

**AMAYA CALVO VALDERRAMA**

Préface de Lisa Salis, nutrithérapeute

# MA BIBLE

## des tisanes santé et bien-être maison



**INCLUS :**  
**LES 40 PLANTES**  
**INDISPENSABLES**  
EN TISANES  
ILLUSTRÉES

- **Les méthodes** de préparation, de conservation, d'assemblage de plantes pour des tisanes délicieuses et bienfaisantes
- 270 tisanes pour accompagner **150 maux du quotidien** : accouchement, allergies, angine, arthrose, asthme, ballonnements, bouffées de chaleur...

**LEDUC** ↗



Ingénieure agronome et formée en herboristerie à l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales, **Amaya Calvo Valderrama** est auteure et formatrice en santé naturelle.

Elle découvre l'univers du thé et des plantes auprès de producteurs dans les piémonts de l'Himalaya en 2010 et part ensuite à Cuba en 2012 pour travailler et découvrir les savoir-faire de petits producteurs de plantes médicinales et la valorisation de celles-ci. Installée en Auvergne depuis 2015, elle s'est spécialisée dans la création d'assemblage pour les infusions au travers de son entreprise Happy Plantes.

**Lisa Salis** est consultante et nutrithérapeute spécialisée en naturopathie.

Découvrez 270 tisanes pour soigner les maux du quotidien. Faciles à préparer et savoureuses, les tisanes sont les alliées indispensables de notre santé grâce à leurs puissantes propriétés thérapeutiques.

- **La création des tisanes DIY** : méthodes de préparation, de conservation, d'assemblage...
- **Les tisanes au quotidien** : spéciale sportifs, au bureau, pour chaque saison, journée spéciale geek, apéro healthy, durant la grossesse, pour les enfants, pour un voyage serein, pour accompagner mon cours de yoga, tisanes de bain...
- **L'herbier illustré des 40 plantes indispensables en tisanes** : achillée millefeuille, aubépine, bleuet, coquelicot, fenouil, framboisier, guimauve officinale, lavande, mélisse...
- **270 tisanes pour accompagner 150 maux du quotidien** : accouchement, allergies, angine, arthrose, asthme, ballonnements, bouffées de chaleur, cellulite...

## LES TISANES THÉRAPEUTIQUES ET BIEN-ÊTRE ENFIN À LA PORTÉE DE TOUS POUR UNE SANTÉ AU NATUREL !

**24 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2624-5



editionsleduc.com  
**LEDUC**



Rayon : Santé

*Happy plantes*, 2020.

**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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik

Photos de couverture : © Kim Weber (photo de droite), © AdobeStock (photo de gauche)

Photo 4° de couverture : © Kim Weber

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

© 2022 Leduc Éditions

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

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2624-5

AMAYA CALVO VALDERRAMA

**MA BIBLE**  
des tisanes santé  
et bien-être  
maison

LEDUC 



## **MISE EN GARDE**

Les propriétés des plantes et tisanes présentées dans cet ouvrage ainsi que les contre-indications le sont à titre informatif et ne peuvent se soustraire à l'avis d'un professionnel de santé.



---

# SOMMAIRE

---

PRÉFACE DE LISA SALIS	<b>9</b>
INTRODUCTION	<b>11</b>
LES TISANES EN 40 QUESTIONS-RÉPONSES	<b>13</b>
À LA DÉCOUVERTE DES TISANES ET DES PLANTES MÉDICINALES	<b>49</b>
270 TISANES POUR ACCOMPAGNER 150 PATHOLOGIES & MAUX DU QUOTIDIEN	<b>161</b>
REMERCIEMENTS	<b>465</b>
TABLE DES MATIÈRES	<b>467</b>



---

# PRÉFACE DE LISA SALIS

---

Bien que je n'aie pas encore eu le plaisir de rencontrer Amaya en personne, je sais combien nous sommes liées.

Cette notion qui consiste à reprendre sa santé en main est ce qui m'a permis de la découvrir.

Lorsqu'elle a suivi ma formation sur la nutrition préventive et holistique, j'ai eu l'occasion de la rencontrer en tant qu'élève, qui, à son tour, aujourd'hui, m'enseigne son art et sa vision des plantes médicinales qu'elle utilise au quotidien.

Amaya est d'une humilité telle qu'elle ne partagera jamais combien elle est une référence dans son domaine, tant sa passion et ses connaissances sont grandes. Cet ouvrage est un parfait exemple de son dévouement à la transmission, qui redonne autonomie et responsabilité à qui l'a entre ses mains.

Ici, vous trouverez des recettes thérapeutiques et bénéfiques pour le corps et l'esprit. Vous comprendrez la particularité de chaque plante, comment les utiliser de manière sécurisée, et ce, sans complexités inutiles. Vous mettrez du sens sur les mélanges présentés pour, progressivement, concevoir vos propres compositions et devenir votre propre alchimiste.

Car qui, mieux que vous, peut savoir ce dont vous avez réellement besoin ?

En vous permettant d'acquérir ces connaissances, vous vous offrez le meilleur cadeau qui soit.

Vous serez alors à même de répondre rapidement aux « mots » de votre corps, et de vous laisser porter par votre intuition pour choisir une plante plutôt qu'une autre.

Que ce soit pour un moment de détente, pour un usage préventif ou curatif, cet ouvrage a le pouvoir de changer votre rapport aux plantes au quotidien.

Plonger dans ce monde végétal est aussi une invitation à se reconnecter à la nature, qui est notre source à toutes et tous. Si c'est une première pour vous, vous verrez à quel point ce lien avec elle va évoluer au gré de votre apprentissage. En redécouvrant le potentiel des plantes, on ne peut que s'émerveiller de la générosité, de la magie et de la puissance de la nature.

De quoi nous soigner, nous nourrir et nous inspirer sur tous les plans.  
Bonne lecture, et surtout bonne mise en pratique.

LISA SALIS  
Consultante et nutrithérapeute spécialisée en naturopathie

---

# INTRODUCTION

---

Bienvenue dans l'univers fabuleux des tisanes !  
Vous trouverez dans cet ouvrage comment utiliser au mieux les plantes médicinales sous leur usage le plus ancien et le plus simple.

Accessible à tous, la rencontre entre l'eau chaude et les principes actifs d'une plante est l'une des façons les plus simples mais aussi savoureuses d'aborder l'univers de la phytothérapie.

On pense parfois que les tisanes sont moins intéressantes en termes de vertus médicinales que les huiles essentielles, les teintures-mères... Quel dommage !

Vous découvrirez page après page toute la potentialité des plantes médicinales utilisées en tisane qui, en plus d'être très efficaces, pourront vous apporter un vrai moment de plaisir grâce à leurs saveurs. Eh oui, les tisanes, c'est aussi, LA façon privilégiée de découvrir une plante au travers de ses délicieuses saveurs pour un moment seul(e) ou à partager !

Je vous propose régulièrement « Le petit réflexe en + » pour avoir une approche la plus complète possible, et pour grand nombre de pathologies, je vous suggère des conseils hygiéno-diététiques. Car, on le sait aujourd'hui, il ne sert à rien de s'occuper des symptômes si on ne prend pas soin de notre « terrain ».

Ainsi vous trouverez dans ce livre toutes les tisanes pour accompagner 150 maux et pathologies du quotidien, mais aussi toutes les informations pour savoir comment utiliser les plantes et créer vos propres mélanges en fonction des propriétés, contre-indications, rôles de chaque plante dans un mélange, et bien plus encore. Car qui mieux que vous sait ce dont vous avez besoin ?



---

**LES TISANES**  
en 40 questions-  
réponses

---

## **1. QUELLE EST LA MEILLEURE EAU POUR MA TISANE ?**

La qualité de l'eau est très importante pour une préparation optimale de la tisane. En effet, pour que l'ensemble des principes actifs et arômes puissent s'exprimer, il est primordial d'utiliser une eau douce et pauvre en calcaire. Évitez une eau trop riche en minéraux car les minéraux peuvent dégrader le pouvoir fixateur de l'eau et dégrader aussi la saveur de votre tisane.

L'idéal est d'utiliser une eau de source ou filtrée, ce qui permettra non seulement d'éliminer le calcaire mais aussi le fer, le cuivre ou encore le chlore.

## **2. QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE TISANE, INFUSION, DÉCOCTION ?**

On me demande souvent la différence entre tisane, infusion et décoction. En réalité il n'y a pas de différence entre l'infusion et la tisane 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 nature (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 diurétiques 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 : écorces, aubier, baies, graines, fruits, racines, tiges et rhizomes.

### **3. Y A-T-IL UNE QUANTITÉ MAXIMALE DE TISANE**

#### **À NE PAS DÉPASSER DANS LA JOURNÉE ?**

On considère généralement qu'il faut boire au moins deux tasses par jour (soit 500 à 600 ml environ) pour bénéficier de l'aspect médicinal d'une tisane. Cette dose peut être montée à 4 tasses par jour mais évitez d'en boire davantage.

En effet, le but d'une tisane à visée médicinale est bien d'accompagner l'organisme pour soulager, traiter, et/ou réguler, mais au-delà de 4 tasses par jour, tout ce travail que l'organisme réalise grâce à la tisane pourra mener à des complications, car les reins (principalement) seront bien trop sollicités par les caractéristiques diurétiques des tisanes.

### **4. EST-CE QUE JE PERDS LES PROPRIÉTÉS**

#### **DES PLANTES SI JE FAIS BOUILLIR MON EAU ?**

Il existe différentes écoles concernant le fait de faire bouillir l'eau ou non (voir « Les méthodes de préparation des tisanes », p. 50). On entend souvent qu'il faut éviter de faire bouillir l'eau lorsque l'on prépare une tisane. Mais pourquoi ? Parce qu'une eau bouillante peut « vaporiser » les huiles essentielles qui, dans de nombreux cas, apportent saveurs et odeurs, certes, mais aussi propriétés. Cependant, si vous avez fait bouillir l'eau, vous pouvez la laisser refroidir 5 minutes afin qu'elle descende à une température d'environ 85-90 °C.

Attention tout de même avec cette façon de faire, car si vous avez laissé votre eau bouillir trop longtemps, trop d'oxygène se sera évaporé, or cet élément est essentiel au développement des saveurs et propriétés en infusion.

Généralement, vous pouvez vous baser sur une température idéale de 85 °C pour une infusion en sachant que cela peut varier d'une plante à l'autre. C'est par exemple le cas de la reine-des-prés avec laquelle on évitera une eau à plus de 75 °C pour ne pas détériorer les principes actifs.

## **5. EST-CE QUE JE PEUX FAIRE RÉ-INFUSER**

### **MES PLANTES ?**

Tout à fait ! Et cela grâce aux huiles essentielles, entre autres, que l'eau n'extrait pas complètement lors de la première infusion. Ainsi, les résidus de la première infusion qui contiennent encore de nombreux principes actifs pourront être exprimés lors de cette deuxième infusion.

Mais attention, cela fonctionne à deux conditions : la qualité de vos plantes et la durée entre chaque infusion.

Si vous avez des plantes de bonne qualité (cueillies dans l'année, avec de belles couleurs, bien conservées, peu coupées...), alors vous pourrez les ré-infuser. Ce qui n'est pas négligeable à savoir car ce sont logiquement ces plantes qui sont souvent les plus chères sur le marché. Pensez-y quand vous hésitez entre deux qualités de plantes à cause de leur prix, celles avec une qualité bien plus optimale pourront être ré-infusées plusieurs fois.

Cependant, cette technique pourra se faire dans la même journée, à quelques heures d'intervalle. Je ne vous garantis pas le résultat si vous le faites le lendemain !

## **6. EST-CE QUE JE PEUX FAIRE RÉCHAUFFER**

### **MA TASSE DE TISANE ET GARDER**

### **LES PROPRIÉTÉS MÉDICINALES ?**

En réchauffant votre tisane, vous altérerez une partie des principes actifs, mais cela dépend bien entendu de la méthode utilisée. Si vous devez réchauffer

vosre tisane refroidie, la meilleure méthode pour altérer le moins possible les principes actifs sera de la faire chauffer à feu doux dans une casserole. En effet, si vous la passez au micro-ondes par exemple, vous ne pourrez pas préserver les principes actifs présents dans l'eau car celle-ci sera « dénaturée ».

## **7. EST-IL DÉCONSEILLÉ DE METTRE DU MIEL DANS SA TISANE ?**

Cette question, si souvent posée, provient principalement d'une réaction appelée « réaction de Maillard » qui transforme les sucres par la chaleur en entraînant une glycation. Cependant, il est important de noter que selon Françoise Sauvager, docteure en pharmacie, le miel non chauffé au préalable n'est pas toxique s'il est mis dans une eau à 40 °C, température à laquelle la tisane peut être absorbée.

Ainsi, si vous souhaitez sucrer votre infusion avec du miel, assurez-vous tout d'abord que votre miel n'a pas été chauffé lors de son conditionnement (et pour cela rien de mieux que de l'acheter directement à un apiculteur dont vous connaissez les pratiques), puis versez le miel dans votre tisane après au moins 10 minutes d'infusion pour éviter de le plonger dans une eau trop chaude.

## **8. PENDANT COMBIEN DE TEMPS JE DOIS FAIRE UNE CURE DE TISANE POUR QU'ELLE SOIT EFFICACE ?**

Généralement, on considère qu'une cure de tisane se fait durant 21 jours suivis d'une pause de 7 jours. En résonance avec le cycle de la femme, le but est de pouvoir proposer au corps un soin durant suffisamment de jours, puis de lui laisser ce qu'on appelle une « fenêtre thérapeutique », afin que les organes sollicités puissent être ménagés durant quelques jours.

Ensuite, en fonction des effets recherchés pour la cure, il peut être judicieux de recommencer deux à trois fois (soit 2 à 3 mois). C'est par exemple le cas pour toutes les cures « de fond » telles que celles pour les sphères cutanée, cardiaque et veineuse, hormonale...

Cependant, si vous souhaitez une cure détox par exemple, ou encore une cure pour vous redonner un coup de fouet ou pour stimuler votre système immunitaire, le modèle 21-7 une seule fois sera parfait.

Enfin, dans le cas d'une cure que vous souhaitez répéter sur plusieurs mois, la fenêtre thérapeutique est bien entendu indispensable, mais vous pouvez aussi proposer à votre corps un peu de diversité en variant certaines plantes utilisées pour les mêmes propriétés d'un mois à l'autre.

## **9. POURQUOI MA TISANE PEUT AVOIR UNE SAVEUR AMÈRE ?**

Votre tisane peut avoir une saveur amère pour deux principales raisons.

La première et la plus fréquente est un temps d'infusion trop long. Eh oui, le grand classique de laisser son infusette ou son infuseur dans la tasse ou la théière durant une heure ou toute la journée. Même si certaines plantes telles que les menthes, la verveine... apporteront très peu d'amertume après une heure d'infusion, d'autres auront des saveurs florales, fruitées ou encore sucrées au bout de 7 à 10 minutes d'infusion mais passé ce délai, c'est de l'amertume qui peut s'exprimer. Pour les plus connues, ce sera le cas de la reine-des-prés, l'aspérule odorante, la mélisse, l'achillée millefeuille, la lavande...

La deuxième raison est tout simplement la présence de plantes aux saveurs amères dans votre mélange. Parmi les plus répandues nous aurons les « toniques amers » qui sont de superbes plantes pour la sphère digestive et qui apportent de l'amertume plus ou moins prononcée. La grande gagnante sera la gentiane jaune (attention, sensibles aux saveurs amères s'abstenir !), mais nous retrouverons aussi le pissenlit, la camomille romaine, les écorces de certains agrumes type oranger amer, le quinquina, etc.

## **10. EST-CE QUE JE PEUX REMPLACER MON CAFÉ PAR UNE TISANE TONIFIANTE ?**

Contrairement aux préjugés, les tisanes ne sont pas que faites pour dormir ou bien digérer ! Certaines plantes ont des propriétés tonifiantes et seront idéales pour vous donner un coup de boost au réveil ou après votre repas du midi.

En effet, de nombreuses personnes ne peuvent ou ne souhaitent plus prendre de café, ou du moins, en diminuer drastiquement leur consommation quotidienne.

Que cela soit pour des raisons de santé, écologiques (le café ne pousse pas sous nos latitudes !)..., vous pourrez bénéficier des propriétés tonifiantes de nombreuses plantes pour remplacer votre café.

Parmi les meilleures plantes tonifiantes à prendre en tisane (et qui poussent en France !), vous aurez l'embarras du choix avec : la sauge, le romarin, le cynorrhodon, l'ortie, la réglisse, le thym, la sarriette...

Si vous souhaitez tout de même utiliser des plantes venues d'ailleurs, vous pourrez alors vous tourner vers le gingembre, un vrai délice avec une touche de citron en plus.

Pensez simplement (comme toujours !) à bien regarder les contre-indications de ces plantes que vous trouverez dans le tableau des propriétés et contre-indications (voir p. 64).

## **11. EST-CE QUE JE PEUX AJOUTER DES HUILES ESSENTIELLES DANS MA TISANE ?**

Bien sûr ! On appelle cela les tisanes aromatiques et c'est d'ailleurs une superbe façon d'accroître le potentiel curatif d'une infusion en combinant les effets de la tisane à ceux des huiles essentielles.

Cependant, il est important de ne pas mélanger directement des huiles essentielles dans une tisane. Le mieux est de les diluer dans du miel pour un effet encore plus curatif et savoureux.

Parmi les combinaisons idéales à utiliser pour des maux du quotidien, on aura :

- *Tisane spéciale dodo* : aubépine, aspérule odorante et verveine odorante + 1 goutte d'huile essentielle de petit grain bigaradier + 1 cuillère à café de miel.
- *Tisane spéciale digestion légère* : menthe verte, mélisse et badiane + 1 goutte d'essence de citron + 1 cuillère à café de miel.
- *Tisane spéciale tonus* : gingembre, sauge et romarin + 1 goutte d'huile essentielle d'origan compact + 1 cuillère à café de miel.
- *Tisane spéciale maux d'hiver* : thym, menthe poivrée et bouillon-blanc + 1 goutte d'huile essentielle d'eucalyptus radié + 1 cuillère à café de miel.
- *Tisane spéciale détox* : ortie, cassis et romarin + 1 goutte d'huile essentielle de romarin à verbénone + 1 cuillère à café de miel.

À savoir : on peut aussi combiner les tisanes avec des hydrolats\* pour varier des huiles essentielles, ce sont les quantités qui changeront. Par exemple, une tisane pour diminuer stress et anxiété avec de la marjolaine, de la mélisse et du millepertuis associés à une cuillère à soupe d'hydrolat de fleur d'oranger.

## 12. QUELLES SONT LES PLANTES DÉCONSEILLÉES PENDANT LA GROSSESSE ?

On parle souvent des huiles essentielles pour les dangers qu'elles peuvent représenter pendant la grossesse en laissant de côté les infusions. Or, certaines plantes seront aussi déconseillées voire interdites durant la grossesse ou à certains moments de celle-ci.

---

\* Il s'agit de l'eau résiduelle obtenue après l'avoir séparée du produit de la distillation (l'huile essentielle). Les hydrolats (ou eaux aromatiques) sont beaucoup moins concentrés en actifs que les huiles essentielles.

## » Les plantes abortives

Dans le passé, certaines plantes étaient utilisées pour arrêter une grossesse non désirée ou trop risquée. Parmi les plus connues (et les plus communes dans nos contrées) nous retrouvons la sauge et l'armoise. Je vous en parle d'ailleurs dans la partie consacrée aux fausses couches (voir p. 287), car elles peuvent être alors d'une précieuse aide pour l'expulsion parfois difficile du fœtus.

Cependant, si vous dépassez le terme et que votre grossesse n'est pas à risque, vous pouvez prendre une tasse d'infusion de sauge, c'est parfois aussi efficace que de faire toutes les vitres de la maison ou passer la tondeuse sur 1 hectare...

## » Les plantes de l'accouchement

La plus connue est le framboisier. Cette fabuleuse alliée de l'accouchement sera à utiliser de préférence à partir du 8<sup>e</sup> mois de grossesse pour tonifier l'utérus et ainsi rendre plus efficaces les contractions.

## » Les plantes potentiellement dangereuses pour le développement du fœtus et de la grossesse

C'est là que nous trouvons la liste la plus longue (voir ci-dessous). Celle-ci n'est pas exhaustive, il sera très important de demander à votre herboriste, pharmacien, médecin si vous avez un doute sur une plante présente dans votre tisane. Enfin, je mets en garde sur le fait qu'il s'agit là des plantes déconseillées lorsqu'elles sont utilisées en infusion et non sous une autre forme galénique (huile essentielle, macérat huileux...).

C'est le cas de certaines plantes telle que la menthe qui sera autorisée en infusion (sans en abuser bien entendu) mais totalement interdite sous forme d'huile essentielle par exemple. Voici donc une liste non exhaustive des plantes déconseillées durant la grossesse qui inclut les plantes dangereuses pour le bon déroulement de la grossesse mais aussi pour le développement du fœtus.

- › Alchémille
- › Angélique officinale
- › Armoise
- › Aspérule odorante
- › Aubépine
- › Bardane
- › Bourrache
- › Bourse-à-pasteur
- › Cannelle
- › Gattilier
- › Persil
- › Réglisse
- › Reine-des-prés
- › Romarin
- › Sauge officinale
- › Valériane
- › ...

## **13. EST-CE QUE LES ENFANTS ET/OU LES BÉBÉS PEUVENT BOIRE DE LA TISANE ?**

Bien sûr ! Et il serait dommage de les en priver. Cependant, il y a quelques règles de base à connaître pour que votre petit trésor profite au mieux des bienfaits et saveurs des plantes en toute sécurité.

Tout d'abord, nous allons commencer par faire la différence entre les bébés (0 à 36 mois) et les enfants (3 ans à 12 ans).

### » Les bébés

Les 3 principaux axes sur lesquels les plantes pourront être intéressantes en tisanes sont la digestion, les poussées dentaires et enfin les plantes reliées au sommeil. Attention, il est primordial d'éviter l'automédication sur les bébés, et il est donc déconseillé d'utiliser des plantes en dehors de celles citées ci-dessous sans l'avis d'un professionnel de santé.

- › *Pour les poussées dentaires*, la camomille matricaire sera idéale en infusion.
- › *Afin de soulager une digestion trop difficile* ou encore pour *les coliques*, on fera appel à quelques plantes dites « carminatives » qui sont la badiane, le fenouil et le carvi.
- › Pour diminuer l'agitation ou en cas de sommeil compliqué, nous retrouvons la camomille mais aussi le tilleul.

Si vous allaitez, vous pouvez profiter du lait maternel pour voir déjà comment votre bébé réagit à une des plantes citées ci-dessus. Eh oui, si vous buvez une tisane de badiane, par exemple, vous verrez déjà un premier effet sur votre bébé grâce aux principes actifs transportés dans votre lait.

Pour un bébé, on ne mettra jamais plus d'une petite pincée pour une tasse d'infusion. De plus, on ne laissera pas infuser plus de 3 à 5 minutes. Enfin, il sera bien entendu nécessaire de laisser tiédir l'infusé avant de le mettre dans le biberon de votre bébé.

## » Les enfants

Tout comme pour les bébés, certaines sphères seront très intéressantes à accompagner grâce aux plantes en tisanes. Nous retrouvons ci-dessous des plantes destinées aux sphères respiratoire, nerveuse, digestive, cutanée...

- › *Pour un enfant trop agité ou avec des problèmes de sommeil*, vous pourrez ajouter au tilleul et à la camomille, la passiflore et l'aubépine, grandes plantes apaisantes.
- › *Pour soulager un rhume, un coup de froid, une fièvre*, le thym, l'échinacée et l'eucalyptus lui seront d'un grand soutien.
- › *Pour le mal des transports*, rien de mieux qu'une tisane de gingembre.
- › *Pour soulager des maux de la sphère cutanée* (eczéma, acné...), on privilégiera le duo bardane et pensée sauvage.

Pour un enfant, vous pourrez mettre une bonne pincée de plantes pour une tasse et laisser infuser 5 à 7 minutes pour une tisane bienfaisante mais pas trop concentrée.

## 14. EST-CE QU'UNE TISANE PEUT ÊTRE DANGEREUSE POUR MA SANTÉ ?

Combien de fois ai-je entendu : « Avec les tisanes, ce qui est pratique, c'est que c'est tellement doux qu'il n'y a aucun danger ! »

Cette idée est à bannir, car bien qu'il y ait moins de contre-indications avec les tisanes qu'avec les huiles essentielles par exemple, une tisane reste un procédé qui permet une extraction des principes actifs présents dans une plante, pouvant donc avoir un effet sur votre organisme. Ainsi, si vous avez des allergies spécifiques ou que vous avez une pathologie ou un traitement, il faudra être très vigilant aux plantes que vous consommez en infusion.

Bien entendu, ce n'est pas avec une gorgée que vous prendrez un grand risque, mais si nous prenons l'exemple du saule ou de la reine-des-prés et que vous êtes allergique à l'aspirine ou en traitement anticoagulant, votre tisane aura un effet direct sur le système circulatoire et pourra présenter ainsi un risque pour votre santé.

De plus, certaines plantes vont interférer avec l'efficacité d'un médicament. C'est le cas bien connu du millepertuis qui pourra interférer avec l'effet de la pilule contraceptive par exemple, ou avec un traitement plus lourd telle qu'une chimiothérapie.

**Attention** : il est tout à fait proscrit de cueillir et d'utiliser une plante que vous n'êtes pas sûr de reconnaître, car certaines sont extrêmement toxiques, et ce à faible dose, pouvant même aller jusqu'à la mort (la digitale, le vérâtre blanc, la ciguë, la belladone, l'aconit, le ricin...).

## 15. EST-CE QUE LES TISANES « DÉTOX » SONT VRAIMENT EFFICACES ?

Avec un grand coup de marketing autour des produits dits « détox » depuis plusieurs années déjà, il est difficile aujourd'hui de faire le tri et reconnaître un produit de qualité.

Lorsque l'on parle d'une tisane détox, il s'agit d'une ou plusieurs plantes qui, combinées, soutiendront certains (ou l'ensemble) des émonctoires dans leur rôle d'élimination des toxines de notre corps.

Les 5 grands émonctoires sont : le foie, les intestins, la peau, les poumons et les reins. Une tisane détox pourra être vraiment efficace mais pour cela, il faudra suivre certaines règles de base.

- › *Être sûr de la qualité des plantes* : des plantes peu coupées (pas en poudre), récemment cueillies et de bonne qualité (avec des belles couleurs, qui ne datent pas d'une cueillette d'il y a 3 ans comme on en voit tant dans le commerce...), certifiées agriculture biologique (ou si ce n'est pas le cas, dont vous connaissez les pratiques agricoles du producteur)...

- › *La proportion de plantes de propriétés doit être supérieure à 50 % voire 70 % pour une détox efficace. Ainsi, si vous avez un tout petit peu de bardane (grande plante de la détox pour la peau) mélangée avec de la menthe poivrée, je ne m'engagerais pas vraiment sur la valeur « détox » de cette tisane.*
- › *Pour une détox, il faudra consommer la tisane sous forme de cure et non de façon ponctuelle, car il s'agit là d'un accompagnement de fond pour notre organisme. Ainsi, il s'agira d'une cure de 21 jours avec une pause (aussi appelée fenêtre thérapeutique) de 7 jours avant de reprendre si vous en ressentez le besoin.*
- › *Il sera primordial de faire attention à votre alimentation pendant une cure détox. Vous imaginez bien que si vous mangez plein de produits gras, ultra-transformés et inflammatoires en même temps que votre tisane, cela ne servira pas à grand-chose. Le plus simple est d'aller vers une diète méditerranéenne en faisant la part belle aux fruits et légumes, avec peu de gluten, produits laitiers, et viandes.*

## **16. EST-CE QUE JE PEUX ÊTRE ALLERGIQUE À DES PLANTES ET/OU PRINCIPES ACTIFS PRÉSENTS DANS MA TISANE ?**

Comme vu précédemment, certaines plantes en tisane peuvent représenter un danger pour notre santé, et ce, entre autres, du fait du pouvoir allergisant de certaines substances.

Il est donc tout à fait possible d'être allergique à un principe actif présent dans une tisane. Car lorsque l'on dit que l'on est allergique à telle ou telle plante en infusion, il s'agit bien d'une allergie à un (ou plusieurs) des principes actifs présents dans la plante et non la plante en elle-même.

Si nous prenons le cas des plantes, une des allergies les plus répandues est celle de la famille des Astéracées (camomille, pâquerette, arnica, achillée mille-feuille...) à cause, entre autres, de la présence de certains principes actifs dont les lactones sesquiterpènes.