

CAROLINE GAYET
et MICHEL PIERRE

Je m'initie à **L'HERBORISTERIE**

GUIDE VISUEL

*Tisanes, teintures-mères,
gélules, ampoules... :
le mode d'emploi
des plantes*

*Plantes médicinales :
leurs propriétés et leurs usages*

*Les maux quotidiens
et leurs remèdes*

LEDUC 

Tisanes, poudres, gélules, teintures-mères, ampoules, gouttes hydroalcooliques, gemmothérapie, élixirs floraux, huiles essentielles : découvrez comment utiliser les plantes sous toutes leurs formes.

Dans ce guide tout en couleurs et 100 % illustré, vous trouverez l'essentiel pour découvrir l'herboristerie et l'appliquer au quotidien :

- **Tout ce qu'il faut savoir** sur les plantes médicinales et l'herboristerie.
- **Les 58 meilleures formules phyto** pour une santé au top : détox, minceur, immunité, confort articulaire, digestion...
- **Les 22 plantes médicinales les plus courantes** : aubépine, bardane, camomille romaine, menthe poivrée, ortie piquante... avec, pour chacune, ses propriétés, contre-indications, etc.

*Une introduction simple
à la phytothérapie pour tous ceux
qui souhaitent se soigner au naturel*

20 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1944-5



editionsleduc.com

LEDUC 

Rayon : Santé

Des mêmes auteurs, aux Éditions Leduc

Mes 1 000 ordonnances phytothérapie, 2019.

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 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

Photographies de couverture : © Adobe Stock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Kevin Epée

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1944-5

CAROLINE GAYET ET MICHEL PIERRE

Je m'initie à
L'HERBORISTERIE

GUIDE VISUEL

LEDUC 

SOMMAIRE

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES PLANTES MÉDICINALES ET LA PHYTOTHÉRAPIE..... 7

Présentation d'une plante médicinale.....	8
La phytothérapie et les autres présentations végétales.....	11
Sur la route des plantes médicinales.....	19
Comment récolte-t-on les plantes médicinales ?.....	22
Combien coûte un soin avec les plantes médicinales ?.....	23
Quelle quantité pour se soigner ?.....	24
L'étiquette phyto parfaite.....	26
La cuisine phyto.....	27
La cosmétique phyto.....	30

LES MEILLEURES FORMULES PHYTO POUR UNE SANTÉ AU TOP..... 35

Le top 30 des plantes pour la détox.....	36
Le top 20 des plantes pour la minceur.....	39
Le top 40 des plantes pour l'immunité.....	42
Le top 15 des plantes pour le confort articulaire.....	45
Le top 35 des plantes pour la digestion.....	47
Le top 15 des plantes pour la peau.....	50
Le top 20 des plantes pour le cerveau.....	53
Le top 15 des plantes pour les bronches.....	56
Le top 15 des plantes anti-jambes lourdes, œdème, varices, hémorroïdes... 58	
Le top 20 des plantes pour le confort urinaire.....	60
Le top 20 des plantes de la femme.....	63
Le top 10 des plantes pour la femme enceinte.....	66
Le top 10 des plantes pour la femme allaitante.....	70
Le top 20 des plantes pour les bébés.....	72
Le top 5 des plantes pour les enfants.....	75

Le top 15 des plantes aphrodisiaques et pour la libido.....	78
Le top 10 des plantes pour le sportif	80
Le top 35 des plantes pour le senior	82
Le top 12 des plantes pour les convalescents	84

LES 22 PLANTES DE BASE POUR DÉMARRER..... 87

Achillée millefeuille	88
Aubépine	90
Bardane.....	92
Camomille romaine.....	94
Cassis	96
Chardon-marie graines	98
Échinacée	100
Éleuthérocoque	102
Ginkgo biloba.....	104
Fenouil	106
Menthe poivrée.....	108
Ortie piquante.....	110
Passiflore.....	112
Plantain.....	114
Prêle des champs.....	116
Romarin	118
Sauge officinale.....	120
Saule blanc.....	122
Sureau noir	124
Tilleul	127
Thym	130
Vigne rouge.....	132

ANNEXES. À CHAQUE PROBLÈME SA SOLUTION PHYTO .. 135

Index des plantes médicinales	163
Index des maux.....	173
Table des matières.....	181



TOUT CE QU'IL
FAUT SAVOIR SUR
LES PLANTES
MÉDICINALES ET
LA PHYTOTHÉRAPIE

PRÉSENTATION D'UNE PLANTE MÉDICINALE

Une plante médicinale est caractérisée par un ensemble de molécules qui ne saurait se restreindre à citer quelques molécules isolées comme des flavonoïdes, des iridoïdes, des mucilages, des essences aromatiques, des coumarines, des acides organiques, des acides aminés..., car, ainsi que l'a dit Aristote, « le tout est supérieur à la somme des parties qui le constituent ».

Elle est dite médicinale puisque dotée de propriétés thérapeutiques dont l'usage empirique millénaire est, de nos jours, souvent validé par la science. La recherche médicale étudie en effet les molécules végétales afin d'établir leur action pharmacologique dans notre organisme et d'en synthétiser ensuite un médicament.



Nombre de médicaments proviennent des plantes médicinales, plus concentrés, ils agissent de façon efficace. Problème : ils sont majoritairement constitués d'une molécule unique entourée d'excipients, qui peuvent générer des effets secondaires, plus ou moins réversibles, dont sont dépourvues les plantes autorisées à la vente. En effet, de nombreuses plantes sont toxiques et c'est le travail colossal des générations précédentes de botanistes, hommes-médecines, guérisseurs, médecins, pharmaciens et sorcières de jadis qui ont permis d'écarter les plantes dangereuses pour l'Homme. Ainsi, en herboristerie, vous ne trouvez que celles dont l'usage est relativement sûr tant que le respect du dosage indiqué est respecté.

Dans la nature, reconnaître les plantes est un métier que de nombreux botanistes pédagogues aiment à faire découvrir lors de sorties en forêts, montagnes ou bois. Ils sauront vous guider pour distinguer la carotte de la mortelle ciguë en vous indiquant les subtilités de structure de la tige ou de la feuille d'une plante pour ne pas les confondre.

Le métier d'herboriste, pour l'heure interdit, est non reconnu. Ainsi, on peut ouvrir une herboristerie mais nul ne peut se prétendre herboriste puisque le diplôme a été supprimé en 1941 sous le régime de Vichy et que tous ses détenteurs sont aujourd'hui décédés.

Le métier d'herboriste est composé de deux facettes.

- *Une paysanne* avec beaucoup de respect derrière le mot « paysan » qui est ce travail de la terre pour cultiver les plantes : semer les graines, faire pousser puis récolter et sécher les plantes médicinales selon la saison, le terrain, l'ensoleillement, les aléas climatiques et de prédateurs. Ils savent aussi reconnaître les plantes qui poussent à l'état sauvage, les couper à la juste hauteur en préservant la biodiversité des sites. C'est la filière des PAM, Plantes Aromatiques et Médicinales, fédérée par le Syndicat des Simples, simples étant le nom donné autrefois aux plantes médicinales, qui fait un travail remarquable d'information et d'aide à l'installation pour tous ceux en quête de reconnexion à la nature qui choisissent ce chemin de reconversion professionnelle.

- Une autre, que nous pratiquons, est *l'herboristerie d'officine*, la suite logique qui découle du travail précédent, consistant à vendre au public les plantes médicinales, séchées, coupées menu ou non, mises en sachets seules ou en mélanges. Certains mélanges sont à visées purement aromatiques et gustatives, d'autres se veulent plus thérapeutiques en soin de première intention pour de petits maux du quotidien, ou en soins de support pour accompagner des traitements médicamenteux. De nos jours, sont vendues des plantes en tisane, mais aussi sous d'autres formes galéniques (en gélules, gouttes, poudres, ampoules, huiles essentielles, hydrolats...).

Le conseil est donc un axe majeur de notre métier afin de garantir un bon usage des plantes, éviter les interactions médicamenteuses et les risques allergiques pour le consommateur. C'est cette dernière partie qui est aujourd'hui sujette à débat puisque seuls les pharmaciens sont détenteurs du monopole du savoir sur les plantes médicinales alors qu'ils y sont peu formés dans leur formation initiale s'ils ne décident pas de la compléter par un diplôme universitaire en phytothérapie, et qu'ils n'en vendent pas dans leur pharmacie. À l'heure actuelle, l'exercice du métier est toujours dans une situation de vide juridique, qu'un certificat de conseiller en herboristerie devrait pouvoir régler dans les années à venir. C'est en tout cas ce que nous souhaitons, car l'engouement du grand public pour des soins plus naturels, plus respectueux du corps, avec un accent porté sur la prévention, est en essor constant ces dernières années.

LA PHYTOTHÉRAPIE ET LES AUTRES PRÉSENTATIONS VÉGÉTALES

La phytothérapie désigne l'art de se soigner par les plantes médicinales. L'usage le plus commun est bien sûr la tisane, mais il existe de nombreuses autres formes : ampoules, poudres, gélules, teintures-mères, extraits fluides, extraits secs, hydrolats, huiles essentielles, macérats glycinés. Tour d'horizon de ces diverses formes de préparations.



La tisane

Elle désigne une boisson à base de plantes et non un mode d'emploi. Pour la faire, il y a 3 modes d'emplois possibles.

- *L'infusion* : elle consiste à verser de l'eau bouillante sur les plantes et laisser infuser 3 à 15 minutes selon les plantes. Elle s'utilise pour les fleurs (camomille romaine, bleuet, bruyère, lavande, rose...), les feuilles aromatiques contenant des huiles essentielles (thym, verveine odorante, romarin, sauge officinale, mélisse...) et quelques racines et feuilles (reine-des-prés, guimauve, valériane...).
- *La décoction* : elle consiste à mettre les plantes dans une casserole d'eau froide, allumer le feu et porter à ébullition eau et plantes, puis laisser le tout bouillir 3 à 5 minutes pour les feuilles et 5 à 10 minutes pour les écorces, les racines, les aubiers, puis ôter du feu, couvrir et laisser infuser 5 à 10 minutes. Elle s'utilise pour les feuilles non aromatiques (framboisier, épilobe à petites fleurs, ortie piquante, prêle des champs, bouleau blanc, frêne...), les racines (harpagophytum, pissenlit, aubier de tilleul et lapacho, les rhizomes de chiendent, les écorces de bouleau blanc, de chêne...).
- *La macération* : elle consiste à mettre des plantes dans de l'eau froide plusieurs heures durant. On obtient une tisane sans amertume, à boire à température ou fraîche si elle a été placée au réfrigérateur. Très commune en été pour confectionner des boissons désaltérantes à base de zeste de citron, feuilles de menthe poivrée, fleur d'hibiscus, boutons de rose ou d'oranger, rhizome de gingembre...

On peut tout aussi bien boire la tisane, que la gargariser en bain de bouche ou l'utiliser en lotion sur le visage ou une partie du corps, ou encore en faire un bain, partiel comme avec le bain de siège d'hamamélis en cas d'hémorroïdes ou total comme un bain de tilleul aux vertus relaxantes et sédatives, ou enfin l'instiller dans les cavités naturelles en lavement (oreille, yeux, nez, vagin, anus) : infusion de bleuet dans les yeux sensibles ou de lamier blanc dans le vagin en cas de pertes blanches.



Les extraits alcooliques

- *Les teintures-mères* sont des macérations dans l'alcool de plantes fraîches ou sèches avec des degrés d'alcool compris entre 30 et 70 %. Relativement stables puisque l'alcool sert de solvant et de conservateur, elles sont pratiques à utiliser, à diluer dans un verre d'eau. L'alcool les déconseille en général aux enfants, femmes enceintes et personnes au foie fragile.
- *Les macérats de bourgeons glycinés* employés en gemmothérapie utilisent les formes embryonnaires des plantes sous forme de bourgeons, de jeunes pousses ou de racelles macérées dans de l'alcool et de la glycérine. La glycérine ayant une fonction trialcool, elle permet d'extraire un maximum de principes actifs.

Les poudres

Les poudres de plantes sont des plantes entières broyées finement. Pratiques à prendre dans de l'eau, une compote, un laitage ou encapsulées en gélules.

Les extraits liquides

On trouve les ampoules, qui ont l'avantage d'être sans alcool, les suspensions intégrales de plantes fraîches (SIPF), avec un faible degré d'alcool, les extraits de plantes standardisés (EPS) qui sont des procédés modernes d'extraction des principes actifs de plantes pour allier praticité et efficacité mais leur coût est plus élevé et peu de plantes sont disponibles.



Les huiles essentielles

Elles sont obtenues par distillation des plantes aromatiques. Elles sont la quintessence des plantes, un nectar précieux à utiliser avec parcimonie et prudence. Puissantes, elles regorgent de molécules actives et s'utilisent en diffusion atmosphérique, en massage, préalablement diluées dans une huile végétale, en usage cosmétique dans des crèmes, sérums, shampoings, en ingestion par voie orale, en olfaction pour réguler la sphère émotionnelle. Lorsque ce sont les zestes d'agrumes qui sont exprimés, et non distillés, on parle alors d'essence et non d'huile essentielle bien que souvent par abus de langage on entende « huile essentielle de citron, de mandarine ou d'oranger ».





Les eaux florales ou hydrolats

Ils sont un sous-produit de la distillation des huiles essentielles. On parle d'eau florale quand le végétal mis en œuvre est une fleur : rose, oranger, bleuet... et d'hydrolat quand le végétal mis en œuvre est une feuille, une baie, une écorce : mélisse, menthe poivrée, cannelle, genièvre...

Ils constituent la fraction aqueuse obtenue après distillation contenant les molécules hydrosolubles et 1 % environ d'huile essentielle en suspension. Très prisés en usage cosmétique comme tonique ou démaquillant pour le visage, leurs vertus thérapeutiques sont pourtant réelles et bienvenues en interne, notamment dans les soins pédiatriques ou de la femme enceinte, car dotés de propriétés semblables à l'huile essentielle mais dénués de sa puissance et de sa toxicité. De plus, leur goût, agréable en général, permet de renforcer les vertus d'une tisane ou de teinter l'eau de boisson d'une saveur et d'une action thérapeutique.



SUR LA ROUTE DES PLANTES MÉDICINALES

Depuis la nuit des temps, l'Homme se soigne avec les plantes médicinales. Chaque continent dispose d'une flore apte à venir à bout de nombreux maux de ceux qui vivent sur son sol.

Auparavant, c'est la route des épices qui a permis de faire connaître la cannelle, le piment, le café, le thé, le cacao, le safran, et certaines de ces épices servaient même de monnaie d'échange tant leur valeur était importante.

Aujourd'hui avec la mondialisation, on a désormais accès à tout, en toutes saisons et la pharmacopée française, puis européenne, s'enrichit désormais des plantes du monde entier.

Les plantes indiennes issues de l'ayurvéda avec le curcuma, le gymnema sylvestris, la centella, la bacopa ; les plantes asiatiques issues de la médecine traditionnelle chinoise comme avec le ginseng, l'astragale ; les plantes d'Amérique du Nord et du Sud avec l'échinacée, l'hamamélis des États-Unis, la maca du Pérou, le lapacho du Brésil, l'arbre à thé d'Australie, la nigelle du Maghreb, la camomille matricaire d'Égypte, l'hibiscus, le desmodium, le combretum d'Afrique par exemple.



États-Unis :
échinacée,
hamamélis

Pérou : maca

Brésil :
lapacho

Maghreb :
nigelle





Égypte :
camomille
matricaire

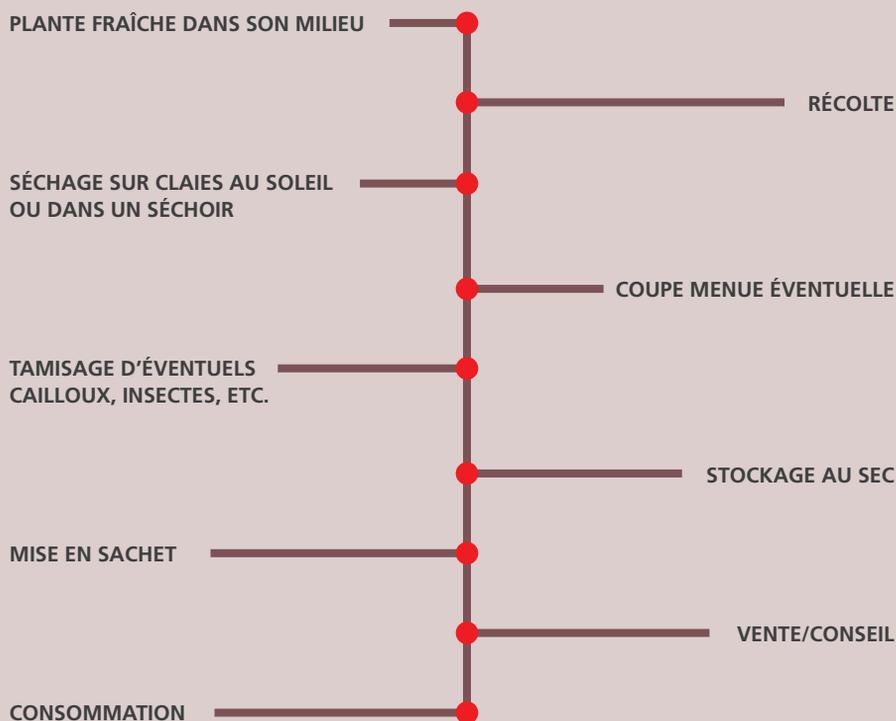
Inde :
curcuma,
gymnema
sylvestris,
centella,
bacopa

Afrique : hibiscus,
desmodium,
combretum

Asie :
ginseng,
astragale

Australie :
arbre à thé

COMMENT RÉCOLTE-T-ON LES PLANTES MÉDICINALES ?



COMBIEN COÛTE UN SOIN AVEC LES PLANTES MÉDICINALES ?

Il y a des plantes onéreuses, d'autres non.

La prêle des champs qui se situe dans le top 5 des ventes est à 6 euros les 100 grammes qui correspondent à 3 semaines de cures à raison de 2 cuillères à soupe de tisane pour un demi-litre quotidien soit 0,30 euro par jour, alors que la fleur de violette est à 20 euros les 20 grammes et correspond à une semaine de traitement soit 3 euros par jour.

En moyenne, on dit qu'en ramenant au coût par jour, un traitement bon marché est à moins de 1 euro. Donc une tisane vendue 14 euros qui dure un mois est bon marché.



QUELLE QUANTITÉ POUR SE SOIGNER ?

En général, on utilise un dosage en volume et non en grammes, car la densité des plantes est très variable : les feuilles de mélisse ou menthe poivrée non coupées sont très légères et volumineuses et un paquet de 50 grammes représente la taille d'une boîte de biscottes, alors que les racines d'harpagophytum ou l'écorce de chêne sont lourdes et peu volumineuses, 100 grammes tiennent dans l'équivalent d'un pot de yaourt !

On dose généralement :

- ➔ 1 cuillère à soupe de feuilles, sommités fleuries et tiges aériennes pour une tasse de 20-25 cl
- ➔ 1 cuillère à café d'écorces, racines, graines et fleurs pour une tasse de 20-25 cl

En usage préventif ou d'entretien, une à deux tasses par jour suffisent alors qu'en usage curatif, on conseille plutôt 2 à 4 tasses par jour soit un litre maximum.

Les durées de cures sont variables :

- ➔ sur la durée des symptômes pour un trouble aigu comme un rhume, une turista ou une angine
- ➔ en cure de 3 semaines par mois à renouveler pour des terrains d'arthrose, de colopathie fonctionnelle, de dépression, de diabète, etc.

Par la notion de cure, on suppose toujours un arrêt et donc une fenêtre thérapeutique durant laquelle on met le corps au repos des plantes médicinales. Les cures peuvent se faire à raison de :

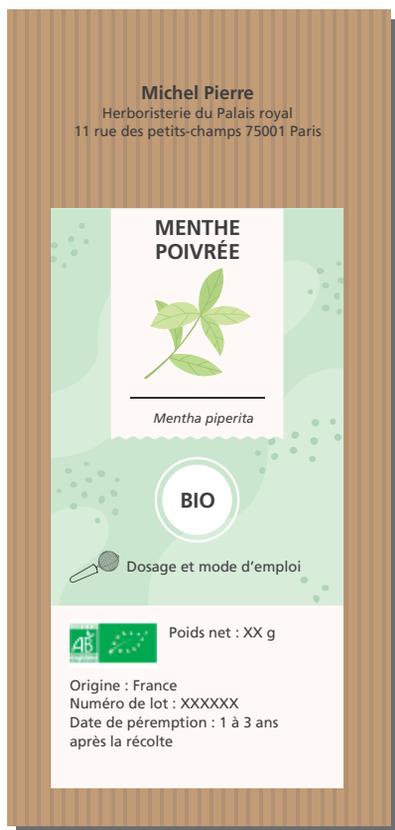
- 5 jours sur 7 pour les troubles au long cours : dépression, insomnie, douleurs chroniques ;
- 3 semaines par mois pour des troubles dont la pause d'une semaine n'occasionne pas d'angoisse majeure à l'idée d'arrêter : stress, digestion ;
- 3 mois puis pause un mois pour les troubles hormonaux, endocriniens, consolidations osseuses, certaines suppléments nutritionnelles – ménopause, acné, fracture, hypercholestérolémie, fer, magnésium, zinc...

Tout cela est évidemment à ajuster selon les cas, le trouble ou la pathologie, la prise adjuvante d'autres traitements, la situation physiologique (enfant, grossesse...) et le ressenti de la personne. Dans tous les cas, l'automédication doit à un moment être évalué par un professionnel de santé pour faire le point sur la pertinence des produits et des dosages et s'aider de l'éclairage éventuel d'un bilan sanguin pour justifier de certaines suppléments.



L'ÉTIQUETTE PHYTO PARFAITE

Une étiquette phyto qui serait idéale ferait apparaître :



- Son nom vernaculaire, c'est-à-dire d'usage, de la plante : Menthe poivrée
- Son nom latin en italique : *Mentha piperita*
- Son origine : France
- Son numéro de lot pour la traçabilité
- Sa date de péremption : 1 à 3 ans après la récolte
- Son dosage et son mode d'emploi : 1 cuillère à soupe de feuilles pour une tasse de 25 cl d'eau bouillante, à infuser 5 à 10 minutes, filtrer et boire une à trois tasses par jour en fin de repas
- Son allégation de santé si elle en dispose (rare !)
- Éventuellement un label bio ou autre
- La marque : Michel Pierre
- Le nom et l'adresse du distributeur : Herboristerie du Palais Royal
11 rue des petits-champs 75001 Paris