

La rédaction de *L'Atelier des plantes*  
avec la participation de Christophe Bernard



Le grand  
**LIVRE**  
des  
**PLANTES**

Tout savoir pour préparer  
vos recettes santé  
à base de plantes

Le grand  
LIVRE  
des  
PLANTES

---

Tout savoir pour préparer  
vos recettes santé à base de plantes

Par la rédaction de *L'Atelier des plantes*  
avec la participation de Christophe Bernard

ISBN : 978-3-033-05545-2

© SNI Editions, 2016

---

# Sommaire

## *Introduction*

Tous les remèdes sont dans la nature ! .....	7
1. Des plantes sous toutes les formes.....	11
2. Botanique : le lexique indispensable pour tout comprendre .....	17
3. Les composants chimiques des plantes : une richesse incroyable au service de notre santé .....	23
4. Huiles essentielles : ce qu'il faut savoir avant de vous lancer.....	27
5. Plantes qui soulagent : voici où on peut les acheter.....	39
6. Pratique : finie la théorie, il est temps de passer à l'action ! .....	45
7. La bonne technique pour bien faire sécher ses plantes .....	57
8. Conservation des plantes : ne les laissez pas s'abîmer ! .....	63

9. Le matériel indispensable pour faire ses propres recettes ! .....	67
10. Combattez efficacement vos allergies.....	71
11. Enfin un remède contre vos douleurs articulaires ! .....	79
12. Venir à bout d'une infection urinaire grâce aux plantes.....	89

## *Annexes*

Plantes et médicaments : un vrai couple infernal ! .....	99
Les 100 plantes dont vous devez vous méfier ! .....	100
Le petit dico de la phyto ! .....	105
Le carnet d'adresses.....	110
L'espace vidéo de <i>l'Atelier des plantes</i> .....	114

### Tous les remèdes sont dans la nature !

Ce livre est né d'une idée. Cette idée est que tous les remèdes sont dans la nature. Ce n'est pas une idée nouvelle, mais elle nous paraît essentielle et, vu l'état actuel du monde dans lequel nous vivons où tout est fait pour que nous passions notre temps dans des tours, des usines, des supermarchés, des transports ou devant des écrans, il nous a semblé qu'il était grand temps de tirer à nouveau la sonnette d'alarme.

On n'est pas vraiment humain si on ne connaît que le macadam, les immeubles en béton, l'éclairage artificiel et les appareils électroniques. Notre lien avec la Nature et ses trésors doit rester une dimension essentielle à nos vies. C'est un enjeu de civilisation.

Cette Nature n'est pas seulement une succession de champs que nous voyons à travers le pare-brise de notre voiture, des serres où poussent nos légumes « hors sol » et des parcs publics imbibés d'herbicides. Non, je parle de la Nature dans toute sa diversité et sa générosité incalculable. Elle compte plus de 300 000 espèces végétales. Tandis que nous nous évertuons à foncer droit dans le mur, je suis convaincu qu'elle est capable de nous rendre notre humanité.

---

Oui, les plantes nous veulent du bien ! Tant mieux, car j'ai l'impression qu'elles reviennent doucement à la mode. C'est une vraie bonne nouvelle et c'est un combat auquel nous comptons bien participer.

Avant tout, je voudrais rebondir sur une idée reçue qui m'agace un peu. J'ai entendu plusieurs fois qu'il n'était pas facile de se lancer dans l'aventure de la phytothérapie. Je tiens à vous prouver le contraire. Rien de plus simple que la santé par les plantes. Il suffit d'être bien aiguillé. C'est pourquoi j'ai invité Christophe Bernard, que je considère comme un des plus grands spécialistes français des plantes, à partager avec vous toute sa passion pour les plantes.

Il n'a pas hésité une seule seconde. Peut-être le connaissez-vous déjà au travers des magazines spécialisés pour lesquels il écrit ou peut-être encore avez-vous lu un de ses livres. Pour celles et ceux qui le découvrent aujourd'hui, Christophe Bernard a passé 15 ans aux États-Unis, d'abord en tant qu'ingénieur, puis pour étudier les plantes médicinales. De retour dans sa Provence natale, il a décidé de se consacrer pleinement à sa passion pour les plantes. Il les cueille dans la nature, les cultive dans son jardin et les utilise avec respect dans de nombreuses préparations dont il s'apprête à vous livrer les secrets.

Christophe Bernard enseigne à la prestigieuse École lyonnaise des plantes médicinales et anime un blog pour les passionnés d'herboristerie. La transmission de ce savoir est très importante à ses yeux. Avec le programme vidéo *L'Atelier des plantes*, il vous les présente sous toutes leurs coutures pour que vous puissiez les reconnaître, les préparer et vous en servir dans votre vie de tous les jours.

*Le Grand Livre des plantes* n'est pas un livre comme les autres. C'est un livre interactif, pratique et ludique, conçu comme un parcours pour que vous avanciez pas à pas dans cette nouvelle vie qui s'offre à vous. Ainsi, vous retrouverez en accompagnement de

ces pages pas moins de 49 vidéos comme autant de cours particuliers avec Christophe Bernard.

Ces vidéos sont très importantes et nous avons pris un soin tout particulier à les réaliser. Grâce à elles, vous verrez – comme je vous l'ai promis – à quel point il est facile de réaliser ses propres préparations de façon 100 % naturelle. Les incroyables bienfaits des plantes sur la santé sont enfin à votre portée. Je n'ai qu'une certitude : ils vont vous impressionner.

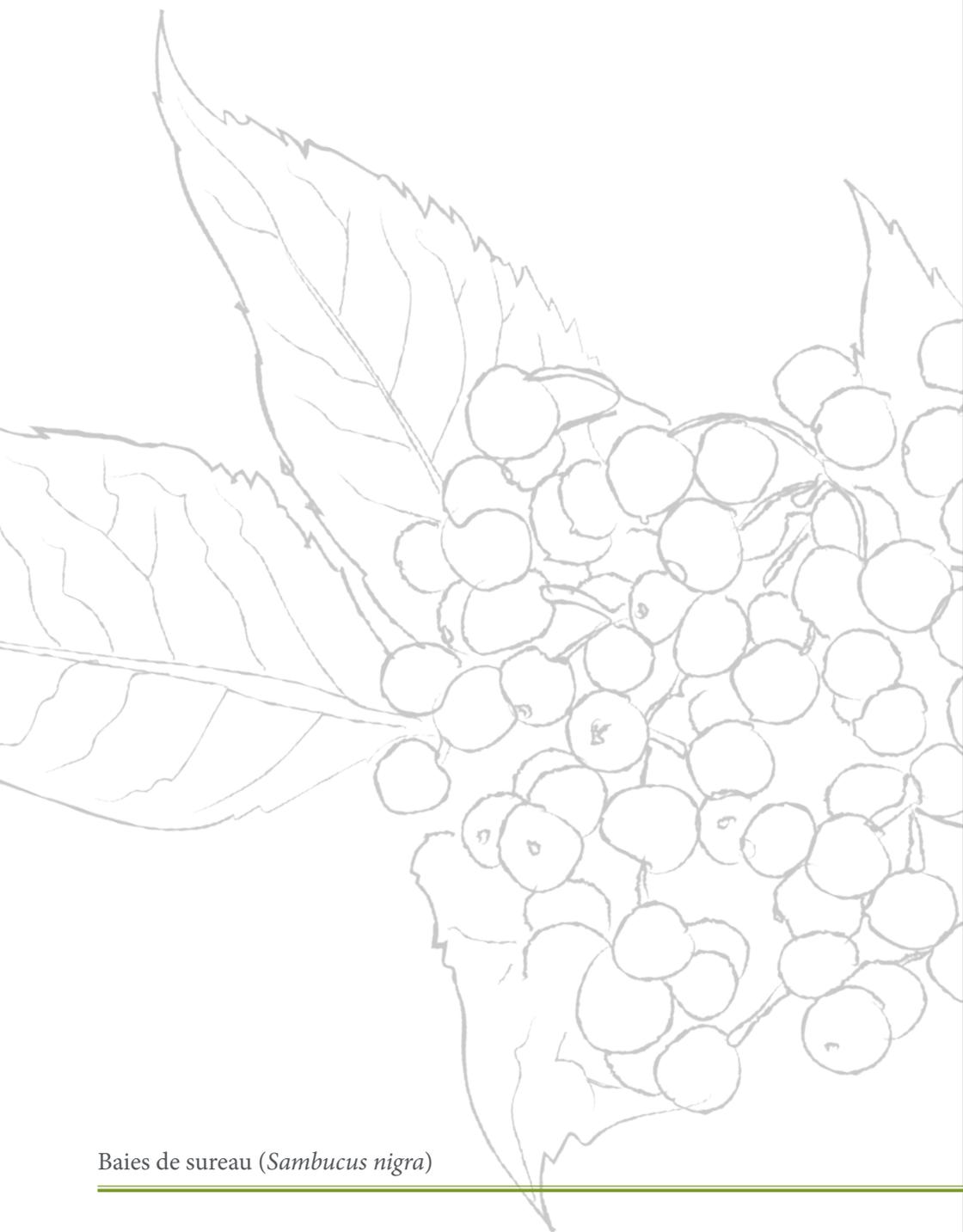
À la fin de ce livre, je parie que vous serez convaincus, comme moi, qu'il n'existe pas une seule partie du corps ou une seule maladie pour laquelle il n'y aurait aucune plante qui ne puisse agir pour la soulager.

Chers amis, il ne tient qu'à nous de recréer un lien solide avec la nature. Je suis ravi que vous ayez fait ce choix de vous tourner vers le savoir ancestral des plantes médicinales. Bienvenue dans cet atelier !

À votre santé,  
**Jean-Marc Dupuis**

Note au lecteur :

Au fil des chapitres, nous vous inviterons à compléter votre lecture par la consultation de vidéos issues du programme *L'Atelier des plantes*. Vous en trouverez le sommaire en page 114.



Baies de sureau (*Sambucus nigra*)

## 1. Des plantes sous toutes les formes...

La phytothérapie propose différentes préparations qui sont obtenues à partir de la plante fraîche ou séchée. Il existe plusieurs méthodes de préparation et de conservation qui permettent d'avoir à disposition les formes galéniques les plus diverses. « Galénique » ? Le terme vient du nom de Galien, médecin grec de l'Antiquité qui faisait ses préparations à base de plantes. On trouve ainsi dans le commerce des plantes séchées en vrac, des gélules, des teintures-mères, des huiles essentielles...

Attention : il n'est jamais conseillé de remplacer une forme galénique – c'est-à-dire la forme de présentation (gélule, tisane, teinture-mère...) – par une autre. Le changement pourrait se révéler inopérant voire dangereux.

Voyons dans le détail ce que l'on trouve sur le marché.

### Les plantes séchées en vrac

Les plantes séchées peuvent être vendues en vrac, seules ou mélangées. Elles s'utilisent généralement pour préparer des infusions ou des décoctions. Les mélanges ne peuvent contenir au maximum qu'une dizaine de plantes. La composition du mélange doit être indiquée sur l'emballage. La modalité de préparation de ces plantes séchées doit également figurer sur l'emballage.

---

## La teinture

La teinture est un extrait alcoolique de la plante fraîche. Pour l'obtenir, la plante est mise en contact avec de l'alcool qui agit comme un solvant et en extrait les composants. L'alcool étant également un bon conservateur, il permet de stabiliser et de conserver longtemps le liquide final obtenu, à savoir la teinture-mère de la plante. Il s'agit d'un procédé très simple permettant de profiter d'un grand nombre de plantes (148 autorisées).

La qualité des teintures dépend de celle des plantes utilisées. Jusque récemment, les pharmacies pouvaient préparer les teintures-mères et certains laboratoires homéopathiques (Boiron) les commercialisaient ; aujourd'hui, les bases qui sous-tendaient la commercialisation des teintures-mères sont modifiées, et certaines teintures-mères deviennent difficiles à trouver.

Dans les articles de phytothérapie vous trouverez souvent l'abréviation « TM » à la place de « teinture-mère ».

## Le macérât glycérimé

Pour faire des macérâts glycérimés, on utilise des parties de la plante en voie de croissance (notamment en gemmothérapie), comme les jeunes pousses, les racelles, les racines ou les bourgeons que l'on laisse macérer dans une préparation à base de glycérine (eau et glycérine), parfois aussi d'alcool. La glycérine est un solvant qui peut être d'origine végétale (extraite des graisses de palme, de soja ou de noix de coco) ou d'origine chimique, quand elle est extraite des hydrocarbures. Il est préférable de choisir les macérâts glycérimés faits à base de glycérine végétale. La glycérine se présente sous la forme d'un liquide assez épais et au goût sucré. Le macérât glycérimé peut de ne pas contenir d'alcool, ce qui convient particulièrement aux enfants, aux femmes enceintes, aux animaux et à tous ceux qui ne peuvent

pas consommer d'alcool. Cependant, sachez que le macérât se conserve moins longtemps qu'une préparation à base d'alcool.

Dans les articles de phytothérapie vous trouverez souvent l'abréviation « MG » à la place de « macérât glycérimé ».

## Les gélules

Les gélules sont constituées de poudre de la plante séchée contenue dans une capsule (souvent constituée de gélatine végétale). Les gélules, dont la taille varie, peuvent également contenir des extraits de la plante qui sont obtenus à l'aide d'un solvant. Les extraits sont beaucoup plus concentrés que la plante en poudre.

Dans les gélules, il peut y avoir d'autres ingrédients ajoutés par les producteurs. Il est donc toujours conseillé de lire les étiquettes sur les emballages, même si souvent un master en biochimie serait nécessaire pour les comprendre. Pas si simple donc de savoir ce que l'on va avaler. En plus, il faudrait pouvoir éviter les nanoparticules (dioxyde de titane E 171, de silicium E 551...) parfois présentes dans les formulations, ainsi que les extractions faites avec des solvants de synthèse qui ne sont pas toujours précisées.

Un conseil utile toutefois : fuyez les gélules rose fluo, privilégiez celles qui sont transparentes. En effet, le dioxyde de titane, hautement toxique, est souvent utilisé comme colorant et opacifiant.

## Les comprimés

Les comprimés sont fabriqués en unissant par pression des plantes avec de l'amidon ou d'autres substances qui ont pour fonction de lier les ingrédients, comme de la cellulose, de la gomme arabique (une résine en poudre) ou du lactose (attention si vous y êtes allergique ou intolérant). La quantité de la plante présente dans les comprimés est en général supérieure à

celle des gélules de la même taille. À taille égale, vous trouverez donc plus de principes actifs dans un comprimé que dans une gélule. Le grand avantage des comprimés, comme des gélules, réside dans la facilité de la prise.

## Les synergies

Le mélange de plusieurs plantes s'avère souvent supérieur à la consommation de plantes isolées pour optimiser l'assimilation et l'efficacité. Par exemple, les principes actifs du curcuma, les curcuminoïdes, sont beaucoup plus assimilables par l'organisme humain lorsqu'ils sont associés à la pipérine du poivre. C'est pour cette raison que la plupart des laboratoires proposent des associations de plantes dans leurs catalogues.

## Les extraits liquides

Dans le commerce, deux procédés sont utilisés : SIPP® (Suspension intégrale de plantes fraîches) ou EPS® (Extraits fluides de plantes standardisés). L'extraction liquide est un peu la « Rolls » de la phytothérapie car elle utilise toutes les parties d'une plante, que l'on appelle le « totum ». On cherche ainsi à extraire le maximum des constituants de la plante fraîche. Ces deux procédés utilisant des techniques de multi-extraction avec un cahier des charges très rigoureux sont brevetés. Les extraits liquides sont faciles à avaler, se conservent longtemps mais contiennent de l'alcool et présentent parfois un goût peu agréable.

**L'huile essentielle** est obtenue par distillation à la vapeur d'eau. Dans les articles de phytothérapie vous trouverez souvent l'abréviation « HE » pour « huile essentielle ».

**L'essence** est obtenue par expression à froid des zestes d'agrumes, cela ne concerne donc que les fruits de la famille des citrus.

## Le totum expliqué clairement

Le totum de la plante représente l'intégralité de ses molécules. Une notion importante qui sous-tend l'efficacité de la phytothérapie et la différence de la chimie pharmaceutique, puisque la somme des composés d'un végétal est censée obtenir un effet thérapeutique supérieur à un ou deux principes actifs isolés séparément (le tout est donc plus que la somme des parties). Le totum est difficile à obtenir puisque tout mode d'extraction sélectionne un certain nombre de molécules par définition (chauffer permet d'extraire certaines molécules mais en détruit d'autres, idem avec la distillation ou l'utilisation de l'alcool dans les teintures-mères...).

**L'absolu** est obtenu par enfleurage, cela concerne les pétales de fleurs trop fragiles pour supporter la vapeur d'eau. **L'hydrolat aromatique** – ou **eau florale** – est l'eau distillée qui s'est chargée des molécules aromatiques hydrosolubles au cours de la distillation des plantes (pour l'hydrolat) ou des fleurs (pour l'eau florale), et qui est séparée de l'huile essentielle à la sortie de l'alambic. Les hydrolats sont aussi parfois nommés hydrosols. Cependant, un hydrosol est par définition une solution dont l'eau est le milieu de dispersion. Il n'y a donc aucune garantie sur ce que les hydrosols contiennent réellement, à savoir souvent de l'alcool, des conservateurs... On trouve encore les termes d'aquaromes, d'eaux aromatiques...

Les **huiles végétales** sont des huiles grasses obtenues par première pression à froid des graines ou des fruits de plantes oléagineuses (olives, amandes, pépins de raisin, noyaux d'abricot...).

Les **macérâts huileux** sont obtenus par macération de plantes fraîches ou sèches (sauvages ou de culture bio), d'écorces ou de racines, dans des huiles végétales de première pression à froid et bio d'olive, de sésame, de tournesol... On parle aussi d'« huiles florales » quand ce sont des fleurs qui ont macéré.

Les **beurres végétaux** sont extraits, tout comme les huiles végétales, à partir de graines, mais ces huiles durcissent à une température inférieure à 24° C. Cela est dû au fait qu'elles sont composées essentiellement d'acides gras saturés, peu actifs mais bons protecteurs de la peau.

## Le bio

Le bio constitue une avancée fondamentale qui permet de réduire l'ingestion de pesticides et autres molécules chimiques indésirables. Ainsi, les produits bio répondent mieux au premier principe de la médecine : « Primum non nocere », « D'abord, ne pas nuire ». Le label « Nature et Progrès » est exigeant : il impose que 100 % des ingrédients issus des végétaux ou d'animaux (produits de ruche par exemple) soient d'origine bio. D'autres labels comme Ecocert ont un cahier des charges qui se base sur l'interdiction à 95 % de la chimie de synthèse. La vigilance reste de mise sur les 5 % restants. Cependant il faut garder à l'esprit que ces labels ne garantissent pas une efficacité, ni une concentration thérapeutique.



En vidéo : n° 1

Où se procurer simplement les plantes ?

## 2. Botanique : le lexique indispensable pour tout comprendre

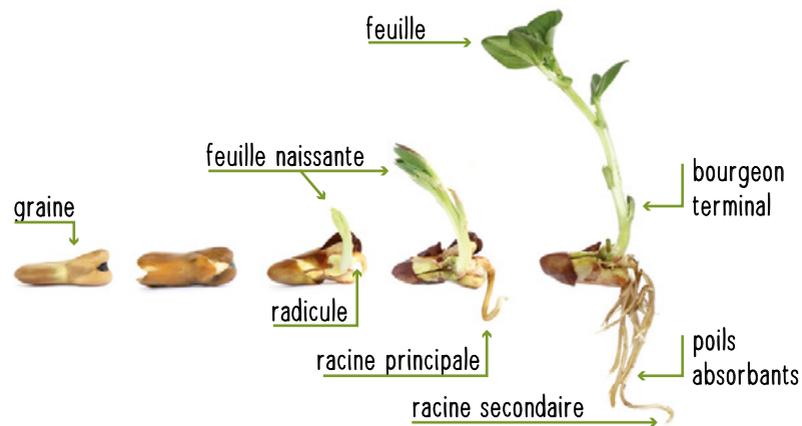
*Rhizomes, étamines, ombelles... Mais de quoi parlez-vous ? Pour être sûr de bien comprendre la phytothérapie, un petit rappel des notions de bases de la botanique s'impose.*

### La classification des plantes

Le règne végétal s'orchestre autour d'une classification des plantes, répertoriées selon leur « genre », « famille » et « espèce ». Ainsi l'on distingue :

- le **genre**, qui est le caractère commun à diverses espèces ;
- la **famille**, qui regroupe les genres qui ont le plus de ressemblances entre eux ;
- l'**espèce**, qui regroupe des individus pouvant se reproduire entre eux.

## Le cycle de vie d'une plante



Comme l'être humain, la plante a un cycle de vie. Tout commence par la **germination** ou le passage de la graine à un jeune plant. Cette phase débute à la sortie de la première racine et se termine lors de la formation du second étage de feuilles du semis.

La plante entre ensuite en **phase végétative** : avec le développement de l'appareil végétatif (racines, tiges et feuilles). Sa croissance s'accélère jusqu'à la **floraison** : les bourgeons terminaux des tiges vont peu à peu se transformer en fleurs. Vient ensuite la phase décisive de la **fécondation** : la fleur est constituée de pétales, d'étamines avec les sacs polliniques (contenant des cellules reproductrices mâles), et des pistils ou carpelles avec les ovaires (contenant des cellules reproductrices femelles) et les stigmates. La rencontre d'un ovaire et du pollen va permettre la production de graines.

Cette étape ne pourrait voir le jour sans l'intervention des oiseaux, des abeilles et des insectes butineurs indispensables à la reproduction et la pérennisation des espèces. Imaginez l'intelligence de la nature : les graines prévoient leur dissémination par les oiseaux et parfois, pour les tenter, se blottissent comme le gui, le genévrier, le sorbier, etc., au fond d'une enveloppe sucrée !

La **pollinisation** des fleurs va ensuite donner naissance aux fruits.

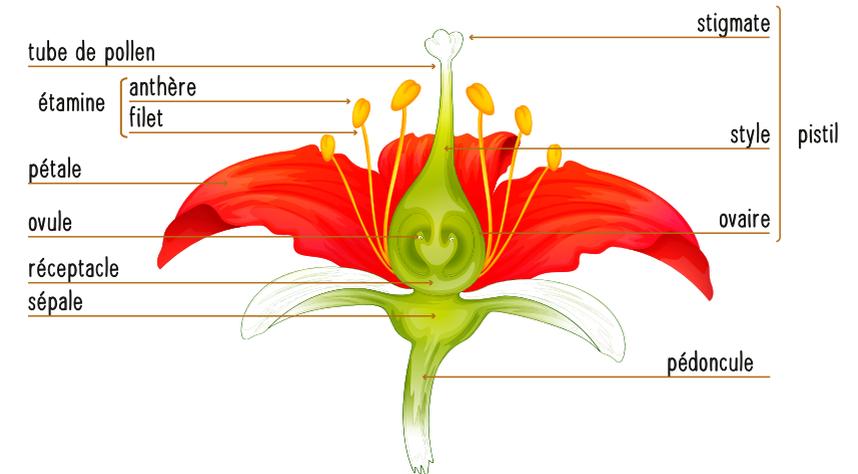
Tout au long de leur vie, les plantes doivent aussi développer des mécanismes de protection contre les agressions environnantes (météo défavorable, gel, sécheresse, prédateurs...). Ainsi, elles se parent de cuticule, pilosité, couleurs, organes spécialisés ou encore odeurs et toxines pour faire fuir les éventuels agresseurs.

La **feuille** est l'élément fondamental de la plante qui lui permet de réaliser la photosynthèse (le processus biochimique rend possible la création de l'énergie à partir de la lumière du soleil).

La **foliole** est une division d'une feuille composée.

Les **fleurs** sont des feuilles qui ont subi une transformation spécifique et qui contiennent les organes reproducteurs de la plante. Une fleur se compose de plusieurs parties de couleur et d'odeur prononcées, permettant la signalisation et la fécondation via les insectes pollinisateurs : stigmate, pistil (organe femelle), pétale, étamine.

## La structure d'une fleur



## Les conseils de Christophe Bernard

### Une bonne terre



*Si vous souhaitez vous lancer dans la culture de vos propres plantes, dans votre jardin, il est un paramètre à ne pas négliger : la terre. En fonction de ses caractéristiques et de sa qualité, vous n'obtiendrez pas les mêmes résultats...*

#### Quels sont les différents types de sols et leurs propriétés ?

**Christophe Bernard** : Le sol est constitué de matière organique issue de la décomposition des végétaux, c'est ça qui nourrit la terre et les plantes. Il est aussi composé d'éléments minéraux. Ce sont ces éléments qui vont donner à la terre sa structure et sa capacité à retenir ou à laisser passer l'eau. Parmi ces minéraux, vous avez plusieurs types de particules.

La première, le **sable**, est de loin la particule la plus grosse. Il dicte ce que l'on appelle le drainage. Plus votre terre contient de sable, mieux elle draine. L'eau va donc pénétrer plus vite et plus profondément. Au chapitre des avantages, une terre sableuse est particulièrement appropriée pour les médicinales aromatiques du Sud : thym, romarin, sarriette, hysope, etc. Ces plantes n'aiment pas rester les pieds dans l'eau. Or, une terre qui draine bien élimine le risque de pourriture des racines. De plus, elle se travaille bien au jardin, elle ne colle pas. Cependant, à

l'inverse, si votre plante aime avoir les pieds humides comme l'angélique, la guimauve ou la valériane, elle risque d'être lésée dans une terre sableuse, car l'eau ne va pas rester. Autre inconvénient : la terre sableuse retient très mal la matière organique, elle est vite lessivée avec les arrosages ou la pluie. Elle a donc tendance à être pauvre.

À l'autre extrême, nous avons l'**argile**, la plus petite particule minérale de votre terre. Vous ne pouvez pas la voir à l'œil nu. L'eau et l'air circulent mal au travers de l'argile, qui se compacte très facilement. Dans une terre argileuse, l'eau a tendance à former des flaques lorsque vous l'arrosez. À l'inverse, quand elle est sèche, elle a tendance à former une croûte dure qui se craquelle en surface. Un sol riche en argile draine difficilement l'eau et augmente les risques de pourriture des racines, en particulier si la plante a l'habitude d'une certaine aridité. D'un autre côté, certaines médicinales, comme je vous le disais, apprécient d'avoir les pieds dans un peu d'humidité. Mais pas trop non plus, tout est une question d'équilibre.

#### Alors, comment savoir si ma terre retient l'eau ou la laisse passer ?

**C. B.** : Si votre terre est sableuse et que vous la regardez de près, vous verrez les grains de sable à l'œil nu. Si vous prenez une poignée de terre, que vous l'humidifiez et que vous la compactez entre vos mains, la motte s'effritera facilement. La terre a un aspect rugueux lorsqu'on la frotte entre ses doigts.

Lorsque vous humidifiez une terre argileuse et que vous la pressez entre vos doigts, elle devient plus compacte et collante, comme l'argile de poterie. Elle est plus fine que la terre sableuse.

Voici une autre manière de voir si votre terre est plutôt sableuse ou plutôt argileuse. Creusez un trou à l'aide d'une pelle et remplissez-le d'eau avec un arrosoir. Si l'eau pénètre rapidement, votre terre est probablement sableuse. Si l'eau pénètre mal et a tendance

à stagner, votre sol ne draine pas très bien et contient probablement une certaine quantité d'argile.

### Et comment puis-je évaluer la richesse de ma terre ?

**C. B. :** Elle dépend de la matière organique, issue de la décomposition des végétaux. Elle donne en général une couleur foncée à la terre ainsi qu'une texture grumeleuse avec des restes de débris végétaux. Si la couleur est claire, elle est probablement pauvre et devra être amendée régulièrement avec du compost et du fumier.

Je vous encourage vivement à faire le clair sur la nature de votre terre. C'est important car lorsque vous introduirez une médicinale au jardin, vos recherches vous diront si la plante a besoin d'un sol riche, pauvre ou normal, qui retient l'eau ou qui draine bien. En fonction de votre sol, vous choisirez donc les plantes appropriées, ou bien vous amenderez votre terre à certains endroits afin de l'adapter à la plante.

- Si la terre est pauvre en matière organique, vous pouvez l'amender avec du compost.
- Si elle est déjà riche en matière organique, en général c'est bon signe.
- Si elle ne draine pas bien et qu'elle est riche en argile vous pouvez rajouter une pelle ou deux de sable lorsque vous préparez le trou pour votre plante.
- Si elle draine beaucoup et qu'elle est trop sableuse, elle est en général également pauvre. Vous pourrez alors apporter de la matière organique pour donner plus de structure au sol et retenir l'eau. La matière organique est vite lessivée dans ce type de sol, mais au fil des années, on arrive à la rééquilibrer.

## 3. Les composants chimiques des plantes : une richesse incroyable au service de notre santé

*Nombreux sont les composants chimiques d'une plante. En voici les principaux que vous trouverez souvent dans les articles qui parlent du monde végétal.*

### Les alcaloïdes

Les alcaloïdes contenus dans les plantes sont des molécules qui ont des actions antispasmodiques, emménagogues, expectorantes, stimulantes du système nerveux, etc. Les plantes qui contiennent beaucoup d'alcaloïdes doivent être utilisées avec précaution, car certains peuvent être des poisons. À titre d'exemple, font partie des alcaloïdes la caféine présente dans le café, la quinine du quinquina, la morphine du pavot et la nicotine du tabac.

### Les glycosides

Les glycosides sont des constituants chimiques qui présentent des caractéristiques analgésiques, cardiotoniques, laxatives, antioxydantes, etc. On retrouve des glycosides, par exemple, dans la racine de la réglisse.

## Les huiles essentielles

Les huiles essentielles (HE) sont les principes aromatiques et volatils qui se trouvent dans certains végétaux. Ces principes peuvent être obtenus par distillation à la vapeur d'eau, par expression des épicarpes (pressage de la peau d'un citron, par exemple). Les huiles essentielles sont responsables d'actions physiologiques diverses : antiseptiques, anti-inflammatoires, antispasmodiques, etc.

## Les mucilages

Les mucilages sont des molécules qui, lorsqu'elles sont associées à l'eau, forment un liquide épais et visqueux. Ce dernier présente l'avantage d'avoir un pouvoir adoucissant pour les muqueuses de l'organisme. Parmi les plantes qui contiennent des mucilages, on retrouve la racine de guimauve et la graine de lin cultivé.

## Les résines

Les résines sont des constituants de la plante (on les retrouve par exemple dans les aiguilles du pin) pouvant avoir différentes propriétés : par exemple expectorantes, désinfectantes ou relaxantes.

## Les saponines

Les saponines sont des substances (comme celles contenues dans la racine de la saponaire) aux actions diverses et qui portent ce nom car, lorsqu'elles sont mélangées à l'eau, elles donnent un effet moussant qui rappelle celui du savon. Elles peuvent exercer des effets très divers : expectorants, antispasmodiques, dépuratifs, etc.

## Les tannins

Les tannins contenus par exemple dans le thé noir ou dans l'écorce de chêne provoquent un effet astringent (qui resserre) lorsqu'ils sont en contact avec les tissus. Ils calment aussi l'inflammation et tonifient les tissus.

Quelques plantes à la loupe :



---

## 4. Huiles essentielles : ce qu'il faut savoir avant de vous lancer

*Les huiles essentielles sont très puissantes et doivent être manipulées avec précaution. Voici nos conseils pour ne pas vous empoisonner !*

### Un concentré de plantes

Les huiles essentielles – abréviation HE –, rappelons-le, sont les principes aromatiques et volatils qui se trouvent dans certaines plantes dites « aromatiques ». Ces principes peuvent être obtenus par distillation à la vapeur d'eau, par expression des zestes (pressage de la peau des agrumes, par exemple).

Elles sont responsables d'actions thérapeutiques diverses. Elles peuvent être : anti-inflammatoires, antispasmodiques, antiparasitaires, tonifiantes, calmantes, cicatrisantes, fluidifiantes sanguines ou hémostatiques, hypotensives et hypertensives, antiseptiques, etc.

L'huile essentielle est une préparation très concentrée : un flacon de 15 ml d'huile essentielle peut représenter plusieurs dizaines (voire centaines) de kilos de plantes. La « prescription » d'une huile essentielle doit être suivie à la goutte près !

Dans une huile essentielle, le chémotype est très important. Il s'agit de sa fiche d'identité car il définit les molécules biochimiques actives et majoritaires. Ainsi, dans « lavande aspic », on sait que l'on va trouver majoritairement le monoterpène qui s'appelle « linalol » à environ 50 %, alors que dans « lavande vraie » (*Angustifolia*), c'est l'acétate de linalyle qui est majoritaire, le linalol tombant, lui, à 25 %. La différence de composition chimique – le chémotype – explique les effets thérapeutiques différents.

## Bien choisir ses huiles essentielles

L'aromathérapie (du latin *aroma* « aromate » et du grec *therapia* « soin ») est la méthode de soins fondée sur l'utilisation des huiles essentielles. Lorsque vous achetez des huiles essentielles, vérifiez qu'elles sont :

- 100 % naturelles (fabriquées par le végétal qui aura été distillé sans autres manipulations) ;
- 100 % pures (sans ajouts et sans mélanges avec d'autres produits) ;
- 100 % totales ou complètes (la distillation doit se faire selon les règles !).

Dans le doute, préférez les huiles essentielles biologiques ou celles de laboratoires de renom qui se doivent de répondre à un cahier des charges très strict et garantir l'absence de résidus de pesticides, d'engrais chimiques et de toute manipulation frauduleuse. Une huile essentielle bio est signalée par le logo AB (ou un autre logo autorisé, comme ECOCERT), estampillé sur le flacon. Veillez à ce que les bouteilles contenant les huiles es-

sentielles soient bien en verre coloré et foncé car les produits craignent la lumière.

Sur le flacon d'une huile essentielle vous pouvez trouver plusieurs informations :

- le nom commun de la plante, par exemple lavande vraie ou lavande fine ;
- le nom botanique, à savoir le nom en latin qui est unique et qui permet d'identifier la plante, par exemple *Lavandula angustifolia*, *Eucalyptus radiata* ;
- la partie de la plante utilisée pour obtenir l'huile essentielle, par exemple fleurs, feuilles, zeste ;
- le chémotype, à savoir le principe actif principal, par exemple linalol, eugénol ;
- la provenance de la plante, par exemple Corse, Australie ;
- des mentions comme HECT (Huile essentielle chémotypée) ou comme HEBBD (Huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie) qui sont une garantie d'identification biochimique et de qualité du produit.

## Quelques précautions incontournables

Lorsqu'on décide d'utiliser des huiles essentielles, il est indispensable de respecter les dosages proposés par les experts et les précautions d'usage qui suivent. Les surdosages ou les mauvaises utilisations pourraient en effet avoir de graves conséquences.

Voici ce que vous devez savoir :

- Les dosages indiqués pour l'utilisation d'une huile essentielle doivent être respectés.
- La prise orale des huiles essentielles doit se faire avec l'avis d'un expert.
- L'utilisation des huiles essentielles est formellement déconseillée aux femmes enceintes, aux femmes qui allaitent et aux enfants en bas âge (en dessous de six ans) sans l'avis et le suivi d'un expert.
- Si vous souffrez d'hypertension, d'épilepsie ou en cas de doute, demandez conseil à un expert avant d'utiliser des huiles essentielles.
- Il faut toujours utiliser des huiles essentielles de bonne qualité et si possible bio (exemptes donc de pesticides).
- Il vaut toujours mieux tester les huiles essentielles sur une petite zone de la peau avant toute utilisation par voie cutanée.
- Comme pour les médicaments, il faut garder les huiles essentielles hors de la portée des enfants. Il vaut mieux que les flacons des huiles essentielles soient munis de bouchons sécurisés.
- Lorsqu'elles sont appliquées sur la peau, les huiles essentielles doivent toujours être diluées dans une huile végétale de base (de l'huile d'amande douce, de l'huile de jojoba, de l'huile d'avocat...), sauf indication d'un expert.
- Il ne faut pas s'exposer au soleil après avoir appliqué une huile essentielle sur la peau. Certaines sont photosensibles, comme celles extraites des agrumes, et peuvent provoquer des taches sur la peau.

- Ne jamais mettre des huiles essentielles dans les yeux ! En cas de contact avec les yeux, rincez-les abondamment à l'eau tiède et si besoin consultez un médecin.
- Évitez de mettre les huiles essentielles en contact avec les muqueuses.
- En cas d'irritation ou de brûlure de la peau suite à l'application d'une huile essentielle, cessez l'application du produit et nettoyez la partie avec une huile végétale (comme de l'huile d'olive ou d'amande douce), lavez à l'eau savonnée et rincez.
- Il ne faut jamais injecter les huiles essentielles au risque de graves conséquences.
- Les flacons des huiles essentielles doivent toujours être bien fermés après l'utilisation et conservés à l'abri de la lumière et de la chaleur.

**Important !** En cas d'absorption involontaire d'huiles essentielles pures, il faut contacter un médecin, appeler le centre antipoison (**01 40 05 48 48**, prix d'un appel local depuis un poste fixe, ou encore consulter le site [centres-antipoison.net](http://centres-antipoison.net)) ou le SAMU (**15**).

## Huiles essentielles ou huiles végétales ?

Pour ceux qui auraient des doutes, précisons que, contrairement aux huiles végétales, les huiles essentielles :

- Ne contiennent pas d'acides gras, ne rancissent pas et sont donc bien plus stables. Toutefois, lorsqu'elles sont mal conservées, elles peuvent s'oxyder et voir leurs propriétés se modifier.
- Ne s'utilisent pas dans les mêmes quantités : les huiles essentielles, qui sont bien plus concentrées et puissantes, s'utilisent à la goutte ou fraction de goutte. Les huiles végétales s'emploient, quant à elles, par cuillère à café ou à soupe, s'évaporent à l'air ambiant et possèdent des parfums prononcés et caractéristiques. Si par hasard, après quelques heures, une huile dite « essentielle » laissait une trace ou auréole grasse sur un papier ou un tissu, cela voudrait dire qu'elle a été allongée d'une huile végétale (dite huile fixe) et, sans précision à ce sujet, cela constituerait une fraude.

## Les conseils de Christophe Bernard Les huiles essentielles plus fortes que la déprime et les insomnies



*Les chiffres officiels sont inquiétants : entre 5 et 15 % de la population est touchée par un épisode dépressif au cours de l'année. Plus de 3 millions de Français ont connu un épisode dépressif majeur les 12 derniers mois. C'est une vraie épidémie, de mois en moins de gens se sentent bien dans leur peau et heureux. Côté sommeil, vous savez peut-être que 19 % des femmes et 12 % des hommes souffrent d'insomnie chronique. C'est tout aussi impressionnant.*

### L'aromathérapie est-elle une ressource pour faire face à cette épidémie ?

**C.B. :** Contre un petit coup de déprime et l'insomnie, on peut faire plein de choses. Commencer par faire du ménage dans son alimentation. Se dépenser pendant la journée. S'occuper de son mental au travers de la relaxation, la méditation, le yoga. Bref, vous n'êtes pas sans recours, le tout est de trouver la motivation pour entamer cette recherche.

Les huiles essentielles constituent un outil très intéressant pour réguler les problèmes émotionnels. Tout d'abord parce que les odeurs connues et agréables évoquent systématiquement des

émotions. Si je prends mon cas par exemple, l'huile essentielle de lavande me ramène directement en enfance parce que je suis né en Provence et que la lavande se trouvait dans tous les placards de la maison.

La deuxième raison est assez fascinante. Lorsque vous respirez les molécules volatiles des huiles essentielles, ces substances montent directement à votre cerveau grâce aux millions de récepteurs situés dans la muqueuse à l'intérieur de votre nez. L'effet est donc très rapide, et c'est un mode d'administration des plantes qui est efficace mais complètement sous-estimé. Parce qu'on pense à tort qu'il faut mettre les choses dans notre bouche pour qu'elles fonctionnent. C'est faux. L'efficacité de l'aromathérapie n'est plus à prouver, elle a été démontrée par des études sérieuses.

## Comment utiliser les huiles essentielles ?

Vous pouvez utiliser ces huiles en diffusion dans la pièce dans laquelle vous vous trouvez. Vous pouvez aussi diluer ces huiles essentielles dans une huile végétale, l'huile d'amande douce par exemple, afin de les appliquer à l'intérieur de vos poignets. Vous avez ici une partie très vascularisée qui permet une pénétration rapide des huiles essentielles en circulation sanguine. La dilution se fait entre 5 % et 10 %. Si on prend 5 %, par exemple, cela signifie que, pour 19 ml d'huile végétale, vous allez rajouter 1 ml d'huile essentielle. Il faut savoir qu'il y a en moyenne 50 gouttes par ml. Placez votre huile végétale dans un petit flacon compte-gouttes ambré de 30 ml, donc 19 ml d'huile, puis rajoutez vos huiles essentielles, 50 gouttes au total, puis secouez-bien et placez-en 2 gouttes à l'intérieur des poignets. Frottez un poignet contre l'autre et respirez au passage plusieurs fois pour profiter des propriétés olfactives. Faites ces mesures au moins deux fois par jour, que ce soit la diffusion ou l'application sur la peau.

Lorsque vous essayez les huiles essentielles pour ces états de mal-être psychologique, donnez-leur le temps d'agir, utilisez-les pendant plusieurs semaines avant de porter vos conclusions. Gardez aussi en tête que, pour des conditions qui durent depuis des mois, parfois des années, il faudra peut-être mettre en œuvre d'autres mesures que l'aromathérapie pour vous extraire de cette situation.

## Avez-vous des huiles essentielles à préconiser ?

**C.B. :** Une grande classique de l'aromathérapie est l'huile essentielle de **lavande vraie**. Elle dégage un parfum que tout le monde aime. C'est une excellente cicatrisante. D'ailleurs, les Provençaux l'ont remarqué depuis bien longtemps. À l'époque, lorsqu'on coupait la lavande à la faucille, les coupeurs disaient que s'ils se tailladaient le doigt ou la main tout en récoltant de la lavande vraie, la plaie cicatrisait beaucoup plus vite que lorsqu'ils se blessaient dans des champs de lavandin par exemple. Donc non seulement c'est l'un des meilleurs cicatrisants du monde végétal, mais en plus c'est la reine de toutes les lavandes, croyez-en l'expérience des Provençaux ! Elle fait miracle pour les problèmes de brûlure de peau et, diluée dans une huile végétale de votre choix, elle constitue aussi une excellente huile de massage pour les muscles fatigués.

## Est-elle aussi efficace contre la déprime et l'insomnie ?

**C.B. :** Elle a fait l'objet de nombreuses études sur la sphère émotionnelle. L'une d'entre elles a été réalisée dans une unité de soins intensifs pour les patients souffrant de problèmes de cœur. Pourquoi dans une telle unité ? Premièrement parce que les gens ont en général beaucoup de mal à dormir lorsqu'il y a beaucoup de passage de malades, d'infirmières et de docteurs. Ensuite parce que, lorsqu'on subit une intervention pour un problème cardiaque,

---

c'est vrai qu'on a parfois le moral dans les chaussettes. C'est donc un bon environnement pour tester l'efficacité de l'aromathérapie. On a donc diffusé de l'huile essentielle de lavande dans la pièce des malades pendant 15 jours. Un autre groupe n'a rien reçu, c'est le groupe placebo. Les patients du groupe recevant l'aromathérapie ont constaté une amélioration significative de la qualité de leur sommeil et une réduction de leur anxiété.

D'autres études démontrent une efficacité chez les personnes âgées en particulier. Tout le monde l'aime, les jeunes comme les plus âgés ; c'est la première huile essentielle à essayer pour tout état de stress, anxiété ou dépression. Vous pouvez en déposer une goutte sur l'oreiller le soir pour mieux dormir.

### **Il existe de nombreux mélanges olfactifs et aromatiques susceptibles de nous aider à retrouver une paix intérieure et un sommeil réparateur. Quelles sont les autres plantes à disposition ?**

**C. B. :** Une autre plante que j'aime beaucoup c'est la **marjolaine des jardins**. C'est une petite lamiacée vivace qui adore le soleil, et que l'on connaît bien en cuisine parce qu'elle parfume de nombreux plats. Son huile essentielle est bien connue en aromathérapie pour stabiliser les émotions. Elle a une odeur douce et chaude qui est bien adaptée aux états de froideur émotionnelle, en d'autres termes aux périodes dépressives pendant lesquelles on a des idées négatives et on se sent seul. Elle a une certaine énergie qui peut nous sortir de notre marasme, de notre prostration, nous relancer en quelque sorte lorsqu'on est dans des états dépressifs. Là encore, pensez à la chaleur et à l'énergie du soleil, si cette idée vous interpelle parce que vous vous sentez froid, dans des états d'hibernation mentale, essayez la marjolaine. Vous pouvez la diffuser dans la pièce ou bien vous l'appliquer sous forme diluée sur les poignets.

Vous devez aussi connaître l'huile essentielle de **ravintsara**. C'est un grand arbre qui pousse sur les îles de Madagascar et de Borneo. Il peut atteindre 20 m de haut, il a un feuillage très coriace qui ressemble au laurier de nos régions. Toutes les parties de l'arbre sont aromatiques. On extrait l'huile essentielle à partir des feuilles fraîches. C'est une huile qui a des propriétés multiples, et que vous connaissez peut-être pour tout ce qui est infections de la sphère ORL, les bronchites en particulier. C'est un anti-infectieux et antiviral assez exceptionnel, et on peut l'utiliser pour tous les problèmes hivernaux, comme la grippe. Le ravintsara peut être utile pour les cas d'insomnies et il peut vous aider à mieux vous endormir. Il est aussi équilibrant du système nerveux et stimulant dans les cas d'épuisements et de *burn-out*. Michel Faucon, docteur en pharmacie et aromatalogue, utilise l'expression suivante que j'aime beaucoup : « Il secoue les léthargiques, relève les déprimés, rassure les angoissés ». Le ravintsara agit donc sur ces trois déséquilibres particuliers qui peuvent suivre les longues périodes de stress, l'anxiété, et la déprime.

Une autre huile essentielle intéressante, c'est celle de **camomille noble**. C'est une petite vivace qui produit une grande quantité de fleurs pendant l'été, et si vous écrasez une fleur, vous allez sentir cet incroyable parfum à la fois subtil et pénétrant. Par contre, l'infusion des fleurs est très amère, ce qui dénote un peu avec ce ton très floral de l'huile essentielle. L'huile essentielle est de couleur bleue pâle lorsqu'elle sort de l'alambic, puis elle devient rapidement jaune pâle. On l'utilise pour les crises d'anxiété ou stress, les crises d'hystérie, les crises de nerfs, les grosses angoisses. C'est intéressant de la comparer à la plante précédente, la marjolaine des jardins. Elle tonifie, redonne de l'énergie lorsqu'on est dans des états apathiques, alors qu'à l'inverse, la camomille noble calme et apaise lorsqu'on est dans des états d'hyperexcitabilité que l'on a du mal à contrôler. Vous pouvez également la diffuser dans la pièce ou l'utiliser diluée sur les poignets.

Une autre huile essentielle très utile est celle du bigaradier. On l'appelle souvent « **petit grain bigarade** ». C'est un oranger amer qui pousse principalement en Espagne, au Portugal et en Israël. On l'appelle petit grain bigaradier parce qu'on distille les rameaux qui portent les feuilles mais aussi les fruits immatures de la taille d'une bille appelés « petits grains ». On utilise l'huile essentielle comme antispasmodique, pour calmer les spasmes digestifs ou de la sphère gynécologique. L'huile essentielle est très amère, et dans les médecines énergétiques comme en médecine chinoise, les goûts amers ont, en principe, une énergie refroidissante et apaisante. Et c'est définitivement le cas pour cette huile essentielle. Elle a des propriétés calmantes et sédatives, et on l'utilise pour les états anxieux ou pour les problèmes de sommeil. On a plusieurs études qui démontrent que l'huile essentielle est efficace pour réduire les états anxieux, que ce soit chez l'animal ou chez l'humain. Essayez-la en particulier si vous êtes dans un état de nervosité ou d'anxiété tel qu'il vous empêche de passer une nuit réparatrice.

En vidéo : n° 4

Tour d'horizon  
des huiles  
essentielles

En vidéo : n° 6

Les huiles  
essentielles pour  
mieux surmonter  
la déprime  
et les insomnies

En vidéo : n° 27

La fin  
des inflammations  
de la peau grâce  
aux huiles  
essentielles

## 5. Plantes qui soulagent : voici où on peut les acheter

*C'est dans les herboristeries que l'on trouvera le plus grand choix, ainsi que des conseils. Des plantes conditionnées sont également proposées en pharmacie et magasins bio, ou sur internet.*

### Les herboristeries

Les herboristeries sont l'endroit idéal pour l'achat de plantes en vrac (voir notre carnet d'adresses en fin d'ouvrage). Elles sont en général dirigées par des pharmaciens ou des spécialistes qui ont une solide connaissance en phytothérapie. Ils sont en mesure d'identifier plus de 800 plantes et de vous renseigner sur leur provenance et leur mode de culture. Les herboristeries délivrent en général des conseils et certaines assurent une vente à distance grâce à leur site Internet. Les plantes séchées en vente dans une herboristerie peuvent être d'origine biologique, cultivées dans la région où se situe la boutique ou provenir de l'étranger. Vous y trouverez des plantes au détail pour réaliser vos propres mélanges ou des préparations déjà conçues par l'herboriste.

## Les plantes en gélules et capsules

Elles peuvent s'acheter dans les magasins bio, en parapharmacie, en pharmacie et sur Internet. Voici une liste non exhaustive de marques dont la démarche qualitative est reconnue :

- **Bioforce** (en magasin bio)  
[www.avogel.fr](http://www.avogel.fr)
- **Phytoprevent** (en pharmacie et sur site Internet)  
[www.phytoprevent.com](http://www.phytoprevent.com)
- **Ma boutique o naturel** (boutique en ligne)  
[www.maboutiqueonaturel.com](http://www.maboutiqueonaturel.com)
- **Natura Mundi** (sur le site Internet de la marque)  
[www.naturamundi.com](http://www.naturamundi.com)

**Un conseil :** en cas de doute ou d'hésitation entre différentes marques, privilégiez l'entreprise locale, française, celle qui revendique une éthique, et faites attention à la traçabilité des produits et aux fournisseurs sélectionnés.

## Herboriste ? Un métier d'avenir !

En mai 2014, les dirigeants d'un certain nombre d'écoles d'herboristerie ont créé la Fédération des écoles d'herboristerie. Les signataires : Patrice de Bonneval, directeur de l'École lyonnaise des plantes médicinales, Jean-François Astier, fondateur de l'École française d'herboristerie, Claudine Luu, fondatrice de l'IMDERPLAM, Ferny Crouvisier, de l'Association pour le renouveau de l'herboristerie, Josiane Prunier, de l'École des plantes de Paris et Jean-François Malgorn, de CAP Santé, l'École bretonne d'herboristerie. Une volonté d'unité pour créer un tronc commun de formation. Une étape semble-t-il indispensable pour montrer aux responsables politiques le haut niveau de compétence des élèves formés à l'herboristerie.

## Les huiles essentielles

Elles s'achètent dans les magasins bio, en parapharmacie, en pharmacie, sur les salons spécialisés, dans les magasins spécialisés de la marque et sur Internet. Parmi les marques de confiance : PuresSENTIEL, Phytosûn aroms, Pranarôm, Dr Valnet. Sur Internet, Aroma Zone ([www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)) offre un choix très large et un rapport qualité/prix globalement satisfaisant. La qualité « supérieure » est souvent le fait de producteurs plus locaux :

- **La Drôme provençale**  
[www.drome-provencale.com](http://www.drome-provencale.com)
- **Laboratoire Combe d'Ase**  
[www.lca-aroma.com](http://www.lca-aroma.com)
- **Le Gatillier**  
[www.legatillier.com](http://www.legatillier.com)

## Les teintures et autres formes liquides

Teintures, extraits fluides SIPF® (Suspension intégrale de plantes fraîches) ou EPS® (Extraits fluides de plantes standardisés) peuvent être vendus par les pharmacies spécialisées en phytothérapie, des laboratoires ou directement par le producteur.

Vous ne vous trompez pas avec les cinq laboratoires suivants, fournissant un label bio :

- **Ladrôme**, laboratoire français. Vous trouverez leurs produits en magasins bio ou sur Internet.
- **Herbiolys**, laboratoire français  
[www.herbiolys.fr/6-phytotherapie](http://www.herbiolys.fr/6-phytotherapie)
- **Biover**, laboratoire belge. Leurs produits sont vendus sur Internet.
- **Dietanat**, laboratoire français  
[www.dietanat.com/23-teintures-meres](http://www.dietanat.com/23-teintures-meres)
- **Biosimples**, laboratoire français  
<http://biosimples.com/teintures-meres-c-65.html>

Certains petits producteurs méritent également d'être mentionnés :

- **La Ferme de Saussac**  
[www.fermedesaussac.fr](http://www.fermedesaussac.fr)
- **Le Gattilier**  
[www.legattilier.com](http://www.legattilier.com)
- **Plantarose**  
[www.plantarose.com](http://www.plantarose.com)

D'autres adresses sur le site de Christophe Bernard :  
[www.altheaprovence.com/les-bons-fournisseurs](http://www.altheaprovence.com/les-bons-fournisseurs)

## Que penser des « nanos » de plantes

Les nanoparticules (nanos), dont la taille est de l'ordre du milliardième de mètre, ont soulevé de sérieuses inquiétudes lorsqu'elles ont été artificiellement introduites dans les produits d'entretien et les cosmétiques. Et voici que ces nanos font aussi leur entrée dans des produits à base de plantes. Il est plus urgent que jamais de vous renseigner auprès de votre fabricant ! Il faut dire que les propriétés des nanoparticules sont différentes de celles des particules de taille supérieure et de composition chimique identique, bien que provenant d'une même plante. Elles traversent plus facilement les barrières protectrices biologiques et compliquent considérablement leur élimination par l'organisme. Leur impact sur la santé est aujourd'hui peu connu et potentiellement conséquent d'après les premières recherches (risques accrus de cancers, génotoxicité, maladies dégénératives, respiratoires, vasculaires, affaiblissements immunitaires), soit tout le contraire de ce que l'on attend en consommant des produits à base de plantes et de substances naturelles.



---

## 6. Pratique : finie la théorie, il est temps de passer à l'action !

*Comment préparer une infusion, appliquer un cataplasme, pratiquer un gargarisme ? C'est à votre portée...*

### Du bon usage des plantes

*Quid de l'usage thérapeutique des plantes ? Si la plupart d'entre vous ont entendu parler de tisanes, infusions, inhalations ou encore cataplasmes, comment savoir à quel « remède de grand-mère » faire appel ? Voici les modes d'emploi essentiels pour votre petite pharmacie naturelle à domicile.*

### Tisane : infusion et décoction

La tisane est un mode millénaire et ancestral qui se base sur l'extraction des principes actifs à l'eau bouillante, permettant ainsi de profiter des vertus des plantes. Pour réaliser une tisane, vous pouvez utiliser les plantes fraîches ou séchées en fonction de la saison et de vos besoins. L'efficacité de la tisane repose sur la qualité du végétal choisi. Même s'il est difficile d'évaluer scientifiquement la quantité des composants qui vont passer dans l'eau, la tisane reste une méthode qui a fait ses preuves pendant des siècles et montré son efficacité en diminuant de nombreux symptômes ! Un autre avantage de la tisane ? Moins d'inter-

médicaments, moins de risques d'additifs pouvant être dangereux et d'excipients que l'on pourrait utiliser dans la réalisation des comprimés ou des gélules.

Cependant, savez-vous faire la différence entre une « infusion » et une « décoction » ?

L'infusion, la préparation la plus simple, se fait à partir des parties tendres de la plante, celles qui peuvent se laisser facilement « pénétrer » par l'eau, à savoir la plupart des feuilles et des fleurs.

Afin de réaliser une infusion vous devez faire chauffer de l'eau de source jusqu'à ébullition. Versez ensuite l'eau sur la quantité de plantes choisies ou sur le sachet que vous avez acheté déjà prêt à l'emploi. Couvrez et laissez infuser. Après une dizaine de minutes, filtrez et buvez l'infusion. Le temps d'infusion varie selon la plante utilisée. La quantité de plante nécessaire pour faire une infusion varie selon le type de plante et les auteurs.

En moyenne, on compte 20 à 30 grammes de plante séchée pour 1 litre d'eau.

Une décoction se fait lorsque vous devez utiliser les parties plus dures et charnues d'une plante, comme c'est le cas pour l'écorce, certaines feuilles dures, les branches ou les racines. Placez la plante ou le mélange de plantes choisies directement dans une casserole en acier inox dans laquelle vous aurez mis de l'eau froide. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir l'eau pendant une période qui peut aller de deux à trois minutes jusqu'à une vingtaine de minutes selon les recettes (fiez-vous aux indications de la recette). Éteignez le feu et couvrez. Laissez infuser encore pendant dix à quinze minutes. Filtrez et buvez.

Vous pouvez boire vos tisanes tout au long de la journée (deux à trois tasses par jour) ou occasionnellement selon vos besoins.

## Les conseils de Christophe Bernard

### Les bienfaits de la cure dépurative



**On sait tous aujourd'hui que l'un des piliers de la santé est la nutrition, c'est-à-dire ce qui pénètre dans notre corps. Mais, bizarrement, on accorde peu d'importance à ce qui en ressort, l'excrétion ! C'est pourtant tout aussi essentiel...**

**C. B. :** Chacun va de son conseil sur la nutrition – et tant mieux – mais personne ne parle jamais d'élimination. Et pourtant, pendant des générations, l'homme a pratiqué ce qu'on appelle la cure dépurative. Cette pratique, profondément ancrée dans les habitudes de nos ancêtres, a ensuite été balayée d'un revers de main comme un simple « remède de grand-mère ». Mais en vérité, c'est beaucoup plus que cela.

Dans toutes les anciennes traditions médicales du monde, que ce soit la médecine chinoise, ayurvédique, grecque et romaine, à l'apogée de ces civilisations, on a toujours fait une observation très simple qui est la suivante : le corps doit être en mesure d'excréter les excédents créés par les abus de ce qui rentre, de l'alimentation en particulier. À défaut, on se retrouve avec une accumulation de déchets, et ces déchets nous conduisent peu à peu à la maladie.

---

## Quelles sont les solutions qui marchent ?

**C.B. :** Les anciennes civilisations utilisaient les purgatifs violents pour provoquer des vomissements et des diarrhées. Puis une meilleure compréhension du corps humain nous a permis de nous concentrer plutôt sur l'excrétion de déchets au travers des organes d'élimination principaux qui sont **le foie et les reins**. Le foie est la grande usine de recyclage du corps. Dès qu'il y a déchet à métaboliser, c'est le foie qui s'en occupe. Une partie sera ensuite évacuée au travers de la bile, qui est à la fois liquide digestif et soupape d'élimination au travers des selles, et au travers des reins.

Ce que nous appelons la cure dépurative, c'est la prise d'une ou de plusieurs plantes qui vont augmenter l'excrétion des déchets au niveau de ces organes, et ceci pendant une dizaine de jours afin de nettoyer les organes sans drainer ni épuiser la personne. Cette étape s'accompagne de mesures d'hygiène de vie dont nous parlerons plus tard.

## Quand faire la cure dépurative ?

**C.B. :** Nos ancêtres la faisaient à la sortie de l'hiver et ceci pour deux raisons.

Premièrement on mangeait très peu de fruits et légumes frais pendant l'hiver. On se concentrait sur les céréales, les viandes salées, tout ce qui pouvait se stocker mais qui était relativement pauvre en nutriments. À la sortie de l'hiver, le système avait besoin d'un bon nettoyage.

Deuxièmement, le printemps était une période critique pour beaucoup – ceux qui travaillaient aux champs par exemple. Il fallait donc commencer la saison en pleine forme, avec un système qui tourne rond.

On faisait donc la cure pendant une dizaine de jours au tout début du printemps.

Aujourd'hui, notre système est agressé d'une manière constante à cause de la pollution, des produits cosmétiques, des produits de nettoyages, des pesticides, des hormones, de la nourriture industrielle. L'accumulation est constante. La cure dépurative a une logique régulière, disons chaque trimestre, afin d'aider notre corps à mieux encaisser cet assaut.

Vous pouvez la faire aussi après une période d'excès, que ce soit en revenant des vacances d'été avec un peu trop de barbecues et de rosé, après les vacances de Noël pendant lesquelles le foie gras et le chocolat ont été de rigueur, de retour d'un voyage d'affaires, etc.

## Pourquoi faire une cure aujourd'hui ?

**C.B. :** La cure vous sera bénéfique si vous souffrez d'allergies chroniques, car le foie joue un rôle-clé dans l'élimination des déchets immunitaires. Il en est de même si vous souffrez d'une maladie chronique dégénérative, car vous devez recycler vos propres cellules d'une manière constante. La cure est bénéfique pour ceux qui ont des problèmes de peau, des migraines, ou tout simplement se sentent parfois ballonnés et lourds sans pour autant manger beaucoup.

## Auriez-vous quelques recettes à conseiller ?

**C.B. :** De nombreuses plantes s'offrent à vous. Je vous indique les quatre principales :

- La racine de pissenlit en décoction, on l'utilise à raison de 30 g/litre et on boit le litre dans la journée.
- La racine de bardane en décoction, on l'utilise, elle aussi, à raison de 30 g/litre, on boit le litre dans la journée.
- Les parties aériennes de fumeterre en infusion, c'est une plante très amère et donc on ne va pas préparer un litre, on va plutôt faire 2 tasses par jour avec 1 cuillère à café de plante par tasse.

- La quatrième est l'aubier de tilleul qui apporte un goût boisé assez agréable et que l'on prépare en décoction, aux mêmes doses, 30 g/litre.

Je vous donne une contre-indication au passage : si vous avez des calculs dans la vésicule biliaire, en particulier des calculs de taille importante, faites très attention car ces plantes vont provoquer une contraction plus importante de la vésicule biliaire et pourraient faire passer ces calculs dans les canaux biliaires et provoquer une obstruction.



## Le cataplasme

Le cataplasme est un geste thérapeutique cher à nos grands-mères dont l'origine se perd dans la nuit des temps.

Oublié pendant un certain temps, il revient au goût du jour. L'objectif est de « faire sortir » des éléments indésirables à travers la peau, de désinfecter ou de favoriser la résolution d'un problème en utilisant les propriétés de certains produits, dont les plantes.

Pour pratiquer un cataplasme, il vous suffit d'appliquer directement sur la peau une préparation que vous pouvez réaliser avec des feuilles, des racines, des huiles essentielles, des hydrolats, des teintures-mères, mais aussi des légumes, de l'argile, des fruits, des boues, des algues... Ces applications peuvent être aussi bien froides que tièdes ou chaudes – mais attention, jamais brûlantes !

Voici la marche à suivre pour réaliser un cataplasme.

Vous pouvez faire une pâte avec les ingrédients choisis, c'est le cas lorsque vous voulez par exemple faire un cataplasme avec de l'argile que vous mélangerez à de l'eau (ou un autre liquide comme une tisane, un hydrolat, des huiles essentielles...) pour obtenir une sorte d'amalgame, ou simplement écraser le produit avant de l'appliquer, lorsqu'il s'agit par exemple de feuilles de végétaux, comme lorsqu'on fait un cataplasme avec des feuilles de chou. Vous pouvez appliquer un cataplasme de plantes fraîches broyées ou séchées et imbibées d'un peu d'eau tiède.

Une fois la « pâte » obtenue, il faudra simplement en appliquer une couche directement sur la peau (si le cataplasme est chaud, choisissez la bonne température – entre 35 et 40° – et faites attention de ne pas vous brûler). Ensuite il faut l'étaler afin que la couche soit à peu près uniformément épaisse et la recouvrir avec un linge propre. Maintenez le tout par un bandage élas-

tique (ou à défaut du film plastique de cuisine) et laissez agir le temps nécessaire à vos besoins ou indiqué dans les conseils. Le temps d'application d'un cataplasme est très variable, d'une demi-heure à toute une nuit.

Selon vos besoins, vous pouvez répéter l'application du cataplasme.



## Les gargarismes

Les gargarismes ont une action thérapeutique tout particulièrement sur l'arrière-bouche. Ils peuvent avoir une action préventive ou curative.

Pour pratiquer un gargarisme vous pouvez utiliser de l'eau pure, une tisane ou de l'eau dans laquelle vous aurez dilué un produit comme du jus de citron, du bicarbonate, du vinaigre de cidre... Ajoutez le(s) produit(s) choisi(s) dans un verre, veillez à ce que le liquide soit à température ambiante. Prenez une gorgée de ce mélange dans la bouche en penchant la tête en arrière de façon à regarder le plafond. Faites alors sortir de l'air de votre gorge. Ainsi, le liquide restera dans la zone de l'arrière-bouche, permettant ainsi aux principes actifs d'effectuer leur action localement. Crachez et recommencez jusqu'à épuisement du liquide.

## Les bains

Les bains font partie des solutions naturelles très utilisées afin d'agir de façon bénéfique sur l'organisme. Vous pouvez ajouter dans l'eau du bain un grand nombre de substances curatives : des infusions préparées au préalable, des plantes fraîches ou séchées, des huiles essentielles, des algues, mais aussi du gros sel, du bicarbonate de soude...

Pour préparer un bain chaud, laissez couler de l'eau entre 36 et 39 °C environ dans la baignoire, ajoutez éventuellement le produit choisi et rentrez dans l'eau. Assurez-vous qu'elle soit chaude mais pas brûlante car votre organisme doit pouvoir supporter la température choisie. Lorsque l'eau est excessivement chaude, vous risquez de vous brûler ou de faire un malaise. Dans de bonnes conditions donc, relaxez-vous et restez dans votre bain environ une quinzaine de minutes. Sortez en veillant à ce que température de la salle de bain soit suffisamment chaude et essuyez-vous. Le fait de rester dans de l'eau chaude pendant un temps possède un effet relaxant, calmant et détend physiquement.

Mais un bain peut être partiel, comme c'est le cas lorsqu'on fait un bain des pieds ou des mains. Ces bains partiels sont également très efficaces et représentent une solution lorsque vous ne possédez pas de baignoire.

Le bain des pieds consiste à immerger et faire tremper vos pieds dans une bassine remplie d'eau dans laquelle vous aurez ajouté les substances contenant les principes actifs bénéfiques (par exemple une tisane ou des plantes). Vous pouvez y ajouter les mêmes ingrédients que vous auriez mis dans un grand bain. Remplissez une bassine d'eau chaude mais non brûlante, ajoutez et mélangez la substance choisie. Asseyez-vous, plongez vos pieds et vérifiez que l'eau arrive jusqu'à vos chevilles. Relaxez-vous et restez environ une vingtaine de minutes. Sortez et essuyez-vous.

Les bains des mains se font comme ceux des pieds sauf que l'on introduit les mains dans la bassine d'eau chaude dans laquelle le produit soignant aura préalablement été ajouté.

Un autre bain partiel est le bain de bouche. Il sert à nettoyer la bouche avec de l'eau dans laquelle on a ajouté un produit, par exemple une plante infusée. Dans un verre, mélangez le produit sélectionné, comme du jus de citron ou une infusion par exemple, à un peu d'eau si besoin. Prenez un peu de ce mélange liquide dans la bouche et faites-le bouger énergiquement d'un côté à l'autre entre vos joues. Le mélange doit rentrer en contact avec toutes les parties de la cavité buccale. Crachez le liquide et recommencez en prenant une autre gorgée de produit jusqu'à ce que vous ayez vidé le verre.



En vidéo : n° 26

Prenez un bain  
vraiment relaxant  
grâce aux huiles  
essentielles

## Les inhalations

Les inhalations ont une action thérapeutique sur toute la zone respiratoire supérieure. Pour faire des inhalations, vous pouvez utiliser des appareils qui sont spécialement conçus pour cela et que l'on achète en pharmacie ou dans les magasins de produits naturels, mais vous pouvez toujours adopter les vieux gestes de grand-mère.

Versez de l'eau dans une casserole et portez-la à ébullition. Dans une bassine ou dans un saladier mettez les plantes séchées, les huiles essentielles ou les ingrédients contenant les principes actifs dont vous souhaitez bénéficier. Versez-y l'eau bouillante, mettez une serviette de toilette sur votre tête et penchez-vous légèrement sur la vapeur qui se dégage de l'eau. Gardez une distance suffisante pour ne pas vous brûler et n'oubliez pas de fermer les yeux. Respirez profondément jusqu'à ce que cela devienne inconfortable ou quand l'eau, en se refroidissant, ne produit plus de vapeur. Mouchez-vous si besoin pendant ou à la fin de l'inhalation.

---

## 7. La bonne technique pour bien faire sécher ses plantes

*Le séchage est une étape fondamentale si vous cultivez ou ramassez vos propres plantes. Car si la plante est mal séchée, elle va perdre de ses propriétés. Les préparations que vous allez élaborer vont donc nécessairement perdre en qualité. Et c'est vraiment dommage car vous avez eu la chance de cueillir la plante vivante. Ce n'est pas tout le monde qui a ce privilège !*

### L'art de réussir sa cueillette

Mais avant de parler de séchage, attardons-nous un peu sur l'étape du nettoyage. Lorsque vous cueillez des feuilles ou des fleurs, vous ne devez pas nettoyer ces parties à l'eau après les avoir coupées. Ce sont des parties fragiles, et les passer à l'eau pourrait commencer à extraire certains composants. On va donc s'assurer que les feuilles et les fleurs sont relativement propres, sans excès de terre, avant de les cueillir. Si la plante est sale, vous pouvez l'asperger lorsqu'elle est encore en terre, puis la laisser bien sécher pendant quelques jours avant de cueillir.

Une fois que vous avez cueilli ces parties de la plante à l'aide d'un sécateur, vous les disposez bien à plat sur une table à l'extérieur, mais pas à la lumière directe du soleil. Ne les entassez pas. Répartissez-les au contraire en une fine couche sur votre table.

Laissez reposer la plante pendant quelques heures. L'idée est de permettre aux insectes qui étaient sur la plante de quitter les lieux. Ensuite, vous pouvez procéder au séchage proprement dit.

## Comment faire sécher ses plantes ?

La pièce dans laquelle vous allez faire sécher vos plantes doit être sélectionnée avec soin. Elle doit être sèche et bien aérée, avec une température douce. Les plantes ne doivent pas être exposées à la lumière directe du soleil car les UV du soleil risquent d'endommager certains composants fragiles. La lumière n'est d'ailleurs pas nécessaire – les séchoirs des professionnels des plantes n'ont souvent pas de fenêtres.

Les caves et les greniers sont souvent problématiques : les caves sont en général humides, et les greniers trop chauds pendant l'été. Choisissez donc une pièce plus tempérée dans votre maison, éventuellement un garage s'il est bien isolé – quoiqu'un garage puisse être problématique aussi d'un point de vue chaleur et humidité.

Vous avez plusieurs options pour faire sécher les feuilles et les fleurs :

- Le plus simple est de les laisser sur les tiges, dans un premier temps, et de les suspendre en bouquet la tête en bas, comme on faisait dans l'ancien temps. Attachez quelques tiges ensemble, puis accrochez le bouquet sur une poutre, par exemple. Attention, si vous faites le bouquet trop gros, la plante aura du mal à sécher à l'intérieur. Vous pouvez aussi tendre un fil d'un mur à l'autre dans une pièce, un peu comme un fil d'étendoir, et y accrocher vos bouquets.
- L'option la plus efficace est de vous (faire) fabriquer des claies de séchages. Ce sont des cadres en bois sur lesquels on a cloué un grillage. Placez sur le grillage un morceau

de moustiquaire pour que la plante ne soit pas en contact direct avec le fer du grillage. Ces cadres peuvent être facilement rangés sur une structure verticale et être manipulés comme des tiroirs. Bien sûr, il vous faut trouver un bricoleur dans la maison pour les confectionner. Ce n'est pas très compliqué, mais il faut un minimum de compétences manuelles...

- Vous pouvez aussi faire plus simple. Si vous n'avez qu'une petite quantité de plantes à faire sécher, vous pouvez empiler des cagettes les unes sur les autres et placer les plantes dans les cagettes : ça va vous faire des mini-claies de séchage.
- Vous pouvez acheter un déshydrateur. C'est un petit appareil électrique qui va vous coûter une cinquantaine d'euros. Il comporte plusieurs étages. Disposez vos plantes sur les différents étages. Ensuite, sélectionnez la température de séchage, qui peut varier en général de 40 à 60°. Pour les feuilles et les fleurs, choisissez la température la plus basse, en particulier pour les aromatiques, et pour les racines non aromatiques vous pouvez monter jusqu'à 55 ou même 60°. Si vous avez des racines aromatiques comme la valériane ou l'aunée, mieux vaut ne pas dépasser 50°. Puis vous démarrez ; c'est un peu bruyant. Attention : vérifiez vos plantes plusieurs fois par jour afin de ne pas les faire trop sécher, ce qui risquerait de les abîmer.
- Vous pouvez aussi placer les plantes sur un drap entre quatre chaises ou sur un lit. Après tout, on fait avec ce qu'on a.

Quelle que soit la méthode utilisée, le tout est de contrôler régulièrement la plante et de la tourner pour ne pas qu'elle moisisse. Vérifiez tous les jours ou, pour certaines journées chaudes, deux fois par jour, en tâtant la plante pour voir si elle est sèche ou pas. Si elle est toujours molle, vous la retournez et la laissez encore sécher. Si elle est bien sèche, que la feuille est croustillante, ou que la fleur ne présente plus d'humidité, l'étape de séchage est terminée.

Faites bien attention pour la fleur car si elle est grosse, l'extérieur peut vous paraître sec mais l'intérieur est souvent encore humide. Il faut donc en écraser une ou deux, disons les plus grosses, afin de vérifier le cœur. Si tout est bien sec, vous êtes prêt à passer à l'étape de stockage.

## Et les racines ?

Pour les racines, c'est un peu plus long parce qu'on les sort du sol : elles sont donc pleines de terre. La première étape est de les passer à l'eau. Et ne vous inquiétez pas, la racine est faite d'un matériau fibreux, l'eau ne va donc pas affecter les composants de la plante, ou peut être d'une manière minimale juste en surface mais cet effet est négligeable.

Vous prenez donc votre masse racinaire, et vous commencez à la couper au sécateur. Vous pouvez aussi la casser à la main. Le but est de démêler les différentes parties afin de pouvoir déloger la terre. N'essayez pas de laver la masse racinaire entière, vous n'allez pas faire un bon travail.

Puis vous prenez chaque morceau de racine, vous le passez à l'eau et le brossez à l'aide d'une brosse à poils souples. Une fois bien broyée, vous repassez la racine à l'eau, puis la séchez à l'aide d'une serviette ou de papier essuie-tout.

Vous allez maintenant la couper en morceaux d'environ 5 cm de long pour le stockage. Si le diamètre de la racine est important, vous pouvez couper le tronçon dans le sens de la longueur pour permettre un bon séchage jusqu'au cœur.

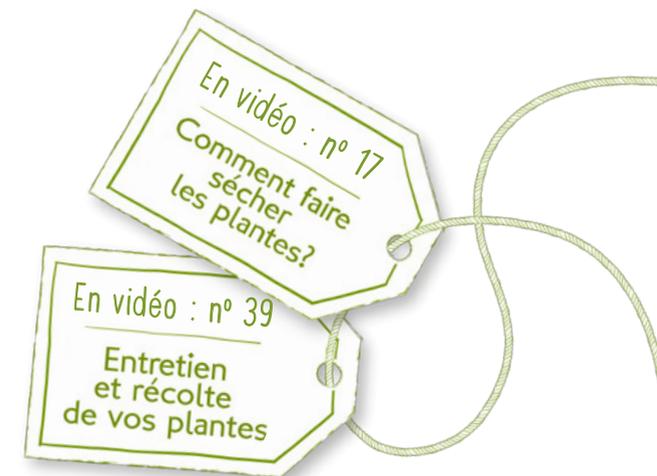
Votre racine est maintenant prête à être séchée. La racine étant fibreuse, le séchage peut être assez long, et faire monter la température est parfois nécessaire. Vous pouvez donc utiliser un déshydrateur à 50° voire 60° si votre racine n'est pas aromatique, ou votre four à température minimale, en laissant la porte entre-ouverte.

Si la racine est aromatique, il vaut mieux rester en dessous de 50°. Vous pouvez aussi jouer la prudence et laisser sécher la racine à l'air libre, mais il faut que le temps soit doux et sec.

Pour vérifier que votre racine est bien sèche, essayez de la casser. Si elle se plie et qu'elle est encore molle, elle n'est pas encore prête. Il faut vraiment qu'elle soit cassante.

Si vous désirez faire sécher des écorces, de chêne ou de saule par exemple, vous pouvez suivre le même processus que pour les racines. Par contre, inutile de passer l'écorce à grande eau car en principe elle est déjà relativement propre.

Si vous désirez faire sécher d'autres parties de plante, les cenelles c'est-à-dire les fruits de l'aubépine par exemple, les cynorrhodons qui sont les faux fruits de l'églantier ou toute autre partie, le processus est le même. On les coupe en morceaux si nécessaire, puis on les fait sécher sur des claies, dans un déshydrateur ou à l'air libre.



---

## 8. Conservation des plantes : ne les laissez pas s'abîmer !

*Une fois mes plantes bien séchées, qu'est-ce que j'en fais ? Pour être sûr de ne pas être à cours de ces plantes quand j'en ai le plus besoin, quelques précautions en matière de conservation s'imposent...*

En effet, une plante mal conservée est une plante qui perdra vite certaines de ses propriétés. Il serait dommage de gâcher ainsi ce qui était au départ un bon produit... On en viendrait – à tort ! – à croire que la plante n'est pas efficace. Alors, comment conserver la plante le plus longtemps possible ? Et surtout : comment vérifier que la plante, ou le produit à base de plantes, est toujours bon à consommer après une certaine période ?

### Les plantes séchées

Vous pouvez décider de les transformer dès la phase de séchage achevée. Vous pouvez en faire des infusions ou décoctions, des teintures ou des macérâts huileux... Bref, les choix sont multiples.

Installez-vous dans une pièce de votre maison, un débarras par exemple, ni trop humide, ni trop exposée aux grandes variations de températures. Il faut s'assurer que la plante n'est pas au contact direct avec la lumière du soleil, qui peut l'endommager. D'ailleurs, vous pouvez tenter l'expérience : vous prenez

des fleurs de souci, par exemple, et vous les gardez à la lumière, même indirecte. Vous verrez que la fleur perd sa belle couleur orange, ce qui signifie que les pigments sont détruits, et donc qu'elle a perdu une partie de ses propriétés. Bref, mieux vaut les garder à l'abri de la lumière.

La manière la plus simple de les stocker est le sac en papier de qualité alimentaire (on les trouve sur Internet). Il en existe de différentes tailles. L'avantage du sac en papier est que la plante peut respirer et évacuer son excès d'humidité, permettant de conserver la plante plus longtemps.

Certains utilisent des bocaux hermétiques. Ce n'est pas idiot parce qu'une fois que la plante est bien sèche, ils vont empêcher l'humidité de l'air d'y pénétrer. En revanche, si la plante contient toujours un peu d'humidité, vous risquez les moisissures. Le bocal hermétique est intéressant surtout pour les plantes riches en mucilages comme la racine de guimauve ou de consoude, car ces plantes sont de vraies éponges et vont se regorger d'eau à la première opportunité. Et donc le risque de les voir moisir à cause de l'air ambiant est plus important que le risque de les voir moisir à cause de l'humidité emprisonnée dans le bocal. Pour les autres plantes par contre, celles qui ne sont pas forcément riches en mucilages, il vaut mieux utiliser le sac en papier.

## Les huiles essentielles

Le cas des huiles essentielles est différent. Légalement la durée de conservation est fixée à cinq ans, c'est la date limite de consommation que vous verrez sur les étiquettes. En pratique, beaucoup d'huiles essentielles se conservent au-delà de cette période et ont une durée de vie très longue.

Il faut savoir deux choses :

- Premièrement, de nombreuses huiles essentielles ont des propriétés antibactériennes et antifongiques ; ce sont donc des conservateurs naturels ! D'ailleurs on s'en sert souvent pour conserver onguents et crèmes. On peut donc en conclure qu'elles se conservent elles-mêmes !
- Deuxièmement, il n'y a pas vraiment de danger à utiliser une huile essentielle après la date limite indiquée sur le flacon. Le seul risque est que l'huile soit moins odorante, qu'elle ait perdu certains de ses constituants par évaporation, et donc qu'elle soit moins efficace.

## Conservation des huiles essentielles

- Les garder à l'abri de la lumière et de la chaleur car elles s'oxydent et perdent de leurs qualités.
- Bien fermer les bouchons après utilisation car elles sont très volatiles.
- Les huiles essentielles se gardent habituellement plusieurs années, mais les essences de citrus doivent être consommées de préférence dans les deux années qui suivent leur expression.
- Les hydrolats, plus fragiles que les huiles essentielles, se conservent au frais et à l'abri de la lumière. Ils doivent être de préférence consommés dans l'année. Un hydrolat qui a « tourné » possède des dépôts et une odeur différente et peu agréable.



## 9. Le matériel indispensable pour faire ses propres recettes !

Voici le matériel nécessaire pour la réalisation des recettes de ce programme. N'est pas listé le matériel de cuisine classique de type casseroles, saladiers, bols, cuillères, cuisinière, etc., que vous avez sans doute déjà.

**Une casserole avec couvercle**  
pouvant contenir au moins 1,5 litre d'eau.

**Une petite passoire à infusions**



**Une grande passoire** pour passer une plus grande quantité (utile pour le sirop de sureau en particulier)



**Une balance de cuisine qui pèse au gramme près**, que vous trouverez dans de nombreuses boutiques



**Une bouilloire**, soit traditionnelle, soit à température contrôlée ce qui est mieux mais un peu plus cher



- Une balance de précision qui pèse au centigramme près



- Un thermomètre à sonde pour contrôler la température de certaines préparations



- Un petit presse-purée qui fera office de presse pour la fabrication des teintures



- Pour les infusions, un bocal de 1,5 litre qui se ferme hermétiquement



- Un entonnoir assez grand pour pouvoir y placer un filtre à café

- Un batteur pour la fabrication des crèmes, ou un blender si vous en avez un



- Des filtres à café non-blanchis pour filtrer les teintures



- Un verre mesureur pour pouvoir mesurer les liquides



- Un verre mesureur en pyrex avec bec verseur pour faire les bains-marie



- Un petit pilon pour faire les cataplasmes



- Pour le déodorant et les savons, un masque anti-poussière que vous trouvez dans les boutiques de bricolage



- Des moules en silicone pour les savons. Vous en trouverez de différentes formes. À vous de choisir ceux qui vous plaisent.



- Pour les savons, des lunettes de protection



- Pour les bonbons, une plaque métallique (en général utilisée pour le four)



Pour les contenants des onguents et crèmes, vous trouverez une collection de pots de différentes tailles



Optionnel pour le séchage des plantes, vous pouvez investir dans un déshydrateur.

Vous pouvez privilégier ce type de modèle :

- 550W à 6 étages
- 700W à 4 étages

De nombreux modèles existent, à des prix différents.



Pour confectionner les gélules, vous aurez besoin d'un **gélulier**. Il y a plusieurs modèles sur le marché. Notez que la taille des gélules a une importance. Voici les deux tailles les plus utilisées : la taille 0, parfois un peu grosse à avaler pour certaines personnes et la taille 1, plus petite et contenant donc moins de plante.

- Gélulier chez eBotaShop : [Cliquer sur ce lien](#)
- Gélulier chez Kapselwelt : [Cliquer sur ce lien](#)
- Gélulier chez Herboristerie du Valmont : [Cliquer sur ce lien](#)



Vous pouvez acheter des **gélules vides** dans de nombreuses boutiques, ici par exemple : [Cliquer sur ce lien](#)

## 10. Combattez efficacement vos allergies

*Maintenant que vous êtes opérationnel et équipé, passons en revue quelques cas pratiques et voyons comment les plantes peuvent nous venir en aide dans certaines situations délicates.*

Savez-vous qu'un Français sur cinq, peut-être même un sur quatre, souffre d'allergies ? Jamais le phénomène n'avait connu une telle ampleur. Heureusement, il existe des solutions naturelles et durables pour éviter les allergies et réduire leurs effets.

### Qu'est-ce qu'une allergie ?

C'est notre système immunitaire qui réagit de manière agressive à une substance inoffensive de notre environnement : le pollen de plantes, des squames d'animaux, des acariens, des moisissures, etc. Et cette réaction provoque un état inflammatoire.

Le pollen n'a jamais été une menace pour notre organisme. Et pourtant, notre système immunitaire est convaincu du contraire ! L'état inflammatoire des muqueuses respiratoires est responsable des symptômes classiques de l'allergie :

- nez qui coule ;
- gorge et yeux qui démangent ;
- parfois constriction des poumons (asthme).

Une allergie peut aussi se traduire par une inflammation de la peau, avec l'apparition d'une dermatite atopique, aussi appelée eczéma atopique.

Dans tous ces états inflammatoires, une molécule bien spéciale, l'histamine, joue un rôle central de médiateur de l'inflammation de la peau ou des muqueuses. D'où l'approche médicamenteuse : les antihistaminiques et les anti-inflammatoires pour bloquer l'inflammation d'une manière générale, avec la cortisone.

Notre mode de vie actuel est indéniablement en cause. C'est une évidence : le nombre de cas d'allergies dans les grandes villes a augmenté avec la pollution. Notre système respiratoire doit faire face aux gaz d'échappement des voitures, aux rejets des usines. Au bureau ou à la maison, des particules toxiques sont libérées par les meubles, les produits ménagers, les imprimantes laser. Bref, un sacré cocktail.

Mais nous sommes aussi exposés à des facteurs internes, qui déterminent notre capacité d'adaptation à ces agressions externes. Nous pouvons encaisser l'externe si l'interne est en harmonie.

## Le contenu de notre assiette incriminé

Les intolérances alimentaires font rage aujourd'hui. Pour savoir si l'on est concerné, le meilleur moyen est de retirer strictement de ses menus tous les produits laitiers et céréaliers pendant 6 à 8 semaines et d'en tirer ses propres conclusions. Cela ne coûte pas grand-chose d'essayer. Ne vous inquiétez pas, vous disposez de nombreux produits de substitution dans les magasins de produits naturels. Tenez un journal de vos douleurs et voyez si vous constatez un soulagement. S'il y a amélioration, réintroduisez ensuite ces aliments pendant quelques jours afin de voir si la situation s'aggrave à nouveau. S'il y a un retour de manivelle,

c'est-à-dire un retour des symptômes d'une manière nette, ceci confirme une intolérance.

Ensuite, la plupart d'entre nous pâtissons d'un déséquilibre entre les acides gras oméga-3 et oméga-6. Nous consommons en général trop d'oméga-6, qui sont pro-inflammatoires, et pas assez d'oméga-3, qui sont à l'inverse anti-inflammatoires. Évitez donc les huiles riches en oméga-6 comme les huiles de tournesol ou d'arachide, et privilégiez une huile d'olive bio de première pression à froid. Les poissons des mers froides comme les sardines, les harengs, les anchois, les maquereaux vous fourniront des oméga-3 anti-inflammatoires.

Le sucre, que nous consommons en excès dans nos sociétés, favorise un état inflammatoire. Il est urgent d'essayer de réduire la charge glycémique de nos repas.

## Des compléments alimentaires pour mieux vivre les allergies

Tout d'abord les **probiotiques** car un déséquilibre de la flore intestinale peut aggraver un état allergique. La flore est déséquilibrée lorsque l'alimentation est déséquilibrée. De nombreuses souches de bactéries ont été testées dans le cadre d'études. La souche *Lactobacillus casei* diminue la fréquence et la sévérité des symptômes chez les enfants allergiques aux acariens. La souche *Lactobacillus gasseri* réduit la cascade inflammatoire chez les enfants allergiques au pollen de cèdre. Idem pour le *Bifidobacterium longum*. La souche *Lactobacillus rhamnosus* est efficace contre la dermatite atopique. Une supplémentation en probiotiques peut donc apporter une aide non-négligeable. Si vous suspectez une flore déséquilibrée, considérez une consommation régulière d'aliments fermentés, comme les légumes lactofermentés, la choucroute crue, le kéfir de fruits, le kombucha,

etc. Vous pouvez préparer la plupart de ces préparations vous-mêmes. Vous pouvez aussi prendre des compléments alimentaires contenant des probiotiques.

Ensuite les **compléments riches en oméga-3 de type EPA et DHA**, car ils réduisent la production de certaines substances inflammatoires. Ils sont en particulier utiles pour l'eczéma atopique. Une supplémentation journalière tourne autour des 500 mg d'EPA et 500 mg de DHA par jour.

Parlons maintenant de la **vitamine D**. Les carences aujourd'hui sont épidémiques, car nous vivons de plus en plus en intérieur. Les études épidémiologiques montrent une corrélation entre allergies et des taux bas en vitamine D. Une étude faite sur 689 enfants souffrant d'asthme et d'allergies, examinés à 6 ans et à 14 ans, montre qu'un taux trop bas à 6 ans prédit le développement d'allergies et asthme à 14 ans. Pour beaucoup de personnes, 4 000 UI par jour sont nécessaires, plus si vous sortez rarement, si vous êtes sous traitement médical, en surpoids ou si vous êtes âgé. Pour les adolescents, une dose de 3 000 UI par jour peut être utile.



## La recette de Christophe Bernard Soulager les symptômes de son allergie par les plantes

La fondation du protocole va contenir des plantes antihistaminiques. Et nous en avons deux simples, faciles à ramasser, des classiques chez les herboristes : l'ortie et le plantain lancéolé.

Une étude réalisée en 1990 sur 69 individus souffrant de rhinite allergique montre que 58 % des sujets prenant de l'ortie constatent une amélioration des symptômes. 48 % trouvent **l'ortie** plus efficace que les médicaments antiallergiques en vente libre.

Le **plantain lancéolé** est antihistaminique et est à la fois astringent et adoucissant. C'est une excellente plante pour calmer les inflammations respiratoires

Nous avons aussi le **romarin**. Il contient de l'acide rosmarinique qui est une substance antioxydante et anti-inflammatoire. Chez l'animal, l'acide rosmarinique calme les réactions allergiques pulmonaires, nasales ou de peau. Chez l'homme, il calme les symptômes de la rhinite allergique ou de la conjonctivite. De plus, le romarin agit comme plante dépurative douce, et va aider à éliminer les complexes immunitaires créés par l'état allergique et devant impérativement être dégradés par le foie.

Pour prendre le romarin, la forme la plus simple, c'est une infusion journalière à raison de 1 cuillère à soupe de feuilles par tasse, prise le matin.

Pour faire simple, on va préparer une infusion journalière avec, pour un litre d'eau :

- 10 g d'ortie
- 10 g de plantain
- 10 g romarin.

Vous préparez le litre le matin et pouvez le boire dans le courant de la journée, chaud ou froid selon votre convenance. Commencez à boire cette infusion quatre semaines avant le début de la saison allergique ou par cure de plusieurs semaines si vous êtes allergique aux acariens, par exemple.

En complément de ce protocole de fond, vous pouvez consommer d'autres plantes, selon vos symptômes et leur sévérité.

D'abord la **spiruline**. Une étude montre que 2 g par jour améliorent les symptômes de la **rhinite allergique** – les éternuements, les écoulements nasaux, la congestion et les démangeaisons du nez et des yeux. Cette algue a un effet anti-inflammatoire et antihistaminique. Vous pouvez commencer par 1 g par jour puis augmenter à 2 g. La spiruline est très riche en protéines – elle en contient 60 % –, en acides gras, en vitamines, en minéraux et en fer. Elle est particulièrement recommandée si votre alimentation est faible en protéines.

La **quercétine**, ensuite, est un flavonoïde que l'on trouve dans le vin rouge, le thé vert et de nombreux fruits et végétaux. Elle calme la cascade inflammatoire impliquée dans les allergies. 100 mg de quercétine pendant 8 semaines diminue les symptômes d'une manière significative chez les *allergiques au pollen*.

La quercétine est particulièrement recommandée si votre alimentation est faible en fruits et légumes.

La **boswellia** est utile surtout si vous souffrez d'**asthme allergique**. Une étude montre une amélioration significative du nombre de crises d'asthme et des essoufflements chez 70 % des personnes testées.

Si vous avez le nez qui coule et une **congestion des sinus**, vous pouvez prendre de la **solidage** en infusion, du nom scientifique *Solidago virgaurea*. C'est une vivace que l'on trouve dans certaines régions sur le bord des routes ou dans les éboulis.

Attention : elle fait partie de la famille des astéracées et certaines personnes sont allergiques à son pollen. Si vous êtes allergique aux astéracées, mieux vaut ne pas consommer cette plante car on cueille la sommité fleurie, qui contient toujours un peu de pollen résiduel. Sinon, vous pouvez la prendre en infusion à raison de 30 g de plante sèche par litre, ce qui revient à 6 g par tasse de 200 ml. Buvez 2 tasses par jour.

Si vous avez les **yeux enflammés**, l'**euphrase**, *Euphrasia officinalis*, est une bonne plante pour soigner les conjonctivites ou toute inflammation de la muqueuse de l'œil. Faites une infusion, utilisez une cuillère à soupe de plante par tasse, 2 fois par jour. Vous pouvez prélever une partie de l'infusion et l'appliquer en compresses sur les yeux. Une compresse encore plus efficace : préparez une petite quantité d'infusion avec de l'euphrase et des fleurs de bleuet, à parts égales.

Si vous avez la **gorge enflammée** et qui gratte, pensez à la racine de réglisse, 1 cuillère à café des racines coupées pour une tasse que vous boirez par petites gorgées dès que les symptômes commencent à vous gêner. C'est une excellente plante contre les toux sèches et nerveuses, mais elle est contre-indiquée si vous souffrez d'hypertension essentielle.

Mesurez les progrès et ajustez en fonction des résultats obtenus ! Redécouvrez le plaisir d'un printemps sans éternuements...

En vidéo : n° 7

Combattez  
efficacement  
vos allergies

---

## 11. Enfin un remède contre vos douleurs articulaires !

*Les douleurs articulaires affectent une grande partie de la population à partir de la cinquantaine, et ils sont quasi universels à partir de 70 ans. Il est vrai que les articulations encaissent énormément de chocs et de traumatismes au cours d'une vie. Mais aujourd'hui l'étendue du problème est telle qu'il faut se tourner vers d'autres explications.*

### Pourquoi nos articulations nous font-elles mal ?

L'articulation est composée de deux extrémités osseuses recouvertes d'une couche de cartilage, un matériau souple et élastique qui protège ces extrémités contre l'érosion due à la friction des parties osseuses l'une contre l'autre. Entre ces deux extrémités osseuses nous avons une couche de liquide synovial qui agit comme lubrifiant. N'étant pas irrigué par la circulation sanguine, ce cartilage doit récupérer les nutriments nécessaires pour se régénérer au travers du liquide synovial. Comme tout tissu vivant, il va aussi excréter des déchets et il va le faire dans le liquide synovial. Pour qu'il y ait un bon échange entre cartilage et liquide synovial, il est donc nécessaire de stimuler l'articulation et de lui faire subir des mouvements réguliers. En d'autres termes, il faut s'assurer d'avoir un programme d'activité physique régulière, adapté à vos capacités et à vos limitations.

Dans ce cartilage nous avons des cellules appelées chondrocytes. Elles sont responsables de la réparation et de la régénération du cartilage. Et nous savons aujourd'hui que les problèmes articulaires commencent avec un dysfonctionnement de ces chondrocytes. Le cartilage va peu à peu s'user et ne va plus faire son travail de protection des extrémités osseuses contre la friction, et donc une inflammation va se créer. À long terme, cette inflammation va provoquer douleurs et déformations articulaires.

Pourquoi ces chondrocytes fonctionnent-ils mal ? C'est certainement une question d'hygiène de vie.

Nous savons très bien qu'à l'époque des chasseurs-cueilleurs, il y avait peu de problèmes articulaires. Nous en déduisons donc qu'aujourd'hui ces problèmes sont bel et bien dus à notre hygiène de vie qui n'est plus adaptée aux besoins de notre corps.

L'une des causes principales est une mauvaise alimentation : intolérances alimentaires, consommation excessive d'oméga-6 et de sucres provoquent un état inflammatoire constant susceptible d'aggraver les inflammations articulaires. Commencez donc par éliminer totalement les plats industriels et cuisinés de vos menus, ainsi que des pâtisseries de supermarché. Examinez également à la loupe la charge glycémique de vos repas et essayez de la réduire, en commençant par les sucres raffinés et les féculents. Voilà pour la partie alimentaire.

En ce qui concerne l'exercice, il vous faudra mettre en place un programme d'exercices régulier adapté à vos capacités et à vos limitations.

Mais les plantes sont aussi vos alliées dans votre lutte contre les douleurs articulaires. Trois catégories peuvent être utiles pour vous soulager. Elles vont avoir une action anti-inflammatoire et dépurative et améliorer la circulation sanguine.

## Les plantes anti-inflammatoires

Elles font baisser l'inflammation générale qui se développe dans tout le corps mais aussi l'inflammation articulaire. Elles ont une affinité particulière pour les articulations, car ce sont ces plantes qui, à long terme, vont limiter les dommages causés par la cascade inflammatoire.

Il est précieux pour beaucoup de choses, mais sur les douleurs articulaires, il est vraiment incontournable ! Le **curcuma** s'est imposé comme l'anti-inflammatoire par excellence ces dernières années. Il inhibe les substances inflammatoires produites dans les articulations.



## La recette de Christophe Bernard

### Le curcuma

Vous pouvez l'utiliser sous deux formes standard :

- D'abord la **racine sèche et pulvérisée**, qui est très utilisée en médecine ayurvédique par exemple. La racine fraîche est intéressante mais elle présente deux problèmes. D'abord elle contient beaucoup d'eau pour la quantité de composants actifs, et puis elle est très chère. En prévention, c'est une excellente manière de prendre la plante : on peut, par exemple, en mettre un morceau dans un extracteur de jus pour accompagner un jus de légumes, qui va lui donner un goût très agréable. Mais lorsqu'on a des problèmes inflammatoires, mieux vaut passer à une forme plus concentrée, à la racine pulvérisée, par exemple.
- Vous avez aussi les **produits standardisés et concentrés en curcuminoïdes**, qui sont les composants actifs de la plante. Ces formes sont plus chères que la poudre brute, mais ils sont efficaces et, en général, plus faciles à utiliser que la poudre.

Afin d'optimiser l'absorption des curcuminoïdes, les composants actifs du curcuma, je vous conseille d'associer le curcuma à du **poivre** et du **gingembre**, car ces deux plantes vont favoriser une meilleure absorption au niveau de l'intestin. De plus, le gingembre a lui aussi des propriétés anti-inflammatoires intéressantes pour les douleurs articulaires. J'utilise les proportions suivantes : 9-5-1.

C'est-à-dire que pour 90 g de curcuma pulvérisé, je rajoute 50 g de gingembre pulvérisé et 10 g de poivre.

Attention, **si vous avez les intestins fragiles et irritables**, ou si vous avez tendance à avoir des hémorroïdes, ne mettez pas de poivre. Allez-y doucement aussi avec le gingembre et utilisez des doses plus faibles que celles que je vous ai données.

Vous avez plusieurs manières de consommer ce mélange :

- D'abord dans de l'eau froide, mais on s'en lasse vite.
- En infusion avec le jus d'un demi citron, c'est déjà beaucoup plus agréable.
- Vous pouvez aussi diluer la préparation dans un mélange moitié lait de coco et moitié eau, ceci va donner une apparence et un goût de type « chaï » à votre boisson. De plus, on rajoute les lipides du lait de coco qui facilite l'absorption des curcuminoïdes qui sont liposolubles, c'est-à-dire que leur absorption est facilitée lorsqu'il y a présence de lipides.



Ensuite nous avons une plante qui s'appelle la **boswellia**. C'est une résine extraite de l'arbre *Boswellia serrata* qui pousse en Inde et au Pakistan. La résine est récoltée en pratiquant une incision dans le tronc ou dans les branches. On laisse couler la résine qui coagule au contact de l'air. On ramasse ensuite les « larmes » qui sont utilisées pour en faire des comprimés.

Les études montrent que la boswellia entraîne une réduction des douleurs et une amélioration des performances physiques chez ceux qui souffrent d'arthrose.

La dose recommandée est en général de 300 à 400 mg d'un comprimé standardisé à 65 % d'acide boswellique, pris 3 fois par jour.

Les plantes riches en salicylates ont elles aussi des propriétés anti-inflammatoires. D'ailleurs l'aspirine, qui est l'acide acétylsalicylique, est un dérivé des salicylates. Mais les salicylates naturels n'ont pas les désavantages de l'aspirine. Ils ne créent pas de problèmes d'estomac par exemple.

Nous avons aussi deux autres plantes à notre disposition. D'abord **la reine des prés**, *Filipendula ulmaria*, qui est une plante vivace qui pousse dans les lieux humides comme le bord des rivières ou des lacs. C'est la fleur de la plante qui est utilisée. L'infusion est très agréable à boire avec un parfum floral. Elle est souvent utilisée comme diurétique et peut être utile pour les problèmes d'œdèmes ou de rétention d'eau. Elle contient aussi des tannins qui peuvent aider à calmer les diarrhées. On utilise en général 1 cuillère à soupe de fleurs par tasse d'eau. Ne faites pas bouillir l'eau et attendez qu'elle redescende à 90° avant de la verser sur la plante, ce qui peut prendre environ 7 à 8 minutes après le « clic » de la bouilloire. La dose traditionnelle est de 2 à 3 tasses d'infusion par jour.

La deuxième plante est le **saule**. C'est l'écorce de l'arbre qui est utilisée. On vend en général le saule blanc en herboristerie, qui n'est pas le plus riche en salicylates mais qui est le plus commun. Les études montrent qu'il est efficace pour calmer les dou-

leurs lombaires par exemple, et qu'il est aussi efficace que les médicaments anti-inflammatoires pour réduire les douleurs de l'arthrose du genou et de la hanche. Par contre il est beaucoup moins agréable à boire que la reine des prés, plus amer et très riche en tannins. Cette grande quantité de tannins peut créer une irritation du tube digestif chez certains.

## Quelques précautions

- Premièrement, si vous êtes allergique ou hypersensible à l'aspirine, ne prenez pas ces plantes.
- Ensuite, elles sont riches en tannins. Prenez-les donc à distance des repas afin de ne pas bloquer l'absorption des nutriments, mais aussi des médicaments ou autres compléments alimentaires.
- Utilisez-les avec précaution si vous prenez des anticoagulants ou si vous avez des problèmes de coagulation sanguine – dans ce cas, demandez l'avis de votre docteur.
- Enfin, ne les utilisez pas si vous avez une grosse inflammation ou ulcération du tube digestif car les tannins deviennent toxiques s'ils pénètrent dans la circulation sanguine.

Passons maintenant à **l'harpagophytum**, aussi appelée « griffe du diable ». C'est une plante africaine qui, d'après l'OMS, est surexploitée et risque de disparaître dans le milieu sauvage. C'est pour cette raison que je la mets en dernier.

De nombreuses études ont été effectuées et confirment l'efficacité de la griffe du diable contre les douleurs arthritiques. Une étude publiée en 2003 montre une forte réduction de la douleur et des symptômes de l'arthrose chez 75 patients traités avec de l'harpagophytum. Les études ont montré que l'harpagophytum

est aussi efficace que certains anti-inflammatoires médicamenteux puissants, mais avec bien moins d'effets indésirables.

Vous pouvez utiliser des gélules de la plante. La dose conseillée est de 500 mg, 3 fois par jour, avant les repas. Vous trouverez aussi la racine en vrac dans certaines herboristeries. Dans ce cas utilisez 1 cuillère à café dans ½ litre d'eau bouillante, laissez infuser toute une nuit, puis filtrez et buvez dans la journée.

## Les plantes circulatoires

L'articulation est un organisme vivant, qui doit être bien alimenté en circulation sanguine. Si vous avez tendance à avoir froid aux extrémités, que vous avez une mauvaise circulation, il est fort possible que vos articulations soient mal irriguées.

Si vous prenez le mélange curcuma, gingembre et poivre, vous êtes déjà couvert car le gingembre stimule la circulation vers les extrémités.

Sinon, vous pouvez rajouter une **infusion de gingembre** à votre protocole. La meilleure forme est la racine fraîche que vous trouvez dans les supermarchés ou magasins bios. Découpez un morceau racine fraîche en petits morceaux, placez-en une cuillère à café bien remplie, et faites-en une infusion à prendre 2 fois par jour. Une étude effectuée sur 247 personnes souffrant d'arthrite montre que le gingembre diminue la douleur et les raideurs articulaires chez 40 % de personnes de plus par rapport au groupe placebo.

À l'inverse, ne consommez pas le gingembre si vous avez l'impression que le chaud aggrave vos douleurs et que vous avez plutôt besoin de froid pour soulager vos articulations.

## Les plantes dépuratives

Elles vont faciliter l'élimination de certains déchets acides comme l'acide urique qui provoque et aggrave les douleurs articulaires.

Dans de nombreux courants de médecine traditionnelle, les douleurs articulaires étaient souvent associées à des problèmes d'accumulation de déchets. On va donc stimuler l'évacuation des déchets en travaillant sur le foie et les reins, deux organes d'éliminations majeurs.



Voici des plantes dépuratives qui ont fait leurs preuves dans le contexte de problèmes articulaires.

D'abord l'ortie. Elle apporte de nombreux minéraux très importants pour la santé de l'os et du cartilage. De plus, elle a un effet anti-inflammatoire sur les articulations, elle tamponne les déchets acides de l'organisme et elle stimule l'élimination de l'acide urique. En revanche, il lui faut du temps pour agir, plusieurs semaines, et elle se prend en infusion à des doses de 20 à 30 g de plante sèche par litre.

Elle se prend sous forme de décoction, 30 g de racine, faites frémir pendant 15 minutes puis laissez reposer pendant 10 minutes à couvert, filtrez et buvez dans la journée.

Nous avons ensuite une plante peu connue mais très utile, qui est la **graine de céleri**. Vous la trouverez en herboristerie. C'est une plante qui aide le corps à évacuer les déchets acides, et c'est définitivement la dépurative à privilégier si vous avez tendance à faire de la goutte, ou si vos taux d'acides uriques sont trop élevés. Vous pouvez l'utiliser en infusion à raison d'une cuillère à café de graines par tasse, 2 tasses par jour.



## 12. Venir à bout d'une infection urinaire grâce aux plantes

*Savez-vous quelle est la deuxième cause de visite chez le docteur et de prescription d'antibiotiques en France ? C'est l'infection urinaire ! Les autorités médicales estiment qu'une femme sur deux souffrira d'au moins une cystite pendant sa vie.*

La prise régulière d'antibiotiques est bien évidemment problématique pour ceux qui souffrent d'infections urinaires répétées car ils éradiquent leur flore intestinale. Or nous savons aujourd'hui que la flore intestinale est un élément essentiel pour un bon équilibre digestif et immunitaire. À une plus grande échelle, la prise régulière d'antibiotiques entraîne le développement de nouvelles souches de bactéries résistantes aux antibiotiques, ce qui est très inquiétant car de nombreux individus en paieront les conséquences.

Bref, il nous faut des solutions naturelles pour enrayer cette tendance et il existe des stratégies efficaces. Ceci, bien sûr, ne nous dispense pas de rester très prudents. Si vous avez de la fièvre ou si vous voyez du sang dans vos urines, allez consulter un médecin sans attendre.

## Prendre soin de son système immunitaire

La première chose à faire, si on est sujet aux cystites, est de prendre soin de son système immunitaire qui, à lui seul, devrait être capable de régler le problème. L'échinacée se prend dès le début des symptômes de l'infection, à raison de 1 cuillère à café de teinture toutes les 2 heures jusqu'à 5 fois par jour. L'astragale de Chine et les plantes adaptogènes se prennent plutôt en prévention et en cure longue d'au moins 6 semaines si vous sentez que votre immunité est faible, en particulier si vous vous sentez stressé ou si vous dormez mal.



Tout un arsenal de plantes est désinfectant pour le système urinaire. Les constituants de ces plantes vont passer dans la circulation générale puis vont irriguer les reins et la vessie et au passage détruire le pathogène.

## La busserole

La busserole, de nom scientifique *Arctostaphylos uva-ursi*, est probablement la plante la plus utilisée en phytothérapie pour les problèmes d'infection urinaire.

Une étude réalisée en 1993 sur 57 femmes souffrant d'infections urinaires chroniques, c'est-à-dire ayant au moins trois infections par an, montre que celles qui prennent la busserole avec du pissenlit pour un effet diurétique additionnel n'ont plus aucune récurrence.

La busserole se prend en général dès les premiers signes d'infection urinaire. C'est une plante qui se trouve facilement en herboristerie, et ce sont les feuilles qui sont utilisées en infusion ou en teinture.

Vous pouvez prendre 15 g de feuilles par litre, faites frémir pendant 5 minutes puis laissez infuser pendant 10 minutes. Le litre est à boire par petites tasses pendant la journée et pendant toute la durée de l'infection. En teinture, vous pouvez la prendre à raison de 60 gouttes dans 250 ml d'eau froide, à faire 3 fois par jour. On dilue la teinture dans 1/4 de litre d'eau afin de se forcer à boire et à bien irriguer son système urinaire.

**Attention**, cependant : ne prenez pas la busserole si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

## Le genièvre

Une deuxième plante très utile est le genièvre, du nom latin *Juniperus communis*. C'est une plante très commune que nous pouvons récolter localement, et on la trouve dans de nombreuses herboristeries.

Stephen Buhner, un spécialiste américain des plantes qui nous aident à combattre les bactéries et les virus résistants aux antibiotiques, nous dit la chose suivante :

« La raison pour laquelle les composants de la plante sont si efficaces est la suivante : le corps s'affaire à les excréter au travers du système urinaire. Le résultat est un effet désinfectant sur tout le système. Si vous avez une infection urinaire résistante aux antibiotiques, assurez-vous d'utiliser cette plante. »

En herboristerie vous trouverez les baies séchées que vous pouvez consommer en infusion à raison de 25 g par litre. Laissez infuser 20 minutes à couvert, filtrez et consommez le litre dans la journée.

On peut aussi faire une teinture de la plante. Pour cela, utilisez les baies ainsi que quelques feuilles terminales afin d'en extraire les résines. Vous pouvez bien sûr acheter une teinture déjà préparée et la prendre à raison de 30 gouttes dans un peu d'eau 3 fois par jour.

**Attention**, ne prenez pas le genièvre si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

## La canneberge

Notre troisième plante, qui est devenue une grande classique des problèmes urinaires, c'est la canneberge, aussi appelée cranberry.

Elle fonctionne d'une manière très simple : c'est un agent anti-adhésion, c'est-à-dire qu'elle crée un effet « téflon » sur la paroi de la vessie. Et donc les bactéries n'arrivent plus à s'accrocher sur la muqueuse de la vessie pour se développer. La canneberge est efficace sous forme de jus ou de capsules contenant le fruit sec et pulvérisé. Il faut savoir que le jus est rarement vendu seul

en grande surface ; il est très souvent mélangé au jus de pomme par exemple et la proportion de canneberge tourne souvent autour des 30 % afin de le rendre buvable. On va éviter ces jus, très sucrés, et privilégier du pur jus de canneberge, qui provient en général du Canada. Le pur jus est moins agréable à boire et vous pouvez éventuellement le couper avec de l'eau. Il est beaucoup moins sucré et surtout beaucoup plus efficace.

De nombreuses études ont été réalisées sur les femmes souffrant d'infections urinaires chroniques, sur les enfants, sur les personnes âgées et sur les individus susceptibles de développer une infection urinaire après une opération. Dans toutes ces études, la canneberge démontre une efficacité nette. Par exemple, une étude réalisée en 1995 sur des femmes souffrant d'infections urinaires récurrentes montre que la prise de cranberry en capsules pendant 60 jours réduit de 73 % la fréquence des infections. La durée de l'infection passe de 3,6 jours en moyenne à 2,5 jours grâce à la canneberge, donnant d'excellents résultats.

L'école de pharmacie de l'université de Toronto estime que la canneberge peut être consommée par la femme enceinte sans effets indésirables.

En revanche, notez que la canneberge contient un niveau élevé d'acide oxalique, une substance qui peut être problématique chez la personne souffrant de calculs rénaux de type oxalate de calcium. Une étude démontre que la consommation de canneberge pendant sept jours peut faire augmenter le taux d'oxalates urinaires de plus de 40 %.

---

## La recette de Christophe Bernard

# Les bienfaits de la canneberge



La canneberge peut s'utiliser :

- En prévention des infections urinaires récurrentes. Vous pouvez en prendre quotidiennement à raison d'un petit verre de 100 ml de pur jus de canneberge tous les matins, surtout pendant les périodes à risque – les périodes de stress, par exemple, car le stress affecte les défenses immunitaires. Vous pouvez aussi prendre trois gélules contenant 300 à 400 mg de canneberge par jour, deux gélules le matin et une le soir.
- Pendant une infection, pour réduire la durée et l'intensité de la crise, vous pouvez augmenter les doses. On passe à 200 ml de pur jus de canneberge par jour, 100 ml le matin et 100 ml le soir, ou on prend six capsules de 300 à 400 mg, trois le matin et trois le soir.

Je vous conseille de combiner la canneberge avec la busserole et le genièvre, car ces plantes n'ont pas la même action. La canneberge empêche la bactérie de s'accrocher à la paroi de la vessie alors que la busserole ou le genièvre agissent comme désinfectants : ils détruisent la bactérie.

Une autre plante qui va peut-être vous surprendre agréablement, c'est l'**hibiscus**. Je dis agréablement car l'infusion des fleurs est

très plaisante. L'hibiscus contient des composants antibactériens, antifongiques et antioxydants. Un composant en particulier, la gossypétine, est actif contre certains pathogènes à l'origine de l'infection urinaire, *Escherichia coli* en particulier.

L'hibiscus se trouve facilement en herboristerie. Vous pouvez le prendre à titre préventif à des doses de 20 g par litre à boire dans le courant de la journée.

Voilà donc un arsenal naturel qui vous aidera à rompre le cycle des infections à répétition et vous permettra de trouver un confort urinaire durable.

---

## Un dernier conseil très important : prenez soin de votre flore intestinale et vaginale

La flore intestinale et la flore des autres organes, du vagin par exemple, sont intimement liées. Dans le vagin, les bactéries de la famille du *Lactobacillus* agissent comme une barrière contre l'infection urinaire. La prise d'antibiotiques ou de spermicides entraîne la destruction de ces souches bénéfiques, ce qui augmente les risques de colonisation par *Escherichia coli*. Les études nous disent que supplémenter la flore vaginale localement avec des probiotiques de type *Lactobacillus* peut aider à prévenir les infections urinaires. Ces probiotiques se trouvent aujourd'hui sous forme de tampons ou d'ovules.

De plus, on note que les probiotiques pris par voie orale peuvent aussi avoir un impact sur la flore vaginale. Une étude démontre qu'après une semaine de prise d'un probiotique par voie orale, les souches de bactéries se retrouvent dans la flore vaginale. Et donc, une supplémentation à la fois orale et vaginale en probiotiques ne pourra que vous faire du bien si vous souffrez d'infections urinaires chroniques.

## Plantes et médicaments : un vrai couple infernal !

*Ces 8 plantes couramment utilisées peuvent modifier l'action des médicaments à l'intérieur de notre organisme. Soyez vigilants !*

Dans le tableau ci-dessous, en face de chaque plante, vous trouverez la classe de médicaments pouvant interagir : les deux risques principaux étant soit l'apparition d'effets indésirables, soit la baisse de l'efficacité du traitement initial. Il convient toujours de demander conseil à votre pharmacien ou à votre médecin lorsque vous suivez un traitement médicamenteux et que vous souhaitez prendre des plantes, ou inversement.

Plantes interagissant	Médicaments concernés
<b>Echinacée</b>	immunosuppresseurs
<b>Eleuthérocoque (ginseng de Sibérie)</b>	digoxine, antidiabétiques, anticoagulants, antiagrégants
<b>Gingembre</b>	anticoagulants, antiagrégants, antidiabétiques, antihypertenseurs
<b>Ginkgo</b>	anticoagulants, antiagrégants, antidépresseurs, antiépileptiques, antipsychotiques, inhibiteurs pompe à proton, antihypertenseurs, benzodiazépines
<b>Ginseng</b>	anticoagulants, antidiabétiques, anticancéreux, antiagrégants, antiallergiques
<b>Millepertuis</b>	Probablement toute classe de médicament
<b>Pamplemousse (jus, pulpe)</b>	anticoagulants, antiarythmiques, antihypertenseurs, antirétroviraux, immunosuppresseurs, statines, paracétamol, médicaments de la dysfonction érectile
<b>Réglisse</b>	antihypertenseurs, corticoïdes, laxatifs

Trèfle rouge (*Trifolium pratense*)

# Les 100 plantes dont vous devez vous méfier !

Les plantes contiennent des principes actifs puissants, qui peuvent être dangereux. Nous conseillons de ne pas utiliser par ingestion ces plantes entières, sans l'avis éclairé d'un spécialiste.

Nom commun	Nom botanique
Absinthe	<i>Artemisia absinthium</i>
Aconit napel	<i>Aconitum napellus</i>
Actée en épi	<i>Actea spicata</i>
Adonis du printemps	<i>Adonis vernalis</i>
Agripaume	<i>Leonurus cardiaca</i>
Aloès	<i>Aloe nobilis, vera</i>
Amande amère (amandier sauvage)	<i>Amygdalus communis</i>
Aristolochie	<i>Aristolochia sp.</i>
Arnica	<i>Arnica montana</i>
Asaret d'Europe	<i>Asarum Europaeum</i>
Aspérule odorante	<i>Gallium odoratum</i>
Badiane de Chine	<i>Illicium verum</i>
Belladone	<i>Atropia belladonna</i>
Bois joli	<i>Daphne laureola</i>
Bourdaïne	<i>Rhamnus frangula</i>

Nom commun	Nom botanique
Bryone blanche	<i>Bryonia alba</i>
Ballote fétide	<i>Ballota nigra</i>
Cadier	<i>Juniperus Oxycedrus</i>
Chèvrefeuille des haies	<i>Lonicera xylosteum</i>
Cigüe aquatique	<i>Cicuta virosa</i>
Cigüe officinale	<i>Conium maculatum</i>
Clématite dressée	<i>Clematis recta</i>
Colchique	<i>Colchicum autumnale</i>
Consoude officinale	<i>Symphytum officinale</i>
Coronille variée	<i>Coronilla varia</i>
Corydale creuse	<i>Corydalis cava</i>
Cotonéaster	<i>Cotoneaster sp.</i>
Cytise	<i>Laburnum anagyroides</i>
Dieffenbacchia	<i>Dieffenbachia sp.</i>
Digitale à grandes fleurs	<i>Digitalis grandiflora</i>
Digitale laineuse	<i>Digitalis lanata</i>
Digitale pourpre	<i>Digitalis purpurea</i>
Dompte-venin	<i>Vincatoxicum hirundinaria</i>
Douce amère	<i>Solanum dulcamara</i>
Ephédra	<i>Ephedra sinica</i>
Epine vinette	<i>Berberis vulgaris</i>

Nom commun	Nom botanique
Fougère mâle	<i>Dryopteris filix mas</i>
Fragon épineux	<i>Ruscus aculeatus</i>
Fumeterre officinale	<i>Fumeria officinalis</i>
Fusain	<i>Evonymus Europaeus</i>
Genêt à balais	<i>Cytisus scoparius</i>
Génévrier thurifère	<i>Juniperis thurifera</i>
Germandrée	<i>Teucrium chamaedrys</i>
Ginkgo	<i>Ginkgo Biloba</i>
Glycine	<i>Wistaria chinensis</i>
Gouet tacheté	<i>Arum maculatum</i>
Grande chélidoine	<i>Chelidonium majus</i>
Gratiolle	<i>Gratiola officinalis</i>
Gui	<i>Viscum album</i>
Houx	<i>Ilex aquifolium</i>
Hysope	<i>Hyssopus officinalis</i>
If	<i>Taxus baccata</i>
Jusquiame noir	<i>Hyoscyamus niger</i>
Kawa kawa	<i>Piper methysticum</i>
Laitue vireuse	<i>Lactusa virosa</i>
Laurier cerise	<i>Prunus laurocerasus</i>
Laurier rose	<i>Nerium oleander</i>

Nom commun	Nom botanique
Lierre grimpant	<i>Hedera Helix</i>
Lobélie	<i>Lobelia inflata</i>
Lupin des jardins	<i>Lupinus pusillus</i>
Lyciet (goji)	<i>Lycium europaeum</i>
Mandragore	<i>Mandragora officinarum</i>
Marronnier d'Inde	<i>Aesculus Hippocastanum</i>
Menthe pouliot	<i>Mentha pulegium</i>
Morelle noire	<i>Solanum nigrum</i>
Muguet odorant	<i>Convallaria majalis</i>
Muscade	<i>Myristica fragrans</i>
Narcisse	<i>Narcissus Sp.</i>
Oenanthe safranée	<i>Oenanthe crocata</i>
Orpin brûlant	<i>Sedum acre</i>
Pavot somnifère	<i>Papaver somniferum</i>
Perce-neige	<i>Galanthus Nivalis</i>
Petite douve	<i>Ranunculus flammula</i>
Petite pervenche	<i>Vinca minor</i>
Phytolaque	<i>Phytolacca dodecandra</i>
Pied d'alouette	<i>Delphinium consolida</i>
Pivoine officinale	<i>Paeonia officinalis</i>
Pommier d'amour	<i>Solanum pseudocapsicum</i>

Nom commun	Nom botanique
Prêle des marais	<i>Equisetum palustre</i>
Pyracantha	<i>Pyracantha sp.</i>
Algue bleu-vert (fausse spiruline)	<i>Microcystis sp./ Aphanizomenon sp.</i>
Renoncule des marais	<i>Ranunculus sardous</i>
Renoncule scélérate	<i>Ranunculus sceleratus</i>
Ricin commun	<i>Ricinus communis</i>
Robinier faux-acacia	<i>Robinia pseudoacacia</i>
Rose de Noël	<i>Helleborus niger</i>
Rue fétide	<i>Ruta Graveolens</i>
Rue officinale	<i>Ruta graveolens</i>
Sabine	<i>Juniperus Sabina</i>
Sanguinaire du Canada	<i>Sanguinaria canadensis</i>
Sanicle des montagnes	<i>Astrantia major</i>
Sceau de Salomon	<i>Polygonum odoratum</i>
Scrofulaire noueuse	<i>Scrophularia nodosa</i>
Séneçon commun	<i>Senecio vulgaris</i>
Stramoine officinal	<i>Datura stramonium</i>
Tamier	<i>Tamus Communis</i>
Tanaisie commune	<i>Tanacetum vulgare</i>
Troène	<i>Ligustrum vulgare</i>
Vératre blanc	<i>Veratrum album</i>

## Le petit dico de la phyto !

Rien de pire qu'un malentendu sur le sens d'un mot. Pour être sûr de bien comprendre, gardez ce glossaire à portée de main !



**Adaptogène** : se dit d'une plante qui permet d'augmenter la capacité de notre corps à résister au stress psychologique et/ou physique.

**Anorexigène** : qui coupe la faim.

**Antiémétique** : qui combat les nausées et les vomissements.

**Antioxydant** : Molécules ou ensemble de molécules capables de neutraliser des radicaux libres agresseurs des éléments biologiques, ayant ainsi un rôle de défense au sein de la membrane ou de la cellule.

**Antipyrétique** : qui fait baisser la fièvre.

**Astringent** : qui resserre les tissus biologiques vivants. Une substance astringente facilite la cicatrisation et diminue les sécrétions d'une plaie ou d'une muqueuse (sang, sébum, salive...).

**B** **Balsamique** : qui possède les vertus du baume. En général, qui calme l'inflammation des voies respiratoires.

**Béchiq**ue : antitussif, qui soigne la toux.

**Bractées** : pièce florale en forme de feuille faisant partie de l'inflorescence externe et dont la fonction est probablement la protection de la fleur et la signalisation à l'attention des insectes pollinisateurs.

**C** **Carminatif** : qui régule les gaz et les ballonnements intestinaux.

**Carpophore (ou sporophore)** : partie apparente (externe) du champignon, constituée du pied et de sa tête représentant la fructification du mycélium souterrain et siège des organes de reproduction, les spores.

**Capitule** : ensemble de fleurs regroupées sur un support commun en forme de plateau. **Cholagogue** : qui favorise la chasse de la bile par la vésicule biliaire.

**Cholérétique** : qui stimule la synthèse de la bile par la vésicule biliaire.

**Cultivar** : un cultivar est une variété de plante obtenue en culture, généralement par sélection, pour ses caractéristiques réputées uniques. À la différence d'une variété botanique, les caractéristiques uniques d'un cultivar ne sont généralement pas transmissibles d'une génération à l'autre par la semence.

**D** **Dépuratif(ve)** : qui purifie l'organisme, qui élimine les toxines.

**E** **Émménagogue** : qui favorise ou provoque le flux menstruel.

**Émollient** : substance qui relâche, assouplit ou ramollit les tissus, surtout en cas d'inflammation.

**F** **Flavonoïdes** : classe biochimique de pigments végétaux à quinze atomes de carbone, appartenant aux polyphénols, responsables de la couleur des plantes. Reconnus pour leur action antioxydante, ils sont aussi actifs sur plusieurs voies du métabolisme animal (inflammation, mort cellulaire, etc.).

**G** **Galactogène** : qui favorise la production de lait chez la femme allaitante.

**Glycation** : réaction biochimique entre un sucre et une protéine. Une protéine glyquée s'accumule et est facteur d'oxydation et de vieillissement.

**H** **Hépatoprotecteur(trice)** : qui protège les cellules du foie, les hépatocytes, des attaques toxiques par stabilisation des membranes cellulaires.

**Huile essentielle** : principes aromatiques et volatils présents dans certains végétaux pouvant être extraits soit par distillation à la vapeur d'eau, soit par expression des épicarpes (pressage de la peau d'un citron par exemple).

**I** **Immunocompétent** : se dit d'une cellule, d'un organisme ou d'un individu capable de développer une réaction immunitaire normale, par opposition à l'immunodépression caractérisée par une réaction immunitaire faible ou nulle.

**Immunomodulant** : qui possède une action de régulation sur la réponse immunitaire d'un organisme.

**Inflorescence** : disposition des fleurs sur la tige d'une plante.

**Insaponifiable** : l'insaponifiable est la fraction d'un corps gras qui ne donne pas lieu à la formation d'un savon lors du processus de saponification.

**I** **Intrait** : préparation pharmaceutique de plantes fraîches séchées sous vide, puis traitées par des vapeurs d'alcool pour empêcher leur fermentation. L'intrait possède ainsi en théorie les qualités de la plante fraîche.

**L** **Légumineuse** : plante fourragère ou à graine dont le fruit est une gousse (pois, haricot, luzerne, etc.) et qui est associée au niveau de ses racines à des bactéries fixatrices d'azote atmosphérique.

**M** **Mycélium** : filaments blanchâtres provenant des spores du champignon et constituant la partie végétative souterraine.

**O** **Ombelles** : inflorescence simple dans laquelle les pédoncules floraux sont tous insérés au même point de la tige.

**P** **Pathogène** : qui provoque une maladie.

**Pectorale** : qui soigne les fonctions pulmonaires et bronchiques. Exemple : un sirop pectoral.

**Pétiole** : queue de la feuille qui la relie à la tige.

**Phytoestrogènes** : composés issus des plantes dont la structure chimique ressemble à celle des œstrogènes humains expliquant leur activité hormonale faible.

**R** **Radical libre** : espèce chimique possédant un ou plusieurs électrons non appariés sur sa couche externe, une très grande réactivité chimique et pouvant occasionner des dégâts sur les composés organiques (lipides, protéines, glucides) avec altération de leurs fonctions. **Rhizome** : tige souterraine souvent horizontale de certains végétaux.

**S** **Saprophyte** : organisme capable de se développer à partir de matière organique en décomposition.

**Stolon** : tige aérienne rampante pouvant être à l'origine d'une nouvelle plante.

**T** **Thalle** : appareil végétatif élémentaire des végétaux inférieurs (algues, champignons, lichens...) ne possédant ni feuilles, ni tiges, ni racines.

**Thermogénèse** : production de chaleur par les cellules de l'organisme.

**Topique** : en médecine, se dit des médicaments d'usage externe comme les cataplasmes, onguents, crèmes, gels, etc.

**V** **Vulnérable** : qui contribue à la guérison des plaies et des contusions.

**X** **Xénobiotique** : substance qui est étrangère à l'organisme vivant et qu'on retrouve à l'analyse, soit après l'administration d'un médicament, soit comme résultat d'une intoxication.

---

## Le carnet d'adresses

### Les écoles de plantes

- **École des plantes de Paris**  
3, rue de la Bavette – 77 940 Montmachoux  
Tél. 01 64 70 89 61 et toujours 06 03 47 46 04  
[www.ecoledesplantes.net](http://www.ecoledesplantes.net)
- **École lyonnaise de plantes médicinales**  
13, rue Alsace-Lorraine – 69 001 Lyon  
Tél. 04 78 30 84 35  
[www.ecoledeplantesmedicinales.com](http://www.ecoledeplantesmedicinales.com)
- **IMDERPLAM**  
Mas des Bonnes Ouest, RD 106 – 34 130 Candillargues  
Tél. 04 67 29 60 05  
[www.ecole-imderplam.com](http://www.ecole-imderplam.com)
- **Faculté libre de médecines naturelles**  
9, rue du Général Beuret – 75 015 Paris  
Tél. 01 42 50 04 58  
[www.flmne.org](http://www.flmne.org)

- **École française d'herboristerie**  
Jardin botanique – 09000 Loubières  
Tél. 05 61 02 49 63  
[www.ecole-francaise-herboristerie.com](http://www.ecole-francaise-herboristerie.com)
- **Cap Santé – École bretonne d'herboristerie**  
Ty Boul Ouarn – 29 410 Plounéour-Ménez  
Tél. 02 98 78 96 91  
[www.capsante.net](http://www.capsante.net)
- **Association pour le renouveau de l'herboristerie**  
4, avenue de l'Europe unie – BP 235 – 07 200 Privas  
Tél. : 04 75 64 90 14  
[www.arh-herboristerie.org](http://www.arh-herboristerie.org)

### Les associations qui organisent des sorties en nature

Pour découvrir et apprendre à reconnaître les plantes qui soignent dans leur milieu naturel :

- **Activités Nature et Découvertes**  
[www.natureetdecouvertes.com/stages#1](http://www.natureetdecouvertes.com/stages#1)
- **Jardin des plantes**  
57, rue Cuvier, 2 rue Buffon, 36 rue Geoffroy-Saint-Hilaire,  
place Valhubert – 75005 Paris  
Tél. 01 40 79 54 79/ 56 01  
[www.jardindesplantes.net](http://www.jardindesplantes.net)

- **Rendez-vous aux jardins**

[www.rendezvousauxjardins.culture.fr](http://www.rendezvousauxjardins.culture.fr)

- **Les amis de la nature**

**Section Paris-Sud Maison des associations**

105 av. Aristide Briand – 92120 Montrouge

<http://parissud.amis-nature.org>

- **Société nationale de protection de la nature**

9, rue Cels – 75014 Paris

[www.snprn.com](http://www.snprn.com)

- **France Nature Environnement**

81-83, boulevard de Port-Royal – 75013 Paris

Tél. 01 44 08 02 50

[www.fetedelanature.com](http://www.fetedelanature.com)

Pour un recensement plus complet (mais non exhaustif !) des associations locales : <http://formation-plantes-medicinales.com/associations-reconnaissance-plantes/>

## Les herboristeries

- **Herboristerie du Père Blaize** à Marseille

Tél. 04 91 54 04 01

[www.pereblaize.fr/boutique.aspx](http://www.pereblaize.fr/boutique.aspx)

- **Herboristerie du Palais-Royal** à Paris

Tél. 01 42 97 54 68

[www.herboristerie.com/index.php](http://www.herboristerie.com/index.php)

- **Herboristerie de la place Clichy** à Paris

Tél. 01 48 74 83 32

- **Herboristerie Pigault Aublanc** à Paris

Tél. 01 42 65 36 21

- **Herboristerie Cousin Wiame** à Wattrelos

Tél. 03 20 75 82 47

[www.herboristerie-cousin-wattrelos.fr](http://www.herboristerie-cousin-wattrelos.fr)

- **Herboristerie Corjon** à Grenoble

Tél. 04 76 44 26 06

- **Herboristerie de Bonneval** à Lyon

Tél. 04 78 37 49 66

- **Herboristerie Paul Doumer** à Saint-Raphaël

Tél. 04 94 95 82 95

- **Herboristerie moderne** à Perpignan

Tél. 04 68 51 23 02

- **Le Tisanier d'Oc** à Bordeaux

Tél. 05 56 51 12 67

---

## L'espace vidéo de l'Atelier des plantes

- n°0. Introduction au programme :  
« Bienvenue dans mon atelier ! »
- n°1. Où se procurer simplement les plantes ?
- n°2. Les bienfaits de la cure dépurative :  
réalisez une décoction de racines de pissenlit
- n°3. Reminéralisez-vous grâce aux plantes :  
réalisez une infusion
- n°4. Tour d'horizon des huiles essentielles :  
« Mes 10 huiles essentielles préférées »
- n°5. La fin de vos douleurs articulaires grâce aux plantes :  
réalisez vos gélules curcuma / gingembre / poivre
- n°6. Les huiles essentielles pour mieux surmonter  
la déprime et les insomnies
- n°7. Combattez efficacement vos allergies
- n°8. Faites votre déodorant 100 % naturel
- n°9. La meilleure méthode pour choisir les plantes  
dont vous avez besoin

- n°10. Apaisez les piqûres d'insectes :  
réalisez un macérât huileux de plantain
- n°11. Gardez une peau jeune :  
réalisez une crème au romarin
- n°12. Traumatismes aux os et cartilages : réalisez un  
cataplasme de consoude
- n°13. Confectionnez une crème solaire 100 % naturelle
- n°14. Les plantes qui chassent le stress !
- n°15. Mes secrets de jardinier
- n°16. Renforcez votre système immunitaire :  
réalisez une teinture-mère d'échinacée
- n°17. Comment faire sécher les plantes ?
- n°18. La naissance des plantes : les semis
- n°19. Comment conserver les plantes ?
- n°20. Réalisez vous-même des bonbons au gingembre
- n°21. Vers une croissance soutenue : la mise en terre
- n°22. Vers un sommeil réparateur :  
réalisez un vinaigre d'escholtzia
- n°23. Apprenez à bien digérer :  
réalisez un gel de guimauve

- 
- n°24. Traitez vos irritations de peau :  
réalisez un onguent de souci
  - n°25. Le plantain : une excellente mauvaise herbe
  - n°26. Prenez un bain vraiment relaxant  
grâce aux huiles essentielles
  - n°27. La fin des inflammations de la peau  
grâce aux huiles essentielles
  - n°28. Apaisez les plus jeunes :  
réalisez un macérât glycéринé de matricaire
  - n°29. Calmez vos douleurs articulaires :  
réalisez une lotion au gingembre
  - n°30. Santé féminine :  
des plantes pour chaque phase de la vie  
des femmes
  - n°31. Petit tour en nature : les plantes locales
  - n°32. Les enfants aiment les plantes !  
Réalisez une gélatine à base de plantes (Jello)
  - n°33. L'incroyable pouvoir du curcuma
  - n°34. Confectionnez un savon 100 % naturel
  - n°35. Petit tour en nature : les plantes communes
  - n°36. Huiles essentielles : réalisez un liquide vaisselle  
et un nettoyant pour le sol

- n°37. Lutte contre l'insuffisance veineuse
- n°38. Huiles essentielles : réalisez un nettoyant  
multi-surfaces et un nettoyant pour les vitres
- n°39. Entretien et récolte de vos plantes
- n°40. Confectionnez une crème pour  
le corps 100 % naturelle
- n°41. Réalisez un dentifrice 100 % naturel
- n°42. Une plante au grand cœur : l'aubépine
- n°43. La stratégie pour lutter contre les infections  
urinaires
- n°44. La face cachée du pissenlit
- n°45. La fin de vos maux de gorge :  
réalisez des pastilles adoucissantes à la sauge
- n°46. Les vertus incroyables de l'ashwaganda
- n°47. Venez à bout de la grippe : réalisez un sirop de  
baies de sureau
- n°48. À vous de faire votre Atelier des plantes !

## Table des matières

### Introduction

**Tous les remèdes sont dans la nature !** 7

**1. Des plantes sous toutes les formes...** 11

Les plantes séchées en vrac	11
La teinture	12
Le macérât glycéricin	12
Les gélules	13
Les comprimés	13
Les extraits liquides	14

**2. Botanique : le lexique indispensable pour tout comprendre** 17

Le cycle de vie d'une plante	18
La structure d'une fleur	19

**3. Les composants chimiques des plantes : une richesse incroyable au service de notre santé** 23

Les alcaloïdes	23
Les glycosides	23
Les huiles essentielles	24
Les mucilages	24
Les résines	24
Les saponines	24
Les tannins	25

**4. Huiles essentielles : ce qu'il faut savoir avant de vous lancer** 27

Un concentré de plantes	27
Bien choisir ses huiles essentielles	28
Quelques précautions incontournables	29

**5. Plantes qui soulagent : voici où on peut les acheter** 39

Les herboristeries	39
Les plantes en gélules et capsules	40
Les huiles essentielles	41
Les teintures et autres formes liquides	42

**6. Pratique : finie la théorie, il est temps de passer à l'action !** 45

Du bon usage des plantes	45
Tisane : infusion et décoction	45
Le cataplasme	51
Les gargarismes	52
Les bains	53
Les inhalations	55

**7. La bonne technique pour bien faire sécher ses plantes** 57

L'art de réussir sa cueillette	57
Comment faire sécher ses plantes ?	58
Et les racines ?	60

---

**8. Conservation des plantes :  
ne les laissez pas s'abîmer !** **63**

- Les plantes séchées ..... 63
- Les huiles essentielles ..... 64

**9. Le matériel indispensable  
pour faire ses propres recettes !** **67**

**10. Combattez efficacement  
vos allergies** **71**

- Le contenu de notre assiette incriminé ..... 72
- Des compléments alimentaires pour mieux vivre  
les allergies ..... 73

**11. Enfin un remède contre  
vos douleurs articulaires !** **79**

- Les plantes anti-inflammatoires ..... 81
- Les plantes circulatoires ..... 86
- Les plantes dépuratives ..... 87

**12. Venir à bout d'une infection urinaire  
grâce aux plantes** **89**

- La busserole ..... 91
- Le genièvre ..... 91
- La canneberge ..... 92

**Annexes**

**Plantes et médicaments :  
un vrai couple infernal !** **99**

**Les 100 plantes dont  
vous devez vous méfier !** **100**

**Le petit dico de la phyto !** **105**

**Le carnet d'adresses** **110**

- Les écoles de plantes ..... 110
- Les associations qui organisent  
des sorties en nature ..... 111
- Les herboristeries ..... 112

**L'espace vidéo de *l'Atelier des plantes*** **114**

## Le Grand Livre des plantes

Auteurs :

La rédaction de *l'Atelier des plantes*  
avec la participation de Christophe Bernard  
Santé Nature Innovation - SNI Editions  
Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse  
Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013  
CH-217.3.553.876-1  
Capital : 100.000 CHF

Pour toute question concernant ce livre,  
contacter le +33 1 58 83 50 73  
ou écrire à [www.santenatureinnovation.com/contact/](http://www.santenatureinnovation.com/contact/)  
ou adresser un courrier à :  
Sercogest  
44, avenue de la Marne  
59290 Wasquehal - France  
Prix : 250 CHF

Crédits photos : © bluringmedia - © Yü Lan - Fotolia.com | © dugwy39 - © ffolas - firstpentuer © Iakov  
Filimonov - © imstock - Ispace © - © John Kasawa - © MAHATHIR MOHD YASIN - © Maxx-Studio -  
© Natan86 - © sasimoto - © showcake - © Slavoljub Pantelic - © TeplouhovJurij / Shutterstock.com