

# UTILISATION DES PLANTES MÉDICINALES



# PLANTES MÉDICINALES

- **Traditions surtout dans les populations isolées. Des réserves étaient faites en même temps que la nourriture pour être utilisées tout au long de l'année.**
- **Plante médicinale pourquoi : parce qu'elle contient des principes actifs qui ont des effets thérapeutiques reconnus.**

# **PLANTES MÉDICINALES**

# **PLANTES COMESTIBLES**

**Pour pouvoir utiliser les plantes médicinales et comestibles vous devez savoir les reconnaître et les identifier avec précision. Un bon livre ne suffit pas. Faites des sorties sur le terrain avec des personnes de confiance et apprenez rapidement à connaître ces plantes que la nature fait pousser chaque année et qui sont à portée de mains.**

# CUEILLETTE

- **Protection**
- **Propriétaire**
- **Lieux à choisir ?**
- **Quoi cueillir ?**
- **Quand ?**
- **Avec quoi ?**
- **Quels contenants ?**
- **Quantités ?**

# SÉCHAGE

- **Très important**
- **Endroit ventilé à l'abri du soleil**
- **Cagettes à fond grillagé**
- **Possibilité d'utiliser le four (40° max), ou un déshydrateur ?**

# CONSERVATION

- **A l'abri de la lumière**
- **Sachets en papier**
- **Bocaux en verre**
- **Boîtes métalliques**
- **Ne pas oublier l'étiquetage (nom, date, durée conservation)**

# **PRINCIPALES PRÉPARATIONS**

- **Infusion**
- **Décoction**
- **Macérations**  
**Eau, alcool, vin, huile, vinaigre.**

# INFUSION

- **Mettre les plantes dans de l'eau froide dans un récipient en verre ou inoxydable.**
- **Proportions : la quantité exacte dépend de la plante utilisée et de ses parties.**

**En principe 1 cuillère à soupe de plante séchée pour  $\frac{1}{4}$  de litre.**

**Porter à ébullition et en dehors du feu, infuser 10' récipient couvert. Récupérer les gouttes du couvercle. Filtrer. Boire  $\frac{3}{4}$  de l par jour de tisane chaude en dehors des repas.**



# DÉCOCTION

- **En général la décoction est réservée aux tiges, aux racines et aux écorces.**
- **Couper les plantes en menus morceaux.**
- **Placer les plantes dans de l'eau froide que l'on porte à ébullition. Laisser bouillir à feu doux 5 à 10' parfois bien plus, puis laisser infuser encore 10' avant de filtrer.**

# MACÉRATIONS À FROID

- **Cette préparation s'obtient en mettant les plantes en contact, à froid, avec un liquide qui peut être soit de l'eau, du vin, de l'alcool, de l'huile ou du vinaigre. Le temps est variable d'une dizaine d'heures à plusieurs mois.**

# TEINTURES ET LIQUEURS

- **Macération de plantes dans de l'alcool à 45° appelée alcoolature. 25 gr de plantes sèches ou 50 gr de plantes fraîches pour 1 litre d'alcool à 45°. Les plantes (astuces) doivent être complètement recouvertes par l'alcool.**
- **Durée 1 mois minimum. Si on ajoute du sucre la teinture devient une liqueur.**
- **Attention certaines plantes exigent un procédé différent. Toujours se renseigner.**

# TEINTURES ET LIQUEURS

- **Teinture mère : alcoolature codifiée. 10 gr de TM correspondent à 1 gr de plante sèche. Elle est destinée pour la réalisation des dilutions homéopathiques.**
- **Méthode de Maria Treben : remplir le bocal sans forcer de plantes fraîches et recouvrir d'une eau de vie à 40° ou autre comme la vodka.**

# SIROPS

- **Infusion de plusieurs plantes.**
- **Pour 1 litre d'infusion mettre entre 600 gr et 1kg de sucre suivant les plantes utilisées et le mode de conservation. 30 ' de cuisson à feu doux.**
- **Pour une longue conservation mettre 1 kg de sucre et 8 % d'un alcool de plante.**
- **Conservation de 1 mois à 2 ans.**

# VINS

- **Macération à froid de plantes dans du vin.**
- **50 gr de plantes sèches pour 1 l de vin, le double en plantes fraîches.**
- **Durées de 5 jours à plusieurs mois suivant les plantes.**
- **Conservation de 6 mois à 2 ans.**

# HUILES DE MACÉRATION

- **Remplir un bocal de plantes fraîches et couvrir avec une huile de tournesol bio. Fermer le bocal.**
- **Exposer le bocal 30 à 40 jours au soleil. Ne pas oublier de tourner d'un quart de tour le récipient tous les 3 jours.**
- **Filtrer et mettre à l'abri de la lumière.**

# HUILES DE DIGESTION

- **Macération à chaud de plantes dans de l'huile à une température ne dépassant pas les 60°.**
- **25 gr de plantes sèches ou 50 gr de plantes fraîches pour 1 litre d'huile.**
- **Conservation 1 an.**
- **Suivant les utilisations possibilité d'ajouter des huiles essentielles (max 5% du liquide filtré).**



# POMMADES

- **Macération à chaud de plantes dans un corps gras comme de l'huile, de la glycérine, de la vaseline ou du saindoux. Faire chauffer jusqu'à 60 ° puis laisser refroidir. Répéter l'opération 2 à 3 fois puis filtrer.**
- **Ensuite refaire chauffer l'huile et incorporer la cire d'abeilles. Enlever le récipient du feu et quand la température atteint 50° incorporer les huiles essentielles (entre 5 et 8 % max du total).**

# **AUTRES PRÉPARATIONS ET UTILISATIONS**

- **CATAPLASMES**
- **COMPRESSES**
- **HYDROLATS**
- **BAINS**
- **ALIMENTATION**

# **Idées pour les huiles à faire**

## **Soins**

- **Consoude**
- **Reine des prés**
- **Millepertuis**
- **Arnica ou calendula**

## **Cuisine**

- **Huile d'ail des ours**

# Idées pour les alcools

- **Soins**

- **Millepertuis**
- **Arnica ou calendula**
- **Consoude**
- **Pin sylvestre**
- **Reine des prés**
- **Aubépine, gui, frêne, etc.**

# Millepertuis *Hypericum perforatum* L



# Idées pour les liqueurs

- Aspérule odorante *Galium odoratum* L.
- Calament népéta *Calamintha nepeta* L.
- Crapaudine *Sideritis hissopifolia*
- Vulnéraire *Hypericum nummularium*
- Hysope *Hysopus officinalis* L.
- Anthyllide des montagnes *Anthyllis montana* L.



# Les liqueurs

- **Aspérule odorante**



- **Calament**



- **Crapaudine**



# Idées pour les sirops

- **Pour la toux**
  - **Coquelicots pour les enfants**
  - **Tisane du mélange suivant au choix :**  
**Tussilage, primevère officinale, violette, plantain, thym serpolet, bouillon blanc, etc.**  
**Ajouter 8 % d'alcool de pin sylvestre.**
- **Pour la grippe**
  - **Sureau**
  - **Reine des prés (+ douleurs et arthrose)**



# Tussilage *Tussilago farfara*



# Bouillon blanc

## *Verbascum thapsus* L.



# Reine des prés

*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.



# Idées pour les pommades

- **Consoude**
- **Millepertuis**
- **Camomille allemande**
- **Calendula**



# Idées pour les vins

- Sureau
  - Cassis
  - Consoude (troubles pulmonaires)
  - Gentiane
  - Sauge
- 
- Vinaigre à la sauge

# La trousse à pharmacie



- **A emporter**

**Alcools : millepertuis, arnica ou calendula, consoude.**

**Pommade de consoude**

**Vitamine A ophtalmique (pommade Dulcis)**

- **Dans la voiture ou le car**

**Huiles de millepertuis, arnica ou calendula, reine des prés, etc.**