

# L'herboristerie en pratique *c'est parti!*

## Les Tisanes

### Principe de base de la préparation d'une tisane

1 cuillère à soupe pour 1 bol (soit 1/4 de litre), laisser infuser (infusion) ou faire bouillir (décoction) quelques minutes. Boire 3 à 4 bols par jour, soit 3/4 de litre à 1 litre de tisane par jour, sur une fenêtre de 20 jours puis 1 semaine de pause. Éventuellement renouveler.



- 1 cuillère à soupe est égale à en moyenne 3 g de fleurs ou de feuilles, ou 3,5 à 4 g de bois, d'écorce ou de racine ;

- 1 cuillère à café est égale à moins de 1 g de fleurs ou de feuilles, ou 1,5 g de bois, d'écorce ou de racine.

Dans certains ouvrages, il est fait référence à la pincée (environ 1 g) ou à la poignée (environ 10 g), mais cette mesure, quoique pratique, manquera de précision.

- 1 g de plante sèche correspondra à 10 g de Teinture Mère.

### Du nourrisson à l'adolescent

Les enfants, les nourrissons et les enfants de moins de 6 mois tireront tout le bénéfice des plantes par le lait de la maman qui allaite.

Pour un enfant de moins de 6 mois, il est conseillé d'avoir l'avis médical d'un pédiatre. Très diluée, une tisane peut être donnée à la petite cuillère.

Bien faire attention à éviter absolument les plantes contre-indiquées chez le nourrisson, ou chez la future maman. Il faut généralement éviter de prendre des médicaments, ou des plantes médicinales, pendant la grossesse.

De manière générale, les doses de tisane que peuvent prendre les enfants dépendent de leur poids ou de leur âge. Le phytothérapeute déterminera la quantité maximale par rapport à un adulte, en suivant la règle qui suit :

- 6 à 12 mois : 1/10 de la dose d'un adulte ;

- 1 à 6 ans : 1/3 de la dose adulte (soit 1 cuillère à café) ;

- 7 à 12 ans : 1/2 de la dose adulte (soit 1/2 cuillère à soupe).

### À chaque partie de la plante sa préparation

- **Infusion** : pour les feuilles, fleurs, parties aériennes, sommités fleuries, et certains fruits secs. Il faut faire venir l'eau à frémissement dans une casserole, puis verser l'eau chaude sur les plantes, dans une théière. Laisser infuser de 10 à 15 minutes,



### À noter !

Les racines se récoltent en automne ou en hiver, car c'est à cette période que la plante y stocke toutes ses réserves.



filtrer puis boire bien chaud, mais sans que la tisane soit bouillante. Il est important de couvrir l'infusion pour que les principes volatils, notamment les huiles essentielles des plantes aromatiques (thym, sarriette...) puissent se recondenser dans la tisane.

- **Macération** : à froid ou tiède, pour certaines plantes comme l'hibiscus, l'harpagophytum... Pour l'harpagophytum, la partie utilisée étant une racine, il est intéressant de la faire bouillir quelques minutes avant de la laisser macérer une nuit. On peut également la faire macérer dans l'huile pendant 20 jours pour une application locale très efficace.

- **Décoction** : racines, écorces, feuilles coriaces, fruits secs et semences. 1 cuillère à soupe pour 1 bol d'eau froide qu'il faut amener à ébullition dans une casserole. Faire bouillir 5 à 10 minutes, en couvrant là aussi, et en laissant infuser encore 10 minutes en dehors du feu. Pour certaines écorces, comme l'aubier de tilleul *Tilia cordata* ou la griffe du chat *Uncaria tomentosa*, il faut réduire par ébullition un litre de préparation à 3/4 de litre, ce qui revient à près de 30 minutes de décoction. Il y a des exceptions : la racine de bugrane (*Ononis spinosa*) est infusée.

- Certaines plantes ne supporteront pas une température trop élevée : c'est le cas de la Reine-des-prés *Spirea ulmaria*, dont l'infusion ne doit pas se préparer à plus de 80°C.

Pour un mélange de tisane, il est courant d'utiliser 5 plantes :

- 1 pour la couleur (souci ou bleuet par exemple). En plus, cette plante sera un indicateur de vieillissement si on prépare le mélange à l'avance. Si elle a perdu ses couleurs, le mélange est trop vieux ;
- 2 plantes qui traitent les symptômes ;
- 1 plante pour le drainage (mauve par exemple) ;
- 1 plante pour le goût.

### À noter !

Éviter les casseroles en fer ou en aluminium.



## Les Teintures et Alcoolatures

Les teintures consistent en une extraction des principes actifs à l'alcool. Suivant le titre d'alcool, des principes actifs différents seront extraits, compte tenu de leur degré de solubilité dans l'eau et dans l'alcool.

- **Une teinture officinale** (ce qui signifie qu'elle est fabriquée en officine) est réalisée à partir de 20 % de plantes sèches qui macèrent 8 jours dans l'alcool titré à 60°. Elle se conserve 5 ans. La posologie habituelle est de 50 gouttes 3 fois par jour dans un verre d'eau, jusqu'à 1 cuillère à café (soit entre 150 et 200 gouttes) 3 fois par jour dans un verre d'eau. Il existe aussi des concentrés de plantes, ou phyto-concentrés, ayant plus de 20 % de plantes.

- **Une Teinture Mère** (T.M.) est réalisée à partir de 10 % de plantes fraîches qui macèrent 21 jours, soit 3 semaines, dans l'alcool titré à 60-65°, ou à 80° ramené vers la fin de la macération à 60° (par ajout d'eau de source), tout en agitant de temps en temps le

flacon. Elle se conserve 5 ans. La posologie habituelle est de 50 gouttes 3 fois par jour dans un verre d'eau pour un adulte.

Les Teintures Mères ne se trouvent qu'en pharmacie, elles servent à préparer les remèdes homéopathiques en dilution. La dilution la plus fréquente est la dilution centésimale (1 CH correspond à 1 volume de Teinture Mère pour 99 volumes de solvant), mais également décimale (1 DH correspond à 1 volume de Teinture Mère pour 9 volumes de solvant).

### **Poids et mesures :**

- 100 gouttes de teinture correspondent à 1,26 g d'éthanol
- 1 cuillère à café = 5 ml
- 1 cuillère à dessert = 10 ml
- 1 cuillère à soupe = 15 ml
- 1 ml (millilitre) d'eau ou d'alcool = 1 g
- 1 ml = 30 à 35 gouttes
- 1 verre = 150 ml
- 1 bol = 250 ml = 1/4 de litre
- 50 g de T.M. = 1 g d'extrait sec = 5 g d'extrait fluide = 30 à 40 g de plante fraîche

Un médecin phytothérapeute pourra prescrire les Teintures Mères à partir de 4 ans : pour un enfant la règle est de 1 goutte/kg/jour ou de 5 gouttes/année d'âge dans un verre d'eau. Nous vous conseillons de vous adresser à votre médecin phytothérapeute et à votre pharmacien herboriste pour toute utilisation chez l'enfant.

### **D'autres formes utilisant l'alcool comme solvant**

- Autrefois, il était fréquent de laisser macérer des herbes fraîches dans du vinaigre de cidre (formule du vinaigre des quatre voleurs) ou dans le vin : 1 à 2 poignées pendant 15 jours dans 1 litre de vinaigre, ou de vin blanc ou rouge, que l'on filtrera. Les vins médicinaux ainsi préparés, avec un titre d'alcool d'environ 12°, se conservent 3 ou 4 ans.

- Les Suspensions Intégrales de Plantes Fraîches (S.I.P.F.) ont pour finalité de contenir le *totum* de la plante. Leur préparation fait aussi appel à la technique du cryo-broyage sous azote liquide à -196 °C, pour bloquer les réactions enzymatiques. La plante fraîche est ainsi réduite en poudre sous 24 heures, puis mise en suspension dans l'alcool à 30°. La posologie habituelle est de 1 mesure 2 à 3 fois par jour. Seules 14 plantes existent sous cette forme, et sont commercialisées en pharmacie. Elles se conservent 3 ans.

- Les extraits fluides glycinés de plante fraîche (EPS) sont apparus après les S.I.P.F. sous la dénomination de Phytostandards. Ils sont là aussi obtenus par cryo-broyage de plantes fraîches, puis extractions successives dans de l'alcool de différents titres (c'est-à-dire que l'on fait varier les proportions d'eau et d'alcool) permettant d'obtenir un produit très complet en principes actifs d'origine. L'extrait obtenu est mis en suspension dans 15 % d'eau et 85 % de glycérine. La posologie est de 1 mesure, 1 à 3 fois par jour.

## Les Macérats Glycérinés de Bourgeons (BMG)

Les macérats glycérinés sont surtout utilisés pour la gemmothérapie, branche de la phytothérapie utilisant exclusivement des parties jeunes, embryonnaires, de plantes, souvent des bourgeons.

Il est parfois intéressant d'utiliser les parties les plus jeunes des plantes, notamment pour les pathologies fonctionnelles liées à l'âge afin de tirer partie des hormones de croissances des végétaux : gibbérellines et auxines. Peu alcoolisées en macérats mères, ces préparations intéressent aussi les jeunes enfants. En pharmacie, elles sont distribuées en dilution 1 DH (première décimale, soit 1 volume de macérat mère pour 9 volumes de solvant). La posologie qu'utilisera un médecin phytothérapeute pour les enfants sera en général, comme pour les Teintures Mères, de 1 goutte/kg/jour ou de 5 gouttes/année d'âge, dans un verre d'eau, à partir de quatre ans. Pour un adulte, la posologie sera de 50 gouttes 3 fois par jour, comme pour les Teintures Mères. Il existe également des macérats mères et des mélanges que l'on peut se procurer en boutique diététique. La posologie sera alors de 5 gouttes, 1 à 3 fois par jour.

Dans la gamme de la gemmothérapie, on retrouve un grand nombre de jeunes arbres et arbustes connus depuis les Celtes. On doit aux recherches du Dr Pol Henry la naissance de cette nouvelle branche de la phytothérapie.

Un macérat glycériné est préparé à partir de 35 % de tissus embryonnaires frais, dans 1/3 d'alcool, 1/3 d'eau et 1/3 de glycérine végétale, qui est laissé à macérer pendant 20 jours.

## Les Macérats Huileux et Huiles Médicinales

- **À chaud au bain-marie** : 250 g de plante sèche ou 500 g de plante fraîche pour 750 ml d'huile d'olive. Laisser frémir 3 heures à couvert, filtrer et conserver dans un flacon ambré (à se procurer en pharmacie, chez un verrier, ou pour le gros auprès du Syndicat S.I.M.P.L.E.S.)

- **À froid** : remplir un bocal de plantes fraîches, puis d'huile d'olive de manière à recouvrir la plante. Laisser macérer au soleil pendant 21 jours (notamment le millepertuis *Hypericum perforatum*). Filtrer et conserver dans un flacon ambré.

On peut ajouter 1 ml d'huile essentielle de lavande *Lavandula angustifolia* pour 60 ml afin de favoriser la conservation de l'huile.

### À noter !

L'huile de millepertuis est photosensibilisante, c'est-à-dire qu'elle favorise les coups de soleil. En revanche, elle apaise les coups de soleils et les brûlures, mais aussi les coups et les contusions.

## Les Cataplasmes

Traditionnellement, de nombreuses plantes ont été utilisées de tout temps en cataplasmes sur les zones douloureuses, infectées, irritées, apportant souvent un soulagement rapide.

Pour préparer un cataplasme, il faut faire cuire environ 3 cuillères à soupe de plantes sèches dans un peu d'eau (1/4 litre), en remuant, jusqu'à évaporation de l'eau, pendant environ 5 à 10 minutes. On étale alors une couche de 2 cm de plantes cuites sur une gaze. Replier la gaze et appliquer bien chaud sur la partie douloureuse. On peut aussi le préparer avec de la plante fraîche (feuilles ou pulpe de racine broyée) mise à macérer dans l'eau quelques minutes.

## Les Baumes

### Base de crème dite « cérat de Galien »

*Ingrédients :*

- H.V. d'amande douce (*Prunus amygdalus*) ou de jojoba (*Simmondsia chinensis californica*) ou encore de noisette (*Corylus avellana*) : 52,5 g ;
- cire blanche râpée : 13 g ;
- eau de rose : 33 g ;
- H.E. de géranium (*Pelargonium X asperum*) : 0,5 ml.

Faire fondre la cire au bain-marie, puis ajouter les autres ingrédients. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Verser dans un pot et laisser refroidir. Cette crème peut servir de base à laquelle il sera possible d'ajouter des huiles essentielles, voire des Teintures Mères, en vue d'une action cosmétologique (action circulatoire, dermatologique, ou anti-inflammatoire...).

### Pommade à la Consoude

*Ingrédients :*

- 250 g de racine de consoude fraîche
- 1/4 de litre d'huile d'olive
- 70 g de cire d'abeille

Laver et hacher les racines, faire cuire à feu doux pendant 20 mn avec l'huile d'olive. Filtrer à travers une fine passoire.

Faire fondre la cire au bain-marie et ajouter peu à peu l'huile sans cesser de tourner. Mettre dans des petits pots.

Appliquer avec précaution cette pommade sur les entorses, les contusions et les meurtrissures.



## Préparer un mélange d'huiles essentielles

Les huiles essentielles sont miscibles dans toutes les huiles végétales : olive, amande douce, noisette, noyaux d'abricot, jojoba. Il faut choisir des huiles essentielles peu agressives, mais les plus toniques comme la cannelle, le clou de girofle, voire le thym à thymol. Elles peuvent être appliquées après dilution à 5-10 % maximum, et pas sur les muqueuses. De toutes façons, on ne dépassera pas :

- 5% d'huiles d'essentielles pour les huiles de massage du visage,
- 20 % d'H.E. non caustiques (5-10 % pour les huiles essentielles à phénols ou aldéhydes aromatiques) pour le reste du corps.

## Procédés de fabrication

	huile essentielle	huile vierge	hydrolat	eaux de chaux	argile mormorillonite	cire d'abeille	extrait de pépins de pamplemousse
<b>crème</b> (pot de 30 ml)	de 5 à 15 gouttes	15 ml	15 ml	non	non	1/2 pastille de cire (1,5 g)	3 gouttes
	Dans un béccher, mettre l'huile vierge (ou le mélange d'huiles vierges) et la cire. Chauffer au bain marie jusqu'à fonte complète de la cire. Hors du feu, insérer rapidement les huiles essentielles (d'un seul coup), puis l'hydrolat (en 2-3 fois) tout en remuant vigoureusement et sans arrêt jusqu'à obtention d'une crème homogène. Ajouter l'extrait glycéринé de pépins de pamplemousse et remuer.						
<b>baume</b>	15 gouttes	10 ml	non	non	non	1/2 à 1 pastille de cire	3 gouttes (facultatif)
	Même procédé de fabrication que la crème.						
<b>lait</b> (cruchon de 60 ml)	de 10 à 30 gouttes	30 ml	non	30 ml	non	non	3 gouttes
	Dans le cruchon plastic, insérer l'huile vierge (ou le mélange d'huiles vierges), puis les huiles essentielles, visser le bouchon et bien agiter. Compléter d'eaux de chaux jusqu'en bas du col. Refermer le cruchon et agiter vigoureusement pendant quelques secondes jusqu'à obtention d'une émulsion stable. Ajouter l'extrait glycéринé de pépins de pamplemousse et secouer.						
<b>masque</b> (pot de 125 ml)	de 20 à 60 gouttes	10 ml	80 ml	non	7 c. à s. rases	non	6 gouttes
	Dans un béccher, mettre les huiles essentielles, l'huile vierge, l'hydrolat, l'extrait de pépins. Verser d'un seul coup l'argile et remuer vigoureusement jusqu'à obtention d'un mélange parfaitement homogène. Transvaser dans le pot.						
<b>huile</b> (flacon de 30 ml)	de 10 à 30 gouttes	30 ml	non	non	non	non	3 gouttes
	Directement dans le flacon, mettez les huiles essentielles, l'extrait de pépins et compléter jusqu'en bas du col du flacon par l'huile vierge (ou le mélange d'huiles vierges). Fermer le flacon et agiter.						