

Quelques conseils et mises en garde avant de vous lancer dans l'élaboration de tisanes...

La phytothérapie est une science très ancienne (Hippocrate, Sainte Hildegarde, Paracelse), elle est la base de la pharmacopée, fruit de nombreuses recherches et expérimentations par nos aïeux. Même nos médicaments ultramodernes de synthèse s'inspirent souvent de molécules présentes dans le monde végétal. Il faut avec les plantes, comme avec toute substance à activité médicinale, respecter quelques règles d'utilisation, même pour la simple préparation de tisanes.



Gentiane



Valériane des montagnes

La première précaution qui paraît élémentaire mais qui peut s'avérer parfois peu évidente, est la reconnaissance de la plante que l'on veut utiliser. Son aspect peut être déroutant selon la saison, par exemple, une racine de Gentiane ou de Valériane ne sera pas simple à repérer en dehors de la floraison de ces plantes (on pourra à cette occasion confondre la Gentiane et le Vêrâtre ce qui pourrait s'avérer désastreux).



Vêrâtre blanc et gentiane jaune

Ne faites de préparations qu'avec les plantes ou parties de plantes dont vous êtes sûr à 100% de l'identité. Le doute n'est en effet pas admissible car si nos belles montagnes recèlent de très grandes plantes médicinales, on y trouve aussi quelques-unes des plus grandes plantes toxiques du monde (Aconit napel et Aconit tue loup par exemple, fleurs magnifiques qui sont un concentré d'alcaloïdes mortels !!!). Des confusions peuvent venir de la dénomination populaire des plantes, à Bessans par exemple, certaines personnes appellent une plante « Mélisse » qui se

révèle être en fait une Epiaire droite... Son usage est bien médicinal mais ses propriétés bien différentes de la Mélisse officinale...

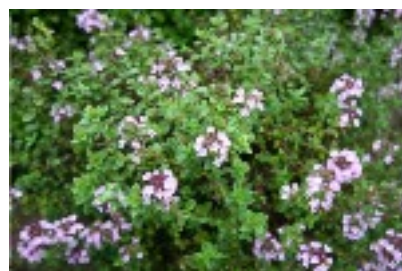
La saison à laquelle on va récolter telle ou telle partie de la plante est primordiale. En effet, en fonction du stade végétatif, la composition biochimique diffère : par exemple, les parties aériennes du Raisin d'Ours cueillies au printemps, au moment de la floraison possède des propriétés salvatrices pour le foie, ces mêmes parties à l'automne sont curatives pour le système urinaire...



Raisin d'Ours

Le moment de la cueillette dans la journée peut être important. Le Mille-pertuis par exemple, plante solaire par excellence, devra être récolté plutôt à midi, par une très belle journée ensoleillée... D'une manière générale quand on veut cueillir des plantes, il vaut mieux le faire par temps sec pour ne pas avoir de problèmes de conservation ultérieure.

La façon la plus simple de conserver les plantes ou parties de plantes pour faire des tisanes est le séchage, afin de pouvoir profiter de leurs précieuses propriétés tout au long de l'année, et cela jusqu'à une ou deux années après leur cueillette. Il faut disposer d'un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière et pouvoir étaler sur des matériaux neutres (comme du papier sans encre) la précieuse récolte. Si on a cueilli des fleurs avec de longues tiges, on peut suspendre des bouquets avec les fleurs vers le bas. Une fois le séchage terminé, on met les parties qui nous intéressent dans des bocaux en verre stockés à l'abri de la lumière.



Hysope

Il existe trois grandes façons d'utiliser les plantes en tisanes : l'infusion, la décoction et la macération.

- L'infusion consiste à mettre les plantes dans l'eau froide, la porter juste à ébullition et retirer le tout immédiatement du feu si l'on ne veut pas détruire par la chaleur certains composés volatils. On laisse infuser en moyenne 2 à 10

minutes, selon les plantes (jusqu'à une heure pour l'Hysope !!!). La variante moderne de l'infusion consiste à mettre de l'eau bouillante sur les plantes et à laisser infuser, cela peut-être trop brutal pour certaines fleurs fragiles (Reine des prés, Violette, Pensée sauvage...)

- La décoction est une infusion que l'on laisse bouillir 5 à 10 minutes. Elle s'utilise pour les parties coriaces de la plante comme les graines, les écorces et les racines.
- La macération s'utilise pour des plantes dont les propriétés risquent d'être altérées par la chaleur. Elle permet d'utiliser la plante fraîchement cueillie. On les met dans l'eau, l'alcool, le vin ou l'huile pendant quelques heures ou quelques jours. L'Arnica par exemple, cette plante montagnarde, peut se travailler de cette façon pour soigner hématomes et traumatismes internes, le Lys également pour soigner plaies et brûlures. Le Génépi macéré dans l'alcool, permet d'élaborer une liqueur sucrée souveraine pour soigner coups de froid et « coups de pompe » des alpinistes !

Une fois vos précieuses préparations réalisées, il faut aussi connaître avant de les consommer, leurs toxicités potentielles. Certaines personnes ne doivent pas consommer de plantes sans avis médical : les jeunes enfants, les organismes très faibles, les femmes enceintes ou qui allaitent, les diabétiques, les insuffisants rénaux et hépatiques. Comme toute substance active, elles peuvent aussi entraîner des allergies, des effets indésirables sur certains organismes... En bref, si vous souffrez d'un trouble organique, méfiez vous d'une automédication qui pourrait vous nuire.

La majorité des tisanes curatives s'utilisent en cure de 21 jours, mais attention certaines plantes comme la Fumeterre par exemple, ne doit pas être utilisée plus de 8 jours de suite. Le conseil pratique que l'on peut donner est de réaliser la quantité journalière de tisane le matin (en moyenne 3 tasses par jour), de la mettre dans une bouteille thermos et de la consommer dans la journée. La quantité de plantes à utiliser par tasse est en général assez faible (une pincée de fleurs...).

La composition des tisanes est plus ou moins complexe. Au Moyen-âge, les moines cultivaient dans les jardins des abbayes des plantes médicinales susceptibles de soigner tous les maux de leurs contemporains (« Le carré des simples »). Chaque plante était utilisée seule pour élaborer les remèdes. Mais la médecine phytothérapique utilise volontiers depuis bien longtemps des préparations à base de synergies de plantes sublimant entre elles leurs propriétés bienfaitrices. Jusqu'à 7 à 9 plantes peuvent entrer dans les compositions des tisanes curatives. Il est conseillé de ne réaliser que des associations bien connues et de ne pas innover car certains mélanges pourraient être toxiques.

Si l'on respecte ces quelques conseils, on peut alors se lancer dans l'élaboration de petits remèdes.