

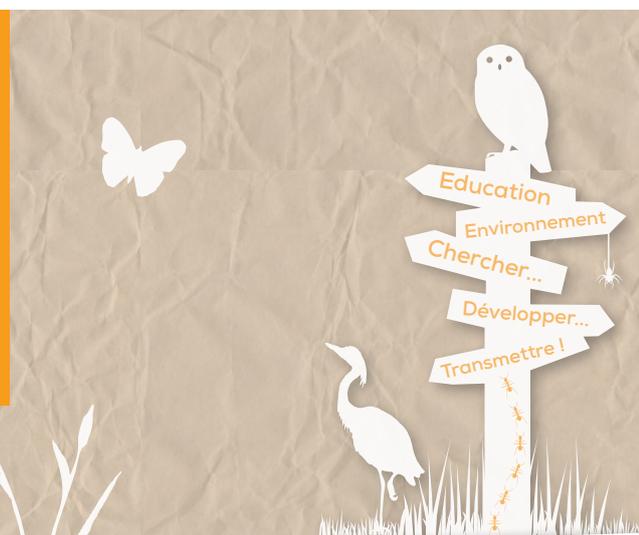


FICHE TECHNIQUE n° 21

Réaliser une animation autour des plantes médicinales

Sommaire

La récolte	2
La conservation des plantes	3
Phytothérapie par voie interne	6
Phytothérapie par voie externe	10
Ressources	13



Introduction

La nature recèle de nombreux trésors de santé... Qu'elles soient domestiquées ou sauvages, certaines plantes sont connues et reconnues pour leurs vertus thérapeutiques. Depuis l'Antiquité, l'Homme utilise des feuilles, des fleurs ou encore des racines pour se soulager naturellement des troubles quotidiens. Il en est de même pour les animaux : en témoigne, le chamois mordu par un serpent qui broute des euphorbes, plantes aux vertus purgeantes, alors qu'il n'en mange d'ordinaire jamais. En effet, une fois purgé l'animal se libère ainsi du venin.

En quête d'authenticité et de nature, notre société redonne progressivement une place aux plantes et plus particulièrement aux plantes médicinales : plantes qui renferment un ou plusieurs principes actifs capables de prévenir, soulager ou guérir des maladies.

Avant de vous lancer dans vos préparations, sachez qu'il existe des recommandations quant à l'usage médicinal des plantes. Selon votre public et le temps qui vous est imparti pour l'animation, toutes les activités ne sont pas réalisables. Voici quelques conseils afin que l'animation se déroule au mieux et en toute sécurité :

- Les remèdes à base de plantes ne sont pas destinés à tous les publics : ils sont à proscrire pour les enfants de moins de 30 mois, pour les femmes enceintes (durant les 3 premiers mois minimum) et pour toute personne ayant des antécédents médico-chirurgicaux notables (insuffisance respiratoire chronique, diabète, etc.).
- Précisez bien aux participants des ateliers que, même s'il paraît plus naturel, le remède à base de plante, comme tout principe actif, peut être dangereux et ne doit pas être banalisé : les proportions doivent être respectées (doubler la quantité n'en rend pas le remède plus efficace !)
- Enfin, si vous utilisez un remède ou une plante pour la première fois, assurez-vous d'en avoir bien saisi les propriétés avant de l'utiliser en animation. Attention notamment aux interactions médicamenteuses de certaines plantes avec des médicaments pharmaceutiques.
- Les remèdes n'excluent d'aucune façon le conseil de son médecin traitant.
- Avant de vous donner diverses idées recettes, voici quelques conseils sur la façon de récolter et conserver vos plantes.



La récolte

Avant tout, prenez garde lors de votre cueillette à ne pas récolter les fleurs et feuilles lorsqu'elles sont encore humides de rosée ou aux abords des routes où elles peuvent être polluées. Pour une meilleure conservation, ramassez-les le matin, une fois qu'elles se sont débarrassées de leur humidité et avant que le soleil ne les chauffe trop.

Veillez à transporter les plantes non tassées dans un panier ou un sac en toile pour éviter tout risque d'échauffement (le sac plastique est à bannir). Glanez de préférence les plantes à la main, sauf si les tiges sont trop épaisses, car les ciseaux agressent les plantes. Si vous utilisez des outils de coupe, veillez à ce qu'ils soient propres et bien affûtés. Les plaies de la plante cicatriseront mieux et vous éviterez les éventuels phénomènes d'arrachement de la plante. Pour les racines, utilisez une bêche en faisant attention à ne pas abimer l'écorce, et lavez-les tout de suite après la récolte.

Conseil CPIE...

Lors d'une animation sur les plantes sauvages, il est toujours intéressant d'associer les participants à la cueillette. Selon le temps dont vous disposez pour cette animation (2h ou une journée), veillez à ce qu'une partie soit dédiée à cette collecte, afin de donner des conseils utiles lors de toute cueillette (matériel employé, protection des espèces, précautions à prendre, reconnaissance des plantes).

La conservation des plantes

Pour déguster le fruit de votre cueillette, toute l'année, voici quelques méthodes de conservation :

La congélation

Une fois vos plantes cueillies, effeuillez-les puis congelez-les sur une plaque de cuisson (en ayant pris soin de la recouvrir préalablement de papier sulfurisé). Une fois congelées, mettez-les en sachet. Cette méthode est très pratique car elle est extrêmement simple et rapide. Elle est encore plus efficace sur les feuilles tendres comme le Basilic, le Persil, la Marjolaine, la Bourrache, la Menthe, etc.

Conseil CPIE...

Une astuce qui fait son effet : il est possible de congeler des fleurs dans un bac à glaçons pour en faire une décoration appréciée par les enfants et qui ne manque pas d'originalité ! Cette astuce présente également l'avantage de conditionner les fleurs par dose individuelle « prête à consommer ».

Le séchage

Les plantes séchées par vos soins se conservent généralement mieux que celles du commerce : elles gardent mieux leur couleur, leurs arômes et surtout leurs propriétés. Méfiance, néanmoins, car si le séchage permet de garder les plantes longtemps, il faut qu'il soit effectué correctement pour être efficace.



Le séchage doit se faire aussi rapidement que possible après la cueillette (dans l'idéal 2h00 après maximum), dans un endroit sec, chaud et à l'ombre. Les plantes ne doivent pas être placées directement au soleil, car même si celui-ci leur apporte la chaleur nécessaire pour sécher, il détériore considérablement la plante et diminue ses propriétés. Choisissez donc de préférence un endroit ombragé mais chauffé par le soleil (comme sous une véranda aux stores fermés par exemple).

Vous pouvez faire sécher vos plantes à l'extérieur, à condition que la température soit supérieure à 25°C dans la journée (sous abri) et qu'il n'y ait pas de trop grands écarts de température entre le jour et la nuit. La

température influe beaucoup sur le séchage : si la plante est placée dans une zone trop froide, elle va réabsorber l'humidité de l'air et mettra plus longtemps à sécher. L'humidité abîme, en effet, la plante et invite surtout d'autres organismes à s'y installer. Si vous effectuez votre séchage en intérieur, éviter les pièces comme la salle de bains, la cuisine, les débarras ou la cave. Pensez surtout à bien ventiler votre pièce, cela aidera les plantes à sécher. L'idéal est d'utiliser un grenier bien aéré ou de disposer vos plantes dans un drap suspendu en hauteur dans une pièce chaude et bien ventilée.

Si vous avez récolté les parties aériennes (feuilles et fleurs) des plantes, disposez-les en bottes et suspendez-les à un crochet par les tiges, la tête en bas. Si vous avez les parties rigides (racines, raines, écorces) des plantes, mieux vaut les étaler en petits morceaux sur un treillis ou tamis, afin que l'air puisse circuler. Eviter de les étendre sur une surface dure, où l'air ne pourra pas passer : feuilles de papier, feuilles de journal, planche en bois,...



Cette technique est aussi utilisée pour les parties aériennes lorsque celles-ci sont de grande taille, comme les feuilles de la Consoude. Les feuilles sont alors séparées de la tige pour être étalées sur le treillis en vue du séchage.

Veillez toujours à ne pas mélanger les plantes lors du séchage pour ne pas les confondre une fois séchées. Par exemple, la sauge et la verveine sont deux plantes qui se racornissent en séchant : disposées côte à côte, elles seraient difficiles à distinguer (à la vue). Ainsi, par mesure de précaution, on séchera donc toujours les plantes une par une. Le temps de séchage d'une plante varie d'une semaine à 15 jours. Certaines plantes peuvent sécher plus vite, mais il est conseillé d'attendre ce délai afin d'être sûr que la plante emmagasinée est totalement sèche ou de vérifier si la plante devient cassante ou friable. Par exemple, l'Ortie peut sécher en 1 ou 2 jours selon les conditions météo. Si la plante n'est pas sèche, l'humidité ressortira alors dans le conteneur, la détériorera, et ne pourra donc plus être utilisée.

Conseil CPIE...

L'idéal est de placer votre plante dans un endroit sec, chaud et à l'ombre (le soleil détériore la plante et ses propriétés), comme une véranda (aux stores fermés) ou un grenier ventilé.

Le stockage

Il est plus facile de stocker des plantes sèches que des plantes fraîches. Une fois vos plantes séchées, placez-les dans un bocal, de préférence en verre. Il est conseillé de ne pas fermer hermétiquement le bocal, mais de poser un couvercle pour protéger les plantes de la poussière. N'utilisez pas de récipients en plastique car ils favorisent la condensation et ré-humidifieraient vos plantes.

Pensez à noter le nom de la plante et la date de sa récolte sur le conteneur. Retirez les tiges et les brindilles, que vous pourrez séparer des feuilles, et cassez les écorces et les racines en morceaux. Les graines peuvent être gardées 2 à 5 ans, en fonction de leurs capacités germinatives, dans des récipients appropriés au réfrigérateur. Les plantes séchées, quant à elles, se conservent durant deux ans. Néanmoins, l'idéal est de renouveler son stock chaque année pour les plantes annuelles (c'est ce que la nature nous propose) car elles perdent progressivement leurs propriétés.

Conseil CPIE...

Une astuce pour conserver ses graines plus longtemps : placez vos graines dans un carré de papier de soie et glissez ce dernier dans une enveloppe en papier. Fermez et placez l'enveloppe dans un contenant hermétique version récup' comme des petits bocaux en verre (mini pots de confitures ou de moutarde, petits pots pour bébé, ...), des tubes de comprimés, des boîtes en plastique ou encore des petits sachets en plastique zippés. N'oubliez pas d'étiqueter vos sachets !



De nombreuses pratiques existent pour réaliser des animations autour des plantes médicinales. En voici quelques-unes qui vous permettront de fabriquer des produits simples, sur votre site.

La phytothérapie par voie orale (interne)

Il existe de nombreuses manières de préparer les plantes médicinales. L'important est qu'elles fassent effet.

La prise de plantes médicinales par voie interne signifie que les principes actifs ou les huiles volatiles, que la plante contient, vont passer dans le sang via le système digestif. Une fois ingérés, les composés thérapeutiques sont transportés et passent dans le système sanguin.

Des remèdes sans le savoir: Nous ingérons tous les jours des plantes médicinales, sans même y prêter attention. L'ajout aux aliments d'herbes aromatiques (Thym, Basilic, Menthe,...) et d'épices fait en effet partie de la phytothérapie par voie interne !

Conseil CPIE...

Idéalement, l'eau doit être la plus pure possible, sans sédiments ni excès de calcaire (ce qui parfois précipite certains composants et les rend moins disponibles). De l'eau distillée est idéale.



L'infusion

Les tisanes, souvent appelées infusions, sont de simples préparations à base d'eau qui extraient les propriétés médicinales des plantes, qu'elles soient fraîches ou sèches. On peut bien sûr les boire, mais aussi les utiliser pour laver la peau ou les yeux, en compresses et douches ou dans les bains.

Les tisanes sont préparées en utilisant les feuilles, les fleurs ou encore les tiges des plantes. Il est conseillé bien souvent de les boire chaudes, surtout en cas de fièvre. Toutefois, certaines plantes ne supportent pas la chaleur et il est nécessaire de les laisser infuser dans de l'eau froide si l'on ne veut pas dénaturer leurs propriétés. Par exemple, la Grande consoude : on la laissera macérer 10 à 12 heures. Les infusions peuvent se conserver au réfrigérateur durant deux jours.

Exemple de plantes à utiliser selon leurs vertus:

Origan (feuilles)

Vertu : lutter contre les effets de la grippe et les affections bronchiques

Recommandation : 3 tasses par jour maximum (car l'origan est un excitant)

Basilic / Menthe / Sarriette (feuilles)

Vertu : faciliter la digestion

Recommandation : à boire seule ou sucrée avec du miel

Fenouil (graines)

Vertu : faciliter la digestion

Recommandation : 1 cc de graine pour 1L d'eau, à la fin des repas

Lavande (fleurs)

Vertu : lutter contre l'anxiété (les problèmes de sommeil) et les ballonnements intestinaux

Recommandation : 4 tasses par jour contre l'anxiété, et 1h avant de se coucher pour dormir comme un « bébé »

Romarin (feuilles)

Vertu : plante stimulante / idéal en cas de « crise de foie »

Recommandation : 1 tasse à boire au petit déjeuner / après le déjeuner (pour la crise de foie)

Sauge (feuilles)

Vertu : lutter contre les bouffées de chaleur

Recommandation : 1 tasse 3 fois par jour, en cure 1 semaine par mois

Mise en pratique

Pour préparer une infusion à partir de feuilles ou de fleurs, prenez 50 g de plantes fraîches pour 600 ml d'eau, soit environ une cuillère à café de plantes pour une tasse d'eau. Versez de l'eau chaude sur les plantes et couvrez, de préférence, pour ne pas laisser échapper les composés volatils des plantes. Laissez infuser entre 5 et 10 minutes selon les préférences de chacun, puis filtrez. Attention : les plantes sèches sont plus concentrées. Diminuez donc les quantités de moitié.

Posologie associée

Les infusions peuvent être prises 3 fois par jour pendant 15 jours, suivies d'un arrêt pour éviter l'accoutumance. **Attention : une même plante ne doit pas être consommée en tisanes plus de 21 jours !**

Conseil CPIE...

Si vous n'appréciez pas le goût d'une plante, alors que ses propriétés vous intéressent, il est possible de l'associer à une seconde plante, dont vous préférez le goût. Choisissez de préférence des plantes au goût prononcé, telles que la menthe poivrée, l'anis, le fenouil, la lavande, la réglisse, etc. en veillant aux propriétés de chacune d'elle (afin d'éviter d'utiliser des plantes qui auraient des vertus contraires).

L'ajout de miel n'altère pas non plus les propriétés de l'infusion, s'il est ajouté une fois l'infusion terminée.



La décoction

La décoction est une méthode d'extraction des principes actifs et/ou des arômes d'une plante par dissolution dans l'eau bouillante. Si l'infusion est utilisée pour les parties feuillues et tendres des plantes, la décoction s'utilise lorsque l'on a affaire aux parties ligneuses, plus dures des plantes. Ainsi, écorces, graines, racines, rhizomes, noix,... doivent être préparées en décoction si l'on veut les boire.

Mise en pratique et posologie

Prenez 50g de plantes et 650 ml d'eau. Il est important d'avoir un peu plus d'eau que pour l'infusion, même si les proportions sont les mêmes car une partie s'évapore lors de la préparation. Cassez la plante en morceaux fins (utilisez un mortier et un pilon au besoin) et placez-les dans une casserole. Ajoutez l'eau et portez à ébullition puis diminuez le feu, couvrez et laissez mijoter entre 5 et 15 minutes, selon les goûts de chacun.

Puis retirez l'ensemble du feu. Bien souvent l'opération de macération peut continuer en laissant encore tremper les plantes plus ou moins longtemps. La durée dépendra du type de plantes et pourra aller de quelques minutes supplémentaires à plusieurs heures.



La Patience sauvage (ou *Rumex obtusifolius*)

Décoction de racine de Patience = « amie de la peau et des reins » : Mettez une cuillère à soupe de racine pour 1L d'eau, et buvez une tasse matin et soir.



Le Noisetier commun (ou *Corylus avellana*)

Mettez 10 feuilles de noisetier dans 1L d'eau. Portez à ébullition et laissez frémir pendant 15 min, puis filtrez : buvez cette préparation 1 fois par jour pour calmer les diarrhées et les jambes lourdes.



Le Pissenlit commun (ou *Taraxacum officinale*)

Faites bouillir 1L d'eau, puis ajoutez 1 bonne poignée de feuilles et racines (soigneusement lavées) de pissenlit. Laissez frémir 20 min, puis infusez 1h. C'est amer, mais pas mauvais du tout. A boire chaque jour au sortir de l'hiver afin d'éliminer les toxines. C'est aussi un moyen de lutter contre la constipation.



Conseil CPIE...

Ne pas conserver les décoctions plus de 12h à température ambiante et, plus de 24 à 36h au réfrigérateur.

Le sirop

Le sirop est souvent plus apprécié que l'infusion ou la décoction car il est plus agréable en goût du fait de sa note fortement sucrée. On utilisera alors ce remède de préférence pour les plantes particulièrement amères, comme le Pissenlit, la Bardane, le Romarin ou encore la Verveine... surtout si la préparation est à destination des enfants !

Les plantes expectorantes pour la toux, les bronchites, ou toutes autres affections pulmonaires (Thym, Hysope, Marrube, baies de Sureau Noir, Basilic...) sont souvent préparées en sirop. De plus, le miel va aider à fluidifier les voies aériennes et à évacuer le mucus bloqué dans les bronches.

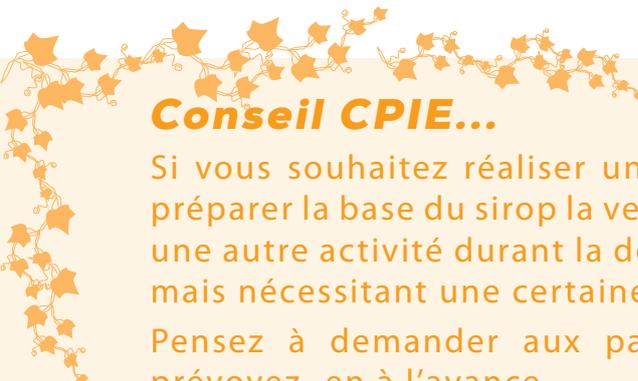
Mise en pratique

Pour la base, préparez une infusion, en suivant les conseils préconisés en amont. Laissez macérer les plantes dans l'eau entre 6 et 8 heures. Filtrez en ôtant le plus possible de plantes.

Versez alors la base dans une casserole et faites chauffer. Porter à ébullition puis couvrez et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié. Cette étape nécessite quelques heures. Ajoutez 400 g de sucre ou 350 g de miel et portez à ébullition, une seconde fois, jusqu'à dissolution. Versez dans un flacon (stérilisé au préalable et idéalement opaque) et laissez refroidir. Le sirop se garde dans un endroit frais et sombre durant 2 ans.

Posologie

1 à 2 cuillères à café, 3 à 4 fois par jour.



Conseil CPIE...

Si vous souhaitez réaliser un sirop en animation, nous vous conseillons de préparer la base du sirop la veille ou l'avant-veille de l'animation, et de prévoir une autre activité durant la deuxième phase de cuisson (relativement longue, mais nécessitant une certaine surveillance).

Pensez à demander aux participants de rapporter quelques flacons ou prévoyez- en à l'avance.



La phytothérapie par voie externe

La préparation de plantes médicinales par voie externe consiste surtout en une application locale, cutanée. Les substances appliquées sur la peau sont assimilées par capillarité, puis véhiculées dans tout le corps.

La décoction

Le principe de réalisation est le même que pour la phytothérapie, par voie interne, mais l'utilisation est toute autre.

Exemple de la Mauve sylvestre (*Malva sylvestris*)

On peut préparer une décoction de mauve (photo ci-contre) en mettant à bouillir 2 poignées de fleurs et de feuilles fraîches dans 1 litre d'eau pendant 20 minutes.

Posologie

Utilisez cette préparation concentrée en tonique sur le visage, pour atténuer la couperose et diverses irritations. Elle peut également se montrer très efficace en gargarisme et en bain de bouche, si vous avez des aphtes.

Les pommades et onguents

L'onguent se différencie de la pommade qui possède une consistance pâteuse et qui, appliqué sur la peau, se liquéfie au contact de la chaleur du corps.

Mise en pratique

Pour réaliser un onguent, faites fondre au bain marie 50g de cire d'abeille dans 450ml d'huile d'olive. Ajoutez autant de plantes que possible et laissez macérer plusieurs heures à feu doux. Une fois les plantes macérées, passez le contenu du récipient sur un filtre très fin (type filtre à café ou mousseline) pour retenir au mieux les plantes. Ajoutez 50g de cire d'abeille, en chauffant à nouveau si nécessaire. Jetez les plantes. Gardez le liquide filtré et placez le rapidement dans un bocal pour qu'il se solidifie. [photo 10] Fermez hermétiquement, étiquetez et gardez dans un endroit frais et sombre (le réfrigérateur est idéal).

Exemple de plantes à utiliser selon leurs vertus :

- Souci (*Calendula officinalis*) : érythèmes, brûlures, coups de soleil, éraflures, griffures
- Consoude (*Symphytum officinale*) : coupures en surface qui se referment mal, dommages infligés aux os et au cartilage
- Millepertuis (*Hypericum perforatum*) : brûlures et coups de soleil
- Plantain (*Plantago spp*) : piqûres d'insectes

Posologie associée

Il est conseillé d'appliquer l'onguent sur la zone sensibilisée 2 à 3 fois par jour, ou plus fréquemment si la douleur est aiguë.

Les compresses et enveloppement

Les compresses et les enveloppements sont utilisés en application directe sur la zone à traiter pour les douleurs articulaires, musculaires et dans certains cas de dermatose.

Mise en pratique et posologie

Utilisez le principe de la décoction/infusion et y faire tremper une compresse stérile. Essorez puis appliquez sur la zone à traiter 10 à 20 minutes. Entourez la compresse imbibée avec une serviette sèche pour empêcher toute évaporation.

Le cataplasme / l'emplâtre

L'emplâtre ressemble fortement à la compresse, à la différence près qu'il utilise de vraies plantes entières et non des extraits. Certaines plantes peuvent être appliquées à même la peau, comme la Grande consoude. Toutefois, pour éviter toute irritation cutanée, il est préférable de placer les plantes entre de la gaze. Pour des raisons de confort, mieux vaut ôter les tiges et les nervures épaisses des feuilles.



Mise en pratique

Placez les plantes (traitant la pathologie ciblée) entre deux morceaux de gaze. Les plantes fraîches sont préconisées pour réaliser un emplâtre, même si les plantes séchées peuvent aussi être utilisées, à condition de les humidifier et de les réduire en morceaux (ce qui formera une sorte de pâte).

Conseil CPIE...

Utilisez une feuille de chou qui a pour avantage de conserver l'humidité de l'argile, une bonne épaisseur de papier essuie-tout, ou mieux, des compresses stériles. Son efficacité augmente si on y ajoute de la chaleur, à l'aide d'une bouillotte par exemple.

Exemple 1 : la mauve sylvestre

Pour soulager les zones douloureuses, ébouillantez quelques poignées de feuilles fraîches pendant 1 min, laissez-les refroidir en les étalant sur un linge. Dès que leur température devient supportable, appliquez-les en cataplasme pendant 15 minutes.

Exemple 2 : l'origan

Également pour soulager les zones douloureuses. Coupez grossièrement 1 gros bouquet de tiges d'origan, enveloppez le dans une serviette. Posez-la sur le couvercle d'un faitout dans lequel bout de l'eau. Lorsqu'elle est chaude, placez-la sur l'endroit à soulager.

Posologie

L'emplâtre peut être gardé pendant la nuit, à condition de bien le fixer (sans trop serrer pour ne pas bloquer la circulation du sang) ou durant 4 heures en le changeant à chaque nouvelle utilisation.



Le bain aux plantes

Ce remède n'est pas prévu pour être réalisé en animation, me dites-vous ? Qu'à cela ne tienne ! Le bain peut être limité à une zone du corps, comme les pieds ou les mains et il pourra toujours être donné à titre indicatif pour les participants ou vous reconforter après une longue journée en animation !

Le bain est un allié très efficace pour lutter contre le froid en hiver. Mais pas seulement ! Même s'il vaut mieux prendre une douche qu'un bain pour économiser les ressources en eau, il est possible de réaliser des bains sur certaines parties corporelles, comme les pieds ou les mains.

Veillez à ce que l'eau du bain ne soit pas trop chaude si vous avez des problèmes de circulation sanguine.

Mise en pratique

L'ajout de plantes au bain permet de se détendre, d'aider la circulation, de lutter contre l'arthrite, etc. Les plantes peuvent être mises sous forme d'huile essentielle ou en bouquet placé directement dans un sachet, dans l'eau du bain. Pour les huiles essentielles, placez 5 à 10 gouttes pour une baignoire, soit 1 à 3 gouttes pour une bassine environ. Attention ! Selon certaines huiles, l'odeur est plus ou moins forte. La Lavande est reconnue pour être relaxante mais elle peut également donner mal au crâne à fortes doses !

QUELQUES PRÉCAUTIONS :

Il est nécessaire de bien se renseigner sur les huiles essentielles car certaines sont photo sensibilisantes (c'est-à-dire que leur action contribue à augmenter la sensibilité de la peau à la lumière et au soleil). L'utilisation de certaines huiles est également déconseillée pour les enfants et les femmes enceintes. Si vous souhaitez ajouter une huile essentielle pure dans l'eau de votre bain : veillez à utiliser un dispersant car les huiles ne sont pas solubles dans l'eau et peuvent brûler la peau.

L'intérêt d'ajouter des plantes au bain est qu'elles vont être assimilées par le corps par voie cutanée et par voie respiratoire. Les parties du corps directement en contact avec l'eau vont intégrer les propriétés des plantes diffusées dans l'eau. Elles vont alors être véhiculées jusqu'à rejoindre la circulation sanguine où leur action va se réaliser. En même temps, la chaleur du bain provoque la création de vapeur, qui va passer dans le corps par le nez et la bouche, sera amenée aux poumons et passera alors dans le sang. Ainsi, selon la plante utilisée, l'action est beaucoup plus rapide dans un bain que pour beaucoup d'autres remèdes. Néanmoins, par souci du développement durable, mieux vaut faire un bain concentré sur les zones à traiter : mains, pieds, etc. et éviter d'en abuser.

Exemples de plantes à utiliser selon leurs vertus :

- **L'Origan : un bain parfumé pour se remettre en forme**

Portez 2 litres d'eau à ébullition. Jetez 2 poignées de sommités de fleurs fraîches ou 1 poignée de fleurs sèches. Couvrez, laissez infuser hors du feu pendant 30 min. Versez cette infusion dans l'eau du bain.

- **Le Basilic : contre les migraines liées au stress**

Pendant que l'eau du bain coule, faites bouillir 1L d'eau. Ajouter 2 bouquets de basilic. Laissez reposer hors du feu, à couvert, pendant 5 min, filtrez, puis versez cette infusion dans l'eau du bain.

- **Le Romarin : un bain revigorant, fortifiant, et parfumé / apprécié contre les courbatures et rhumatismes (vertus anti-inflammatoires)**

Mettez 2 grosses poignées d'extrémités de tiges, fleuries lorsque c'est possible, dans 2 litres d'eau bouillante, laissez infuser hors du feu, pendant 20 minutes. Filtrez puis versez dans l'eau du bain.

Posologie

Ne pas rester plus de 20 minutes dans le bain, même si sa chaleur est attrayante. En effet, si l'eau chaude est bénéfique pour le corps à court terme, elle ne l'est pas à long terme. Des études scientifiques ont montré que les bains (comme les douches) peuvent être néfastes pour le coeur s'ils sont pris trop chauds ou durant trop longtemps. La chaleur a la propriété de détendre les muscles, et donc également le muscle cardiaque, qui sera alors moins résistant aux « agressions extérieures ». Cela est valable pour toute forme de chaleur, n'hésitez donc pas à sortir dans le froid de temps en temps : votre coeur vous remerciera !

Ressources

Bibliographie

- AUGIERS. (2011). *L'herboristerie : plantes sèches, fraîches et huiles essentielles pour soigner le corps et l'esprit*. La Martinière, 303 p.
- BRABANT-HAMONIC J. & MANSION D. (2009). *Tisanes et vieux remèdes*. Ouest France, 123 p.
- CHAVANNE P. & ETCHECOPAR P. (2010). *400 remèdes de grands-mères*. Editions Générales First, 319 p.
- COUPLAN F. (2012). *Plantes médicinales*. Larousse, 96 p.
- DEBUIGNE G. & COUPLAN F. (2006). *Petit Larousse des plantes qui guérissent. 500 plantes*. Larousse, 895 p.
- DEBUIGNE G. et al. (2009). *Petit Larousse des plantes médicinales*. Larousse, 383 p.
- FERRIS P. (2007). *Les remèdes de santé d'Hildegarde de Bingen*. Marabout, 185 p.



- LAÏS E. (2001). *L'ABCdaire des plantes aromatiques et médicinales*. Flammarion, 119 p.
- MAUCOTEL K. & PUBLISHING M. (2011). *Les plantes médicinales*. Editions ESI, 50 p.
- MULOT M.-A. (2005). *Secrets d'une herboriste*. Dauphin, 504 p.
- ROUSSELET-BLANC J. & ROUSSELET-BLANC V. (2001). *Les remèdes de grand-mères*. Michel Lafon, 315 p.
- VALNET J. (1986). *La phytothérapie. Se soigner par les plantes*. Le livre de poche, 639 p.
- VALNET J. & DEFRANCE N. (1984). *L'aromathérapie*. Le livre de poche, 640 p.

Personnes et structures ressources

- **VATIN Hélène - Le Jardin d'Hélène**

Description : organisation de stages et de conférences sur les plantes médicinales

Adresse : Ancienne gare - 02120 PROISY (Aisne)

Tél. : 03 23 60 24 34 - Mail : jardinhelene@orange.fr

