



Amaya  
Calvo Valderrama

# HAPPY PLANTES



Pour une santé  
au naturel



+ DE 100  
REMÈDES ET  
RECETTES DIY  
POUR ACCOMPAGNER  
VOTRE QUOTIDIEN



LE DUC S  
PRATIQUE



## *Soigner les maux de toute la famille avec la phytothérapie.*

Vous voulez vous soigner naturellement et sans risque ? Ce livre est fait pour vous. De nombreuses plantes médicinales sont à portée de main pour se soigner le plus naturellement possible. Apprenez à les reconnaître, les cueillir et les conserver pour en faire profiter toute la famille.

**Découvrez dans ce guide complet et entièrement illustré :**

- 40 plantes sauvages et médicinales : achillée millefeuille, arnica des montagnes, aspérule odorante, aubépine...
- Accouchement, acné, allergies respiratoires, arthrose...  
+ de 100 remèdes et recettes santé aux plantes pour accompagner votre quotidien.



**Amaya Calvo Valderrama** est la créatrice des infusions Happy Plantes. Ingénieure agronome et passionnée de plantes médicinales, elle découvre d'abord l'univers du thé auprès de producteurs dans les piémonts de l'Himalaya. Elle part ensuite à Cuba en 2012 pour travailler et découvrir les savoir-faire de petits producteurs. Récemment installée en Auvergne, elle travaille maintenant avec des cueilleurs de plantes sauvages et participe elle aussi aux cueillettes dans tout le Massif Central.

ISBN : 979-10-285-1930-8



**18,90 euros**  
Prix TTC France

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

Rayon : Santé

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Le Grand Livre de la cueillette sauvage*, 2019.

## 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](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://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 choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik

Photos de couverture : Kim Weber et logo Happy Plantes

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Alamy, Kim Weber et plantillustrations.org

© 2020 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1930-8

# Happy Plantes

Pour une santé au naturel

Amaya Calvo Valderrama





# Sommaire

Introduction 6

## *Chapitre 1*

Les plantes, leurs propriétés  
et méthodes d'utilisation 9

## *Chapitre 2*

L'herbier Happy Plantes 27

## *Chapitre 3*

Les remèdes Happy Plantes  
pour vous accompagner au quotidien 109

Index des plantes 258

Index des huiles essentielles 260

Table des matières 261

# Introduction

Depuis toute petite, la nature et les plantes m'ont toujours fascinée. Mais c'est plus tard, lorsque durant mes études d'agronomie j'ai découvert l'univers des plantes médicinales, qu'une vraie passion est née.

Une porte s'est ouverte sur une voie où l'on n'a jamais fini d'apprendre, un monde où l'on découvre tous les pouvoirs de la nature, les trésors dont regorgent nos paysages et territoires ainsi que tous les savoir-faire qui y sont associés.

J'ai parcouru plusieurs pays du monde pour découvrir les utilisations et coutumes autour de ces plantes et c'est finalement en Auvergne que nous avons posé nos valises avec mon mari il y a cinq ans maintenant.

Dès mon arrivée, j'ai rencontré une coopérative de cueilleurs et producteurs de plantes médicinales (la Sicarappam) et c'est de cette rencontre qu'est né *Happy Plantes*.

*Happy Plantes*, c'est mon projet, mon premier bébé.

*Happy Plantes*, c'est la volonté de valoriser un territoire au travers de tout ce que sa nature a à nous offrir.

*Happy Plantes*, c'est le désir d'apporter un peu de douceur et de bienveillance dans un monde où tout est (trop) souvent tourné vers la productivité exponentielle et peu de relations humaines.

*Happy Plantes*, c'est avant tout des infusions aux plantes sauvages d'Auvergne pour vous accompagner dans votre quotidien, sous forme de mélanges et plantes seules afin de soulager les maux qui peuvent survenir sur votre chemin.

Et *Happy Plantes*, c'est aussi, maintenant, cet ouvrage. Un livre que je vous transmets avec tous les remèdes que je partage autour de moi depuis maintenant cinq ans : des infusions en grande majorité, mais aussi des petits conseils et astuces autour des huiles essentielles, macérats huileux, teintures...

Pour ce livre, je reprends des recettes et astuces de mes autres ouvrages déjà parus tels que *Le Grand Livre de la cueillette sauvage*<sup>1</sup>, en y ajoutant de nombreux remèdes pour tous les maux du quotidien ainsi que la présentation de nouvelles plantes dans l'herbier.

J'espère qu'il pourra vous aider et vous soulager, et que j'arriverai, au travers de sa lecture, à vous transmettre (même si ce n'est qu'une once) de ma passion, ma curiosité et mon amour pour notre nature qui nous entoure.

Plus que jamais, ne l'oublions pas, c'est elle qui est au cœur de tout. Sans elle, rien ne pourra subsister, prospérer.

*Amaya, fondatrice Happy Plantes*

---

1. Éditions Leduc.s, 2019.





*Chapitre 1*

LES PLANTES,  
LEURS PROPRIÉTÉS  
ET MÉTHODES  
D'UTILISATION

Dans ce premier chapitre, je vous propose de rentrer dans le fabuleux monde des plantes médicinales en faisant un petit tour du côté des propriétés bienfaisantes des plantes, mais aussi de leurs formes d'utilisation et méthodes de conservation.

## PRÉSENTATION DES VERTUS BIENFAISANTES DES PLANTES : PROPRIÉTÉS PRINCIPALES ET CONTRE-INDICATIONS

Les propriétés que l'on retrouve dans les plantes à usage médicinal proviennent des principes actifs présents dans les différentes parties de la plante.

Cependant, il est important de prendre conscience des contre-indications et précautions qu'il faut avoir en tête lorsque l'on utilise les plantes pour leurs vertus médicinales. Bien entendu, toutes les plantes ne sont pas concernées par des contre-indications mais il est nécessaire de connaître les effets indésirables pour s'en prévenir, au même titre que les propriétés.

De plus, il est intéressant de savoir que dans une même plante, des parties distinctes peuvent posséder des propriétés différentes car les principes actifs responsables de l'action médicinale de celle-ci ne seront pas les mêmes partout. Le pissenlit en est un parfait exemple avec sa racine qui sera plutôt utilisée pour ses propriétés détox et ses feuilles pour leurs propriétés diurétiques. C'est ensuite l'ensemble de la plante qui peut être utilisée pour ses propriétés digestives, en infusion par exemple.

Avant de vous livrer les principales propriétés médicinales des plantes abordées dans cet ouvrage, je veux juste vous rappeler une chose. On entend souvent que les huiles essentielles sont plus concentrées et donc forcément plus efficaces pour nos maux du quotidien que d'autres formes d'utilisation des plantes telles que les macérats huileux ou encore les infusions. Mais cela est une aberration car il faut d'abord savoir quels sont les principes actifs que vous cherchez dans une plante.

Imaginez que ceux-ci soient plutôt hydrosolubles (qu'ils puissent s'exprimer au contact de l'eau) ; alors c'est une infusion qu'il faudra privilégier et non des huiles essentielles !

Ainsi, sur la base des plantes que je vous présente dans l'herbier dans la deuxième partie de ce livre, voici un récapitulatif de leurs propriétés, de la partie utilisée pour obtenir cette action bienfaisante ainsi que des formes galéniques (formes d'utilisation) le plus souvent utilisées et appropriées.

**Attention !** Les propriétés présentées dans ce tableau ainsi que les contre-indications le sont à titre informatif et ne peuvent se soustraire à l'avis d'un professionnel de santé si vous avez des problèmes de santé.

**Attention !** Les contre-indications mentionnées dans ce tableau ne concernent pas les huiles essentielles. Pour une utilisation des plantes en huile essentielle, il est impératif de **consulter un professionnel de santé ou un ouvrage de référence en aromathérapie** (tel que celui de Danièle Festy) en cas de grossesse par exemple.

ESPÈCE	PARTIE UTILISÉE	PROPRIÉTÉS PRINCIPALES	CONTRE-INDICATIONS
Achillée millefeuille	Fleurs	Antispasmodique Règles douloureuses	Grossesse et allaitement Allergie aux Astéracées
Alchémille	Feuilles et fleurs	Antispasmodique Régulatrice hormonale Règles douloureuses	Grossesse
Arnica des montagnes	Fleurs	Anti-inflammatoire Antalgique	Allergie aux Astéracées
Aspérule odorante	Feuilles et fleurs	Sédative	Grossesse Troubles rénaux Traitement anticoagulant
Aubépine	Feuilles et fleurs	Apaisante Fortifiante du cœur Hypotensive	Traitement cardiaque (demandez conseil à votre médecin)

ESPÈCE	PARTIE UTILISÉE	PROPRIÉTÉS PRINCIPALES	CONTRE-INDICATIONS
Bardane	Racines et feuilles	Dépurative (détox) Anti-inflammatoire	Enfants Grossesse Allaitement Allergie aux Astéracées
Bleuet	Fleurs	Décongestionnant des voies respiratoires Anti-inflammatoire	Aucune contre-indication en infusion
Bruyère	Feuilles et fleurs	Diurétique	Personnes sous traitement (demandez conseil à votre médecin) Grossesse Allaitement
Camomille	Fleurs	Sédative Antispasmodique Anti-inflammatoire	Allergie aux Astéracées
Coquelicot	Fleurs	Sédatif Décongestionnant des voies respiratoires	Enfants Grossesse Allaitement
Églantier	Baies	Tonique Digestif Diurétique	Aucune contre-indication en infusion
Fenouil	Graines	Digestif (ballonnements) Galactogène (favorise l'allaitement)	Grossesse
Framboisier	Feuilles et fruits	Tonifiant (muscle utérin) Règles douloureuses	Début de grossesse (demandez conseil à votre médecin)
Genévrier	Baies	Digestion Règles douloureuses	Grossesse Allaitement
Gentiane	Fleurs	Tonique amère Apéritive	Ulcère gastrique
Lavande	Fleurs	Sédative Antispasmodique Migraines et céphalées	Aucune contre-indication en infusion
Marjolaine	Feuilles et fleurs	Apaisante Digestive	Aucune contre-indication en infusion

ESPÈCE	PARTIE UTILISÉE	PROPRIÉTÉS PRINCIPALES	CONTRE-INDICATIONS
Mélisse	Feuilles	Apaisante Antispasmodique	Éviter l'usage prolongé car ralentit la production d'hormones sexuelles
Menthe poivrée	Feuilles et fleurs	Digestive (crampes et ballonnements)	Traitement homéopathique
Menthe verte	Feuilles et fleurs	Digestive Antispasmodique	Traitement homéopathique
Menthe des champs	Feuilles et fleurs	Digestive (crampes et ballonnements)	Traitement homéopathique
Millepertuis	Feuilles et fleurs	Béchuque Sédatif	Traitement antidépresseur Pilule contraceptive Anticoagulant ou immunodépresseur Problèmes cardiaques (palpitations, tachycardie) Photosensibilisant
Ortie dioïque	Feuilles	Fortifiante générale Reminéralisante Diurétique Dépurative (détox) Anti-inflammatoire Antihistaminique	Aucune contre-indication en infusion
Pensée sauvage	Fleurs	Dépurative (peau)	Aucune contre-indication en infusion
Pin sylvestre	Bourgeons	Antiseptique (voies respiratoires et urinaires) Expectorant	Aucune contre-indication en infusion
Pissenlit	Racines et feuilles	Dépuratif Antispasmodique Diurétique	Aucune contre-indication en infusion
Plantain lancéolé	Feuilles	Expectorant Apaisant	Aucune contre-indication en infusion
Reine-des-prés	Fleurs	Anti-inflammatoire Diurétique	Allergie à l'aspirine Traitement anticoagulant Grossesse Allaitement



ESPÈCE	PARTIE UTILISÉE	PROPRIÉTÉS PRINCIPALES	CONTRE-INDICATIONS
Ronce	Feuilles et fruits	Antibactérienne Dépurative Tonique	Aucune contre-indication en infusion
Sauge	Feuilles et fleurs	Tonique Antispasmodique Règles douloureuses	Grossesse Allaitement Épilepsie Cancer hormono-dépendant
Souci	Fleurs	Digestif Dépuratif (hépatoprotecteur)	Aucune contre-indication en infusion
Sureau noir	Fleurs et fruits	Dépuratif Diurétique	Aucune contre-indication en infusion
Thym serpolet	Feuilles et fleurs	Antiseptique Antispasmodique Tonique	Grossesse Allaitement
Tilleul	Fleurs et bractées	Sédatif Dépuratif	Aucune contre-indication en infusion
Valériane	Racine	Sédatif et hypnotique Antispasmodique	Grossesse Allaitement
Verveine odorante	Feuilles	Apaisante Antispasmodique Anti-inflammatoire Antitussive	Aucune contre-indication en infusion
Violette odorante	Feuilles et fleurs	Antiseptique (voies respiratoires) Expectorante	Aucune contre-indication en infusion

## LES TECHNIQUES FACILES À RÉALISER À BASE DE PLANTES POUR MON BIEN-ÊTRE

Il existe de nombreuses façons de profiter de nos jolies trouvailles, et cela tout au long de l'année.

Que ce soit pour une utilisation médicinale ou encore pour des cosmétiques, vous n'imaginez pas tout ce que vous pouvez réaliser en utilisant les jolies plantes cueillies durant la journée.

Pas besoin d'être un expert, je vous présente ici les techniques les plus simples à réaliser pour créer vos propres tisanes mais aussi vos baumes, macérats huileux, compresses, etc.

Voici donc quelques conseils et recettes pour transformer vos plantes et les conserver durant de nombreux mois voire années. Ces recettes sont générales et ne sont pas forcément traitées en fonction d'une plante en particulier. Vous retrouverez dans la dernière partie de cet ouvrage des recettes en fonction des pathologies et qui seront donc spécifiques à des plantes seules ou en mélange.

### *Les tisanes : infusions et décoctions*

Les tisanes sont ce que j'affectionne le plus pour une découverte des utilisations des plantes sauvages. Faciles à réaliser, elles permettent d'unir (dans le cas de mélanges), les principes actifs de plusieurs plantes qui, ensemble, vous apporteront saveurs et vertus bienfaisantes.

On utilise l'infusion et la décoction pour les plantes dont les principes actifs sont solubles dans l'eau. En effet, c'est au cœur de ces principes actifs que l'on retrouve les propriétés médicinales des plantes et tous ne sont pas solubles dans l'eau. C'est pourquoi certaines plantes seront privilégiées sous forme de tisane et d'autres sous forme de teinture-mère (principes actifs solubles dans l'alcool), par exemple.

On me demande souvent la différence entre tisane et infusion. En réalité il n'y a pas de différence car l'infusion est un type de tisane.

Parmi les façons de préparer une tisane, vous avez principalement l'infusion et la décoction. C'est surtout la partie de la plante utilisée qui vous guidera vers l'une ou l'autre de ces techniques.

En effet, en fonction des plantes que vous cueillez, les parties utilisées ne seront pas les mêmes : racines, écorce, feuilles, sommités fleuries, fleurs, fruits, graines, etc.

De plus, pour une même plante, on peut utiliser des parties différentes qui ne contiendront pas les mêmes teneurs et natures (parfois) de principes actifs. L'ortie en est un bon exemple avec ses racines qui seront plutôt utilisées pour les problèmes de prostate chez l'homme (sous forme de teinture-mère principalement) et ses feuilles pour ses effets détox, par exemple (sous forme d'infusion principalement).

Ainsi, on réalise généralement une infusion lorsque l'on utilise uniquement (ou une majorité) des parties plutôt fragiles de la plante telles que : feuilles, fleurs, sommités fleuries, bractées et inflorescences.

La décoction, elle, sera privilégiée pour les mélanges composés principalement de parties plus dures et robustes telles que : écorce, aubier, baies, graines, fruits, racines, tiges et rhizomes.

#### COMMENT PRÉPARE-T-ON UNE INFUSION ET UNE DÉCOCTION ?

**L'infusion.** On verse l'eau frémissante (environ 85 °C, les températures idéales pour chaque mélange sont citées dans la dernière partie du livre) sur les plantes et on recouvre l'infusion. Une fois les plantes infusées environ 10 minutes, il ne reste qu'à filtrer et obtenir ce que l'on appelle « l'infusé ».

**La décoction.** On dépose les plantes dans l'eau froide et on fait monter la température de l'eau jusqu'à ébullition. Puis on coupe le feu et on laisse infuser au moins 10 minutes dans l'eau avant de filtrer. Cela nous permet d'obtenir ce que l'on appelle « le décocté ».

*Les autres préparations :  
macérats huileux, baumes, teintures-mères...*

Parmi les autres utilisations des plantes, je vous propose ici de découvrir les macérats huileux, les baumes et les teintures-mères. Très simples d'utilisation et à créer, ils vous permettront de profiter de vos produits issus de la cueillette tout au long de l'année à des fins alimentaires, médicinales et cosmétiques.

**Les macérats huileux**

Les macérats huileux sont la base pour un grand nombre de produits cosmétiques dont les baumes. Bien entendu, vous pouvez aussi les utiliser tels quels, pour leurs nombreuses propriétés.

Les huiles végétales telles que celles d'olive, tournesol, amande douce, etc. permettent une conservation optimale des plantes fraîches pendant plusieurs mois en plus d'en extraire leurs principes actifs.

De même que pour le séchage, il existe quelques règles de base à suivre pour éviter que le macérat ne rancisse par exemple. Avec ces indications, vous pourrez profiter de ces macérats à des fins alimentaires, cosmétiques ou encore médicinales tout au long de l'année... jusqu'à la prochaine récolte !

Tout d'abord, il faut bien choisir son huile : bio et de première pression à froid. Ensuite, c'est à vous de voir en fonction de son utilisation vers quelle huile vous voulez vous tourner.

L'huile d'olive est l'une des huiles fétiches pour les macérats huileux : elle ne s'oxyde pas et permet ainsi une meilleure conservation dans le temps. Cependant, elle a une odeur assez forte qui peut être dérangeante si vous préférez un macérat huileux pour une utilisation cosmétique ou pour des massages. Elle est cependant parfaite pour des macérats huileux à des fins alimentaires.

Dans tous les cas, pour choisir une bonne huile, elle doit avoir 3 qualités :

1. *Une grande stabilité dans la durée* (dans des conditions optimales bien sûr : à l'abri de la lumière et en évitant les trop grands écarts de température).

2. *Sa force de pénétration dans la peau* et la sensation qu'elle laisse sur l'épiderme (en fonction des préférences de chacun).
3. *Sa viscosité.*

Si vous ne souhaitez pas utiliser l'huile d'olive à cause de son odeur trop marquée, vous pouvez vous tourner vers ma préférée : l'huile d'amande douce. Un petit trésor pour les huiles de massages et cosmétiques.

Parmi les autres huiles, vous avez bien sûr celles de tournesol, d'argan, de bourrache, etc.

Les macérats huileux peuvent être réalisés à base de plantes sèches ou fraîches, il y a plusieurs écoles pour cela.

Personnellement, je privilégie les plantes fraîches car, généralement, les macérats sont ainsi plus concentrés en principes actifs et plus odorants.

### *Recette d'un macérat huileux*

1. Disposez les plantes fraîches dans un bocal.
2. Couvrez vos plantes de l'huile choisie en dépassant les plantes de quelques centimètres (environ 5).
3. Fermez le bocal avec un couvercle ou tout simplement avec une gaze et un élastique, par exemple. L'important est surtout d'éviter les poussières.
4. Positionnez votre bocal dans un lieu plutôt chaud et au soleil. Si vous le souhaitez, vous pouvez le disposer dans un sac en papier pour éviter que les principes actifs ne s'oxydent.
5. Pensez à dynamiser votre macérat huileux tous les jours afin d'activer les processus d'extraction des principes actifs. Pour ce faire, vous pouvez remuer le bocal (s'il a un couvercle) ou tout simplement retirer la gaze et remuer légèrement le macérat avec une baguette, par exemple.
6. Au bout d'un mois (minimum !), vous filtrez le macérat et laissez reposer l'huile dans le bocal. Attention, si vous percevez une couche d'eau dans le fond du bocal pensez à bien séparer



l'huile de l'eau. Cela vous garantira une huile « propre » avec une meilleure conservation de celle-ci.

7. Ce macérat pourra être conservé au moins un an si vous le gardez bien à l'abri de la lumière et, bien entendu, dans un bocal fermé hermétiquement.



POUR TOUTES LES RECETTES PROPOSÉES DANS CET OUVRAGE :  
COMMENT STÉRILISER VOS BOCAUX ET POTS  
POUR UNE MEILLEURE CONSERVATION

Dans une grande casserole remplie d'eau, immergez vos pots (ainsi que les couvercles) et comptez 10 minutes à partir de l'ébullition. Laissez-les sécher, retournés sur un linge propre. C'est prêt !

## Les baumes

Les baumes sont de vrais petits trésors, faciles à réaliser que vous pourrez utiliser en tant que crèmes pour votre peau, pour masser, etc.

Pour réaliser un baume, il vous faut préparer en amont un macérat huileux et avoir de la cire d'abeille (on en trouve aujourd'hui facilement en magasin bio si vous ne connaissez pas d'apiculteur auprès de qui vous pourriez vous approvisionner).

### *Recette d'un baume*

En prenant comme mesure un verre de 250 ml, il vous faut :  $\frac{1}{4}$  de verre de cire d'abeille pour 1 verre entier d'huile macérée.

1. Mélangez le tout dans une casserole et faites chauffer à feu très doux jusqu'à ce que la cire soit entièrement fondue. Attention, veillez à mélanger régulièrement pour obtenir une consistance homogène.
2. Retirez le mélange du feu.
3. Testez la consistance. Attention, cette étape est très importante et ne prend que 2 minutes, il serait dommage de devoir tout recommencer pour avoir sauté cette étape. Disposez une cuillère à soupe du mélange chaud dans une petite assiette et laissez 2 minutes au congélateur. Si la fermeté du baume vous convient, versez tout le mélange dans le contenant de votre choix en faisant très attention à ne pas vous brûler bien entendu !
4. Si la fermeté ne vous convient pas, vous avez deux options. Si le baume est trop ferme, vous pouvez rajouter un peu d'huile ; dans le cas contraire, si celui-ci n'est pas assez ferme, rajoutez de la cire. Le tout en remettant la casserole sur le feu et en mélangeant pour obtenir à nouveau une consistance homogène. Une fois que vous êtes satisfait de la fermeté du baume, vous pouvez le verser dans le contenant.
5. Le baume pourra être conservé plusieurs mois voire années, si vous le gardez bien à l'abri de la lumière et dans un lieu

frais. En ne vous souciant pas de ces conditions, le baume pourrait fondre, perdre de sa couleur et même rancir.

### Les teintures-mères

Les teintures-mères sont avant tout une macération faite à froid de plantes fraîches ou sèches dans un alcool. L'alcool est alors utilisé comme solvant en permettant d'extraire de nombreux principes actifs. C'est pourquoi on appelle aussi les teintures-mères des « alcoolatures ».

La différence entre la teinture-mère à base de plantes fraîches et celle à base de plantes sèches repose sur le degré de l'alcool utilisé. En effet, il faut un degré d'alcool plus élevé pour des plantes fraîches à cause de leur teneur plus élevée en eau.

Ainsi, vous pourrez utiliser un alcool blanc (de préférence de l'alcool éthylique, mais vous pouvez aussi prendre de l'eau-de-vie ou de la vodka, par exemple) de 60 à 95° pour des plantes fraîches et à partir de 45° pour des plantes sèches.

Voici donc la recette de teinture-mère avec des plantes sèches ou fraîches. La réelle différence se fait au niveau du choix de l'alcool comme indiqué précédemment.

La majorité des plantes pour les teintures-mères sont utilisées en plantes fraîches. Cependant, certaines plantes s'utilisent très bien lorsqu'elles sont séchées pour les teintures-mères telles que l'aubépine, le pissenlit, etc.

### *Recette d'une teinture-mère*

1. Préparez les plantes : coupez toutes les plantes en petits morceaux et écrasez-les à l'aide d'un mortier (qu'elles soient utilisées sèches ou fraîches).
2. On utilise généralement les proportions suivantes : la quantité d'alcool doit représenter 5 fois la quantité de plantes.
3. Disposez les plantes au fond d'un bocal et versez l'ensemble de l'alcool par-dessus.
4. Remuez bien le tout et fermez le bocal hermétiquement.

5. Sur une étiquette, écrivez le nom de la plante ainsi que la date, avant de placer le bocal dans un endroit obscur.
6. Tous les jours, remuez bien la teinture-mère pour « dynamiser » le tout.
7. Au bout de 15 jours (minimum !), vous pouvez filtrer et presser les plantes.
8. Versez la teinture-mère dans une bouteille et étiquetez-la avec le nom de la plante et la date de mise en bouteille.

### *Le séchage pour la conservation des plantes comestibles et médicinales*

#### **Comment faire sécher mes plantes ?**

C'est la période de cueillette de votre plante préférée et vous souhaitez pouvoir en disposer toute l'année... C'est possible !

Bien entendu, pas dans sa forme « fraîche » (telle que vous l'avez cueillie), mais il existe plusieurs façons de conserver une plante. L'une des plus simples et plus courantes est le séchage. Et, rassurez-vous, rien de plus facile si vous suivez ces quelques règles de base pour un séchage efficace qui conservera au mieux les propriétés médicinales, gustatives, olfactives et même visuelles de vos plantes préférées.

Ainsi, la qualité du séchage est primordiale. C'est elle qui vous permettra de conserver une plante le plus longtemps et dans les meilleures conditions.

En fonction des espèces que vous cueillez et des parties de celles-ci qui sont utilisées (feuilles, fleurs, racines, fruits, écorces, etc.) le type de séchage conseillé n'est pas forcément identique. Tout du moins, c'est surtout le temps de séchage qui peut varier et passer du simple au double.

Voici les indications générales à suivre pour un bon séchage :

1. une température élevée (mais pas trop) et surtout la plus stable possible, comprise entre 30 et 40 °C ;
2. un taux d'humidité minimal ;
3. pas d'exposition directe au soleil ;
4. une bonne ventilation.

En suivant ces 4 règles, vous obtiendrez des plantes séchées savoureuses, avec des concentrations élevées en principes actifs mais surtout que vous pourrez conserver facilement une année, et donc... jusqu'à la prochaine récolte !

Attention, à ne pas vouloir faire sécher à une température supérieure à 40 °C en imaginant que cela ira plus vite ! Tout ce que vous obtiendrez ce sont des plantes avec très peu de principes actifs, car ce sont eux qui seront touchés en priorité si vous optez pour une température plus élevée. En effet, les huiles essentielles présentes dans les plantes (qui font partie des principes actifs apportant saveurs mais aussi propriétés médicinales) sont très sensibles aux températures trop élevées et leurs composants peuvent alors se dissiper.

### **Les deux principaux types de séchage : le séchage naturel vs le séchage artificiel**

Dans le cadre d'un séchage pour des quantités « domestiques », c'est-à-dire pour une utilisation des plantes pour ses besoins personnels, il existe deux principales variantes : le séchage naturel et le séchage artificiel.

Pour le séchage artificiel, il vous suffit d'utiliser, par exemple, un déshydrateur alimentaire qui fera très bien l'affaire. C'est un appareil électrique qui chauffe et fait circuler l'air dans une cage où sont positionnés des plateaux. En faisant monter la température de l'air, cela permet à l'eau contenue dans les plantes de s'évaporer et ainsi de sécher les plantes.

Si vous souhaitez une variante plus économique et surtout plus écologique, je vous conseille de construire votre propre séchoir ou d'utiliser d'autres techniques de séchage naturel. Et pour ce faire, rien de plus facile !

Parmi les alternatives les plus simples (et les plus esthétiques – en effet, pourquoi se priver d'une jolie décoration le temps du séchage ?), vous pouvez suspendre les plantes récoltées en petits bouquets en n'oubliant pas de disposer la tête du bouquet vers le bas.

En revanche, cette technique demande quelques règles de base à ne pas négliger !



1. Faites des petits bouquets : n'en mettez pas trop, sinon le séchage va être trop long et il y aura des risques de contamination ou moisissures si le lieu n'est pas assez chaud.
2. Pensez à bien utiliser une ficelle à la base du bouquet pour le maintenir mais surtout, faites attention à ne pas serrer trop fort le nœud car les plantes doivent respirer. Serrez-le juste ce qu'il faut pour que le bouquet reste entier et qu'aucune tige ne tombe.
3. Laissez des espaces suffisants entre chaque bouquet afin que tous soient bien aérés et que les plantes puissent sécher rapidement et de façon homogène.
4. Dès que les plantes sont parfaitement sèches, décrochez tous les bouquets. Pour savoir si une plante est bien sèche, les feuilles doivent être légèrement cassantes mais ne pas se réduire en poudre. Si tel est le cas, c'est que vous les avez laissées sécher trop longtemps. Eh oui, c'est souvent là le piège de cette méthode. On oublie les bouquets suspendus et c'est ainsi qu'on se retrouve avec des plantes poussiéreuses et beaucoup trop sèches.



Une autre technique pour réaliser un séchage artisanal est d'utiliser des paniers ou des tamis. C'est pour moi la méthode la plus simple (pour le séchage occasionnel de plantes en petites quantités, bien entendu) avec laquelle vous obtiendrez, en prime, les meilleurs résultats !

Pour ce faire, choisissez des paniers ou tamis permettant une bonne circulation de l'air dans le fond. Il ne vous reste qu'à disposer les paniers ou tamis entre deux chaises, ou encore sur un étendeur à linge, par exemple (en bois de préférence) et cela fera parfaitement l'affaire ! À condition, bien évidemment, de respecter parfaitement les règles de base citées précédemment : un taux d'humidité minimal, pas d'exposition directe au soleil, une température entre 30 et 40 °C et enfin, une bonne ventilation.

#### COMMENT CONSERVER MES PLANTES UNE FOIS SÉCHÉES ?

La règle la plus importante pour bien conserver vos plantes séchées est de les ranger à l'abri de l'humidité et de la lumière. Ainsi, vous pouvez ranger vos plantes seules ou mélangées chez vous dans des pots, jolies boîtes en bois, pots transparents, etc. Cependant, attention avec les pots transparents ! Comme dit précédemment les plantes séchées sont extrêmement sensibles à la lumière. Eh oui, nous avons souvent envie de remplir toute une étagère de jolis pots avec de belles plantes dedans, c'est tellement beau ! Si vous y tenez, vous pouvez opter pour des pots en verre légèrement teintés qui vous permettront tout de même d'apercevoir les plantes et les couleurs sans pour autant endommager leur qualité.

### **Est-ce que je dois sécher toutes les plantes que je cueille ?**

Bien sûr que non ! Contrairement à ce que l'on croit, nul besoin de sécher toutes les belles plantes que vous aurez glanées. Cela dépend surtout de l'utilisation que vous en ferez et de la durée de conservation souhaitée.

Si vous cueillez des plantes pour une utilisation alimentaire ou en infusion, vous pouvez les utiliser fraîches ou sèches. On imagine souvent que les tisanes se font uniquement à base de plantes séchées. Pas du tout !

Il est même recommandé d'utiliser des plantes fraîches. Vous obtiendrez une infusion avec bien plus de saveurs et vous serez sûrs de ne pas avoir altéré les principes actifs avec le séchage.

Cependant, tout cela a des limites, bien entendu. Tout d'abord, vous ne pourrez conserver que quelques heures vos fleurs fraîches et quelques jours les racines, écorces, fruits, etc. Si vous souhaitez conserver un peu plus longtemps les fleurs et autres parties plus fragiles des plantes cueillies, vous pouvez les conserver au frigo dans un tissu légèrement humide.

Au-delà de la conservation, il existe aussi des limites à utiliser des plantes fraîches en tisane. En effet, dans certains cas, les plantes peuvent être légèrement toxiques à l'état frais et non à l'état sec. L'aspérule odorante en est un parfait exemple.

Les coumarines (principes actifs qui peuvent être toxiques à trop haute dose) présentes naturellement dans cette plante vont s'évaporer en grande partie lors du séchage et c'est en plus ce qui donnera la légère odeur d'amande caractérisant si bien cette fabuleuse plante, idéale pour trouver le sommeil.

D'autre part, il existe bien d'autres façons d'utiliser les plantes issues de la cueillette qu'en infusion ou pour agrémenter un plat. Que cela soit pour réaliser des baumes, des macérats huileux, des teintures-mères, etc., il existe une multitude d'alternatives pour se servir des petits trésors dénichés lors d'une cueillette, qu'ils soient frais ou séchés !