

MICHEL PIERRE, herboriste
et **CAROLINE GAYET**, diététicienne et phyto-aromathérapeute

MES 1000 ORDONNANCES

herboristerie



LE COMPLÉMENT
INDISPENSABLE À
**MA BIBLE DE
L'HERBORISTERIE**

- Allergies, cholestérol, fatigue, hypertension, ménopause, stress, zona...
- Les meilleures recettes de tisanes, infusions et décoctions pour soigner toute la famille grâce aux fabuleux pouvoirs des plantes.

LEDUC 



Michel Pierre dirige l'herboristerie du Palais Royal à Paris.



Caroline Gayet est diététicienne-nutritionniste et phyto-aromathérapeute. Elle exerce en libéral à Paris et dirige son herboristerie Phyt&Sens à Aulnay-sous-Bois.

Ensemble ils ont publié *Ma bible de l'herboristerie* aux éditions Leduc.

Les plantes sont extraordinairement efficaces pour se soigner au naturel. Dans ce guide très complet, les auteurs nous livrent les secrets des plantes et apportent des réponses concrètes à tous les maux quotidiens.

Dans ce livre :

- Tisanes, teintures-mères, bourgeons, élixirs floraux, huiles essentielles : **comment utiliser les plantes sous toutes leurs formes.**
- Achillée millefeuille, Angélique, Bardane, Boldo, Camomille romaine, Fenugrec, Lavande... : **plus de 150 plantes et leur mode d'emploi.**
- De Accouchement à Zona en passant par Ballonnements, Cellulite, Choc émotionnel, Colique du nourrisson, Digestion difficile, Rhumatismes... **1 000 ordonnances adaptées à chacun pour traiter tous les troubles avec précision.**

**AVEC CE LIVRE, DÉCOUVREZ
LES VERTUS DES PLANTES ET
1 000 FAÇONS DE SE SOIGNER
NATURELLEMENT GRÂCE
À L'HERBORISTERIE.**

24,99 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3136-2



editionsleduc.com
LEDUC



Rayon : Santé

Des mêmes auteurs aux éditions Leduc

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

Ma bible de l'herboristerie, 2018.

Soulagez enfin vos troubles digestifs, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3136-2

MICHEL PIERRE, herboriste
et **CAROLINE GAYET**, diététicienne-phytothérapeute

MES 1 000 ORDONNANCES herboristerie

SOMMAIRE

Introduction	13
L'art de composer une tisane	13
Le mode d'emploi	14
La durée des cures	15
Les huiles essentielles.....	15
220 troubles et pathologies de A à Z	17
Accouchement	18
Acidité gastrique	19
Acné	20
Acouphène	21
Aérophagie	22
Allaitement : le stimuler	23
Allaitement : l'arrêter	24
Allergie alimentaire ou de contact	25
Allergie saisonnière aux pollens.....	26
Alopécie	27
Altitude (s'y adapter)	28
Aménorrhée.....	29
Anémie, carence martiale	30
Angine bactérienne	31
Angine virale	32
Angoisse & troubles du sommeil.....	33
Anorexie (= perte d'appétit)	34
Anxiété.....	35
Aphonie	36
Aphte.....	37
Arrêt du tabac : dépendance gestuelle.....	38



Arrêt du tabac : déttox des poumons.....	39
Arrêt du tabac : sevrage.....	40
Arthrite	41
Arthrose.....	42
Arthrose déformante	43
Asthme	44
Asthme allergique.....	45
Athérosclérose	46
AVC : le prévenir	47
AVC : après en avoir fait un	48
Ballonnements	49
Bleu, coup.....	50
Boutons	51
Bronchite.....	52
Brûlure externe.....	53
Brûlure interne	54
Burn-out	55
Calculs biliaires	56
Calculs rénaux	57
Candidose digestive.....	58
Cataracte et DMLA (prévenir).....	59
Cauchemar/Terreur nocturne.....	60
Cellulite aqueuse	61
Cellulite fibreuse	62
Césarienne (s'en remettre et cicatriser)	63
Cheveux (chute de)	64
Cheveux à pellicules.....	65
Cheveux gras	66
Cheveux secs	67
Choc émotionnel	68
Cholestérol (excès).....	69
Cholestérol (prévenir)	70
Cirrhose.....	71
Colique du nourrisson.....	72
Colopathie	73
Concentration intellectuelle.....	74
Conjonctivite.....	75



Constipation installée	76
Constipation occasionnelle	77
Convalescence	78
Coupe-faim.....	79
Couperose & Rosacée	80
Courbatures et Crampes	81
Cystite.....	82
Défenses immunitaires.....	83
Démangeaisons/Prurit.....	84
Dépression.....	85
Détox de la peau	86
Détox des intestins.....	87
Détox des poumons	88
Détox des reins.....	89
Détox du foie.....	90
Détox générale.....	91
Diabète : néphropathie diabétique	92
Diabète : rétinopathie diabétique	93
Diabète type 1.....	94
Diabète type 2.....	95
Diarrhée.....	96
Digestion.....	97
Douleurs (Limiter).....	98
Eczéma	99
Émotivité	100
Endométriose/Adénomiose.....	101
Engorgement du foie et de la vésicule biliaire.....	102
Entorse.....	103
Érysipèle.....	104
Fatigue chronique.....	105
Fatigue de convalescence	106
Fatigue intellectuelle	107
Fatigue physique	108
Fatigue visuelle sur ordinateur.....	109
Fertilité femme	110
Fertilité homme.....	111
Fibrome	112



Fibromyalgie	113
Fièvre	114
Gale.....	115
Gastro-entérite	116
Glaucome et Hypertension oculaire	117
Goutte : prévenir la crise.....	118
Goutte : traiter la crise	119
Grippe.....	120
Grossesse	121
Hématome	122
Hémorroïdes.....	123
Herpès.....	124
Hirsutisme/excès de pilosité	125
Hypersalivation	126
Hypertension artérielle	127
Hyperthyroïdie, maladie de Basedow	128
Hypotension artérielle.....	129
Hypothyroïdie, Thyroïdite de Hashimoto.....	130
Impuissance/Éjaculation précoce	131
Infections urinaires.....	132
Insuffisance cardiaque	133
Insuffisance pancréatique exocrine (pas assez de suc digestif)	134
Insuffisance rénale.....	135
Irritabilité	136
Jambes lourdes	137
Jambes lourdes douloureuses.....	138
Jambes lourdes en poteaux.....	139
Laryngite	140
Libido en excès : la refréner.....	141
Libido femme : la stimuler	142
Libido homme : la stimuler.....	143
Lumbago	144
Lymphœdème.....	145
Maladie auto-immune (en général)	146
Maladie d'Alzheimer.....	147
Maladie de Lyme/borréliose	148
Maladie de Parkinson.....	149



Mauvaise haleine.....	150
Mémoire à stimuler.....	151
Ménopause : bouffées de chaleur.....	152
Ménopause : irritabilité.....	153
Ménopause : libido en berne.....	154
Ménopause : peau qui s'affaisse.....	155
Ménopause : rétention d'eau.....	156
Ménopause : sécheresse vaginale.....	157
Ménopause : sommeil.....	158
Métaux lourds (élimination).....	159
Migraine hépatique.....	160
Migraine hormonale.....	161
Migraine ophtalmique.....	162
Minceur/brûle-graisses (AVEC problème de thyroïde).....	163
Minceur/brûle-graisses (SANS problème de thyroïde).....	164
Minceur : capter & déstocker les graisses.....	165
Minceur : coupe-faim et fringales.....	166
Minceur : éliminer la rétention d'eau.....	167
Mycose de l'ongle.....	168
Mycose de la peau.....	169
Mycose vaginale.....	170
Nausées.....	171
Nausées : intoxication alimentaire.....	172
Nausées : mal des transports.....	173
Nausées : migraine.....	174
Nervosité.....	175
Orgelet.....	176
Ostéoporose.....	177
Otite de l'adulte.....	178
Otite de l'enfant.....	179
Otite du nourrisson.....	180
Parodontose.....	181
Peau à boutons.....	182
Peau grasse.....	183
Peau mixte.....	184
Peau sèche.....	185
Pelade.....	186



Perte d'appétit.....	187
Polyarthrite rhumatoïde	188
Prédiabète.....	190
Prostate : hypertrophie bénigne de la prostate (HBP).....	191
Prostatite	192
Prostate : cancer (soutenir).....	193
Psoriasis	194
Reflux acide.....	195
Règles abondantes = métrorragies	196
Règles absentes = aménorrhée	197
Règles douloureuses	198
Règles irrégulières = dysménorrhée	199
Renforcement musculaire.....	200
Renforcement osseux	201
Rétention d'eau/Œdèmes	202
Rêves (en faire et s'en souvenir)	203
Rhino-pharyngite	204
Rhumatisme	205
Rhume	206
Rides	207
Sciatique	208
Sclérose en plaques.....	209
Sinusite.....	210
Sinusite allergique	211
Soutenir le foie et l'immunité lors de chimiothérapie	212
Stress : déprime.....	213
Stress : fatigue	214
Stress : mal de ventre	215
Surpoids/obésité	216
Syndrome de Raynaud.....	217
Tachycardie/Palpitations/Extrasystoles.....	218
Tendinite	219
Toux du fumeur	220
Toux grasse	221
Toux sèche.....	222
Trac	223
Trachéite	224



Transpiration excessive	225
Triglycérides.....	226
Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH)	227
Troubles du sommeil : cauchemar	228
Troubles du sommeil : endormissement.....	229
Troubles du sommeil : insomnie.....	230
Turista.....	231
Ulcère gastrique	232
Ulcère variqueux/Escarre.....	233
Varices	234
Vergetures (les prévenir).....	235
Vermifuge	236
Verrue.....	237
Vertiges	238
Zona.....	239
Annexes	241
Liste des principales plantes ayant des contre-indications médicamenteuses.....	241
Liste des plantes interdites chez l'enfant	242
Liste des plantes interdites chez la femme enceinte	242
Liste des fleurs de bach	243
Index des plantes utilisées dans les tisanes.....	259



INTRODUCTION

Dans cet ouvrage, vous trouverez surtout des recettes de tisanes mais aussi des huiles essentielles, des bourgeons de plante et des Fleurs de Bach à même de vous aider dans vos troubles de santé.

Les plantes consommées sous forme de tisane restent, quoi qu'on en dise, la meilleure façon de les utiliser pour se soigner. Bien que les gélules, comprimés et ampoules tendent à supplanter la plante séchée, la bonne vieille tisane reste toujours très intéressante.

D'une part, la quantité consommée (entre 25 cl à 1 litre par jour) permet un temps de contact des cellules de l'organisme avec les principes actifs bien plus long que lorsque l'on avale des gélules avec deux gorgées d'eau. D'autre part, l'eau extrait une bonne part des actifs qui diffusent très bien dans le corps grâce à la tisane. Enfin, la quantité absorbée possède un effet de drainage souvent bienfaiteur dans la plupart des troubles.

L'ART DE COMPOSER UNE TISANE

En phytothérapie, on distingue la recherche de l'équilibre (la prévention) de la résolution du déséquilibre (le traitement curatif des symptômes).

Ainsi, quand tout va bien et que vous voulez que cela continue, les plantes choisies seront en nombre pair. Par exemple, si vous êtes en bonne santé en octobre et que vous souhaitez stimuler vos défenses immunitaires pour le rester durant l'hiver, un binôme d'échinacée et lapacho sera suffisant. Pour anticiper les jambes lourdes l'été, pensez évidemment à la vigne rouge et à l'hamamélis dès le mois de mai.



En revanche, lorsqu'il y a un déséquilibre, que vous êtes malade, alors mieux vaudra une tisane à nombre impair : 3, 5, 7 ou 9 plantes. En cas de grippe, ajoutez du sureau à l'échinacée et au lapacho. Et si vos jambes sont douloureuses, ajoutez du petit houx.

Dans cet ouvrage, les formules sont toutes à nombre impair.

Les tisanes à visée thérapeutique ne recherchent pas un goût agréable, cependant, c'est un facteur important pour la poursuite d'une cure. L'équilibre entre les feuilles et racines, entre les saveurs dominantes (gingembre, réglisse, genièvre...) et les plantes neutres a été pris en compte pour faire en sorte que le breuvage soit buvable. Il est possible d'agrémenter vos tisanes de miel, citron pressé, gingembre râpé, bâton de cannelle, feuilles de verveine, de menthe ou tout autre arôme que vous aimez si besoin était.

LE MODE D'EMPLOI

Pour préparer une tisane, vous pouvez faire une décoction, une infusion ou une macération.

- **Décoction** : elle concerne les feuilles non aromatiques, les écorces et les racines.
 - Mettre 1 cuillère à soupe de plantes dans 25 cl d'eau froide, allumer le feu et porter à ébullition l'eau et les plantes, laisser bouillir 3 minutes. Ensuite, retirer du feu, couvrir et laisser infuser 5 à 10 minutes. Filtrer et boire.
- **Infusion** : elle concerne les fleurs, les feuilles aromatiques (celles à huiles essentielles comme la sauge, le thym...) et des exceptions comme les racines de valériane, guimauve et saule blanc ou les feuilles de reinedes-prés et saule blanc.
 - Mettre 1 cuillère à soupe de plante dans 25 cl d'eau bouillante, laisser infuser 5 à 10 minutes, filtrer et boire.
- **Macération** : elle consiste à laisser tremper les plantes dans de l'eau froide un temps plus ou moins long, généralement 5 à 12 heures, voire plus. C'est une coutume fréquente l'été pour consommer des boissons rafraîchissantes à base de pétales de rose, d'hibiscus, de citronnelle ou encore de menthe douce, préparées la veille au soir, mises au réfrigérateur et dégustées le lendemain sous le parasol.



La quantité varie d'une tasse (25 cl) à 4 tasses (1 litre) par jour, au-delà c'est trop diurétique et cela peut fatiguer les reins.

Les tisanes se boivent toujours en journée (avant 19 heures) afin d'éviter la « pause-pipi » de la nuit. L'exception demeure pour la « tisane du soir » qui vise exclusivement à améliorer le sommeil ou la digestion et dont il est préférable de ne boire qu'une tasse de 15 à 20 cl max pour les petites vessies !

LA DURÉE DES CURES

Une cure de plantes se fait sur le temps des symptômes pour un trouble aigu comme un rhume.

Elle se fait en cure selon 3 schémas possibles qui reviennent au même :

- 5 jours sur 7 en faisant la semaine et une pause le week-end, comme pour les tisanes antistress ;
- 3 semaines par mois en faisant pendant 3 semaines, puis une pause d'une semaine pour les tisanes à visée jambes légères par exemple ;
- 3 mois sur 4 en prenant pendant 3 mois d'affilée le temps que l'effet s'installe comme pour la ménopause par exemple puis une pause d'un mois.

Ces cures se répètent sur un plus ou moins long terme selon la problématique.

LES HUILES ESSENTIELLES

Celles qui sont indiquées peuvent être employées en massage, en diffusion, inhalation ou ingestion selon celles citées. N'oubliez jamais qu'une huile essentielle est un produit très concentré et actif à manier avec précaution pour éviter tout mésusage. Consultez un thérapeute dûment formé ou des ouvrages plus spécialisés avant d'y avoir recours. Les hydrolats sont d'un usage plus sécuritaire.

Sachez que, par principe de précaution, les huiles essentielles sont formellement déconseillées aux femmes enceintes, allaitantes, enfant de moins de 12 ans, asthmatiques et épileptiques.



MISE EN GARDE

Cet ouvrage ne remplace en aucune façon une consultation chez un professionnel de santé. Si les symptômes persistent, consultez un médecin. Soyez toujours prudent avec l'automédication, même au naturel. Les plantes sont efficaces car dotées de principes actifs qui ne sont pas dénués de précautions d'emploi ou d'interactions médicamenteuses. Demandez conseil à vos pharmaciens et médecins (formés en médecine naturelle, ce qui n'est pas le cas de tous, malheureusement), conseillers en herboristerie, en boutique diététique ou naturopathes, si vous prenez des traitements.

220 TROUBLES
ET PATHOLOGIES
DE A À Z





ACCOUCHEMENT



+ MON ORDONNANCE

✿ 100 g Framboisier feuille

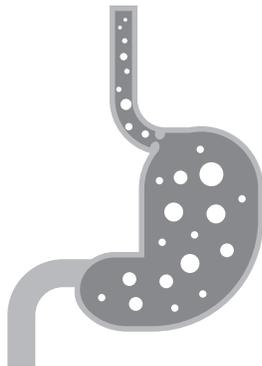
En décoction : 2 cuillères à soupe pour 50 cl par jour.

- ➔ Boire dans la journée avant 19 heures.
- ➔ À démarrer 4 semaines avant le terme.





ACIDITÉ GASTRIQUE



+ MON ORDONNANCE



- ✿ 30 g Matricaire fleur
- ✿ 20 g Achillée millefeuille sommité fleurie
- ✿ 20 g Marjolaine feuille
- ✿ 15 g Souci fleur
- ✿ 15 g Réglisse racine

☞ *En infusion* : 2 cuillères à soupe pour 50 cl par jour.

- 1 tasse midi et soir en fin de repas.
- Possibilité de préparer une Thermos d'un litre (4 cuillères à soupe) à boire régulièrement au cours de la journée et soirée.
- Cure de 3 semaines par mois.

+

- *Bourgeons de Figuiér*
 - 20 gouttes en fin de repas dans un fond d'eau ou dans 1 cuillère à café à mettre sous la langue, pendant 1 mois.



ACNÉ

ACNÉ

+ MON ORDONNANCE



- ✿ 30 g Bardane racine
- ✿ 20 g Pensée sauvage sommité
- ✿ 20 g Fumeterre plante
- ✿ 15 g Ortie piquante feuille
- ✿ 15 g Souci fleur

En décoction : 3 cuillères à soupe pour 75 cl par jour.

- ➔ 1 tasse matin, midi et soir avant le repas.
- ➔ Cure de 3 semaines par mois sur la durée des boutons.

+

- Bourgeons d'Orme et Cèdre
 - ➔ 20 gouttes de chaque dans un verre d'eau matin et soir pendant 1 mois.

+

SOINS EXTERNES

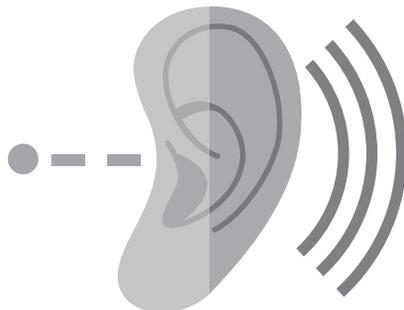
- Sauna facial
 - ➔ Infusion de la tisane précédente avec 1 cuillère à soupe dans un bol d'eau bouillante. Mettre le visage au-dessus des vapeurs pendant 5 bonnes minutes en ayant pris soin de poser une serviette autour de la tête et du bol.

+

- Huile de soin
 - ➔ Dans un flacon en verre de 50 ml, verser 10 gouttes d'HE de Géranium rosat, 10 gouttes d'HE d'Arbre à thé, 20 ml d'huile de noisette et 30 ml d'huile de nigelle. Appliquer chaque soir sur peau nettoyée et démaquillée grâce à de l'huile de jojoba.



ACOUPHÈNE



+ MON ORDONNANCE



- ✿ 40 g Ginkgo feuille
- ✿ 20 g Pervenche plante
- ✿ 20 g Actée à grappes noires racine
- ✿ 10 g Mélisse feuille
- ✿ 10 g Chrysanthellum americanum plante

En décoction : 2 cuillères à soupe pour 50 cl par jour.

- 2 tasses par jour.
- Cure de 3 semaines par mois sur la durée des acouphènes.

+

- Bourgeons de Sorbier et d'Aulne
 - 20 gouttes de chaque matin et soir pendant 3 mois.

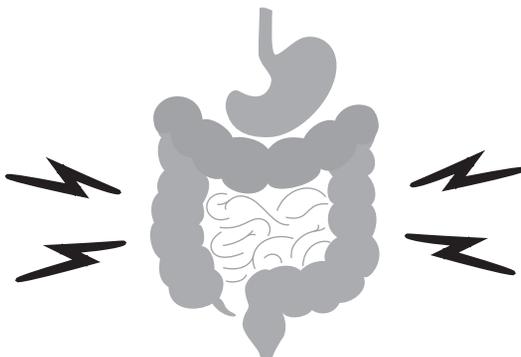
+

SOINS EXTERNES

- Huiles essentielles de Lentisque pistachier et Hélichryse italienne
 - 1 goutte pure de chaque en massage périauriculaire, matin et soir, au long cours.



AÉROPHAGIE



+ MON ORDONNANCE



- ✿ 30 g Fenouil graine
- ✿ 30 g Anis vert graine
- ✿ 10 g Sarriette feuille
- ✿ 10 g Menthe poivrée feuille
- ✿ 20 g Badiane étoile

En décoction : 2 cuillères à café pour 50 cl par jour.

- 1 tasse midi et soir après le repas.
- Possibilité de préparer une Thermos d'un litre (4 cuillères à café) à boire chaud ou froid régulièrement dans la journée et la soirée.
- Cure de 3 semaines par mois.



ALLAITEMENT : LE STIMULER



+ MON ORDONNANCE

- ✿ 45 g Fenouil graine
- ✿ 15 g Houblon cône
- ✿ 40 g Anis vert graine



En décoction : 4 cuillères à soupe pour 1 litre par jour.

- ➔ À boire régulièrement avant chaque tétée.
- ➔ Cure à prolonger sur la durée de l'allaitement.



ALLAITEMENT : L'ARRÊTER



+ MON ORDONNANCE

- ✿ 40 g Sauge officinale feuille
- ✿ 20 g Bourdaine écorce
- ✿ 40 g Persil feuille



En décoction : 2 cuillères à soupe pour 50 cl par jour.

- ➔ À boire régulièrement par petites gorgées au cours de la journée et soirée.
- ➔ Cure jusqu'à l'arrêt de la lactation.



ALLERGIE ALIMENTAIRE OU DE CONTACT



+ MON ORDONNANCE



Avant tout éviter l'aliment ou la substance allergénique !

- ✿ 20 g Boldo feuille
- ✿ 20 g Chardon-marie sommité
- ✿ 20 g Astragale racine
- ✿ 20 g Verge d'or feuille
- ✿ 20 g Plantain feuille

En décoction : 2 cuillères à soupe pour 50 cl par jour.

- 1 tasse matin et soir en début de repas.
- Possibilité de préparer une Thermos d'un litre (4 cuillères à soupe) à boire régulièrement au cours de la journée et soirée.
- Cure de 3 semaines par mois.

+

- *Bourgeon de Cassis*
 - 20 gouttes sous la langue ou diluées dans un verre d'eau, 1 à 5 fois par jour, de préférence avant 16 heures, pendant la durée de la gêne (yeux rouges, éternuements, démangeaisons...).



ALLERGIE SAISONNIÈRE AUX POLLENS



+ MON ORDONNANCE



- ✿ 40 g Plantain feuille
- ✿ 20 g Desmodium feuille
- ✿ 15 g Ortie piquante feuille
- ✿ 15 g Souci fleur
- ✿ 20 g Matricaire fleur

En décoction : 2 cuillères à soupe pour 50 cl par jour.

- 1 tasse matin et soir en début de repas.
- Possibilité de préparer une Thermos d'un litre (4 cuillères à soupe) à boire régulièrement au cours de la journée et soirée.
- Cure de 3 semaines par mois sur la durée des pollens.

+

- *Bourgeons de Cassis*
 - 20 gouttes sous la langue ou diluées dans un verre d'eau, 1 à 5 fois par jour, de préférence avant 16 heures, pendant la durée de la gêne (yeux rouges, éternuements, démangeaisons...).