

PRÉPARER SES TISANES

dans les règles de l'art

Une tisane est une extraction aqueuse : on met en contact une ou plusieurs plantes avec de l'eau pour en extraire les principes actifs. Suivant la partie de la plante utilisée, l'extraction va se faire plus ou moins facilement. D'où différents modes de préparation pour optimiser l'action de la tisane.



L'infusion

Elle est surtout utilisée pour les parties fragiles des plantes (feuilles, fleurs). C'est le mode de préparation idéal (la plante a le temps de s'habituer à la chaleur de l'eau).

1 Mettre la plante fraîche ou sèche dans une casserole, puis ajouter de l'eau froide.

2 Porter l'eau à ébullition, puis couper le feu en recouvrant la casserole (pour éviter que les huiles essentielles éventuellement contenues dans la plante s'évaporent).

3 Laisser infuser une dizaine de minutes, puis filtrer.

4 Pour les pressés, on peut faire bouillir l'eau et l'ajouter directement sur la plante.

La décoction

Certaines parties de plantes nécessitent une décoction car elles sont plus coriaces (racine, rhizome, fruits, graines, feuilles d'olivier ou de laurier noble...), ou bien parce qu'elles contiennent des principes actifs qui seront mieux extraits par décoction (plantes riches en tanins par exemple, comme les feuilles de fraisier ou les feuilles de noyer).

1 Mettre la plante dans une casserole, puis ajouter de l'eau froide (penser à mettre un peu plus d'eau au départ pour compenser l'évaporation).

2 Porter l'eau à ébullition, puis baisser la température jusqu'à ce qu'elle frémit.

3 Couvrir et laisser frémir 15 minutes, avant d'éteindre le feu.

4 Laisser encore infuser 15 minutes à couvert, feu éteint, puis filtrer.





Bien choisir sa tisanière

Vous hésitez dans le choix de votre future tisanière ?

Voici les informations dont vous avez besoin sur les différents matériaux possibles.

TYPE DE TISANIÈRE	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
Fonte	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Globalement le plus écologique. ♦ Le plus durable. ♦ Le plus neutre avec le verre en termes d'interaction contenant-contenu. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Plus lourd. ♦ Prix de départ plus cher.
Porcelaine ou céramique	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Plus léger à manipuler que la fonte. ♦ Design plus variés. ♦ Plus de choix de contenance. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Casse plus facilement. ♦ Traces de tisane plus difficiles à laver (inévitables, car les plantes sont composées de diverses substances colorantes).
Inox	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Souvent sous forme de gourde avec filtre intégré (plus facile à emporter). 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Plus cher en général. ♦ Nature du film de protection interne à prendre en compte. ♦ Infusion moins harmonieuse en cas de filtre intégré dans le haut de la gourde.
Verre	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Plus écologique en terme de recyclage. ♦ Le plus neutre avec la fonte en termes d'interaction contenant-contenu. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Casse plus facilement. ♦ Manipulation plus difficile (risque de brûlure). ♦ Couleur visible de l'infusion (peut rebuter dans certains cas).

S'y retrouver dans les filtres

On peut également hésiter sur le type de filtres à utiliser.

Voici les avantages et les inconvénients de chaque option possible.



TYPE DE FILTRE	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
Filtre à usage unique en papier <i>(souvent appelés filtre à thé)</i>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Compostable. ♦ Permet de préparer des doses de tisane à l'avance. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Coût à long terme. ♦ À priori moins écologique qu'un filtre réutilisable, même s'il peut se composter.
Filtre réutilisable en tissu	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Réutilisable. ♦ Prend moins de place que les autres filtres réutilisables. ♦ Tissu recyclable, voire compostable. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Nettoyage plus délicat, car la plante s'accroche au tissu. ♦ Le blanc du tissu devient couleur tisane, ce qui peut être un frein psychologique pour apprécier l'infusion.
Filtre réutilisable en nylon	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Plus pratique à utiliser que le filtre en tissu. ♦ Se lave facilement. ♦ Moins cher à l'achat que le filtre en inox. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Matière synthétique. ♦ Longévité incertaine.
Filtre réutilisable en inox <i>(éviter les autres métaux et choisir un modèle à maillage très fin)</i>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Globalement, le plus écologique. ♦ Ne se tache pas. ♦ Durée de vie plus longue. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Plus cher. ♦ Incertitudes sur les interactions entre le métal et les plantes mises en contact.

Eczéma

MAIS AUSSI... DÉMANGEAISONS DE LA PEAU, DERMATITE ATOPIQUE

C'est une réaction de la peau d'origine allergique qui peut exister dès la naissance (eczéma constitutionnel, ou dermatite atopique) ou apparaître seulement en cas de contact direct avec certaines substances (eczéma de contact). L'eczéma évolue souvent par poussées favorisées par le stress ou l'anxiété, avec des lésions qui sont soit sèches (plaques qui grattent), soit plutôt suintantes (microvésicules).

La barrière de la peau n'est plus efficace et des infections localisées peuvent se produire. La peau fait partie des émonctoires (organes qui participent à l'élimination des toxines et autres déchets produits par le fonctionnement de notre corps). Le drainage de la peau est souvent efficace pour améliorer les maladies de peau (eczéma, psoriasis...).

LES PLANTES QUI SOIGNENT

Pour composer votre tisane, sélectionnez une plante dans chacune des listes :



Plante 1

1 ou 2 plantes qui favorisent le **drainage de la peau**

- Bardane (*rac*)
- Fumeterre (*pl*)
- Noyer (*fe*)
- Ortie (*fe*)
- Pensée sauvage (*pl*)

Plante 2

1 ou 2 plantes pour **soulager** les inflammations ou les démangeaisons

- Cassis (*fe*)
- Pensée sauvage (*pl*)
- Plantain (*fe*)

Plante 3

1 plante de **drainage général**

- Chicorée (*rac*)
- Frêne (*fe*)
- Orthosiphon (*pl*)
- Piloselle (*pl*)
- Tilleul (*aubier*)

1 plante **relaxante** si besoin : voir anxiété, stress

LES TISANES DE L'HERBORISTE



Mélange 1

Pour accompagner un eczéma sec ou une dermatite atopique (adultes et enfant de plus de 12 ans).

- 🌿 **Plantes :** cassis (*fe*) + pensée sauvage (*pl*) + frêne (*fe*) + mélisse (*fe*)
- ☕ **Mode de préparation :** infusion
- ☕ **Posologie :** 3 tasses par jour pendant 21 jours. À renouveler selon les besoins.



Mélange 3

En cas de démangeaisons importantes.

- 🌿 **Plantes :** ortie (*fe*) + orthosiphon (*pl*) + plantain (*fe*) + mélisse (*fe*)
- ☕ **Mode de préparation :** infusion
- ☕ **Posologie :** 2 à 3 tasses par jour selon les besoins.

Mélange 2

Pour accompagner un eczéma plutôt humide (suintements, vésicules...).

- 🌿 **Plantes :** bardane (*rac*) + noyer (*fe*) + chicorée (*rac*) + fenouil (*fr*)
- ☕ **Mode de préparation :** décoction
- ☕ **Posologie :** 3 tasses par jour pendant 21 jours. À renouveler selon les besoins.



Bon à savoir

L'orthosiphon, ou thé de Java, est une plante originaire d'Indonésie et de Malaisie. Également surnommé « moustaches de chat » à cause de ses longues étamines, on l'utilise principalement pour ses vertus diurétiques.

Mal de gorge

MAIS AUSSI... ANGINE, IRRITATION DE LA GORGE, PHARYNGITE, RHINO-PHARYNGITE

En cas d'infection touchant la gorge, on peut souffrir de picotements, de douleurs et avoir du mal à avaler. De la fièvre peut être associée. La fatigue, une alimentation déséquilibrée ou le tabagisme vont favoriser ces infections. Suivant la localisation, on parle de pharyngite (l'inflammation touche le pharynx) ou d'angine (infection des amygdales). Si un rhume est associé au mal de gorge, c'est une rhino-pharyngite.

Les angines dues à un microbe appelé streptocoque sont devenues plutôt rare depuis l'avènement des antibiotiques, mais un avis médical reste nécessaire en cas de suspicion d'angine.

LES PLANTES QUI SOIGNENT

Pour composer votre tisane, sélectionnez une plante dans chacune des listes :



Plante 1

1 plante **antiseptique**
(voire anti-infectieuse)

- Cannelle de Ceylan (*éc*)
- Gingembre (*rac*)
- Girofle (*clou*)
- Hysope (*fe*)
- Laurier noble (*fe*)
- Origan (*fe*)
- Sarriette (*fe*)
- Sauge officinale (*fe*)
- Sureau noir (*fl*)
- Thym vulgaire (*fe*)

Plante 2

1 plante **adouçissante**
des muqueuses

- Guimauve (*fl, rac*)
- Mauve (*fl*)
- Réglisse (*rac*)
- Tilleul (*fl*)
- Tussilage (*fl*)

Plante 3

1 plante **astringente**
(action anti-inflammatoire)

- Aigremoine (*pl*)
- Fraisier (*fe*)
- Ronce (*fe*)
- Framboisier (*fe*)
- Noisetier (*fe*)
- Noyer (*fe*)
- Potentille rampante (*fe, pl*)
- Salicaire (*pl*)

LES TISANES DE L'HERBORISTE



Mélange 1

Tisane polyvalente pour soulager un mal de gorge peu intense.

🌿 **Plantes :** thym (*fe*) + ronce (*fe*) + mauve ou tilleul (*fl*)

☕ **Mode de préparation :** infusion

☕ **Posologie :** 3 tasses par jour pendant quelques jours.

On peut y associer l'infusion de ronce en gargarisme (faire refroidir l'infusion avant utilisation).



Mélange 2

En cas de mal de gorge plus intense.

🌿 **Plantes :** cannelle (*éc*) + girofle (*clou*) + citron (*éc + jus*)

☕ **Mode de préparation :** décoction

☕ **Posologie :** 3 tasses par jour pendant quelques jours. Éviter de la boire après 16 h.

Pour 1 litre d'eau, compter 2 bâtonnets de cannelle (si possible coupés en morceaux) ou l'équivalent d'1 cuillère à soupe de copeaux + 4 clous de girofle + ½ citron frais coupé en rondelle.



Mal de tête

MAIS AUSSI... MIGRAINE

Les maux de tête sont très fréquents et d'origines diverses. Le diagnostic est important pour mieux soigner la cause et adapter le traitement.

La migraine est une maladie à part entière nécessitant un suivi spécialisé. Elle peut être déclenchée par la prise de certains aliments ou survenir au moment des règles.

Les plantes médicinales sont utiles pour soulager la douleur, détendre ou agir sur les symptômes digestifs souvent associés (nausées). Si les maux de tête sont déclenchés par un repas trop copieux par exemple, on aura tout intérêt à intégrer des plantes actives sur la digestion dans la tisane.

LES PLANTES QUI SOIGNENT

Pour composer votre tisane, sélectionnez une plante dans chacune des listes :



Plante 1

1 ou 2 plantes actives sur les **douleurs**

- Grande camomille (pl)
- Camomille romaine (pl)
- Reine-des-prés (pl)
- Verveine officinale (pl)

Plante 2

1 ou 2 plantes **relaxantes**

- Asperule odorante (pl)
- Aubépine (fl)
- Eschscholtzia (pl)
- Lavande (fl)
- Marjolaine (fe)
- Mélilot (pl)
- Mélisse (fe)
- Passiflore (pl)
- Oranger amer (fl)
- Verveine odorante (fe)

Plante 3

1 plante active sur la **digestion** si besoin

- Camomille romaine (fl)
- Marjolaine (fe)
- Menthe douce (fe)
- Menthe poivrée (fe)
- Verveine odorante (fe)

LES TISANES DE L'HERBORISTE



Mélange 1

En cas de mal de tête banal lié à la fatigue.

- 🌿 **Plantes :** camomille romaine (fl) + reine-des-prés (pl) + verveine odorante (fe) + oranger amer (fl)
- ☕ **Mode de préparation :** infusion
- 🍵 **Posologie :** 1 à 3 tasses par jour selon les besoins.



Mélange 2

En cas de crise de migraine déclenchée par la fatigue ou le stress.

- 🌿 **Plantes :** grande camomille (pl) + verveine officinale (pl) + asperule odorante (pl) ou lavande officinale (fl)
- ☕ **Mode de préparation :** infusion
- 🍵 **Posologie :** 3 tasses par jour pendant 48 h.

La grande camomille est efficace sur les migraines liées aux règles et en prévention des crises de migraine.

Mélange 3

En cas de crise de migraine déclenchée par une digestion difficile.

- 🌿 **Plantes :** grande camomille (pl) + mélisse (fe) + menthe poivrée (fe) ou verveine odorante (fe)
- ☕ **Mode de préparation :** infusion
- 🍵 **Posologie :** 3 tasses par jour pendant 48 h.

En cas de migraine digestive, alterner ce mélange avec une tisane active sur le foie et la digestion (voir détox, foie).

La menthe est souvent efficace sur les maux de tête, quelle que soit leur origine. Elle peut être utilisée en tisane unitaire. Elle est déconseillée chez les femmes enceintes et les jeunes enfants.

Bon à savoir

Les décoctions de gingembre (frais ou sec) sont aussi efficaces sur les maux de tête associés à des nausées.