

MICHEL PIERRE
herboriste depuis 40 ans

CAROLINE GAYET
diététicienne-phytothérapeute

MES 1000 ORDONNANCES PHYTOTHÉRAPIE



Le livre
de référence
sur la santé par
les plantes

- Acné, allergies, angoisse, troubles du sommeil, arthrose, coliques du nourrisson, digestion, eczéma... Les meilleures formules pour soigner toute la famille grâce au fabuleux pouvoir des plantes.
- Des prescriptions adaptées à chacun pour soulager le quotidien et des conseils pratiques pour tirer le meilleur de la phytothérapie.

LE D U C . S
P R A T I Q U E

MES 1000 ORDONNANCES PHYTOTHÉRAPIE

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.

Michel PIERRE, ardent défenseur de l'herboristerie, se bat pour que l'usage des plantes reste enraciné dans nos cultures. Il est également le coauteur, avec Caroline Gayet, de *Ma Bible des secrets d'herboriste* aux éditions Leduc.s.

Caroline GAYET est diététicienne-phytothérapeute en exercice libéral ainsi qu'à l'herboristerie du Palais Royal à Paris. Passionnée par les plantes et leurs propriétés, elle est également l'auteure du *Guide de poche de phytothérapie*, aux éditions Leduc.s.

Dans ce livre :

- Tisanes, poudres, gélules, teintures-mères, ampoules, 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 Cholestérol, 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 la phytothérapie.

ISBN : 979-10-285-1325-2



24,99 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design : WWW.AGENCE-SUPERNOVA.COM
Photos : Adobe Stock/Shutterstock
RAYON : SANTÉ

Des mêmes auteurs aux éditions Leduc.s

Ma bible de l'herboristerie, 2018.

Soulagez enfin vos troubles digestifs, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1325-2

MICHEL PIERRE

CAROLINE GAYET

1 0 0 0

ORDONNANCES DE PHYTOTHÉRAPIE

L E D U C . S
P R A T I Q U E



SOMMAIRE

Introduction	7
Terre bébé-enfant.....	11
Terre femme enceinte et allaitante	17
Terre émotionnelle	35
Terre dermato/Beauté.....	63
Terre vision & yeux.....	101
Terre cerveau	107
Terre ORL – Bouche –broncho-pulmonaire	121
Terre cardiovasculaire & circulation.....	155
Terre digestive	175
Terre métabolique & endocrino	199
Terre gynéco	239
Terre uro-génitale	251
Terre infectieuse.....	263
Terre cancer	273
Terre maladie auto-immune	285
Terre rhumato	297
Terre sportif	319
Terre dépendance.....	331
Terre tonus.....	335
Annexes	343
Index des plantes utilisées dans les tisanes	361
Index des troubles	367
Table des matières	373



INTRODUCTION

Dans cet ouvrage, vous trouverez surtout des recettes de tisanes mais aussi tous les micronutriments, bourgeons de plante, champignons, produits de la ruche ou de la mer, ayurvéda ou encore 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.

Pour tout ce que l'eau n'extrait pas, comme les résines, alors la gélule ou le comprimé sont intéressants en complément d'une tisane. C'est le cas par exemple de la résine d'encens, la boswellia, pour ses vertus anti-inflammatoires, en parallèle d'une tisane pour les bronches, les intestins ou les articulations.



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 excepté pour la détox.

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 reine-des-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 pendant 3 semaines, puis une pause d'une semaine et reprise si besoin, pour les troubles chroniques comme l'arthrose ou le diabète, à poursuivre sur du plus ou moins long terme.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Que ce soit des vitamines, des minéraux, des acides aminés, des champignons, des produits de la ruche ou encore des algues, ils peuvent compléter et renforcer l'action thérapeutique d'une tisane.



Plusieurs sont indiqués dans chaque pathologie, mais nul besoin de tous les prendre ensemble. Vous pouvez plutôt les alterner d'une boîte sur l'autre. Évitez les effets « cocktail » en cumulant trop de produits naturels en même temps ou au même moment de la journée car ce n'est pas dit que vous ayez plus de résultats. On peut faire bien avec peu ! La santé naturelle a un coût mais s'adapte à toutes les bourses.

N'hésitez pas à varier les modes de prises (tisane, poudre, ampoule, teinture-mère) pour ne pas avoir l'impression de « manger des gélules » toute la journée ! C'est là aussi l'intérêt d'une tisane : on peut traiter plusieurs troubles en une seule boisson.

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.



TERRE BÉBÉ-ENFANT

Cauchemar/Terreur nocturne	12
Colique du nourrisson	13
Otite de l'enfant	14
Otite du nourrisson	15
Poux (traiter et repousser)	16



CAUCHEMAR/TERREUR NOCTURNE



+ MON ORDONNANCE



- ✿ 50 g Escholtzia plante
- ✿ 20 g Mélisse feuille
- ✿ 10 g Matricaire fleur
- ✿ 10 g Lavande fleur
- ✿ 10 g Oranger pétale

☞ *En infusion* : 1 cuillère à soupe pour 20 cl.

- À boire dans la soirée.
- Cure de 3 semaines par mois.

+

☞ *Hydrolats de Laurier et Lavande vraie*

- 1 cuillère à café de chaque dans un verre d'eau dans la soirée et en brume sur l'oreiller au coucher.

+

SOINS EXTERNES

☞ *Bain aromatique*

- Faire infuser 5 minutes une poignée de fleurs de Lavande et une poignée de pétales d'Oranger dans 1 litre d'eau, filtrer et additionner à l'eau du bain avec 4 gouttes d'essence de mandarine diluées dans un bouchon de dispersant. Rester 20 minutes dans le bain. Sortir sans se rincer et aller se coucher.



COLIQUE DU NOURRISSON



+ MON ORDONNANCE

- ✿ 50 g Fenouil graine
- ✿ 30 g Matricaire fleur
- ✿ 20 g Oranger pétale



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

- ➔ S'en servir de liquide de dilution de la poudre de lait maternisé ou la faire boire à la maman qui allaite + en donner 1 cuillère à café au bébé en fin de tétée/biberon.

+

☞ *Hydrolat de Camomille noble ou Mélisse*

- ➔ 1 cuillère à café dans chaque biberon ou dans la bouche de bébé après les tétées.



OTITE DE L'ENFANT



✚ MON ORDONNANCE

- ✿ 30 g Plantain feuille
- ✿ 30 g Thym citron feuille
- ✿ 40 g Thym feuille



- ☞ *En infusion* : 1 cuillère à soupe pour 25 cl, une à trois fois par jour.
- ☞ Boire dans la journée avant 19 heures.
 - ☞ Cure de 3 semaines par mois.

+

☞ *Hydrolat de Thym à linalol*

- ☞ 1 cuillère à café dans un verre d'eau matin et soir, sur la durée des symptômes.
- *Extrait de Pépins de Pamplemousse*
 - ☞ 1 goutte par kilo de poids par jour : donner la moitié le matin et l'autre moitié le soir, diluée dans un peu de compote pour cacher l'amertume, sur la durée des symptômes.
 - *Bourgeons d'Églantier et Cassis*
 - ☞ 1 goutte par kilo de poids par jour de chaque bourgeon : donner la moitié le matin et l'autre l'après-midi diluée dans un peu d'eau, pendant 1 mois.

+



SOINS EXTERNES

✦ Massage

- Appliquer en massage du macérat huileux de Millepertuis derrière l'oreille, le long de la mâchoire et du haut du cou puis ajouter 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus radié, matin et soir, sur la durée des symptômes.
- *Décongestionner le nez*
 - Faire des lavages du nez à l'eau de Quinton isotonique pédiatrie.

DANS L'ALIMENTATION

- *Huile de Nigelle*
 - 1 cuillère à café dans son assiette au dîner.

OTITE DU NOURRISSON

👶 Hydrolat de Thym à linalol

- 1 cuillère à café dans chaque biberon ou 1 cuillère à café dans un peu d'eau à lui donner 3 fois par jour, sur la durée des symptômes.
- *Extrait de Pépins de Pamplemousse*
 - 1 goutte par kilo de poids par jour : donner la moitié le matin et l'autre moitié le soir, diluées dans un peu de lait ou de jus de pomme biologique pour cacher l'amertume, sur la durée des symptômes.
- *Bourgeons d'Églantier et Cassis*
 - 1 goutte par kilo de poids par jour de chaque bourgeon : donner la moitié le matin et l'autre l'après-midi diluée dans un peu d'eau, pendant 1 mois.

+



SOINS EXTERNES

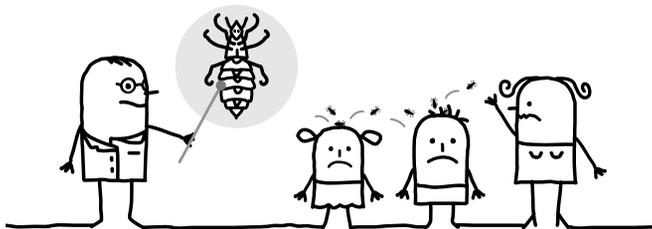
◆ Massage

- Appliquer en massage du macérat huileux de Millepertuis derrière l'oreille, le long de la mâchoire et du haut du cou puis ajouter 1 goutte d'huile essentielle d'Eucalyptus radié, matin et soir, sur la durée des symptômes.

- *Décongestionner le nez*

- Faire des lavages du nez à l'eau de Quinton isotonique.

POUX (TRAITER ET REPOUSSER)



SOINS EXTERNES

🛁 Bain d'huile

- Dans un bol mélanger 3 cuillères à soupe d'huile de Coco, 3 cuillères à soupe d'huile de Neem, 10 gouttes d'huile essentielle d'Arbre à thé et 10 de Lavande fine. Appliquer sur les cheveux et laisser poser 30 à 60 minutes, puis faire un shampooing.
- Passer le peigne à lentes et rincer en massant les cheveux avec du Vinaigre des 4 voleurs, laisser agir, rincer, repasser le peigne et mettre 5 gouttes d'huile essentielle de Lavande fine sur la tête. Renouveler régulièrement.



TERRE FEMME ENCEINTE ET ALLAITANTE

Accouchement	18
Allaitement : le stimuler	19
Allaitement : l'arrêter	20
Angoisse & troubles du sommeil	21
Ballonnements	22
Césarienne (s'en remettre et cicatriser)	23
Constipation.....	24
Contractions précoces.....	25
Fatigue	26
Grippe et infections ORL	27
Hémorroïdes.....	28
Hypersalivation	29
Infections urinaires.....	30
Jambes lourdes.....	31
Nausées	32
Reflux acide.....	33
Vergetures	34



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.



+

SOIN EXTERNE EN GUISE DE PÉRIDURALE NATURELLE

👉 *Massage le jour J*

- ➔ Diluer 2 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa, 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande fine et 1 goutte d'huile essentielle de Girofle dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale de Macadamia. Appliquer en massage sur le bas du dos, à réitérer selon besoin.



ALLAITEMENT : LE STIMULER



+ MON ORDONNANCE

- ✿ 50 g Fenouil graine
- ✿ 30 g Houblon cône
- ✿ 20 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.

+

- *Probiotiques* : 1 gélule au coucher, en cure de 1 à 3 mois.

+

SOIN EXTERNE

- *Huile végétale de Calendula + son propre lait*
 - En massage des mamelons.



ALLAITEMENT : L'ARRÊTER



+ MON ORDONNANCE

- ✿ 40 g Sauge feuille
- ✿ 30 g Bourdaine écorce
- ✿ 50 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.



ANGOISSE & TROUBLES DU SOMMEIL



✚ MON ORDONNANCE

- ✿ 30 g Camomille romaine fleur
- ✿ 30 g Lavande fleur
- ✿ 40 g Passiflore plante



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

- Boire dans l'après-midi et la soirée.
- Cure de 3 semaines par mois.

+

- *Fleurs de Bach*
 - À définir selon le profil (se faire conseiller ou lire sur le sujet, voir Annexe page 345).
- ☞ *Hydrolats de Lavande, Oranger, Mélisse, Camomille au choix*
 - 1 cuillère à café dans un verre d'eau une à trois fois par jour, pendant 1 mois + en brume sur l'oreiller.



BALLONNEMENTS



+ MON ORDONNANCE

- ✿ 50 g Anis vert graine
- ✿ 30 g Coriandre graine
- ✿ 20 g Mélisse feuille



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

- ☞ Boire dans la journée avant 19 heures.
- ☞ Cure de 3 semaines par mois.

+

- *Fenouil graines*
 - ☞ 2 gélules midi et soir en fin de repas, à la demande.



CÉSARIENNE (S'EN REMETTRE ET CICATRISER)



+ MON ORDONNANCE

- ✿ 20 g Ortie piquante feuille
- ✿ 20 g Moringa feuille
- ✿ 20 g Prêle sommité
- ✿ 20 g Saponaire plante
- ✿ 20 g Cassis feuille



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

- Boire dans la journée avant 19 heures.
- Cure de 3 semaines par mois.

+

- *Vitamine C et Collagène marin*
 - 1 cuillère à café de poudre les associant le soir dans un verre d'eau pendant 1 mois.
- *L-Glutamine*
 - 2 gélules au réveil et 2 au coucher pendant 1 mois.

+

SOIN EXTERNE

✦ *Massage de la cicatrice*

- Avec 1 goutte d'huile essentielle de Ciste ladanifère diluée dans 1 cuillère à café d'huile végétale de Rose musquée du Chili matin et soir.



CONSTIPATION



+ MON ORDONNANCE

✿ 100 g Mauve fleur

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

- ☞ Boire dans l'après-midi et la soirée.
- ☞ Cure de 3 semaines par mois.



+

- *Ispaghul en farine*
 - ☞ 1 cuillère à café deux fois par jour sur les aliments (yaourt, compote...).



CONTRACTIONS PRÉCOCES



MON ORDONNANCE

- ✿ 50 g Aigremoine sommité
- ✿ 50 g Framboisier feuille



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

- ➔ Boire dans la journée avant 19 heures.
- ➔ Cure de 3 semaines par mois.

+

SOIN EXTERNE

 Bain aromatique

- ➔ Faire infuser 5 minutes une poignée de fleurs de Camomille romaine dans un litre d'eau, filtrer et additionner à l'eau du bain avec 4 gouttes d'huile essentielle de Basilic français (pas tropical) diluées dans du dispersant. Rester 20 minutes dans le bain. Sortir sans se rincer et aller se coucher.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes 1000 ordonnances phytothérapie

Caroline Gayet et Michel Pierre



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE DUC . S
P R A T I Q U E