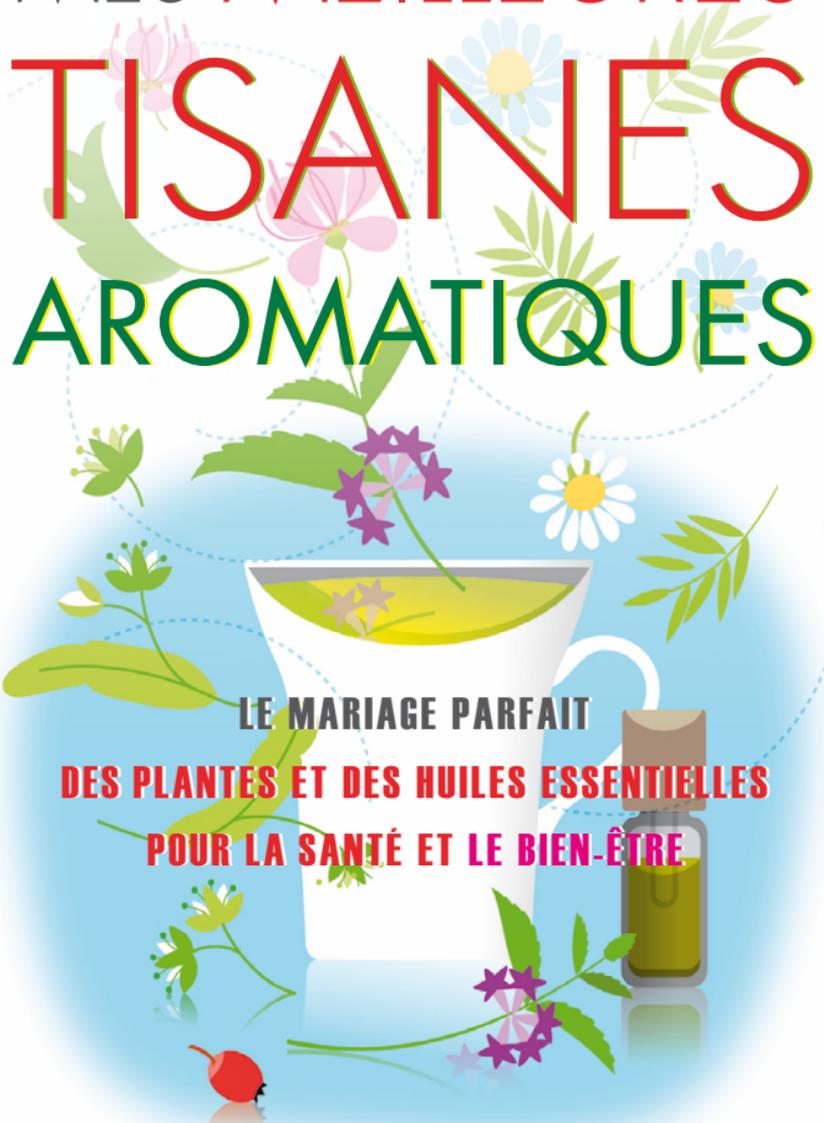


DANIÈLE FESTY

Pharmacienne

# MES MEILLEURES TISANES AROMATIQUES



**LE MARIAGE PARFAIT  
DES PLANTES ET DES HUILES ESSENTIELLES  
POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE**

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS

# MES MEILLEURES TISANES AROMATIQUES

**Une infusion, c'est déjà un moment de détente et de plaisir. Mais une tisane aromatique – avec huiles essentielles – possède en plus de puissantes propriétés thérapeutiques.**

Dans ce livre, découvrez :

- Les 75 meilleures plantes du bien-être et de la santé, avec pour chacune ses propriétés et les dosages pour l'utiliser seule.
- Les 45 huiles essentielles de vos tisanes aromatiques.
- À chaque saison, les 5 tisanes du moment : cure minceur, SOS jambes légères, antidéprime, antigrippe...
- Bébé, enfant, adulte, femme enceinte, senior : à chaque âge ses tisanes et leur mode d'emploi.
- Votre tisane sur mesure et des conseils en plus : acné, allergies, ballonnements, cellulite, ménopause... À chaque problème, sa solution.

---

**LES TISANES AROMATIQUES, UNE FAÇON RAPIDE, NATURELLE, EFFICACE ET SIMPLE DE SE SOIGNER... ET DE SE FAIRE DU BIEN.**

---



Danièle Festy est pharmacienne. Passionnée par l'alimentation et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles*, *Tout vient du ventre (ou presque)* ou encore *100 réflexes aromathérapie*.

ISBN 978-2-84899-661-5

illustration : mariette guigal

design : bernard amiard



**7 euros**  
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, AROMATHÉRAPIE

**QUOTIDIEN MALIN**  
ÉDITIONS

9 782848 996615



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

*Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles spécial enfants*, 2013.  
*Coffret huiles essentielles à respirer*, 2013.  
*Découvrez les huiles essentielles*, 2013.  
*Les huiles essentielles, c'est malin*, avec Catherine Dupin, 2012.  
*Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles*, 2012.  
*La lavande, c'est malin*, avec Catherine Dupin, 2012.  
*Ménopause et huiles essentielles*, 2012.  
*Mes secrets de pharmacienne*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles*, avec Catherine Dupin, 2011.  
*Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse*, 2011.  
*Tout vient du ventre (ou presque)*, 2010.  
*Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques*, 2009.  
*Soigner ses enfants avec les huiles essentielles*, 2009.  
*Ma bible des huiles essentielles*, 2008.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

**[www.editionsleduc.com/daniele-festy](http://www.editionsleduc.com/daniele-festy)**

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

**À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins à : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)** et **[www.facebook.com/QuotidienMalin](https://www.facebook.com/QuotidienMalin)**.

Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia

© 2013 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 978-2-84899-661-5

DANIÈLE FESTY

MES MEILLEURES  
TISANES  
AROMATIQUES

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS



# SOMMAIRE

Introduction	7
Petit abécédaire simple et pratique pour des tisanes encore meilleures et encore plus efficaces	9
Les plantes du bien-être et de la santé dans nos tisanes	55
Les huiles essentielles et les hydrolats dans nos tisanes	105
Mes tisanes des 4 saisons	123
À chaque problème sa tisane aromatique	137
Annexe : liste simplifiée des plantes médicinales autorisées depuis 2008	235
Index des huiles essentielles	243
Index des plantes	247
Table des matières	255

## Tisane (*définition*)

Boisson thérapeutique (du grec *ptisânê* = orge mondé) obtenue par macération, décoction ou infusion de matériel végétal (fleurs fraîches ou séchées, feuilles, tiges, racines), dans de l'eau chaude ou froide. Le thé est une tisane. Le café, le chocolat chaud ou le citron chaud n'en sont pas.

### MISE EN GARDE

- ▶ *Ce livre ne remplace en aucun cas une consultation médicale, ne serait-ce que pour être certain de poser le bon diagnostic.*
- ▶ *Les tisanes ne se substituent pas à un éventuel traitement médical, lequel ne se substitue pas non plus aux tisanes, d'ailleurs. Si vous êtes sous traitement, ne le stoppez en aucun cas de votre propre chef, ne modifiez pas les doses, respectez la prescription de votre médecin. En revanche, les tisanes peuvent accompagner vos médicaments et/ou compléter leur action et/ou atténuer leurs effets secondaires, ce qui est très utile.*
- ▶ *Faites preuve de bon sens : rien de comparable entre un rhume et une dépression, entre une petite fatigue passagère et une hépatite. L'automédication a ses limites : en cas de doute, surtout s'il s'agit d'un enfant, d'une personne âgée, ou fragile, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.*

# INTRODUCTION



Voici le premier livre consacré aux tisanes aromatiques. Autrement dit, au mariage des plantes et des huiles essentielles.

Boire des tisanes est la façon la plus simple de profiter des bienfaits des plantes. C'est la base de la phytothérapie, le moyen le plus élémentaire pour que chacun puisse se soigner avec les plantes. On peut boire une tisane pour le plaisir, pour se soigner, pour une pause « relax » pour un petit coup de fouet (sans caféine !), bref : il y a toujours une bonne raison pour verser un peu d'eau bouillante sur un sachet de tisane ou sur une poignée d'herbes fraîches tout juste cueillies dans le jardin ou... dans le pot d'herbes aromatiques qui orne la balconnière de votre cuisine.

## La tisane

Les tisanes toutes simples sont efficaces. Mais on peut encore renforcer leur action thérapeutique en usant d'huiles essentielles appropriées et en quantité adéquate. L'infusion troque alors son statut d'aimable breuvage thérapeutique contre celui de boisson médicinale puissante : *la tisane aromatique*. En plus, grâce à la chaleur de l'eau, l'huile essentielle s'évapore en partie et monte directement dans le nez pour une mini-inhalation « express » bien

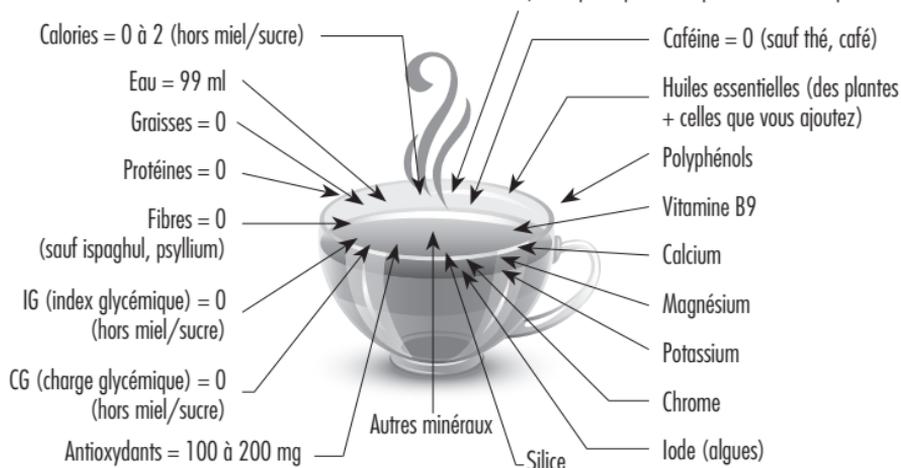
utile pour apaiser les nerfs en pelote, libérer les voies respiratoires, soulager un mal de tête ou une nausée. Des tisanes triplement efficaces, donc, dont on ne peut rapidement plus se passer.

## La tisane aromatique

Dans ce guide pratique destiné à toute la famille, vous trouverez les réponses aux problèmes quotidiens qui peuvent être solutionnés (ou améliorés) grâce aux tisanes aromatiques. Pour chaque tisane, nous avons réuni les plantes les plus efficaces, les meilleures au goût, et les huiles essentielles les plus appropriées. N'oubliez pas de toujours diluer ces dernières dans un petit peu de miel ou de labrafil (diluant spécial) : on ne verse jamais d'huile essentielle directement dans une tasse de tisane. À votre santé !

## Qu'y a-t-il dans nos tisanes aromatiques ?

Indice PRAL = - 0,2 (les tisanes sont basifiantes, non acidifiantes; elles participent à l'équilibre acido-basique)



# **PETIT ABÉCÉDAIRE SIMPLE ET PRATIQUE POUR DES TISANES ENCORE MEILLEURES ET ENCORE PLUS EFFICACES**



Avant de sortir bouilloire ou casserole et passoire à infusion, nous vous recommandons vivement de lire ces quelques pages. Elles fournissent nombre de conseils pratiques nécessaires pour ne pas se tromper, sur lesquels nous ne reviendrons pas plus avant dans le livre : température d'infusion, choix de l'eau, etc. Elles fourmillent également d'informations aidant à comprendre pourquoi nous ajoutons tel ou tel ingrédient dans nos tisanes, où se le procurer le cas échéant, etc.

Tout ce qu'il faut savoir pour profiter au maximum des bienfaits de vos tisanes.



## Acérola : la vitamine C naturelle en poudre

L'acérola est une petite cerise exotique extrêmement riche en vitamine C et en flavonoïdes. Elle apporte trente fois plus de vitamine C que l'orange ! En Europe, on la consomme rarement telle quelle (ou en jus), en raison de sa grande acidité et de son amertume. Elle est plus volontiers pressée, réduite en jus puis déshydratée et proposée enfin à la vente sous forme de comprimés (à croquer) ou de poudre (à diluer dans une tisane). Vous en trouverez en pharmacie, en boutiques diététiques, dans certaines grandes surfaces (rayon spécialisé) et magasins de bien-être. Lisez bien les étiquettes, tous les produits à base d'acérola ne se valent pas. Et goûtez-en plusieurs : tous n'ont pas le même goût. Sélectionnez celui que vous préférez et qui vous réussit le mieux.

### Mon conseil en +

On l'utilisera dans les tisanes antifatigue et pour traiter les problèmes ORL (respiratoires et bronchiques), renforcer les défenses de l'organisme ainsi que dans un but antioxydant et « antivieillessement ».

## Agar-agar : coupe-faim

Poudre blanche, l'agar-agar est un gélifiant idéal, 100 % naturel, issu d'algues. Contrairement à la gélatine classique d'origine animale, faite de protéines, cette « gélatine végétale est exclusivement formée de fibres solubles très douces, coupe-faim

(modératrices d'appétit), anticholestérol et bonnes pour le transit intestinal. L'agar-agar est inodore et incolore. Il gélifie à deux conditions : si le liquide dans lequel on le met est en ébullition pendant deux minutes (pas moins) ET s'il redescend ensuite en température, aux environs de 35/40 °C. Avant qu'elle tiédise au point de gélifier, la tisane reste parfaitement liquide : l'agar-agar ne « prendra » que dans votre estomac, où il jouera alors son rôle coupe-faim et anticholestérol. Puis plus tard, de léger laxatif.

L'agar-agar est un « accessoire » : il n'est pas indispensable à la réalisation de vos tisanes anticholestérol, anticonstipation ou minceur, mais c'est un plus. On le trouve principalement dans les magasins diététiques, en pharmacie (tout pharmacien peut commander de l'agar-agar, même si beaucoup semblent l'ignorer : insistez un peu!), en herboristerie, dans les boutiques asiatiques (les Japonais en utilisent énormément dans leur cuisine traditionnelle et dans leurs boissons pour perdre quelques kilos), ou sur certains sites Internet.

**Mon conseil en +**

Mettez 1 petite cuillère à café (= 1 gramme) d'agar-agar dans la casserole avec une tasse d'eau, faites frémir 2 minutes, puis procédez ensuite normalement : versez l'eau « améliorée » dans votre tasse avec vos plantes (sachet ou autre). Buvez votre tisane encore bien chaude, avant que l'agar-agar prenne en gelée. Elle formera un gel piégeant graisses et sucres dans votre tube digestif.

## Âge : à chaque étape ses tisanes

Des bébés aux aînés en passant par les ados et les futures mamans, chacun a au moins une bonne raison de boire une tasse de tisane chaque jour. Alliées du quotidien, elles aident à se sentir mieux à tout âge, à soulager nos petits maux et à gommer certaines imperfections physiques. De nombreuses familles y sont « abonnées » depuis le plus jeune âge des enfants, et ne peuvent plus s'en passer. D'autant que la tisane est un moment agréable et reconfortant, classique rituel du soir après le dîner. « Et toi, tu veux quoi ? Une digestive ou une pour dormir ? » En dehors de ce moment de partage, il y a l'autre extrême : la Thermos individuelle, que l'on boit dans la journée, avec un objectif bien précis comme aider à perdre du poids ou à détoxifier. Souples, polyvalentes, les tisanes vous accompagnent, rafraîchissent vos pique-niques ou réchauffent vos après-midi d'hiver au bureau. Adoptez-les !

### *Bébés : plus de sérénité*



Les bébés peuvent profiter des bienfaits de certaines plantes sous forme de tisane. Nombreux sont les pédiatres qui prescrivent dès les premières semaines de vie des tisanes de fenouil, de cumin ou de carvi (par exemple un biberon sur deux) pour les aider à se calmer, à digérer, à apaiser les coliques très douloureuses, à s'endormir. Ne vous laissez pas terroriser par les mamans qui préconisent de « laisser le bébé pleurer s'il a des coliques : c'est normal à son âge ; ne lui donnez pas de tisane, le lait suffit ». Et pourquoi

faudrait-il le laisser pleurer, ce pauvre enfant ? On ne dit pas à un adulte qui a mal à la tête : « C'est normal, tu as travaillé toute la journée dans le bruit, garde ton mal de tête ! » Écoutez plutôt les mamans, bien plus nombreuses, qui affirment avoir réglé des petits soucis de coliques avec une simple tisane de carvi ou de fenouil... Pour la posologie, comptez un sixième des doses pour adulte (reportez-vous p. 19 et 20 à « Dosages et posologies »).

- ✿ **Coliques, digestion difficile** : fenouil, carvi, cumin, badiane (anis étoilé)
- ✿ **Sommeil perturbé, enfant agité** : camomille, tilleul
- ✿ **Poussée dentaire** : camomille

### BÉBÉ TISANE, MODE D'EMPLOI

- ▮ Portez à ébullition une tasse d'eau dans une casserole. Jetez-y une pincée de plante (pas plus), pas en poudre (par exemple du cumin en graines et non en poudre). Faites frémir pendant 2 minutes, coupez le feu puis laissez encore infuser 3 minutes. Filtrez. Ajoutez si vous le souhaitez un petit peu de sucre ou de miel. Laissez tiédir. Donnez à votre bébé dans un biberon.

### ATTENTION

- ▮ En dehors des plantes listées sur cette page, et avec l'accord de votre pédiatre, évitez toute automédication quelle qu'elle soit, y compris sous forme de tisanes, avant l'âge de 6 mois.

**Enfants : c'est pas facile de grandir !**

Les enfants tirent grand profit des tisanes, notamment en cas d'agitation, d'insomnie, ou pour les petits maux quotidiens. Comme leurs parents ! Signalons par exemple les études portant sur la valériane pour lutter contre les troubles du sommeil chez les enfants, ou le lierre antiasthme également très adapté aux bouts de chou. Rappel des dosages détaillés p. 19 et 20 : pour un enfant âgé de 3 à 6 ans, comptez un tiers des dosages pour adulte. Au-delà, et jusqu'à 12 ans, comptez la moitié des dosages pour adulte.

✿ **Agitation** : passiflore

✿ **Asthme** : lierre

✿ **Cauchemars** : aubépine

✿ **Caprices** : mélisse

✿ **Eczéma** : pensée sauvage, bardane, onagre

✿ **Fièvre** : tilleul, échinacée, camomille

✿ **Mal des transports** : gingembre

✿ **Otite** : thym

✿ **Poussée dentaire** : camomille

**Ados et jeunes adultes : les premiers pas dans « la vraie vie »**

Les ados ont leurs problèmes bien à eux : entre l'acné, les crises existentielles, la puberté qui s'installe, les horribles chagrins d'amour menant aux grèves de la faim ou au contraire les appétits d'ogre, il y a fort à faire pour les soulager. Et malgré leur air bougon, vous savez bien qu'ils adorent qu'on s'occupe d'eux. Pour

les dosages, à partir de 12 ans, ce sont les mêmes que pour adultes.

- ✿ **Acné** : bardane, pissenlit
- ✿ **Aphtes** : ronce, sauge, myrtille
- ✿ **Fatigue** : cannelle, ginseng
- ✿ **Trac, préparation aux examens** : tilleul
- ✿ **Crampes, courbatures** : camomille, basilic, gingembre
- ✿ **Règles douloureuses** : mélilot
- ✿ **Cycle irrégulier** : sauge

***Adultes : pour faire face à des journées bien remplies***



Un Français sur dix se soigne avec les plantes, et cet engouement, justifié, va croissant. Rien de plus normal puisque dans la plupart des cas, les tisanes (et recours aux plantes sous diverses formes, huiles essentielles comprises) viennent à bout de nos maux quotidiens, du rhume à l'insomnie en passant par les éruptions cutanées ou les maux de tête. Nos tisanes aromatiques sont tout spécialement efficaces : les huiles essentielles agissent en synergie avec les plantes pour un mieux-être rapide et la disparition des symptômes, tout en traitant « le terrain » pour qu'ils ne reviennent pas.

- ✿ **Minceur** : fucus vesiculosus, cannelle, fenouil
- ✿ **Beauté** : romarin (cheveux)
- ✿ **Grippe** : cannelle, thym, échinacée
- ✿ **Spasmophilie** : prêle
- ✿ **Syndrome prémenstruel** : sauge, onagre, gattilier

- ✿ **Migraine** : grande camomille
- ✿ **Herpès** : saponaire, échinacée, mélisse
- ✿ **Problème de thyroïde** : fucus vesiculosus

### ***Femmes enceintes/allaitantes : une grossesse plus agréable***



Les femmes enceintes ne sont pas tout à fait des adultes «comme les autres» : certaines plantes leur sont interdites. Mais bon nombre d'entre elles restent autorisées, et tant mieux car c'est le seul moyen réellement efficace et sans danger auquel elles peuvent recourir pour apaiser les maux typiques de la grossesse, tels que les nausées ou les hémorroïdes. Une partie de ce livre leur est consacrée (de la p. 182 à la p. 186).

- ✿ **Nausées** : gingembre, menthe
- ✿ **Hémorroïdes** : vigne rouge, souci
- ✿ **Cystite** : myrtille, canneberge
- ✿ **Constipation** : frêne, gingembre
- ✿ **Se protéger de la grippe et d'autres infections (à répétition ou non)** : échinacée, thym

#### **ATTENTION**

- ▶ Les femmes enceintes doivent éviter l'alcool, y compris dans les préparations médicamenteuses (teintures et autres extraits hydroalcooliques...).

## Seniors : une meilleure qualité de vie

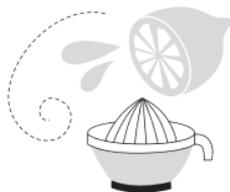


À partir d'un âge avancé, qui dépend de chacun (en général 75 ou 80 ans), l'assimilation des principes actifs et l'élimination des molécules peuvent être ralenties ou mal s'effectuer. Dans le doute, et pour éviter une éventuelle (et hypothétique) intoxication, il est courant de diminuer légèrement les doses, d'un tiers environ, pour certaines plantes. Le choix et les dosages de nos tisanes sont parfaitement adaptés et tiennent compte de tout cela.

- ✿ **Prostate** : réglisse, ortie, pépins de courge
- ✿ **Ménopause** : soja, sauge, houblon
- ✿ **Ostéoporose** : alfalfa, prêle, ortie
- ✿ **Rhumatismes** : harpagophytum, reine-des-prés
- ✿ **Goutte** : bouleau, ortie, saule
- ✿ **Hypertension artérielle** : aubépine, olivier, hibiscus
- ✿ **Douleurs** : cassis, saule, reine-des-prés, camomille
- ✿ **Libido** : cannelle, gingembre, avoine
- ✿ **Mémoire** : mélisse, thym, ginkgo biloba
- ✿ **Ulcère à l'estomac** : réglisse, guimauve

## Citron (jus ou rondelles) : le plein d'antifatigue

Il n'y a pas plus vitaminé (vitamine C), plus riche en flavonoïdes et plus facile à ajouter à une tisane que du jus de citron. Vous le



croiserez dans certaines de nos infusions répondant à des situations précises, par exemple pour renforcer les vaisseaux sanguins ou favoriser la circulation, deux grandes spécialités du citron. Le mieux est de le presser soi-même, au dernier moment pour profiter pleinement de sa vitamine C.

### **Mon conseil en +**

Votre eau est trop calcaire (ou trop chaude) ? Les tanins des plantes ont « précipité » et votre boisson est trouble (c'est le cas avec le thé glacé, limpide infusé à froid mais trouble infusé à chaud puis refroidi) ? Une petite giclée de jus de citron remettra tout dans l'ordre : le liquide deviendra cristallin comme de l'eau de roche. Magie de l'acidité...

## **Conserver ses plantes**

Les plantes sèches se conservent soigneusement emballées, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Le mieux est de les laisser dans leur emballage d'origine et de placer celui-ci dans une boîte hermétique, type Tupperware, bocal de verre bien clos ou boîte en fer-blanc, tout simplement. Le tout à l'ombre, au frais : un placard dans la cuisine, loin de la lumière, de la cuisinière et de la vapeur d'eau, fera parfaitement l'affaire. Par exemple, si vous achetez



en pharmacie « de la camomille », le pharmacien vous la remettra probablement dans un sachet en papier kraft, ou autre matériau adapté, semblable à un sachet de thé en vrac. Protégez-le dès votre retour

chez vous dans un contenant clos. Même chose bien entendu si vous faites sécher vous-même vos plantes cueillies au jardin ou rapportées de vos balades.

**Mon conseil en +**

Avec le temps, les plantes finissent par perdre leurs principes actifs, et surtout leurs arômes et parfums. Si vos sachets de verveine datent de Mathusalem, éliminez-les. Repartez à zéro, c'est mieux.

## Dosages et posologies

Sauf mention particulière, les posologies de nos tisanes sont conçues pour des adultes, et font appel aux plantes sèches. Pour les adapter aux enfants, veuillez vous reporter à « Dosages enfants » (p. 20). Dans tous les cas : ne doublez pas les doses, vous ne guérirez pas deux fois plus vite. En outre, en dépassant les posologies recommandées, vous risqueriez de ressentir des effets secondaires. Respectez strictement nos recommandations.

Tout au long du livre, vous rencontrerez trois types de dosages.

1. 1 cuillère à soupe, cela correspond à environ 3 à 9 g (selon plantes)
2. 1 cuillère à café, cela correspond à environ 1 à 3 g
3. Et pour l'eau, 1/4 de litre = 1 tasse = 25 cl.

*Si vos plantes sont découpées en tout petits morceaux, comme dans les tisanes habituellement disponibles dans les magasins (sachets de verveine*

ou de thé proposés en supermarchés), la cuillère est bien pratique pour un « dosage express ».

*Si, en revanche, elles se présentent sous la forme de fleurs entières (camomille) ou de feuilles entières (menthe), un peu grandes, recroquevillées sur elles-mêmes, ou que vous venez de les cueillir, mieux vaut peser pour une première utilisation, sinon une seule feuille risque de remplir facilement une cuillère à café et vous n'obtiendrez pas votre « dose » !* Pour les prochaines fois, vous aurez ensuite « le compas dans l'œil » et saurez par exemple que pour préparer une tisane de feuilles de menthe, il faut environ 5 feuilles de menthe par tasse. Inutile de peser à chaque fois : on n'est pas au microgramme près.

DRAINER

### DOSAGES EN FONCTION DE L'ÂGE

- ▶ Adulte = 1
- ▶ Grand enfant =  $\frac{1}{2}$
- ▶ Enfant =  $\frac{1}{3}$
- ▶ Bébé =  $\frac{1}{6}$  (comme pour un enfant, mais divisé par 2)

## Drainer

L'un des avantages des tisanes par rapport à d'autres formes de phytothérapie, comme par exemple les gélules, c'est qu'elles font boire. Elles hydratent, premier bon point, et en augmentant le volume urinaire elles favorisent le drainage et l'évacuation des déchets. C'est particulièrement important, surtout lorsqu'on est souffrant : la bataille que livre le corps contre les microbes ou les douleurs gène

la production de nombreux déchets qu'il est indispensable d'évacuer au plus vite. Un rôle sur mesure pour les tisanes, irremplaçables sur ce point.

### **Mon conseil en +**

Certaines plantes sont spécialisées dans le drainage de tel ou tel organe, par exemple le pissenlit s'occupe des voies urinaires : pensez à lui en cas de calculs urinaires, de cystite. La bardane « nettoie » la peau, elle est donc indiquée en cas de dermatose, d'acné, d'eczéma, etc.

## **Durée du traitement**

Nos tisanes aromatiques se prennent « jusqu'à disparition des symptômes ». Ceci est bien entendu à adapter en fonction de la situation. Pour le mal de tête ou un simple refroidissement, c'est dans les minutes ou les heures qui suivent ; pour les indigestions, en 24 heures grand maximum (souvent, bien avant !) ; pour les problèmes au long cours, comme une mauvaise circulation, les cures d'une, deux ou trois semaines sont recommandées, et à renouveler. Les huiles essentielles accélèrent notablement les résultats.

### **Mon conseil en +**

Respectez les dosages et temps d'infusion indiqués dans ce livre. Si vous souhaitez « diluer » davantage le goût, augmentez la quantité d'eau. Mais ne touchez pas à la quantité de plante !

## Eau

L'eau compte pour 99 % dans une tasse de tisane. Il est donc essentiel qu'elle soit de qualité, bonne, pure et adaptée aux plantes. Vous pouvez très bien obtenir une excellente tisane avec de l'eau du robinet et une médiocre avec de l'eau minérale : c'est une histoire de compatibilité avec les tanins des plantes, leurs arômes, etc.

Une « bonne » eau à tisane, c'est une eau :

- **pauvre en calcium** (= peu calcaire),
- **pauvre en minéraux** d'une manière générale (attention aux eaux fortement minéralisées de type Contrex, Vittel, Hépar, La Française...),
- **au pH neutre** (autour de 7).

Exemples : votre eau du robinet si elle répond à ces critères, la Volvic, la Mont Roucous, la Montcalm, la Volcania (marque Leader Price), éventuellement l'Évian.

### **Mon conseil en +**

N'utilisez pas d'eau stagnante ou plusieurs fois réchauffée (en bouilloire par exemple) pour faire votre tisane. L'eau « qui dort » a perdu ses minuscules bulles d'air, naturellement présentes dans toute eau, et devient de ce fait « plate » en bouche et, de plus, indigeste.

## EPS (EXTRAITS DE PLANTES FRAÎCHES STANDARDISÉS)

- ▶ Les EPS sont des formes très concentrées de plantes, présentées en solution buvable, en petit flacon le plus souvent. Ils sont obtenus selon certains procédés bien précis, impossibles à réaliser soi-même à la maison. C'est une forme de phytothérapie extrêmement active, car elle permet de profiter de la totalité des bienfaits de la plante, contrairement à la tisane qui ne propose que les principes actifs solubles dans l'eau. Les EPS, plus puissants que les tisanes mais au goût moins flatteur, sont irremplaçables pour traiter certaines maladies. Vous les rencontrerez ici ou là, lorsque la situation l'exige. Commandez-les en pharmacie.

### Mon conseil en +

Si à la place des EPS le pharmacien vous propose des SIPF (Suspension intégrale de plantes fraîches), prenez. Mais rien d'autre.

## EXTRAIT FLUIDE

- ▶ Un extrait fluide est un extrait de plante obtenu par macération dans l'alcool et filtration. Il s'utilise comme une teinture mère, en gouttes, à diluer dans un grand verre d'eau.

## Eaux florales

La plupart des huiles essentielles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau. Lors de la distillation la fraction non soluble dans l'eau (les huiles essentielles) est séparée de la fraction soluble dans l'eau (les hydrolats, ou hydrosols). Comme ces derniers sont beaucoup moins concentrés en molécules

actives que les huiles essentielles, on les a longtemps considérés comme de simples « co-produits ». Erreur ! Eux aussi présentent des propriétés (parfois les mêmes que les huiles essentielles, mais parfois, bien différentes) et leur grande « douceur » les rend bien plus faciles d'emploi. Vous les rencontrerez ici et là dans ce livre. Ils sont également parfaits pour les tout-petits, ou encore pour toutes les pathologies qui nécessitent un drainage : jambes lourdes, sang épais, foie congestionné, problèmes cutanés... Pour détoxifier le foie, par exemple, et soutenir ainsi l'immunité, des cures de romarin/menthe/aneth sont conseillées avant l'hiver et au printemps. Les molécules aromatiques dynamisent l'eau et le tout forme une synergie particulièrement efficace pour un excellent drainage aqueux. En effet, l'eau distillée, vierge de minéraux, passe directement dans le sang (aucun intermédiaire digestif) et se charge de toutes les toxines pour une élimination en règle. Un vrai nettoyage de printemps... à l'automne si on veut !

## **Filtrer**

Systématiquement, pour chaque tisane, vous devez filtrer vos plantes. C'est normal : vous consommez l'infusion et non la plante elle-même. Vous pouvez utiliser soit un filtre en papier classique, soit procéder à l'infusion directement dans la tasse munie d'une passoire (bien pratique).

Reste la solution très simple aussi, mais peut-être un peu moins performante, de la boule à thé ou de

la cuillère spéciale tisane. Si la boule en question est très grosse et laisse bien les végétaux se déployer, d'accord. Si en revanche elle est petite et que les plantes y sont serrées comme des sardines en boîte, elles libéreront moins bien leurs principes actifs. N'oubliez pas qu'en se gonflant d'eau, elles prennent jusqu'à 30 voire 40 % de volume en plus. C'est un peu le même principe que dans la machine à laver : lorsqu'on tasse trop de vêtements dans le tambour, le lavage se fait moins bien car l'eau et la lessive ont plus de mal à se faufiler partout.

#### **Mon conseil en +**

Plus les feuilles, les racines ou tout autre matériel végétal sont « libres », mieux ils se délestent de leurs principes actifs. Plus ils sont tassés, plus vous risquez de passer à côté d'une partie des bénéfices de votre tisane.

## **Huiles essentielles**

Les huiles essentielles sont extrêmement concentrées en principes actifs. Obtenues par distillation ou expression de plantes aromatiques, elles agissent de diverses façons sur notre organisme selon leur provenance, leur composition. Comme tout produit actif, les huiles essentielles nécessitent quelques précautions d'emploi. D'une manière générale, retenez qu'elles sont extrêmement puissantes, c'est pourquoi leur flacon est si petit. Vous en utilisez une ou grand maximum deux gouttes à chaque fois, pas plus. Il est impératif de les manier avec précaution. La médecine pour se soigner par les

huiles essentielles s'appelle l'aromathérapie. C'est une branche de la phytothérapie, qu'elle complète et renforce.

**Mon conseil en +**

**Deux règles d'or :**

1. *Respectez absolument la posologie indiquée. 1 goutte c'est 1 goutte, ce n'est pas 2 gouttes ; et 3 fois par jour, ce n'est pas 5 fois par jour.*
2. *Achetez exclusivement des huiles essentielles de qualité, estampillées « HECT » ou « HEBBD » (c'est-à-dire dont la carte de provenance et d'identité est très précise) et « 100 % naturelles ».*

**Mélangez toujours vos huiles essentielles à du miel ou à du labrafil avant de les plonger dans votre tasse de tisane**

Le labrafil est un dispersant, à base d'huiles végétales hydrophiles spéciales, qui permet de mélanger les huiles essentielles à la tisane. Il remplace le miel pour ceux et celles qui ne souhaitent (ou ne peuvent) pas sucrer leur tisane. Il est très stable et aide à profiter pleinement des huiles essentielles par voie interne.

Rappelez-vous qu'on ne met jamais d'huiles essentielles pures dans une tisane (ou dans un bain), car elles ne se mélangent pas à l'eau et remontent à sa surface.

**Mon conseil en +**

On peut utiliser le labrafil pour incorporer les huiles essentielles à l'eau du bain. Ce n'est pas le cas de tous les dispersants : certains conviennent exclusivement à la dispersion dans l'eau de boisson OU dans l'eau du bain. C'est pourquoi nous préférons le labrafil, polyvalent puisqu'il permet les deux, sans risque de se tromper. À vous les bains de lavande ou d'ylang-ylang tout en sirotant votre tisane aromatique !

## Infusion - décoction - macération

Pour extraire les principes actifs des plantes, on utilise principalement de l'eau ou de l'alcool. Il est indispensable d'adapter le mode d'extraction à la plante.

- **L'infusion** : on verse de l'eau frémissante sur une quantité de plante donnée, et on laisse infuser, si possible « à couvert » afin que l'eau ne refroidisse pas trop vite. Par ailleurs, la chaleur de l'eau fait éclater les cellules végétales, ce qui permet de libérer un petit peu d'huiles essentielles lorsque le végétal le permet (plantes aromatiques : verveine, romarin, thym...). En couvrant la tasse d'une simple sous-tasse, vous évitez l'évaporation de ces précieuses huiles volatiles.
- **La décoction** : on fait bouillir une plante dans de l'eau, puis on fait ensuite infuser comme décrit ci-dessus.
- **La macération** : on met une plante dans un liquide froid, généralement de l'eau ou, de préférence, de l'alcool car la macération à l'eau fermente vite.

**Mon conseil en +**

Pas de macération à l'alcool pour les enfants !

**Interactions plantes et médicaments**

Comme tout produit actif, les plantes peuvent interagir avec les médicaments. Soit en s'opposant à leurs effets (le médicament sera moins efficace), soit en les amplifiant (risque de toxicité). Par exemple, les plantes anticoagulantes ne doivent pas être prises avec un médicament anticoagulant (un sang trop fluide peut poser des problèmes), ni avec un traitement au contraire favorisant la coagulation, bien évidemment. Ou encore le ginseng, le millepertuis, le ginkgo biloba ou la valériane pourraient favoriser les crises de migraines chez les personnes prenant des triptans (médicaments antimigraineux) ou des antidépresseurs tricycliques.

Cependant, ce thème classique des interactions « plantes/médicaments » mérite réflexion. Il s'agit à notre avis d'un faux procès intenté aux plantes médicinales. En réalité, il existe aussi de nombreuses interactions aliments/médicaments, par exemple il ne faut jamais prendre d'antibiotiques avec du lait (ce dernier les inactive), et de nombreux médicaments ne doivent pas être avalés avec du jus d'orange, de pamplemousse ou même de pomme, dont certaines molécules perturbent l'assimilation. Car tout simplement, les voies métaboliques empruntées par les médicaments sont les mêmes que celles des aliments,

boissons, tisanes. Tous se retrouvent, d'une manière ou d'une autre, sous une forme ou une autre, dans l'estomac, l'intestin, les urines... Ainsi, les tanins d'une simple tasse de thé peuvent ralentir l'action des médicaments, tandis que les substances amères du café ou même du chocolat noir l'accélèrent. Faut-il pour autant arrêter de manger ou de boire lorsqu'on est sous traitement ? Certainement pas. Par ailleurs, le but des plantes étant précisément de prendre moins de médicaments lorsque c'est possible, il s'agit dans bien des cas de choisir, finalement. Et n'oublions pas que certaines interactions peuvent au contraire se révéler très utiles, les plantes permettant de réduire les effets secondaires des médicaments. C'est le cas du chardon-marie, qui protège les cellules du foie fortement agressées par certains traitements (paracétamol...). D'autres plantes ont la capacité de renforcer l'efficacité de certains médicaments sans les rendre pour autant toxiques. C'est le cas du thé avec les antibiotiques.

**Mon conseil en +**

Si vous êtes sous traitement médical, consultez votre médecin ou votre pharmacien pour vérifier que vos médicaments sont compatibles avec les plantes que vous souhaitez utiliser. Nous vous recommandons d'aller voir un vrai spécialiste, car nombre de médecins ou de pharmaciens purement « classiques », par méconnaissance totale de la phytothérapie et de l'aromathérapie, intiment quasiment l'ordre à leurs patients de ne pas recourir aux plantes pendant un quelconque traitement ; interdiction bien inutile dans la plupart des cas et même, dans certaines situations, au détriment du malade et de son traitement.

## Médecine intégrative

Plus le temps passe, plus le recours aux plantes pour se soigner devient une évidence pour davantage de patients, craignant les effets secondaires bien réels des médicaments « classiques ». Le recours à ces médicaments reste bien évidemment indispensable et même vital dans certains cas, mais il est légitime de se soigner « avec les plantes » dans bien des situations courantes. Par ailleurs, vous êtes de plus en plus nombreux à vous méfier de la spirale des psychotropes (controversés dans le monde médical lui-même, car trop souvent prescrits pour de « simples » dépressives), des antibiotiques ou des antiviraux à répétition (avec risque de résistance des microbes), etc. Gardons-nous de tout extrémisme, d'un côté comme de l'autre. Il ne s'agit en aucun cas d'opposer « traitements durs » et « traitements par les plantes », mais d'utiliser les uns et les autres à bon escient, et même de façon complémentaire lorsque la situation l'exige. C'est ce qu'on appelle la médecine intégrative, discipline émergente, où il est question de soigner au mieux le malade avec le traitement le plus adapté, à base de plantes ou non : une façon élégante, enfin, de sortir des querelles de chapelle stériles type « les plantes, efficaces ou non ? » dont le grand public est lassé. Bien sûr qu'elles sont efficaces, sinon nous n'en prendrions plus depuis longtemps. Encore faut-il se traiter avec la ou les bonnes plantes, de qualité, correctement dosées.

## Mélanges de plantes

Certaines de nos tisanes sont composées d'une seule plante. Mais la plupart en rassemblent deux ou trois, voire quatre (c'est rare), pour un effet renforcé et synergique. Si une seule plante pouvait tout soigner, cela se saurait... Pour obtenir un réel résultat, il faut souvent en marier plusieurs, ne serait-ce que par égard pour nos papilles gustatives : indépendamment de ses propres capacités thérapeutiques, la menthe intervient dans plusieurs de nos mélanges simplement pour améliorer le goût de la boisson finale ; c'est important, surtout si vous devez en boire plusieurs tasses par jour pendant plusieurs jours.

Lorsque vous lisez « *Dans un bocal, mélangez ½ de cassis pour ½ de thym* », simplifiez : achetez 100 g de l'une et de l'autre, prenez une poignée de cassis, mettez-la dans le bocal, et ajoutez une poignée de thym, puis mélangez bien. Ou « *Dans un bocal, mélangez ⅓ de menthe pour ⅔ de vigne rouge* », mettez 1 poignée de menthe dans votre bocal, puis 2 poignées de vigne rouge. Mélangez bien (à la main, c'est le plus facile). Ou encore, si votre bocal n'est pas très grand, mélangez vos plantes dans un saladier avant de les transvaser dans leur contenant hermétique. Contrairement aux huiles essentielles qu'il faut doser très précisément, avec les tisanes, on n'est pas au gramme près, mais soyez quand même précis et soigneux dans vos mélanges.

**Mon conseil en +**

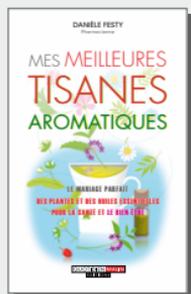
Si votre détaillant vous laisse le choix, prévoyez des plantes coupées menues, de manière à réaliser des mélanges homogènes. Surtout lorsqu'il s'agit d'associer des racines de l'une avec des feuilles de l'autre et de l'écorce de la troisième, par exemple.

**Miel**

Le miel est l'édulcorant naturel idéal pour les tisanes. D'une part il les sucre agréablement, ce qui parfois n'est pas du luxe car certaines d'entre elles sont assez amères ou acides. Ensuite, son pouvoir sucrant, bien supérieur à celui du sucre, permet d'en utiliser près de deux fois moins : c'est autant de calories de « gagnées ». Par ailleurs, il contribue à cicatriser, éliminer les microbes, apaiser les brûlures d'estomac et les maux de gorge grâce à ses propres principes actifs, étudiés et reconnus depuis bien longtemps.

Enfin, le miel constitue un excellent support pour huiles essentielles. Il favorise leur action thérapeutique tout en respectant et en soulignant leurs arômes. Et comme il n'est pas question de verser directement des huiles essentielles dans la tisane, le miel est le meilleur support pour les y intégrer. Sauf si vous ne souhaitez pas consommer de sucre pour une raison ou une autre (régime, diabète...), dans ce cas, remplacez le miel par du labrafil.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Mes meilleures tisanes aromatiques**  
Danièle Festy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez  
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS