

CAROLINE GAYET

Diététicienne-nutritionniste,
phyto-aromathérapeute

D^r PATRICK AUBÉ

Médecin spécialisé
en phyto-aromathérapie

Je fais mes tisanes QUI SOIGNENT

Acidité gastrique, allergies, arthrose, cellulite, cholestérol... :
**300 infusions et décoctions maison pour
tous les troubles du quotidien**



LEDUC 



Les plantes médicinales appartiennent à tous. Leur usage n'est pas l'apanage des seuls professionnels de santé ou du bien-être, ou des ermites des monastères. Elles sont à la disposition de tous, soignants et soignés, pour le plus grand bien de notre santé, de notre vitalité, pour la prévention des maladies et des effets du vieillissement.

Afin de perfectionner et simplifier leur usage régulier, cet ouvrage vous propose des solutions riches en principes actifs pour « booster » leur efficacité.

- » **Le b.a.-ba des tisanes en 45 questions-réponses :** Qu'est-ce qu'une tisane ? Une plante aromatique ? Comment agissent-elles sur l'organisme ? Ont-elles un effet de prévention ? Comment récolter les plantes médicinales ?...
- » **Les 100 plantes médicinales incontournables :** achillée millefeuille, angélique, tilleul, badiane... Et pour chacune une fiche illustrée avec ses propriétés, ses indications et son mode d'emploi.
- » **Hydrolats, huiles essentielles :** comment associer les qualités thérapeutiques des plantes aromatiques aux tisanes.
- » Acidité gastrique, allergies, arthrose, cellulite, cholestérol...
300 tisanes à composer soi-même pour soigner 200 troubles du quotidien.

Les tisanes santé et bien-être ENFIN À LA PORTÉE DE TOUS !

CAROLINE GAYET est diététicienne-nutritionniste et phyto-aromathérapeute. Elle exerce en libéral à Paris et a travaillé 10 ans à l'herboristerie du Palais Royal. Elle dirige maintenant son herboriste Phyt&Sens à Aulnay-sous-Bois. Auteure, conférencière, animatrice d'ateliers et formatrice en santé naturelle pour le grand public et les professionnels de santé, elle œuvre pour une médecine plus intégrative.

Le docteur **PATRICK AUBÉ** est médecin généraliste à orientation acupuncture, homéopathie et phyto-aromathérapie. Il est membre de conseils scientifiques, d'organismes de formation et de recherche. Sa mission est double : intégrer la pratique de la phyto-aromathérapie dans le système de soins actuel et inscrire l'ensemble de la filière « plantes médicinales » dans le concept de développement durable.

19 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2581-1



9 791028 525811

editionsleduc.com

LEDUC



Rayon : santé

DE CAROLINE GAYET AUX ÉDITIONS LEDUC

Mon carnet d'herboriste au fil des saisons, 2022.

Ma santé au naturel, avec Charlotte Jacquet, 2021.

Je m'initie à l'herboristerie, guide visuel, avec Michel Pierre, 2021.

Mes 1 000 ordonnances phytothérapie, avec Michel Pierre, 2019.

Ma bible de l'herboristerie, avec Michel Pierre, 2018

DE PATRICK AUBÉ AUX ÉDITIONS LEDUC

Les tisanes qui soignent – Les basiques santé, avec Caroline Gayet, 2020.

20 plantes médicinales pour se soigner tous les jours, 2018.

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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Caroline Gioux
Illustration de couverture : © fortyforks / AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2581-1

CAROLINE GAYET

Diététicienne-nutritionniste,
phyto-aromathérapeute

D^r PATRICK AUBÉ

Médecin spécialisé
en phyto-aromathérapie

Je fais mes tisanes QUI SOIGNENT

Acidité gastrique, allergies, arthrose, cellulite, cholestérol... :
**300 infusions et décoctions maison pour
tous les troubles du quotidien**

MISE EN GARDE

Cet ouvrage ne remplace en aucune façon une consultation chez un professionnel de santé. Si les symptômes persistent, si vous suivez déjà un traitement, consultez un médecin ou un pharmacien. Soyez toujours prudent avec l'automédication, même au naturel. Les plantes sont efficaces car dotées de principes actifs, elles ne sont ni dénuées de précautions d'emploi ni d'interactions médicamenteuses. N'hésitez pas à demander conseil aux professionnels de santé compétents en médecine naturelle.

Sommaire

Introduction	6
Les tisanes santé en 45 questions-réponses	7
Les 100 meilleures plantes pour les meilleures tisanes	23
Les compléments utiles aux tisanes	149
Les maux du quotidien et leurs solutions naturelles	199
Les maux des femmes enceintes et allaitantes	399
Comment cultiver chez soi les plantes médicinales ?	409
Annexes	421
Table des matières	422

Introduction

Les plantes médicinales appartiennent à tous. Leur usage n'est pas l'apanage des seuls professionnels de santé, de soins ou des ermites des monastères. Elles sont à la disposition de tous, soignants et soignés, pour le plus grand bien de notre santé, de notre bien-être, de notre vitalité, pour la prévention des maladies et des effets du vieillissement.

Notre propos n'est pas d'opposer la médecine naturelle – en l'occurrence l'usage au quotidien des plantes médicinales – à la médecine conventionnelle et à son auxiliaire le médicament, dont le recours est inscrit dans notre culture moderne. Les deux pratiques sont complémentaires et nous avons la chance de les avoir ensemble à notre disposition.

Les tisanes santé en 45 questions- réponses

Malgré leur ancienneté, les plantes médicinales continuent à faire l'objet de nombreuses questions. D'où viennent-elles ? Comment puis-je les utiliser ? Quel intérêt ont-elles pour ma santé et mon bien-être ?

1. Qu'est-ce qu'une tisane ?

Une tisane est une boisson à base de plantes. On oppose souvent le thé à la tisane, pourtant le thé est une plante et constitue donc une tisane ! Différentes parties de plantes peuvent être utilisées : fleurs (camomille), bouton floral (oranger), feuilles (mélisse), sommité (thym), racine (guimauve), écorce (orange amère), fruit (gattilier), graine (fenouil), baie (genièvre). Une tisane peut être préparée selon plusieurs modes d'emploi : infusion, décoction ou macération. Elle peut être bue chaude ou froide et consommée pour le plaisir du goût ou pour ses vertus thérapeutiques.

2. Qu'est-ce qu'une infusion ?

Une infusion consiste à ébouillanter la plante. On ajoute de l'eau préalablement chauffée sur la plante qu'on laisse reposer 3 à 10 minutes pour que diffusent les molécules aromatiques et les principes actifs.

L'infusion est généralement réservée aux fleurs (bleuet, oranger, rose, matricaire), aux plantes aromatiques qui contiennent une huile essentielle (thym, sauge, verveine, romarin) et certaines exceptions : racines de valériane et guimauve, sommité de reine-des-prés, écorce et feuille de saule blanc.

3. Qu'est-ce qu'une décoction ?

Une décoction consiste à plonger les plantes dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et laisser bouillir 2 à 3 minutes pour les feuilles non aromatiques et les sommités, 5 à 10 minutes, selon l'épaisseur, pour les écorces et les racines. Éteindre le feu, couvrir la casserole d'un couvercle et laisser infuser 5 à 10 minutes. Filtrer à travers une passoire et boire chaud ou froid.

La décoction est utilisée pour extraire, davantage qu'une infusion, les principes actifs des feuilles, sommités, racines et écorces.

4. Qu'est-ce qu'une macération ?

Une macération consiste à laisser en contact un temps plus ou moins long (quelques minutes à plusieurs semaines) des plantes dans un liquide qui peut être de l'eau chaude (macération de vigne rouge pour un bain de pieds) ou froide (menthe poivrée ou hibiscus dans une carafe d'eau pour se désaltérer l'été), du vin (graines du Jura dans du vin blanc comme digestif) ou un autre alcool (élixir du suédois dans de la vodka ou du rhum comme digestif), de l'huile (romarin dans de l'huile d'olive en gastronomie).

5. Qu'est-ce qu'une distillation ?

Une distillation consiste à mettre des plantes fraîches dans un alambic, à faire passer de la vapeur d'eau afin d'extraire et séparer les deux phases obtenues : l'huile essentielle d'un côté et de l'autre, l'hydrolat ou l'eau florale nommés ainsi selon la partie distillée. On parle d'eau florale quand il s'agit d'une fleur : eau florale de camomille, de rose, d'hélichryse ; on parle d'hydrolat quand il s'agit d'une autre partie

de la plante : hydrolat d'écorce de cannelle, hydrolat de rameaux de cyprès, hydrolat de feuilles de mélisse, hydrolat de graines de carotte.

6. Qu'est-ce qu'une plante médicinale ?

Une plante est dite médicinale dès lors qu'elle contient des principes actifs bénéfiques pour un organe ou une fonction du corps, apte à améliorer, atténuer ou traiter des symptômes d'affections courantes mais aussi leurs causes. Les plantes vendues en herboristerie sont toutes médicinales, on les oppose aux plantes ornementales, juste jolies mais qui ne soignent pas, comme les tulipes ou les bégonias que vous trouvez chez le fleuriste.

7. Qu'est-ce qu'une plante aromatique ?

Une plante est dite aromatique lorsqu'elle contient des huiles essentielles ou des essences pour les agrumes. Cette plante est généralement odorante, on peut en extraire son huile essentielle par distillation et son essence par expression à froid des zestes d'agrumes.

8. Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Une huile essentielle est généralement considérée comme la quintessence du végétal, elle est son produit le plus concentré, actif et précieux, à manipuler avec parcimonie et précaution. L'huile essentielle peut s'utiliser de différentes façons :

- en diffusion atmosphérique ;
- en olfaction au flacon ou dans un bol d'eau chaude ;
- en massage, pures pour certaines huiles essentielles et sur de très petites surfaces du corps, ou plus souvent diluées dans une huile végétale ;
- en ingestion sur un des cinq supports suivants : cuillère à café de miel, d'huile, carré de sucre, boulette de mie de pain ou comprimé neutre ;
- dans un bain avec une base pour bain servant de dispersant afin d'homogénéiser les molécules aromatiques dans l'eau du bain.

9. Qu'est-ce qu'un hydrolat ? Qu'est-ce qu'une eau florale ?

Un hydrolat ou une eau florale, représentent la phase aqueuse obtenue à la suite de la distillation d'une plante aromatique. Ils ont l'avantage d'avoir les mêmes propriétés que l'huile essentielle mais nettement atténuées, ce qui permet des usages chez des publics plus variés, sur des durées plus longues et des précautions d'emploi simplifiées. Un hydrolat peut s'utiliser par voie externe pour ses vertus cosmétiques (se démaquiller par exemple), et par voie interne, on peut le boire dilué dans de l'eau, une tisane, pour bénéficier de ses vertus internes. On parle d'eau florale lorsqu'on distille uniquement les fleurs de la plante, par exemple les pétales de rose. On parle d'hydrolat, lorsqu'on distille également d'autres parties de la plante, par exemple l'écorce de cannelle.

Voir « Distillation » (p. 8).

10. Les fleurs de Bach, de quoi s'agit-il ?

Si l'on parle d'élixirs floraux, les plus connus sont les fleurs de Bach. C'est le docteur Edward Bach, un médecin anglais, qui mit au point cette pratique tirée de sa seule intuition en 1928. Il existe 38 fleurs de Bach unitaires et plusieurs complexes qui permettraient de jouer sur la sphère psycho-émotionnelle, donc sur des plans plus subtils de notre être que notre simple corps physique. Leur préparation consiste à cueillir des fleurs après la rosée du matin, les mettre en macération dans de l'eau de source et les exposer au soleil. Cette solution est alors filtrée et mise en suspension dans de l'alcool qui sert de conservateur. Puis les fleurs sont filtrées et la solution comportant l'empreinte vibratoire de la fleur est mise en suspension dans de l'alcool qui sert de conservateur. Depuis, la technique a été étendue à d'autres contrées que la campagne anglaise du Docteur Bach, on trouve ainsi des élixirs français, andins, marins ou encore en provenance du bush australien.

11. Qu'est-ce qu'une herboristerie au XXI^e siècle ?

Une herboristerie est une boutique dans laquelle sont vendues des plantes médicinales sous diverses formes : des plantes en vrac pour en faire des tisanes, des teintures-mères, des poudres, des gélules, des ampoules, des huiles essentielles, des hydrolats, des cosmétiques naturels, des produits liquides ou en comprimés de micronutrition, des produits de la ruche, de la mer ou des champignons. Un conseil est généralement assorti à la vente de ces produits afin qu'ils soient utilisés au mieux. Cependant, ce conseil est interdit jusqu'à ce jour par la loi si on n'est pas pharmacien.

12. Quelle est la loi concernant l'usage des plantes qui soignent ?

La loi qui supprime le diplôme d'herboriste date de 1941. Aujourd'hui tous les herboristes qui étaient diplômés ont disparu. Ceux qui ont hérité de ce droit à vendre et conseiller les plantes médicinales sont les pharmaciens. Dans l'attente d'une nouvelle loi concernant le statut des herboristes, 146 plantes sont cependant libérées du monopole pharmaceutique et peuvent être vendues, sans conseil, en herboristerie. Les plantes n'ont cependant pas de statut légal à part entière. Quand elles sont transformées en gélule, comprimé, ampoule, elles sont souvent assimilées à des compléments alimentaires, avec toutes les limites que cela comporte. Quand elles sont en vrac, elles tombent sous le coup de la réglementation portant sur les aliments. Pour l'anecdote, les herboristeries sont d'ailleurs assimilées aux commerces de détail de vente des fruits et légumes en ce qui concerne en particulier leur convention collective !

13. Quelle différence entre une plante médicinale bio, sauvage, conventionnelle ?

Les plantes n'ont pas attendu la main de l'homme pour pousser à l'état sauvage, sans engrais, ni arrosage enrichi, ni produit chimique. Ainsi, elles peuvent être récoltées de façon artisanale. Le problème peut alors venir de la surrécolte et de la menace sur la biodiversité. Les plantes peuvent aussi être cultivées, sans produit particulier, mais

sans disposer forcément du label Agriculture Biologique, elles sont alors dites conventionnelles. Quand vous achetez les plantes en herboristerie et en officine, vous bénéficiez de la garantie de leur qualité, dite pharmaceutique, car chaque lot subit des analyses et contrôles en matière de teneur en pesticides, métaux lourds et microbiologie, garantissant le bénéfice à les consommer. Les plantes biologiques sont cultivées sur des terres où le contrôle est encore plus drastique, mais toutes les plantes ne peuvent être disponibles en AB. Le « sourcing » (l'origine de la ressource et sa qualité) est un critère important dès lors que l'utilisation des plantes médicinales est destinée à la santé humaine ou animale, c'est une exigence prise en compte et respectée dans toute bonne herboristerie et officine.

14. Qu'est-ce que la médecine naturelle ?

La médecine naturelle est la première médecine, celle qui existe depuis que le monde est monde et qui consiste à utiliser la flore qui pousse localement pour soigner les troubles de santé des populations. Elle était et reste pratiquée par les guérisseurs, les chamanes, celles qu'on appelait les sorcières, les marabouts, les professionnels de santé phytothérapeutes, les naturopathes et tous les autres noms que portent celles et ceux qui sont détenteurs de ce savoir de guérison par les plantes. Aujourd'hui en France, la médecine naturelle progresse et consiste à avoir recours, en première intention, aux actifs naturels issus des plantes et d'autres produits comme les champignons, les produits de la mer et de la ruche. En s'approchant au plus près des ressources de notre environnement naturel, elle représente la médecine de demain.

15. Qu'est-ce que la médecine intégrative ?

Le terme de médecine intégrative, néologisme issu de l'anglais « *integrative medicine* », est utilisé pour désigner le recours simultané à la médecine conventionnelle et aux médecines complémentaires et alternatives dans le suivi d'un patient.

La médecine intégrative réunit plusieurs approches médicales qui se complètent dans une situation donnée pour un patient, en accordant

une importance toute particulière à l'unité corps-esprit ainsi qu'au caractère unique de l'individu.

Ce concept de médecine intégrative cherche à répondre au mieux à la définition que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) donne de la santé : « Un état de bien-être physique, mental et social et non seulement une absence de maladie ou d'infirmité. »

16. À quels professionnels puis-je m'adresser dans mon utilisation des plantes médicinales ?

Pour une prescription ou pour un conseil, adressez-vous à des professionnels compétents, formés à la phytothérapie :

- *Des professionnels de santé* : médecins, pharmaciens, sages-femmes, infirmières, diététiciennes...
- *Des professionnels de soins* : naturopathes, dans la limite de leur compétence ;
- *Des professionnels de la culture et de la commercialisation* : producteurs, conseillers de phytothérapie en herboristerie, en parapharmacie, en magasin de diététique.

17. Où puis-je me procurer mes plantes à tisanes avec les meilleures garanties de qualité et de sécurité ?

Là où les professionnels sont compétents et formés :

- *les producteurs locaux* de plantes aromatiques et médicinales ;
- *les officines pharmaceutiques* ;
- *les herboristeries* ;
- *les parapharmacies* ;
- *les magasins de diététique* ;
- *l'achat direct* est conseillé par rapport à la commande sur Internet. Il s'agit d'un achat de santé auquel nous devons apporter rigueur et discernement.

18. Combien coûte un soin par les plantes médicinales ?

Le prix des plantes vendues en vrac, unitaires ou en mélange, varie selon la plante, son origine, sa qualité, sa fraîcheur, sa présentation : entre 6 et 20 euros les 100 grammes.

Renseignez-vous directement auprès des professionnels de la vente : conseillers en officine, en herboristerie, en magasin de diététique. Évitez l'origine lointaine des produits surtout vendus sur Internet.

19. Comment les tisanes agissent-elles sur mon organisme ?

Grâce à l'action de leurs composants actifs, ces derniers sont parfois au nombre de cent pour une seule plante. Ils constituent une véritable usine chimique naturelle au service de notre santé. Ces composants sont soit hydrophiles (solubles dans l'eau), soit lipophiles (solubles dans les corps gras et l'alcool), soit volatils (huiles essentielles). C'est la lente adaptation des plantes à leur environnement qui est à l'origine de ces nombreux composants actifs.

20. Quelle eau dois-je utiliser pour la préparation de mes tisanes ?

Une eau minérale plate portée à 80 °C ou l'eau du robinet bouillie, versée sur les plantes pour les infusions. Une eau à température ambiante pour les macérations. Une tisane se conserve jusqu'à 24 heures après sa réalisation et ne doit pas être réchauffée. Vous pouvez en préparer pour le jour même en la conservant dans une gourde isotherme ou au réfrigérateur.

21. Une infusion peut-elle être consommée froide ?

L'action de la chaleur permet d'extraire davantage de principes actifs de la plante mais la laisser refroidir ensuite et même la boire glacée apporte les mêmes vertus. Une infusion favorisant le sommeil ne doit pas être consommée chaude trop près du coucher mais plutôt tiède ou fraîche.

22. Puis-je faire infuser les plantes dans du jus de fruits ?

Certains jus de fruits peuvent interférer avec les composants actifs de la plante, le pamplemousse en particulier. D'autres sont neutres comme le jus de pomme ou de raisin et peuvent servir de support à l'action de la plante.

23. Puis-je associer mes plantes en tisanes à d'autres extraits végétaux ?

Une tisane peut être, en fonction des indications, associée à l'absorption de produits de phytothérapie ou d'aromathérapie présentés en gélules, en comprimés, en ampoules, gouttes.

Certaines associations peuvent être fort utiles : 1 goutte d'huile essentielle de cannelle de Ceylan dans une cuillère à café de miel plongée dans une tasse d'infusion de thym, permet de lutter d'une façon plus efficace contre les états infectieux.

24. Quel est l'intérêt de faire des mélanges de plantes ?

Pour deux raisons :

- *la première, pour potentialiser les effets des plantes dans un but thérapeutique* : menthe + mélisse + fenouil, le trio gagnant pour traiter les troubles digestifs ;
- *la seconde pour apporter une saveur* pouvant masquer l'amertume éventuelle de certaines plantes (menthe + artichaut...).

25. Les tisanes d'algues marines sont-elles utiles ?

Les algues sont les plantes médicinales de la mer, leur consommation sous forme de tisanes peut être très utile à notre santé : apport d'oligoéléments, de magnésium, d'iode.

Elles sont vendues en général sous une forme séchée que l'on utilise en infusion comme les autres plantes terrestres.

26. Puis-je utiliser les plantes aromatiques de ma cuisine pour ma santé ?

Le thym, le romarin, la menthe, le fenouil et autres plantes aromatiques fréquemment utilisées dans nos préparations culinaires, peuvent être utilisés sous forme de tisanes à l'identique des autres plantes médicinales.

Soyez attentif cependant à la qualité des plantes aromatiques que vous utilisez dans votre cuisine.

27. Quelles sont les 20 plantes indispensables utilisables en tisanes au quotidien ?

- L'aubépine, la passiflore : pour les troubles nerveux.
- La mélisse, le fenouil : pour les troubles digestifs.
- Le petit houx, la vigne rouge : pour les troubles circulatoires.
- Le houblon, la sauge : pour les troubles féminins.
- L'orthosiphon, la bruyère : pour les troubles urinaires.
- Le cassis, la reine-des-prés : pour les problèmes articulaires.
- L'eucalyptus, le thym : pour les problèmes respiratoires.
- L'échinacée, l'eucalyptus : pour les problèmes infectieux.
- La valériane, l'escholtzia : pour les troubles du sommeil.
- Le ginkgo et la petite pervenche : pour les troubles de la mémoire.

28. Quelles sont les 10 plantes à faire pousser facilement sur mon balcon ou dans mon jardin ?

- Le basilic
- La camomille allemande
- La lavande
- La mauve
- La mélisse
- La menthe poivrée
- La sauge
- La sarriette
- Le thym
- La verveine citronnelle

Voir « Comment cultiver chez soi les plantes médicinales ? » (p. 409).

29. Comment cultiver soi-même les plantes qui soignent ?

Cultiver des plantes chez soi et posséder son « carré des simples », ainsi qu'on surnomme les plantes médicinales, n'est pas si compliqué que cela. Le mieux est tout de même de s'aider d'un cours auprès d'un botaniste (Christophe de Hody si vous êtes à Paris) ou d'un bon blog (« Althea Provence » de Christophe Bernard, « Les Chemins de la Nature » de Christophe de Hody) ou d'un ouvrage dédié (ceux de François Couplan) pour s'attaquer aux boutures adéquates, sélectionner les bonnes graines, les bonnes terres où semer et suivre le calendrier de plantation, de germination et de récolte. Quand vous n'avez pas de jardin mais seulement un balcon, restez-en aux plantes aromatiques et culinaires qui poussent aisément : le basilic, le thym, le romarin, la sauge, le persil, la ciboulette, l'aneth ou la coriandre. Voir « *Comment cultiver chez soi les plantes médicinales ?* » (p. 409).

30. Comment récolter les plantes médicinales et conserver leurs principes actifs ?

Selon les espèces, on récolte différentes parties de la plante : fleurs, graines, racines. C'est la partie active de la plante.

Récoltez ces parties à l'aide d'un sécateur ou de ciseaux bien affûtés pour permettre une bonne cicatrisation de la plante et éviter ainsi les maladies. Puis placez la partie cueillie dans un panier en osier très aéré pour éviter toute fermentation.

Mettez la plante à sécher directement après la récolte, ce qui prolonge sa conservation : étalez les feuilles et les fleurs ou toute partie cueillie en une seule couche que vous entreposerez dans une pièce ventilée, à l'abri du soleil et de la poussière durant quelques jours à une température entre 26 et 33 °C.

Placez ensuite les feuilles, fleurs ou graines séchées dans des bocaux fermés hermétiquement pour une conservation de plusieurs mois. Ne les stockez pas dans un endroit humide pour éviter le développement de moisissures.

31. Quelle différence entre une plante sèche et une plante fraîche ?

La consommation de plantes fraîches est possible et recommandée, notamment parce qu'elle préserve les composants volatils (huiles essentielles). Cependant, une plante bien séchée permet de conserver l'intégrité des principes actifs pendant plusieurs mois. Privée de son eau, elle se concentre en matière sèche et en principes actifs.

32. Puis-je récolter mes plantes en milieu naturel ?

Il faut avoir un peu de connaissances botaniques pour cueillir ses plantes en forêt, c'est comme pour les champignons, attention aux confusions qui pourraient avoir des conséquences fâcheuses et ne cueillir que ce dont on est sûr. Un stage de botanique, une sortie naturaliste peuvent être recommandés avant de se lancer seul dans la nature.

Certaines confusions peuvent être dangereuses pour la santé : l'ail des ours avec le muguet ou le colchique, la myrtille avec la belladone, le cerfeuil avec la petite ciguë.

La cueillette dite sauvage, avec l'accord bien entendu des propriétaires des lieux, peut se faire par exemple pour l'aubépine, le bouleau, le frêne, l'ortie piquante, le plantain, la reine-des-prés, le sureau.

33. Quelles sont les 10 plantes que je peux utiliser pour des soins externes : applications cutanées, bains ?

- *Le bleuet des champs* : en bains d'yeux contre les conjonctivites et les orgelets
 - 50 grammes de fleurs séchées dans 1 litre d'eau bouillante, laissez infuser 20 minutes, filtrez à travers une compresse, laissez refroidir. Utilisez avec une œillère pendant 2 minutes, matin et soir.
- *L'hibiscus* : contre les abcès et les lésions cutanées
 - 15 grammes de fleurs séchées dans 1 litre d'eau bouillante à laisser frémir pendant 20 minutes, filtrez et laissez refroidir.
 - Imbibez une compresse à appliquer directement sur les lésions, 10 minutes matin et soir.

- *Le mélilot* : contre les foulures et les contusions
 - 20 grammes de fleurs séchées pour une tasse d'eau bouillante, laissez bouillir 15 minutes, filtrez et laissez refroidir.
 - Du liquide refroidi, imbibe une compresse et appliquez-la sur les lésions, 10 minutes matin et soir.
- *La mélisse* : contre les spasmes, les troubles nerveux et les règles douloureuses
 - Bain entier en plaçant une poignée de feuilles de mélisse dans l'eau du bain.
- *La pensée sauvage* : contre l'acné
 - 20 grammes de fleurs fraîches infusées dans 50 cl d'eau frémissante, laissez infuser 10 minutes, filtrez.
 - Imbibe une compresse du liquide refroidi, appliquez sur les parties concernées 10 minutes matin et soir.
- *La sarriette* : contre les mycoses cutanées
 - 30 grammes de feuilles et sommités fleuries séchées pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et laissez refroidir.
 - Imbibe une compresse à poser sur les parties infectées, 10 minutes matin et soir.
- *La sauge* : contre les aphtes et les gingivites
 - 1 cuillère à café de feuilles séchées par tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes, filtrez et laissez refroidir.
 - Avec le liquide refroidi, faites des bains de bouche 3 fois par jour.
- *Le théier* : contre les irritations et ulcérations de la peau
 - 1 cuillère à soupe de feuilles de thé vert dans 1 litre d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes, filtrez et laissez refroidir.
 - Imbibe une compresse à poser sur les parties concernées 10 minutes matin et soir.
- *Le tilleul* : contre les crevasses
 - 5 grammes d'inflorescences séchées pour 1 litre d'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes, filtrez et laissez refroidir.
 - Imbibe une compresse à poser sur les lésions 10 minutes matin et soir.
- *La violette odorante* : contre les gerçures des seins
 - Plongez les feuilles dans de l'eau froide, portez à ébullition puis laissez refroidir.

- Placez les feuilles refroidies entre deux compresses et posez sur les lésions 10 minutes matin et soir.

34. Peut-on boire une tisane avec des médicaments de synthèse ?

Certaines plantes peuvent interférer avec certains médicaments de synthèse comme les antiviraux, les anti-vitamine K, les remèdes de chimiothérapie. Demandez conseil dans ce cas aux professionnels de santé qui vous suivent habituellement.

35. Pourquoi dit-on que la nature fait bien les choses ?

Les plantes qui soignent ont fabriqué les molécules qui nous sont utiles, par une lente adaptation à leur environnement liée à leur immobilité forcée. Les animaux et les hommes qui les utilisent depuis la nuit des temps sont les grands bénéficiaires de cette action de la nature sur leur santé et leur bien-être.

36. Qu'entend-on par « intelligence des plantes » ?

C'est une notion nouvelle qui nous met face à la prodigieuse adaptation des plantes à leur environnement et qui se traduit par le comportement approprié des végétaux dans leur relation avec le monde qui les entoure.

37. Existe-t-il des plantes médicinales menacées d'extinction ?

Certaines plantes peuvent faire l'objet d'une destruction de leur environnement, d'autres d'une surconsommation mettant en péril l'espèce végétale à laquelle elles appartiennent. Plus de 300 espèces de plantes médicinales seraient en péril...

Un exemple : du fait de l'importance de la demande mondiale de racine d'harpagophytum (probablement environ 1 000 tonnes de racines sèches par an dont 400 récoltées en Namibie), le gouvernement namibien a souhaité encadrer la culture et la cueillette par un

cahier des charges précis. L'harpagophytum est aujourd'hui cultivé et cueilli sous protection d'une « charte » et d'un « quota » pour garantir sa pérennité en tant que ressource naturelle. D'autres plantes comme l'éleuthérocoque ou la rhodiole méritent d'être préservées à l'identique.

38. Quelle est la différence entre une plante et un médicament ?

Les plantes médicinales fournissent encore plus de la moitié de nos médicaments actuels. Certaines ne subissent pas de transformation ou peu, c'est ainsi que les remèdes à vocation protectrice veineuse sont pour leur grande majorité issus du monde végétal. D'autres subissent des modifications radicales qui leur font souvent perdre leur statut naturel et qui nécessitent des précautions d'emploi très précises.

39. Quelle est la différence entre une plante médicinale aromatique et un condiment ?

Les herbes aromatiques peuvent avoir à la fois une fonction alimentaire : de condiment, d'épice et une fonction médicinale : c'est le cas du thym, du romarin, de la menthe, du fenouil...

40. Quelles sont les meilleures techniques d'extraction par l'eau des principes actifs des plantes ?

Si l'infusion à l'eau chaude représente la façon la plus traditionnelle et la plus simple, d'autres techniques se développent comme les ultrasons qui permettent d'extraire davantage de composants actifs.

41. Quels sont les meilleurs accessoires pour préparer les meilleures tisanes ?

Une bonne tisanière, individuelle, de préférence avec filtre, et un couvercle pour conserver les arômes.

42. Les plantes médicinales peuvent-elles avoir un effet de prévention ?

En favorisant le bon fonctionnement de nos différents organes, les plantes médicinales participent à la prévention des maladies.

43. Quel est l'avenir des plantes médicinales ?

À la condition de bien gérer notre environnement naturel, les plantes médicinales représentent l'avenir d'une partie importante de notre médecine.

À la condition d'une utilisation appropriée et raisonnée, l'usage des plantes médicinales permet de résoudre une grande partie de nos problèmes de santé et de bien-être au quotidien.

44. L'usage du thé correspond-il à une tisane ou à une boisson qui soigne ?

Le thé, en particulier le thé vert, est la boisson en infusion la plus consommée au monde. Ses vertus sur la santé sont connues : tonique, antioxydant, « brûleur de graisses »...

L'autre boisson de type infusion très répandue est le maté, réalisé avec des feuilles de Yerba Malta légèrement torrifiées, et consommé essentiellement en Amérique du Sud.

45. Quel rapport y a-t-il entre tisanes et phytothérapie ?

La phytothérapie se définit comme l'utilisation à visée thérapeutique des plantes fraîches et séchées et de leurs extraits.

Les tisanes, sous la forme d'infusion, décoction ou macération font partie des procédés d'extraction des composants hydrosolubles actifs des plantes.

Les 100 meilleures plantes pour les meilleures tisanes

Comment les 100 plantes que nous vous proposons ont-elles été sélectionnées ?

Nous avons tenu compte de plusieurs critères qui nous paraissent essentiels :

- *l'utilisation de la plante* doit être aisée ;
- *l'intérêt des composants* hydrosolubles est primordial car l'eau sera le solvant principal ;
- *la facilité à se procurer les plantes* sur les lieux de vente ;
- *la potentielle autoproduction* par le consommateur (voir p. 409) ;
- *le goût agréable* pour que consommer votre tisane reste un plaisir.

Comment lire les 100 fiches ?

L'histoire de la plante

Ce qu'il faut savoir pour sa culture générale concernant la plante : son historique, son nom, son origine, son utilisation traditionnelle...

Les propriétés et les indications de la plante

Ce qu'il faut savoir des propriétés et des indications thérapeutiques de la plante : sa description botanique, ses composants principaux, ses propriétés, les problèmes de santé qu'elle peut soigner...

Ce chapitre traite de notions actualisées par des études scientifiques modernes appliquées aux plantes médicinales.

L'usage pratique de la plante

Ce qu'il faut savoir pour bien utiliser la plante : son utilisation pratique, ses précautions d'emploi...

Si la plante est cultivable...

dans nos contrées, si elle peut être cueillie à l'état sauvage, nous le signalons. Ces éléments sont consignés page 409.

L'achillée millefeuille

Sommité fleurie d'Achillea millefolium



Son histoire

- » Cette plante est utilisée depuis la nuit des temps, elle a été retrouvée récemment dans une tombe néandertalienne en Irak. Plus proche de nous, selon Pline l'Ancien, elle aurait servi à soigner les blessures des soldats pendant la Guerre de Troie et de leur chef, Achille, blessé au talon, d'où son nom *d'Achillea millefolium* en latin.
- » On l'appelle depuis l'herbe aux coupures, saigne-nez, sourcil de Vénus, herbe aux soldats. Son nom anglais : *yarrow*.
- » Elle pousse sur les terrains rocailleux non cultivés de l'Europe, de l'Afrique du Nord, de l'Amérique du Nord.
- » *L'Achillae millefolium* fait partie de la famille des Astéracées.

Ses propriétés et ses indications

- » On utilise ses sommités fleuries, c'est-à-dire ses fleurs et l'extrémité supérieure de ses feuilles.
- » Ses composants actifs sont nombreux : lactones, flavonoïdes, alcaloïdes, coumarines tanins, acides phénoliques. Ils font principalement acquérir à cette plante une action digestive par voie interne : antispasmodique, eupeptique, cholérétique, hépato-protectrice ; et par voie externe : une action anti-inflammatoire, antiseptique et hémostatique. Elle possède également une action hormonale progestative.
- » Elle est utilisée dans les troubles digestifs gastriques et intestinaux s'accompagnant d'une perte d'appétit, dans les douleurs du bas-ventre par déséquilibre hormonal ainsi que dans les lésions cutanées multiples en aidant à stopper les saignements et à éviter les surinfections.

En pratique

» Pour préparer son infusion : versez 25 cl d'eau frémissante sur 1 cuillère à soupe de fleurs ou sur un mélange de fleurs et de feuilles. Laissez infuser 10 minutes, filtrez. Buvez une tasse matin et soir.

» Vous pouvez vous servir de cette préparation pour imbibber une compresse à poser sur les zones cutanées abîmées ou enflammées pendant 20 minutes matin et soir.

» Vous pouvez aussi utiliser cette plante en bain de siège pour calmer les douleurs du bas-ventre et du petit bassin : mettez 100 grammes

de plante séchée à laisser infuser dans 1 litre d'eau à température ambiante pendant 15 minutes avant de filtrer. Ajoutez cette préparation aux 20 litres d'eau du bain de siège que vous prendrez pendant 10 minutes matin et soir.

⚠ **Précautions d'emploi** : à éviter chez les personnes allergiques à l'arnica, à la camomille, au souci.

Peut-on la cultiver soi-même ?

» Cette plante est cultivable chez soi (voir p. 409).

L'aigremoine

Sommité fleurie d'Agrimonia eupatoria



Son histoire

» L'aigremoine eupatoire, en latin *Agrimonia eupatoria* est une plante des haies et des terrains incultes d'Europe, d'Afrique du Nord et d'Asie. Elle est actuellement importée de l'Europe de l'Est. On l'appelle aussi herbe de Saint Guillaume, eupatoire des anciens, thé des bois.