

« PLANTES MÉDICINALES ET AROMATIQUES, CULTURE, RÉCOLTE, CONSERVATION, REMÈDES »

Conférence donnée le 20 avril 2018 par André MARTIGNON, conseiller en plantes médicinales.

Les animaux se soignent spontanément avec les plantes et l'homme s'est inspiré de leur savoir instinctif.

PLANTES AROMATIQUES

Dans cette catégorie, se situent principalement les plantes à usage culinaire et, de façon générale, les aromates. Même si ces plantes ont des propriétés intéressantes pour notre santé (dont certaines propriétés médicinales), elles ne constituent pas des traitements thérapeutiques à part entière et, dans un usage culinaire, il ne faut pas en faire une utilisation excessive.

Quelques exemples : thym, romarin, laurier, estragon, aneth, curcuma, cumin, coriandre...

PLANTES MEDICINALES

Les plantes médicinales ont en général un ou plusieurs principes actifs qui leur permettent de prévenir ou de soigner certaines maladies.

Rappelons que l'usage de ces plantes reste le domaine des spécialistes et qu'il ne faut pas oublier que, si la plupart d'entre elles nous guérissent, d'autres sont toxiques et dangereuses. En cas de doute, un avis médical est recommandé car savoir quelle plante utiliser n'est pas suffisant : il faut aussi savoir pendant combien de temps l'utiliser, quelle partie de la plante utiliser, quel sera le dosage recommandé, quelles sont les contre-indications importantes, etc.

Chaque patient est différent, avec un terrain différent et plus ou moins fragile. Il convient donc d'en tenir compte.

Enfin, soigner une maladie ne consiste pas seulement à en supprimer les symptômes, en phytothérapie comme dans d'autres disciplines. Si un stress ou un problème émotionnel est la cause d'une allergie, même les tisanes ne s'attaqueront qu'aux symptômes et il faudra faire un travail en parallèle pour en éliminer la cause.

De même, si vous consommez des tisanes digestives tout en ayant une très mauvaise alimentation, les tisanes soulageront provisoirement mais ne guériront pas votre organisme de façon définitive.

Il y a un effet de « mode » qui provoque un engouement pour les plantes. Il faut rappeler que la phytothérapie a ses risques lorsque l'on en fait une surconsommation.

I. Culture

La plante sauvage a un chénotype plus soutenu que la plante cultivée, alors si l'on veut créer un coin de plantes médicinales dans son jardin, il faut d'abord observer le biotope de la plante sauvage et s'en rapprocher le plus possible.

Les semis sont difficiles à effectuer ; il vaut mieux procéder par bouturage, marcottage ou division d'une touffe.

II. Récolte

Les différentes parties d'une plante peuvent avoir des vertus particulières. En règle générale, la plante fraîche aura plus d'efficacité que la plante séchée.

- Récolte
 - Pour les **racines** ou **l'écorce de petites branches**, il vaut mieux récolter en lune descendante, au printemps ou à l'automne, et les couper tout de suite en petits morceaux.

- Pour les **fleurs**, récolter :
 - ✓ en lune montante,
 - ✓ après la rosée du matin,
 - ✓ en début de floraison,
 - ✓ seulement les pétales (éviter le calice pour éviter l'amertume en tisane).
- Séchage
 - à l'abri du soleil (sauf pour la prêle),
 - dans un endroit bien ventilé (construire des claies avec du grillage très fin).

III. Utilisation et conservation

- En **infusion**, on utilisera les parties aériennes : laisser infuser une petite quantité dans une **eau** (si possible de source) portée à 90° durant 3 à 5 mn (les 3 premières minutes suffisent pour délivrer les principes aromatiques ; dès la 4^{ème} minute, ce sont les dérivés tanins qui se développent)
- En **décoction**, les parties dures sont mises dans l'**eau** que l'on porte à 90° et on laisse tremper 10 mn, puis on filtre (utiliser un filtre à café non chloré).
- En **macération** (ex : teinture-mère)
 - dans l'huile (on obtient un macérât huileux que l'on utilise plutôt pour la peau) ;
 - ou dans l'alcool, à raison d'1 volume de plantes pour 5 volumes d'alcool (se référer au tableau de Mickael Moore Cf. <https://www.altheaprovence.com/materia-medica-michael-moore/>, qui indique les ratios et les degrés d'alcool).

Les teintures-mères existent pour environ 200 plantes ; certaines peuvent être remboursées si l'on a une ordonnance.

On peut absorber jusqu'à 160 gouttes de teinture-mère par jour, à faire circuler dans la bouche en dehors des repas.

- En **gélules**, cela permet d'ingérer exactement la même dose de plantes sèches chaque jour. On peut absorber jusqu'à 6 gélules/jour. La gélule, fabriquée à partir de gélatine (issue de vache ou de poisson d'élevage), est à absorber au milieu du repas ou avec des lipides.
- En **onguent** ou **pommade** : on mélange la plante avec une substance grasse qui peut être chimique (vaseline ou paraffine) ou naturelle (saindoux). La conservation doit se faire à basse température et dans le noir.
- Dans le **vin** ou le **vinaigre** (au Moyen Age, le vin était très peu alcoolisé et souvent utilisé). La proportion est de 2 cuillérées à soupe par litre.
- Sous forme d'**huile essentielle** (en usage externe à mélanger avec une huile végétale dans la proportion de 10 à 12%).
 - Attention ! L'huile essentielle est plus allergisante que la plante elle-même ; la tester dans le creux du bras et attendre une vingtaine de minutes une éventuelle réaction.
 - Vérifier le compte-gouttes dont est pourvu le flacon : il en existe de deux sortes (A ou B, indiqué sur le flacon) et il faut en tenir compte pour la posologie (A nombre de gouttes équivalent entre A et B, on n'obtient pas la même quantité d'huile essentielle. Par exemple, à l'aide du compte-gouttes B, une trentaine de gouttes représente 1 ml d'huile essentielle alors qu'avec le compte-gouttes A, cette quantité est doublée).
 - L'hydrolat, obtenu par la vapeur d'eau et qui correspond à 10% de l'huile essentielle, n'a pas la nocivité de l'huile essentielle pure.

IV. Remèdes

- **Le thym** :
 - Le thymol qu'il contient est un puissant antiseptique (c'est un des composants des désinfectants utilisés dans les hôpitaux).
 - Il a des vertus sur le système respiratoire et sur la digestion (en cas de diarrhée).
 - On peut l'utiliser en inhalation ou en infusion.

- **Le calendula (souci) :**
 - Recueillir les pétales et les faire sécher avant de les conserver dans des sachets en papier (qu'on laisse ouverts quelques jours avant de les fermer).
 - A consommer en infusion pour des bains de bouche.
 - Pour la peau, faire macérer les pétales dans de la vaseline, qualité pharmaceutique, que l'on maintient à 30° durant 6 heures, puis que l'on filtre (conservation : 2 ans). On peut aussi faire macérer dans de l'huile d'argan.
- **La prêle :**
 - Très bon minéralisant, par exemple après une fracture, en l'associant à la consoude.
- **La consoude :**
 - Utiliser les racines (feuilles et fleurs sont sans intérêt thérapeutique)
- **L'ortie** (plante dioïque, à la fois mâle et femelle) :
 - En salade et en soupe, avec des jeunes pousses fraîches ou séchées, c'est très minéralisant.
 - Cure de gélules durant 21 jours puis faire une coupure.
- **Le plantain lancéolé :**
 - Très grand histaminique. A consommer en gélules.
- **L'origan ou marjolaine :**
 - Efficace contre les infections urinaires (cystites claires).
 - En teinture-mère, en gélule ou en huile essentielle.
- **L'ail :**
 - Hypotenseur à condition de consommer 4 gousses crues par jour.
- **L'ail des ours :**
 - Cueillir avant la floraison.
- **Le pissenlit :**
 - La racine est diurétique.
 - Les feuilles sont détoxifiantes ; à consommer 3 fois par semaine.
- **Le romarin :**
 - Tonique en infusion (à éviter si l'on souhaite dormir et ne pas laisser infuser trop longtemps) et bon pour la peau (un bain de romarin donne du tonus).
 - Plante majeure pour soigner le foie.
 - A mélanger avec du pissenlit, par exemple.
- **La sauge :**
 - A utiliser sèche.
 - A proscrire en cas de cancer hormonodépendant !
- **Le laurier :**
 - Faire sécher les feuilles.
- **L'estragon :**
 - Très bon pour la digestion.
 - En macération (plante totalement immergée) durant 4/5 jours dans du vin blanc, puis filtrer
- **La feuille de noyer**
 - Antidiabétique et bonne pour la peau (à titre d'exemple, autrefois les cavaliers débutants mettaient une couche de feuilles de noyer entre leur peau et leur selle lorsqu'ils parcouraient de longues distances)
 - Utiliser de jeunes feuilles ; fraîches ou sèches.
- **Le houblon :**
 - Soporifique (des feuilles de noyer mélangées à des cônes de houblon dans un oreiller favorisent le sommeil)
 - Le houblon est de la même famille que le chanvre (cannabis).
- **Le basilic :**
 - Pour le conserver, le mettre dans un mélange moitié huile d'olive, moitié huile de tournesol.

- **La menthe** (il existe à peu près 400 sortes de menthe) :
 - Digestive et antispasmodique.
- **La berce** :
 - Aphrodisiaque (on en donnait autrefois aux lapins pour augmenter la reproduction).
 - Remplace le sel (contient de la potasse).
- **La berce du Caucase** :
 - C'est un latex, comme le pissenlit et la chélidoine et comme tous les latex, peut être mise sur les verrues. Attention ! rend la peau photosensible !
- **La chélidoine** :
 - Sur les verrues, appliquer son suc 3 fois/jour.
 - En cas de conjonctivite, mettre l'envers de la feuille (le côté tourné vers la terre) sur la paupière.
- **La rhubarbe** :
 - Nettoyant du sang : faire sécher une feuille et y découper une bande de 5 sur 10 cm. Faire infuser dans 25 cl d'eau et boire une seule fois cette infusion.
 - Ne pas mettre les feuilles sur le compost à cause de la lenteur de leur décomposition.
- **Le sureau** :
 - Les feuilles de sureau activent le compost.
 - Les fleurs (en infusion durant 3 jours) sont efficaces contre les refroidissements.
- **Le saule** :
 - L'efficacité de l'acide salicylique tiré des végétaux (par ex, écorces et feuilles de saule) est plus importante que celle des produits de l'industrie pharmaceutique.

V. Des sites à découvrir

➤ www.syndicat-simples.org

Syndicat Inter-Massifs pour la Production et L'Economie des Simples.

Créé en 1982 en Cévennes, le syndicat SIMPLES regroupe une centaine de producteurs-cueilleurs de plantes médicinales aromatiques, alimentaires, cosmétiques et tinctoriales.

Ils suivent un cahier des charges très strict en ce qui concerne la protection de l'environnement, la préservation des ressources floristiques, la qualité de la production et le respect du consommateur.

➤ www.weleda.fr

Les Laboratoires Weleda fabriquent et commercialisent des **médicaments homéopathiques** et de **phytothérapie** composés de matières premières d'**origine naturelle**. Issus de cultures biologiques, de cueillettes contrôlées, voire du jardin même de la société Weleda, les produits utilisent :

- des plantes médicinales issues de l'agriculture biodynamique ou biologique ;
- des plantes médicinales sauvages ;
- des excipients naturels ;
- des parfums naturels ;
- des emballages recyclables.

Les produits cosmétiques Weleda bénéficient de la garantie du label « cosmétiques naturels contrôlés ». Ils ne contiennent pas d'huiles ou de cires minérales (issues de la pétrochimie), pas de silicones, ni d'additifs de synthèse tels que conservateurs, colorants ou parfums de synthèse. Pas de test sur les animaux ni utilisation d'ingrédient animal.

➤ www.lehning.com

Experts en homéopathie, phytothérapie et soins cosmétiques depuis 3 générations, les laboratoires Lehning garantissent une approche alliant soin et bien-être : 100% naturelles, les solutions Lehning évitent les effets secondaires.