

Anne-Sophie
Nogaret-Ehrhart

La phytothérapie

Se soigner par les plantes

© Groupe Eyrolles, 2003,
ISBN 2-7081-3531-7

EYROLLES



Chapitre 2

Pratique des plantes



Cultivez votre jardin

Se soigner par les plantes est un moyen naturel de rester en forme. Cela peut être aussi l'occasion de vous lancer dans la culture de votre propre pharmacie : les plantes médicinales sont généralement faciles à cultiver, et si vous avez la chance de disposer d'un jardin, autant en profiter pour joindre l'utile à l'agréable ! Il n'est pas conseillé en revanche d'utiliser à des fins médicinales les plantes qui poussent sur votre balcon : la pollution atmosphérique, les gaz d'échappement, etc, sont absorbés par la plante, et nuisent à sa qualité.

Pour ce faire, voici quelques conseils.

Pour savoir ce que vous voulez cultiver, il faut connaître les plantes dont vous avez besoin. Pour cela, vous êtes la personne la mieux placée : de quels troubles souffrez-vous le plus souvent ? Avez-vous par exemple tendance à l'insomnie, à l'anxiété ? Avez-vous des problèmes de circulation sanguine ? En fonction de ces petites pathologies de la vie quotidienne, vous pouvez déterminer ce que vous allez cultiver.

Les plantes médicinales, qu'il s'agisse d'arbres, de vivaces (ce sont des plantes qui se régénèrent chaque année), ou de plantes qu'il vous faudra replanter chaque année, n'exigent en général pas de soins particuliers. Du soleil, un arrosage régulier et un sol de bonne qualité suffisent à leur culture. Est-il besoin de le préciser, l'usage de pesticides ou d'insecticides chimiques est à proscrire. Pour les engrais, le plus naturel d'entre eux, et que nous vous recommandons est le compost. Nos grands-mères le savaient bien ! Ce mélange de matières organiques en décomposition permet à la fois de recycler vos déchets (épluchures, herbes, feuilles) et d'assurer à vos plantes un engrais 100% écologique.

Le compost : un engrais naturel

Achetez tout d'abord un bac à compost, que vous placerez dans un endroit ombragé, et si possible protégé du vent. Il faut y jeter vos déchets, en équilibrant la quantité de matière sèche (feuilles mortes, mauvaises herbes arrachées) et la quantité de matière humide, qui provient le plus souvent des déchets ménagers, comme les épluchures, par exemple. Pour être réussi, le compost ne doit pas être simplement une poubelle dans laquelle vous jetez en vrac tous vos déchets : il vaut mieux alterner les couches de matière sèche (en y plaçant les feuilles mortes ou de la paille) et les couches de matière humide (en y jetant les déchets ménagers).

Il faut ensuite arroser pour que le degré d'humidité reste constant. Une fois par semaine, il vous faudra retourner le tas de compost. À cette occasion, vous pourrez évaluer s'il manque de matière sèche, ou de matière humide et rétablir l'équilibre. S'il dégage de mauvaises odeurs (dues bien souvent aux déchets de cuisine), il vous faut rajouter des déchets secs.

Votre compost sera fin prêt lorsque vous ne pourrez plus reconnaître les éléments qui le composent.

À vous ensuite de décider de ce que vous allez cultiver, en respectant bien sûr les exigences de chaque plante en terme d'ensoleillement et d'arrosage. Prenez en compte que certaines plantes sont extrêmement envahissantes, et ont tendance à envahir l'espace vital de leurs semblables. La menthe poivrée est un bon exemple de ce genre de plantes « colonisatrices ». Il est sans doute plus simple de les planter à part pour éviter ce genre de désagrément.

Un jardin en pots ?

Tout le monde n'a pas la chance d'avoir un jardin. Qu'à cela ne tienne : vous pouvez tout à fait vous lancer dans la culture en pot, à laquelle les plantes médicinales se prêtent sans problèmes. Pour cela, vous pouvez prendre directement de la terre de jardin, ou acheter une terre faite à partir de limon, de sable, et d'agile, que vous mélangerez avec du compost. Pour

2. Pratique des plantes

nourrir les plantes, vous pouvez utiliser du fumier. Ma grand-mère déposait religieusement chaque soir au pied de ses plantes vivaces du marc de café...

Comme nous l'avons précisé plus haut, il vaut mieux éviter de placer vos cultures sur votre balcon : les plantes, soumises à la pollution extérieure, en absorberaient une partie. Placez plutôt les pots en intérieur.

Les plantes que vous pouvez planter à partir de graines sont souvent des plantes aromatiques que vous pouvez utiliser aussi bien pour cuisiner : basilic, origan, marjolaine, fenouil, coriandre, aneth, ciboulette... Faites d'abord des semis, que vous replanterez ensuite en pot ou dans votre jardin. Les boutures, ou la plantation de plantes déjà grandes sont aussi des possibilités.

La récolte des plantes médicinales

Concernant la récolte, plusieurs éléments interviennent : l'âge de la plante, l'époque de l'année, et les parties de la plante à récolter. Il y a en effet quelques règles à suivre si vous voulez obtenir les principes actifs de la plante récoltée. Quelle que soit la partie des plantes que vous cueillez, et quelle que soit la saison, le meilleur moment pour procéder à la récolte est le matin. Attendez que la rosée soit évaporée, et dépêchez-vous avant que le soleil ne commence à darder ses rayons : c'est le moment idéal. Selon les plantes, vous récolterez différentes parties : les racines, les feuilles, les fleurs, l'écorce... La teneur en principes actifs n'est pas la même selon les parties utilisées. Vous pouvez utiliser les fleurs ou les feuilles d'une même plante pour soigner deux maladies différentes.

Choisir le bon moment

On ne cueille pas les plantes à n'importe quel moment de l'année : selon la partie récoltée, il faudra choisir votre moment. Ainsi, les écorces se récoltent au printemps, au moment de la montée de la sève.

Les feuilles et les rameaux sont souvent riches en principes actifs. Vous préférez les jeunes pousses, qui n'ont pas encore atteint leur plein développement et qui sont particulièrement riches en principes actifs.

Pour les plantes herbacées, les feuilles sont récoltées avant l'épanouissement des fleurs. La cueillette se fait généralement à la main (si vous ramassez des orties, n'oubliez pas vos gants !), mais vous pouvez utiliser un sécateur pour couper un rameau dont vous détacherez ensuite les feuilles à la main.

Les fleurs, pour des raisons assez évidentes, ne peuvent être cueillies que pendant la période de floraison ! Les racines et les rhizomes (le rhizome se situe juste sous la plante près de la surface du sol ; les racines partent du rhizome) se déterrent à l'automne, ou au début du printemps, autrement dit en dehors des périodes où les plantes sont en pleine végétation. C'est en effet le moment où ces organes sont les plus riches en principes actifs. Pour cela, utilisez une pioche, puis enlevez le maximum de terre avant de brosser, puis de laver les racines. Soit vous fendez les racines en longueur, soit vous les découpez en rondelles.

Les graines sont récoltées au moment où elles commencent à sécher sur la plante, mais avant qu'elles ne tombent sur le sol.

Les sommités fleuries se cueillent comme si vous alliez faire un bouquet.



La mandragore

Cette plante, très prisée par les sorcières, poussait à proximité des gibets. Pendant des siècles, à cause de sa racine fourchue, qui peut faire penser à une silhouette humaine, on lui a prêté de nombreuses vertus magiques : elle était censée faciliter les accouchements, lutter contre la stérilité et traiter diverses maladies, comme les ulcères, l'arthrite, etc. Elle pouvait aussi rendre invisible, ou conduire à la folie ceux qui allaient la cueillir... La cueillette elle-même devait se faire dans des conditions très précises, puisqu'il fallait en déterrer la racine au solstice d'été, pendant la nuit, avant le lever du soleil et lorsque la lune était à son dernier quartier.

2. Pratique des plantes

Le séchage des plantes

Pour conserver au mieux les constituants actifs des plantes, il faut conserver ces dernières dans un endroit sombre, abrité et bien aéré. La température ne doit pas dépasser les 37 degrés. Toutes ces conditions sont aisément réalisables : à vous de vous lancer dans les joies du séchage artisanal ! Avant de les mettre à sécher, vous devez éliminer toutes les parties de la plante qui vous semblent « malades » : feuilles jaunies, feuilles mortes, tiges...

La méthode de séchage la plus répandue a tout le charme des coutumes d'antan, puisque c'est sous forme de bouquets que les plantes sont remises. Vous ferez donc des petits bouquets, que vous suspendrez la tête en bas sur des fils à sécher le linge.

L'autre procédé utilisé, notamment lorsque les plantes sont trop petites pour être mises en bouquet, consiste à les étendre sur une claie, que vous pouvez fabriquer vous-même : il vous suffit de clouer du grillage très fin sur un cadre en bois. Si vous n'êtes pas d'humeur à vous lancer dans les travaux manuels, vous pouvez aussi bien acheter un tamis. Les plantes sont alors étalées en fines couches sur la claie, et vous n'avez qu'à les retourner de temps à autre. Attention cependant à ne pas trop manipuler les plantes pendant le séchage : certaines sont très fragiles et perdraient leurs propriétés à être inconsidérément secouées.

Lorsque les plantes ont des graines, prenez soin de placer un sac en papier autour du bouquet qui sèche : ceci vous permettra de récupérer les graines dans de bonnes conditions.

Les fleurs et les feuilles sont sèches à partir du moment où elles deviennent cassantes sans pour autant s'effriter et se réduire en poudre dès que vous les touchez. Les fleurs ne doivent pas noircir. En général, il faut que les plantes gardent leur couleur d'origine. Si elles sont odorantes, elles doivent aussi garder leur parfum. On reconnaît qu'une plante est trop « vieille » au fait qu'elle n'a plus d'odeur, qu'elle ne sent plus rien. Normalement, les plantes ne se conservent pas plus d'un an. Les racines et les écorces quant à elles conservent leurs propriétés pendant deux ans.

Pour les racines, il est important d'attendre qu'elles soient bien sèches avant que vous ne les mettiez en bocal, pour éviter tout risque de moisissure. Vous vérifierez leur état en les cassant : ainsi, vous verrez si l'intérieur est bien sec.

Une fois les plantes séchées, vous pouvez les mettre dans des sacs en papier kraft, en prenant bien soin d'y inscrire la date de la récolte, le lieu, et bien entendu le nom de la plante. Les bocaux (en verre ou en métal, mais pas en plastique) permettent de bien conserver les plantes, que vous remiserez dans une pièce sèche, à l'écart de toute source de chaleur. Ca y est, vos plantes sont sèches, stockées, en un mot, fin prêtes à être utilisées. Comme vous devez le savoir, il y a de multiples façons de préparer les plantes et de profiter de leurs bienfaits. Pour toutes vos préparations, utilisez des récipients en verre, en porcelaine ou une casserole émaillée, mais jamais en métal.



La cueillette sauvage

Il est toujours agréable de se livrer à la cueillette sauvage, profitant des vacances pour faire de longues promenades à la campagne. Quelques consignes doivent cependant être respectées : ne cueillez pas les plantes qui sont en bord de route, ou dans les environs immédiats d'une usine ou même d'un champ qui a été traité. Les végétaux en effet absorbent les éléments toxiques qui se trouvent dans leur environnement, ce qui n'est certainement pas souhaitable si vous voulez vous soigner par les plantes. Éloignez-vous donc de toute source de substances polluantes avant de vous livrer à la cueillette.

Autre principe de base à respecter, celui de la protection de l'environnement : ne raflez pas tous les pieds de plantes que vous trouvez, et d'autant moins s'ils sont peu nombreux. Ne cueillez que 10 % de ce que vous trouvez. Évitez d'arracher les racines, coupez plutôt les parties aériennes, ce qui n'empêchera pas la plante de repousser.

Dernier point : renseignez-vous sur les plantes en voie de disparition ou protégées. Vous pouvez néanmoins les cueillir, à la condition expresse de n'en faire qu'un usage personnel.

2. Pratique des plantes

Les différentes façons d'utiliser les plantes

L'infusion

La préparation la plus connue est sans doute l'infusion : qui n'a jamais bu sa tisane de camomille avant d'aller se coucher ? Une infusion se fait généralement avec les fleurs et les feuilles des plantes, mais dans certains cas, il est possible de faire également infuser des racines et des écorces. Le principe est simple : vous versez de l'eau bouillante sur la plante (il faut compter une cuillerée à café de plante par tasse), et vous laissez infuser entre dix et vingt minutes. Une infusion peut se conserver au réfrigérateur pendant 48 heures maximum. En principe, il est préférable de ne pas sucrer les tisanes. Comme toutes les plantes ne sont pas également agréables au goût, vous pouvez adoucir votre tisane d'une cuillerée de miel.

La décoction

Cette méthode s'applique essentiellement aux parties souterraines de la plante, comme les racines, et aux écorces, qui libèrent difficilement leurs principes actifs lors d'une infusion. La réglisse, les racines de ginseng, ou de pissenlit sont fréquemment utilisées en décoctions. Cette méthode consiste à extraire les propriétés des plantes en les laissant « infuser » dans de l'eau que vous portez à ébullition. Comptez une cuillerée à soupe de plantes par tasse. Vous pouvez hacher ou mouder les plantes, en utilisant un mixeur, ou encore tout simplement un bon vieux moulin à café familial ! Vous déposez donc les plantes dans une casserole, puis vous les couvrez d'eau froide. Portez ensuite à ébullition, et laissez le tout mijoter sur le feu pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que le liquide ait réduit d'un tiers. Retirez du feu, puis laissez infuser (et refroidir) pendant une heure, avant de filtrer. Vous pouvez conserver une décoction pendant trois jours au réfrigérateur.

La macération

La macération consiste à faire tremper les plantes dans de l'eau froide pendant plusieurs heures. Pour ce qui est des quantités, il faut prévoir une cuillère à café de plantes pour une tasse d'eau, une cuillerée à soupe pour un bol, et trois cuillerées à soupe pour un litre. Les plantes peuvent également macérer dans l'alcool, dans la glycérine, ou dans un autre solvant. Un solvant est un liquide qui retient les principes actifs de la plante. Il convient de bien sélectionner le solvant en fonction de la plante que l'on utilise.

La teinture

Les teintures présentent essentiellement deux avantages : elles peuvent se conserver pendant trois ans, et les principes actifs qu'elles contiennent sont rapidement absorbés par l'organisme. Le principe de la teinture consiste à capter les principes actifs de la plante en la faisant macérer, généralement dans de l'alcool. Vous pouvez utiliser de l'alcool éthylique vendu en pharmacie, mais vous pouvez aussi utiliser de la vodka.

Les plantes sont donc mises dans de l'alcool à 60 degrés ou dans un mélange d'alcool et d'eau, pendant plusieurs semaines (entre deux et cinq). Le produit obtenu est ce que l'on appelle la **teinture-mère**. Il vaut mieux mettre des plantes sèches à macérer, car certaines plantes fraîches peuvent être toxiques.

Placez les plantes dans un bocal en verre, et versez l'alcool (ou le mélange alcool-eau) dessus. Fermez le bocal et conservez-le dans un endroit frais pendant quelques semaines, en secouant le pot de temps en temps. Filtrez ensuite le mélange et versez-le dans une carafe avant de mettre le liquide obtenu dans de petites bouteilles que vous étiquetterez. Si la teinture a plus de trois ans, il faut la refiltrer.

Mode d'emploi : comptez 200 grammes d'herbes fraîches ou 40 grammes d'herbes sèches pour un litre de mélange d'eau et d'alcool à 25°. Pour obtenir un alcool à 25° à partir de vodka à 40°, ajoutez 37,5 cl d'eau à 60 cl d'alcool.

2. Pratique des plantes

Vous pouvez aussi broyer les plantes dans un solvant, en comptant cinq volumes de solvant liquide pour l'équivalent d'un volume en poids sec de plantes. Vous mettez le tout dans un mixer, puis vous laissez le mélange obtenu macérer pendant plusieurs semaines, en prenant soin de le remuer chaque jour. Le mélange doit ensuite être filtré, et conservé de préférence dans un flacon en verre teinté : la lumière peut altérer les principes actifs contenus dans la teinture. Vous placerez le flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Infusion à l'huile froide

Cette technique consiste à remplir de plantes un grand bocal en verre, puis à les couvrir d'huile.

Mode d'emploi : comptez 250 grammes d'herbes sèches ou 500 grammes d'herbes fraîches pour 50 cl d'huile végétale pure (huile d'amandes douces, de tournesol ou de pépins de raisin). Vous fermez le bocal et vous laissez macérer pendant une quinzaine de jours dans un endroit ensoleillé. Une fois ce délai écoulé, vous filtrez l'huile en la versant dans une carafe. Vous versez ensuite le liquide dans des bouteilles en verre foncé. Choisissez de préférence de petites bouteilles : une fois que celle-ci est ouverte, l'huile s'abîme très vite.

À noter : pour obtenir une plus grande teneur en principes actifs, vous pouvez répéter la même opération plusieurs fois avec la même huile, en renouvelant les plantes à chaque fois.

Infusion à l'huile chaude

Pour fabriquer des crèmes, des onguents, ou des huiles de massage, vous pouvez faire infuser les herbes dans de l'huile chaude. Les huiles de tournesol, d'amande douce ou de carthame sont conseillées.

Mode d'emploi : préparez un bain-marie, en plaçant un récipient en verre sur une casserole d'eau frémissante. Dans ce récipient, versez l'huile et les plantes, à proportion de 250 grammes d'herbes sèches ou de 500 grammes

La phytothérapie

d'herbes fraîches pour 50 cl d'huile végétale pure (huile d'amandes douces, de tournesol ou de pépins de raisin). Laissez « cuire » deux heures à feu doux, avant de filtrer dans une carafe. Pressez bien l'huile restée dans le filtre et versez dans des bouteilles en verre foncé. Vous pourrez les conserver pendant trois mois dans un endroit frais.



2. Pratique des plantes

Les onguents

Les onguents sont très faciles à préparer : ils contiennent de l'huile végétale (huile d'amande douce, par exemple), de la cire d'abeille et des huiles essentielles. Les corps gras recouvrent la peau d'une fine couche protectrice.

Mode d'emploi : comptez 25 grammes de cire d'abeille pour 10 cl d'huile végétale et 20 à 30 gouttes d'huiles essentielles en fonction de votre sensibilité. Préparez un bain-marie, et dans un récipient en verre, placez la cire d'abeille et l'huile végétale. Portez l'eau à ébullition et laissez frémir jusqu'à ce que la cire soit fondue. À ce moment-là, vous pouvez retirer la casserole du feu. Une fois le récipient hors du feu, vous tournez le mélange avec une cuillère en bois pendant qu'il refroidit et durcit. Lorsqu'il a atteint ce stade, versez-y les huiles essentielles, sans cesser de remuer. Vous verserez ensuite le mélange final dans de petits pots en verre teinté. Vous pouvez les conserver plusieurs mois.

Les crèmes

Le principe est le même que pour la préparation de l'onguent, puisqu'on utilise la même méthode et les mêmes ingrédients. Seule différence : on y ajoute de l'eau.

Mode d'emploi : comme pour l'onguent, placez 25 grammes de cire d'abeille et dix centilitres d'huile végétale dans un récipient en verre que vous mettez à chauffer au bain-marie jusqu'à ce que la cire ait fondu. Versez 2,5 cl d'eau dans un récipient en verre et faites-la également chauffer au bain-marie. Retirez ensuite les deux récipients du feu et versez très doucement l'eau sur le mélange huile-cire d'abeille. Ne cessez pas de remuer jusqu'à ce que la crème refroidisse et devienne plus épaisse. À ce moment-là, lorsqu'elle atteint une consistance crémeuse, vous pouvez y ajouter délicatement les huiles essentielles, en continuant à remuer. Versez le mélange obtenu dans de petits pots en verre teinté, que vous fermerez et étiquetterez. Comme l'onguent, la crème peut se conserver plusieurs mois.

Les compresses

Pour faire une compresse, on utilise une infusion ou une décoction de plantes, dans laquelle on trempe un linge propre que l'on place ensuite sur l'endroit douloureux. Vous pouvez l'attacher à l'aide d'une serviette ou d'une bande.

Le cataplasme

C'est le même principe que pour les compresses, à la différence que ce sont ici les herbes qui sont directement utilisées, et non pas une infusion. Les plantes sont hachées grossièrement, puis mises à chauffer dans une casserole, recouvertes d'un peu d'eau. Laissez frémir deux à trois minutes. Pressez les herbes, puis placez-les sur l'endroit à soigner. Couvrez d'une bande ou d'un morceau de gaze. Un cataplasme se garde pendant trois ou quatre heures, en changeant les herbes toutes les heures si besoin est.



Plantes toxiques

- Aconit (nausées, vertiges)
- Arnica (par voie interne : nausées, vertiges, mort)
- Belladonne (plante vénéneuse qui provoque dilatation des pupilles et arrêt cardiaque)
- Consoude (toxique pour le foie)
- Datura (vomissement, hallucination, arrêt cardiaque)
- Digitale jaune (vénéneuse, ralentit les mouvements du cœur)
- Digitale pourpre (nausées, vomissements, diarrhées, troubles cardiaques graves)
- Ephédra (peut provoquer des palpitations, nervosité, insomnie)
- Euphorbe
- Germandrée (troubles hépatiques)
- Gui (ses baies sont toxiques)

2. Pratique des plantes

- Laurier-rose (vomissements, chute du poulx, mort)
- Lolébie (nausées, vomissements)
- Menthe pouliot (en huile essentielle ou en teinture, à ne jamais utiliser par voie interne)
- Muguet (peut provoquer arrêt cardiaque et respiratoire)
- Saponaire (paralysie musculaire)

Les huiles essentielles et l'aromathérapie

Ce sont les Arabes, qui les premiers auraient mis au point il y a plus de mille ans la distillation des plantes, qui permet d'en extraire l'huile essentielle. Ces « huiles » n'ont paradoxalement rien de commun avec les huiles végétales extraites de certains fruits (huile d'olive, d'amandes douces, etc.) : elles sont distillées par entraînement à la vapeur d'eau, elles ne sont pas grasses, et concentrent l'essence de la plante, autrement dit son parfum. Ainsi, la menthe, le thym, le basilic, la cannelle ou l'ylang-ylang, qui sont toutes des plantes odorantes, contiennent-elles des huiles essentielles.

Les huiles essentielles, mises à la mode par l'aromathérapie, ne se trouvent donc pas dans toutes les plantes, mais exclusivement dans les plantes dites « à essence ». C'est pour cela qu'on ne compte qu'une centaine d'huiles essentielles, contre un millier de plantes proposées en phytothérapie.

Ces huiles essentielles sont obtenues par distillation : les plantes plongées dans l'eau bouillante laissent évaporer leurs composés aromatiques. Il faut une très grande quantité de plantes fraîches pour obtenir quelques millilitres d'huile essentielle, ce qui explique que ces dernières offrent une forte concentration en principes actifs. Ce sont des substances très concentrées : il faut par exemple 5000 roses pour obtenir seulement un demi-centilitre

d'huile essentielle de rose. Pour cette raison, les huiles essentielles doivent être utilisées avec précaution : elles sont effectivement très efficaces, mais prises en trop grande quantité par voie interne, elles peuvent se révéler toxiques.

Les procédés de fabrication de ces huiles pas comme les autres exigent un matériel et un savoir-faire que vous ne possédez pas. Vous devrez donc vous les procurer dans le commerce, en privilégiant les huiles essentielles naturelles. Il existe en effet des huiles essentielles synthétiques, fabriquées à partir de solvants industriels, dérivés de produits pétroliers. Les huiles « naturelles » sont plus onéreuses... mais aussi plus efficaces.

Comment les utiliser ?

Il y a de multiples façons de profiter des bienfaits de l'aromathérapie. Un des usages les plus agréables des huiles essentielles consiste à en verser quelques gouttes dans l'eau du bain. Six gouttes suffisent pour en ressentir les bienfaits. Une fine pellicule se forme à la surface de l'eau avant d'être absorbée par la peau. Si vous mélangez plusieurs huiles, ne dépassez pas le nombre de six gouttes. Tenez compte également de la « puissance » de l'huile essentielle que vous utilisez : une huile forte, comme celle de la menthe poivrée, sera versée dans l'eau du bain en moindre quantité qu'une huile douce, comme celle de la lavande. Comptez trois à quatre gouttes pour la menthe, contre une dizaine pour la lavande.

Toujours en usage externe, vous procéderez par inhalation, en versant quelques gouttes dans un bol d'eau chaude, ou tout simplement sur un mouchoir que vous placerez sous votre nez. Il existe aussi des inhalateurs d'aromathérapie que vous pouvez trouver dans les magasins bio. Concernant l'inhalation, il est conseillé de ne pas utiliser plus de dix jours de suite le même genre d'huile essentielle, si vous voulez que le produit reste efficace : en effet, votre organisme s'y habitue et les effets du produit risquent de s'en trouver diminués. Par ailleurs, évitez de mélanger plus de trois huiles essentielles différentes pour vos inhalations. Cet excès de parfums peut en effet provoquer des nausées et des maux de tête.

2. Pratique des plantes

Vous pouvez aussi diluer quelques gouttes d'huile essentielle dans de l'huile d'amande douce, de germe de blé, ou de noisette par exemple, que vous utiliserez en application simplement sur la peau ou en massage.

À noter : il ne faut jamais utiliser l'huile essentielle pure en application externe, notamment sur le visage, sous peine de provoquer rougeurs et irritations. Le degré de dilution est le plus souvent de 1%.

En usage interne, vous pouvez imbiber un morceau de sucre de quelques gouttes.



Les précautions à respecter

Comme nous l'avons vu plus haut, les huiles essentielles sont très puissantes, et mal utilisées, elles peuvent être toxiques. Il convient donc de respecter certaines précautions, dont la première et la plus sage serait sans doute de consulter un médecin spécialisé dans ce domaine, ou un herboriste qui vous indiquera les posologies correspondant à votre cas. À vous ensuite de vous y tenir !

- ▶ Comme pour tout produit pharmaceutique ou ménager, il convient de conserver les huiles essentielles dans des flacons que vous placerez hors de portée des enfants.
- ▶ Lorsque vous utilisez des huiles essentielles par voie externe, diluez-les toujours dans de l'huile (amande douce, germe de blé..), et évitez d'en mettre près des yeux.
- ▶ Voilà une liste de sept huiles essentielles qui ne doivent jamais être prises par voie interne, et qui peuvent être toxiques :
 - l'absinthe ;
 - l'acore odorante ;
 - l'ansérine ambroisine ;
 - le camphre ;
 - la gaulthérie ;
 - la menthe pouliot.
- ▶ Si vous êtes enceinte, évitez tant que faire se peut l'usage des huiles essentielles, à l'exception des huiles de camomille, jasmin, lavande, rose et ylang-ylang, qui sont des huiles essentielles « douces ».



Huiles essentielles en massage

Vous voulez fabriquer vous-même votre huile de massage aux essences de plantes ? Rien de plus simple ! Vous pouvez utiliser des huiles végétales légères, comme l'huile d'amandes douces, l'huile de noisette ou l'huile de pépins de raisins. Pour 10 cl d'huile (soit vingt cuillerées à café), il vous faut compter vingt gouttes au maximum d'huiles essentielles. Ces dernières peuvent être mélangées. Avant de procéder au mélange, lavez-vous bien les mains. N'utilisez que des ustensiles parfaitement nettoyés. Versez l'huile végétale dans un bol, puis ajoutez les huiles essentielles, goutte à goutte. Ne mélangez pas avec une cuillère en métal, mais avec un ustensile en bois. Ces huiles de massage doivent être rapidement utilisées, dans la mesure où elles se détériorent très vite.

2. Pratique des plantes

Les questions que vous vous posez

Combien de temps peut-on conserver les plantes ?

La plante sèche a une bonne stabilité, puisque la cellule végétale est dépourvue d'eau. Elle conserve donc très bien son contenu en principes actifs. Cependant, en général, les racines, les tiges et les graines se conservent mieux que les feuilles et les fleurs. Celles-ci sont la partie la plus fragile de la plante et se conservent par conséquent moins bien. En tout état de cause, il est préférable de renouveler sa provision de plantes médicinales tous les ans.

Comment stocker et conserver mes plantes dans de bonnes conditions ?

La règle d'or à suivre absolument pour bien conserver vos plantes consiste à éviter autant que possible l'humidité et la lumière : celles-ci en effet accélèrent l'oxydation qui altère les parties de plantes que vous avez fait sécher. Conséquence numéro un de cette règle d'or, il faut éviter de les ranger dans la cuisine, où les vapeurs de cuisson créent de l'humidité. Les petits bocaux en verre teinté, fermés par des bouchons en liège conviennent si vous avez de petites quantités à conserver, et si vous les placez à l'abri de la lumière. Sinon, des sacs en papier kraft double épaisseur vous permettront de garder vos plantes au mieux. Évitez en tout cas les récipients totalement hermétiques.

Doit-on laver les plantes avant de faire des tisanes ?

Il n'est pas utile de laver les plantes médicinales, et ce pour plusieurs raisons : vous les avez déjà nettoyées avant de les mettre à sécher. Par ailleurs, les micro-organismes présents dans les plantes sont des hôtes normaux

que l'on retrouve dans tout végétal comestible (salades, carottes...). Le séchage en élimine déjà un grand nombre, puis l'action de la chaleur au cours de l'infusion détruit la plupart des bactéries (entérobactéries, pseudomonas, entérocoques, clostridium...). Quant aux résidus chimiques liés aux traitements par pesticides, il ne devrait en théorie pas y en avoir puisqu'ils ne sont pas utilisés pour la culture des plantes médicinales.

À quel moment doit-on prendre les traitements ?

En général, il est préférable de prendre le traitement prescrit en plusieurs fois au cours de la journée, si possible dix minutes avant les repas : un liquide absorbé l'estomac vide a davantage d'effet.

Il existe bien sûr beaucoup de cas particuliers qui peuvent néanmoins être traités différemment.

Doit-on prendre les traitements en continu ?

L'utilisation continue d'une même plante ou d'une même préparation n'est pas nécessairement à conseiller. La phytothérapie en effet est une médecine de rééquilibrage, et vouloir prolonger un traitement lorsque l'équilibre a été rétabli n'a aucun sens.