser de l'eau bouillante sur des plantes au moment précis où l'eau entre en ébullition. Vous mettez alors les plantes dans l'eau, vous remuez légèrement et vous couvrez la casserole. Laissez ensuite infuser le temps nécessaire (de quelques minutes à 1 heure selon les plantes). Vous pouvez battre avec un fouet à thé (en bambou) ou bien une cuillère en bois pour accélérer la diffusion des principes actifs. Lorsque le temps d'infusion est suffisant, filtrez et buvez. Vous pouvez éventuellement sucrer avec du miel, mais l'idéal, c'est quand même la tisane « pure », sauf si vous avez mal à la gorge. Dans ce cas, le miel sera idéal.

Préférez les plantes en vrac plutôt que les infusettes qui contiennent souvent des « miettes », voire de la poussière de plantes.

La décoction

Il s'agit, dans ce cas, de mettre des plantes dans l'eau froide puis de faire chauffer l'eau jusqu'à l'ébullition. Le temps d'ébullition peut aller de 2 minutes à ½ heure selon la ou les plantes choisies et la dureté des parties de plante utilisées. Ensuite, on laisse ou non infuser, toujours en maintenant un couvercle sur la casserole. Et bien entendu, on filtre avant de boire.

La macération

Les plantes sont laissées à tremper dans un liquide : eau, alcool, huile, miel, vin, vinaigre, etc., pendant une période d'au moins 15 jours. Les préparations obtenues sont un peu plus compliquées, mais se gardent plus longtemps. On peut donc toujours en avoir sous la main.

LES AUTRES PRÉPARATIONS, À ACHETER OU À FAIRE À LA MAISON

Le suc

Il faut réduire la plante en purée. Il est préférable de le faire avec des plantes fraîches, mais parfois – quand la plante est trop épaisse ou donne peu de jus – il est nécessaire de la cuire dans un peu d'eau. Une fois la purée de pulpe obtenue, filtrez et buvez le suc dilué dans un peu d'eau ou utilisez-le en compresse. Cette méthode est rarement employée car le « produit » obtenu est souvent très amer et ne se conserve pas.

Les compresses et cataplasmes

Compresses et cataplasmes sont principalement utilisés dans les cas de problèmes de peau, les entorses, les fractures et les douleurs musculaires ou articulaires. N'utilisez que des plantes parfaitement saines. Vous pouvez leur associer une huile végétale (huile d'olive, par exemple) ou de l'argile ou du miel selon les différentes recettes à suivre scrupuleusement. Évitez les compresses et les cataplasmes sur le ventre. Procédez par étapes : laissez en place 20 minutes. Recommencez 2 heures plus tard avec une nouvelle compresse et laissez 30 minutes, etc. Ne réutilisez jamais une compresse ou un cataplasme. Jetez-les impérativement.

- *Compresse* : on imbibe une compresse ou un tissu propre d'une infusion concentrée ou d'une décoction de plante, puis on l'applique sur la peau et on la maintient par un bandage.
- *Cataplasme* : la plante peut être directement appliquée sur la peau quand les feuilles ou les fleurs sont fines. Sinon, elles peuvent être chauffées dans de l'eau ou légèrement écrasées au rouleau à pâtisserie pour que les principes actifs pénètrent plus rapidement. Maintenez avec un linge ou une bande.

Les vins médicinaux

Il s'agit de faire macérer la plante fraîche ou séchée dans du vin (blanc ou rouge, mais bio de préférence) pendant quelques jours à plusieurs semaines selon les « recettes » avant de filtrer en exprimant bien les sucs de la plante. On peut conserver ces vins plusieurs mois au frais. En général, on boit un petit verre de vin médicinal avant ou après chaque repas, en apéritif ou en digestif.

Les sirops

Infusions ou décoctions additionnées de miel ou de sucre non raffiné permettent de faire des sirops qui se conservent jusqu'à 1 an. Il suffit de mélanger ½ litre d'infusion ou de décoction à 500 g de miel ou de sucre et de faire chauffer à feu doux en remuant jusqu'à obtenir un sirop. Ensuite, on le consomme comme un sirop du commerce, en le diluant à raison de 1 cuillerée à soupe dans un verre d'eau ou, mieux, dans une tisane. Avec certains fruits et légumes, on peut aussi faire des sirops à froid. C'est le cas, par exemple, des nombreux sirops antitoux à base de radis noir, navet, carotte, oignon... Quelques lamelles du légume dans une assiette avec un peu de sucre en poudre et le jus se forme tout naturellement.

Les huiles médicinales

Appliquées en friction sur la peau, les huiles de plantes sont le plus souvent utilisées pour soulager les rhumatismes ou améliorer la circulation, ou encore pour apaiser les brûlures, les démangeaisons... On utilise, selon les cas, la plante sèche ou fraîche, en morceaux, que l'on met à macérer dans l'huile d'olive. Pour améliorer l'extraction, il faut que l'huile chauffe, sans atteindre une température trop forte. On utilise donc le bain-marie ou simplement l'énergie solaire.

Vins, huiles et sirops doivent être mis dans des bouteilles en verre teinté et conservés à l'abri de la lumière dans un endroit frais.

Les teintures-mères

Ces extraits alcooliques de plante, très concentrés, sont souvent très pratiques à utiliser (quelques gouttes dans un verre d'eau matin et soir). Jusqu'à récemment, on pouvait

s'en procurer facilement en pharmacies, mais il semblerait qu'elles s'y fassent de plus en plus rares, d'où l'importance d'apprendre à les préparer. Après tout, on n'est jamais mieux servi que par soi-même !

Pour réaliser une teinture-mère, il faut faire macérer la plante sèche ou fraîche hachée dans un alcool fort (eau-de-vie, rhum, vodka) le plus pur possible, dans un bocal. Vous pouvez aussi utiliser un mortier et un pilon pour d'abord écraser soigneusement votre plante. Vous mettez ensuite la plante et ses sucs au fond d'un bocal et vous couvrez d'alcool. Laissez macérer 2 à 3 semaines, en secouant le bocal bien fermé tous les jours. Filtrez ensuite la macération, bien finement, en pressant fortement pour récupérer tous les sucs. Versez alors dans de petits flacons teintés sur lesquels vous collez une jolie étiquette avec le nom latin de la plante et la date. La teinture se conserve plusieurs années.

Les remèdes homéopathiques

Une fois que vous avez la teinture-mère, vous pouvez créer vous-même vos remèdes homéopathiques : vous mettez 1 goutte de teinture-mère dans un flacon. Dans un autre flacon, vous mélangez 10 cl d'alcool fort (whisky, cognac, vodka, eau-de-vie...) et 50 cl d'eau pure (type Mont Roucoux ou osmosée). À la goutte de teinture-mère, vous ajoutez 99 gouttes du mélange eau-alcool. Vous bouchez le flacon et vous secouez. Comptez au moins 100 secousses : vous obtenez une dilution 1 CH. Prenez 1 goutte de cette dilution, ajoutez 99 gouttes du mélange eau-alcool, vous obtenez une dilution 2 CH, et ainsi de suite jusqu'à la dilution choisie.

Les macérats glycérinés

Ce sont des extraits de bourgeons de plantes. On fait macérer la plante pendant environ 3 semaines dans un mélange composé d'un tiers d'alcool, un tiers de glycérine et un tiers d'eau pure, en agitant tous les jours le flacon, puis on filtre et on conserve dans un endroit sombre, en flacon de verre teinté, si possible.

Les élixirs floraux

Proche de l'homéopathie, la thérapie par les élixirs floraux est destinée à rééquilibrer notre système émotionnel. Cette méthode utilise des remèdes élaborés à partir de teintures-mères de plantes fortement diluées dans l'alcool. Au début du xx^e siècle, le

docteur Edward Bach a créé 39 remèdes, pour la plupart issus de fleurs, d'où l'expression « Fleurs de Bach ». D'autres chercheurs ont, depuis, mis au point d'autres remèdes à partir d'autres fleurs, c'est pourquoi on utilise aussi aujourd'hui l'expression « élixirs floraux ».

On peut également les faire soi-même, en préparant une essence-mère, à diluer au gré des besoins.

Pour préparer un élixir, il faut choisir sa saison, qui sera forcément ensoleillée.

Dans un saladier, versez 2 litres d'eau et recouvrez la surface de fleurs fraîches de la plante choisie, en évitant de trop les toucher. Laissez ce saladier exposé au soleil pendant une matinée ou un après-midi de grand soleil, puis filtrez et versez suffisamment de liquide dans un flacon pour le remplir à moitié, puis complétez avec du cognac (bio, si possible !). Vous pouvez sacrifier le reste de la macération.

Pour réaliser votre élixir, versez 30 ml de cognac dans un petit flacon de verre teinté et ajoutez 2 gouttes de votre mélange initial de macération et cognac (à conserver à l'ombre et au frais).

Les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des produits huileux, volatils et odorants, sécrétés par les plantes aromatiques. Leur extraction se fait par distillation à la vapeur d'eau ou simple expression à froid pour que les principes actifs soient parfaitement préservés. L'extraction demande un matériel spécifique et conséquent, difficile donc de les faire chez soi. En revanche, l'utilisation des huiles essentielles, puissants concentrés de plantes, est relativement facile, à condition de ne jamais dépasser les doses conseillées. Pour cela, je vous invite à vous reporter aux nombreux ouvrages de Danièle Festy, spécialiste du sujet.

Les huiles essentielles s'utilisent en interne : 1 à 3 gouttes dans 1 cuillerée à café de miel. Mais on les emploie surtout par voie externe : massage (en association avec une huile végétale), inhalation, dispersion, bain, etc.

Les huiles essentielles s'achètent en pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels. Choisissez-les issues de l'agriculture biologique, avec le label AB.

Les « compléments alimentaires »

On trouve également de nombreux produits « tout prêts » commercialisés en pharmacies, parapharmacies, magasins de produits naturels ou vente par correspondance. Là encore, quand vous avez le choix, préférez les marques qui arborent le label AB (agriculture biologique).

Vous trouverez ainsi des gélules, des comprimés, des extraits liquides, de plantes pures ou mélangées. Pensez à toujours accompagner leur prise de beaucoup d'eau.

CHAPITRE 2

LES PLANTES DE A À Z

A

ACÉROLA

Malpighia puniceifolia



Aujourd'hui, tout le monde sait que la vitamine C est vitale, qu'elle renforce les défenses naturelles, donne du tonus et de l'énergie... et la source la plus riche de vitamine C naturelle, c'est l'acérola !

L'acérola, appelée aussi cerise des Indes occidentales, est le fruit d'un arbuste originaire de la mer des Caraïbes et des Antilles. C'est en 1946 qu'a été signalée sa teneur très importante en vitamine C (entre 1 000 et 3 500 mg de vitamine C pour 100 g), une teneur si élevée que l'acérola s'est immédiatement classée comme le fruit le plus riche en vitamine C. Longtemps, cette richesse fut réservée aux habitants des Antilles et des Caraïbes, car la précieuse acérola ne supporte pas le transport... Mais aujourd'hui, le fruit est transformé en une gelée qui est ensuite séchée. Le résultat obtenu est une

poudre orangée qui contient jusqu'à 25 % de vitamine C naturelle et qui peut, elle, faire le voyage jusqu'en Europe.

LES BIENFAITS DE LA VITAMINE C

Contrairement à certaines autres vitamines, la vitamine C ne peut pas être stockée en quantité par l'organisme. C'est pourquoi il faut absolument en consommer de manière quotidienne, pour éviter fatigue, stress, chute de cheveux, déminéralisation, etc. La vitamine C est également indispensable à l'assimilation du fer (principal constituant de l'hémoglobine), du calcium (principal constituant des os), et à la synthèse du collagène (la jeunesse de nos cellules !).

Il est très utile de prendre un complément de vitamine C pour :

- lutter contre la fatigue physique et intellectuelle,
- chasser le stress,
- augmenter ses défenses naturelles,
- prévenir la grippe et le rhume,
- prévenir et freiner le vieillissement.

POURQUOI NATURELLE ?

On a le choix : la vitamine C de synthèse (la plus couramment commercialisée) ou la vitamine C naturelle. La facilité conduit bon nombre de personnes à choisir la première... mais peut-être à tort. Car notre organisme ressent une affinité particulière avec les substances naturelles : il les assimile mieux et, en cas d'excès, les élimine sans aucun problème. C'est ce qu'on appelle une meilleure biodisponibilité.

Une étude scientifique a d'ailleurs montré que la vitamine C naturelle du jus de citron est mieux absorbée par l'organisme que la même molécule reproduite de manière synthétique. En réalité, dans la nature, la vitamine C est associée à d'autres catalyseurs qui la rendent active, efficace, mais aussi sans effets secondaires indésirables.

Aujourd'hui, on trouve des comprimés d'acérola à sucer ou à croquer qui apportent, de manière totalement naturelle, la bonne vitamine C, parfois associée à d'autres extraits végétaux, de cynorrhodon par exemple, également très riches en vitamine C.

ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Achillea millefolium



Un peu oubliée aujourd'hui, cette jolie fleur a pourtant rendu de grands services en médecine populaire. Les scientifiques redécouvrent ses vertus et lui trouvent même des propriétés antitumorales.

Très commune, elle pousse sur les talus, les prairies et les bords de chemins dans des sols ensoleillés et bien drainés. De la même famille que la grande camomille, elle bénéficie de certaines propriétés de sa cousine (contre les névralgies, les céphalées...). Mais elle a aussi d'autres cordes à son arc. Dotée d'une amertume particulière, l'achillée millefeuille entre dans la composition de recettes de cuisine ainsi que dans l'élaboration de vins toniques et d'alcools aromatisés.

DE NOMBREUSES PROPRIÉTÉS

La plante a une action anti-inflammatoire, emménagogue (qui favorise le cycle menstruel), cholérétique (elle stimule la sécrétion de bile) et joue un rôle de régulateur sanguin. Les feuilles, quant à elles, sont plutôt hémostatiques et cicatrisantes alors que les fleurs ont des propriétés davantage toniques, stimulantes et antispasmodiques. En Allemagne, il existe une reconnaissance officielle de l'achillée millefeuille pour traiter les pertes d'appétit, les maux d'estomac et les crampes pelviennes chez les femmes. Plusieurs recherches récentes ont confirmé que l'achillée millefeuille pouvait être efficace contre les troubles hépatiques et le dérèglement des sécrétions gastriques. Selon des chercheurs japonais, cette plante pourrait même avoir des propriétés antitumorales (recherches concluantes, mais menées uniquement sur des souris).