

# Atelier Herboristerie Natuuroconseil

« Prairies et pâturages, montagnes et collines, sont tous des officines »

Paracelse (1493 – 1541)

Médecin et philosophe suisse

**Le printemps :  
plantes détox et revitalisantes**





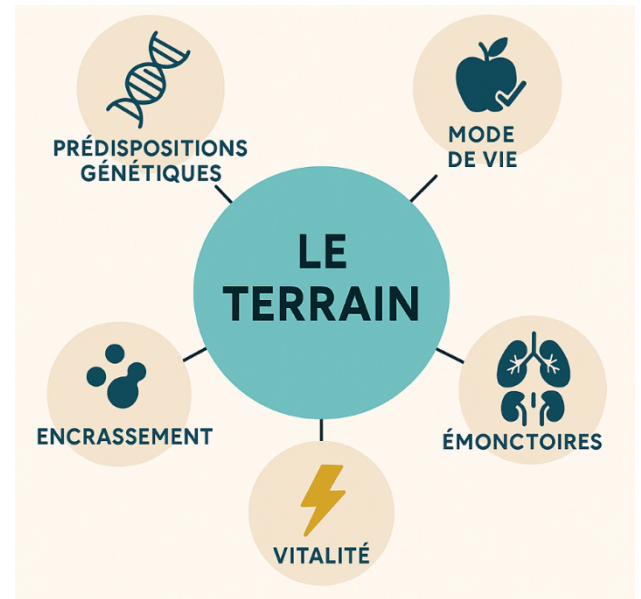
## Quelques notions essentielles à connaître en herboristerie

L'art de soigner par les plantes est sans aucun doute la plus ancienne forme de médecine du monde. La phytothérapie est une médecine de terrain qui, par son action globale, est capable d'intervenir sur tous les mécanismes de régulation de l'organisme.

**Le totum** est défini comme l'ensemble des molécules actives de la plante. La synergie des principes actifs contenus dans une plante donne un effet global différent de ce que l'on pourrait attendre en étudiant chaque principe actif isolément.

**Le terrain** est le « milieu intérieur » sur lequel peuvent se développer ou non des déséquilibres. Un bon terrain favorise la santé, un terrain affaibli rend plus vulnérable à la maladie.

**Le tropisme** : les molécules végétales possèdent une affinité naturelle avec les récepteurs de nos cellules, ou avec un organe cible où elles vont se concentrer.



### Système hormonal :

Alfalfa, Houblon, Actée à grappes noires, Alchémille, Sauge sclarée, Achillée millefeuille, Fucus, Ortie racine, Cassis, Avoine, Gattilier, Tribulus, Grémil

### Système respiratoire :

Pin sylvestre, Sureau, Lierre, Plantain, Réglisse, Marrube blanc

### Système ostéo-articulaire :

Reine des prés, Boswellia, Prêle, Saule, Frêne, Cassis, Scrofulaire, Ortie feuille, Vergerette du Canada, Harpagophytum

### Système immunitaire :

Cyprès, Astragale, Echinacée, Sureau, Réglisse

### Système cutané :

Bardane, Pensée sauvage, Fumeterre

### Tissu conjonctif :

Prêle, Ginkgo biloba, Aloé vera, Curcuma, Ortie feuille, Soucis

### Système nerveux :

Passiflore, Eschscholtzia, Maté, Thé, Valériane, Millepertuis, Ballote, Griffonia, Grande camomille, Kola, Aubépine, Ginseng, Safran, Astragale, Mucuna, Rhodiola, Tilleul, Guarana

### Système cardio-vasculaire :

Ginkgo, Olivier, Aubépine, Ail, Astragale

### Système digestif :

Radis noir, Chardon marie, Chrysanthellum, Ananas, Réglisse, Romarin, Angélique, Anis vert, Mélisse, Desmodium, Artichaut, Gentiane, Ispaghul, Menthe, Curcuma, Boldo, Gingembre, Marjolaine, Clou de girofle, Petite centaurée, Psyllium, Aloès, Solidage

### Système urinaire,

Busserole, Piloselle, Bouleau, Prêle, Orthosiphon, Pissenlit, Canneberge, Myrtille, Épilobe, Palmier de Floride, Prunier d'Afrique, Solidage

### Système veino-lymphatique :

Mélicot, Marron d'Inde, Fragon, Vigne rouge, Hamamélis, Ginkgo biloba

## Principales formes galéniques utilisées en herboristerie traditionnelle

### FORMES NON EXTRACTIVES



Plantes  
sèches



Poudres

### FORMES EXTRACTIVES



Eau



Alcool



Glycérine  
+ alcool



Huile



Vinaigre  
et vin

### FORMES À BASE DE CORPS GRAS CONCRETS



Baumes

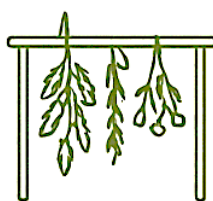


Cérats



Crèmes

## Du champ à la tasse...



### 1. CUEILLETTE / RECOLTE / NETTOYAGE

- ✓ Les racines se ramassent en fin ou en début d'année (selon les plantes).
- ✓ Les écorces des résineux sont prélevées au printemps, celles des feuillus à l'automne ou en hiver.
- ✓ Les parties aériennes (feuilles et tiges) sont prêtes lorsque la plante débute sa floraison.
- ✓ Les fleurs (et sommités fleuries) se récoltent également en début de floraison.
- ✓ Les fruits et semences doivent être mûrs, sans altération.
- ✓ Les racines doivent être trempées quelques minutes dans une bassine d'eau puis brossées.
- ✓ Les feuilles et les fleurs sont étalées à l'ombre durant 24 heures, afin de laisser le temps aux éventuels locataires de faire leurs valises.

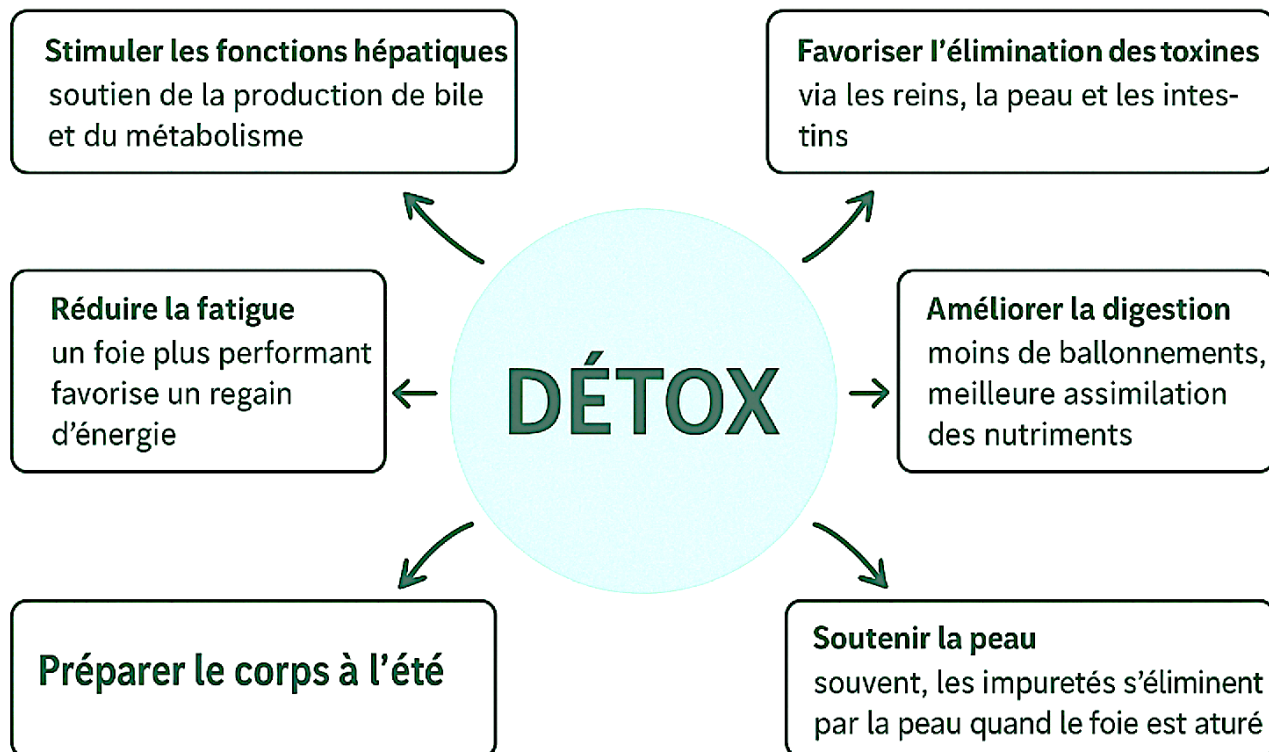
### 2. SÉCHAGE

- ✓ Tout séchage se fait dans un lieu ventilé, à l'abri de l'humidité et du soleil. La plante est considérée comme sèche lorsque les feuilles se brisent. Fleurs et racines doivent être sèches à cœur.
- ✓ Différentes méthodes de séchage sont possibles : sur claie, en bouquet, à l'aide d'un déshydrateur, dans un four ménager ...

### 3. CONSERVATION

- ✓ Les plantes se conservent à l'abri de la lumière et de l'humidité.
  - ✓ Une plante bien séchée et correctement entreposée peut garder toutes ses propriétés durant 1 an.
- Un bon test : si votre tisane a toujours « bon goût et bonne odeur » alors elle est encore efficace ! Les aromatiques (riches en essences) sont plus fragiles que les amères ...

## Les bienfaits d'une cure détox au printemps



## Quelques plantes locales incontournables pour une cure détox



**Pissenlit**  
(*Taraxacum officinale*)  
draine foie et reins,  
stimule la bile.



**Artichaut**  
(*Cynara scolymus*)  
stimule la production de bile,  
aide à digérer les graisses.



**Chardon-Marie**  
(*Silybum marianum*)  
protège et régénère  
les cellules hépatiques.



**Bardane**  
(*Arctium lappa*)  
dépurative, agit sur  
la peau et la foie.

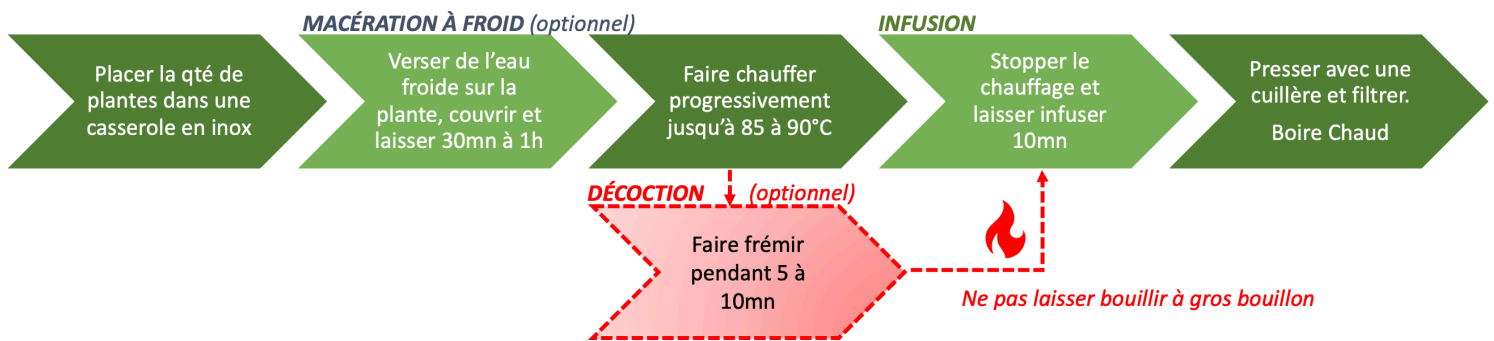


**Romarin**  
(*Rosmarinus officinalis*)  
stimule la digestion,  
soutient la fonction hépatique



**Ortie**  
(*Urtica dioica*)  
dépurative et reminéralisante

# Préparer une tisane, décoction et macération ... tout un art !



**Dosage** : généralement de 20 à 30g/l de plantes sèches dans une eau peu minéralisée (Mont Roucous...) / eau distillée de consommation, soit env. 15g par jour pour 3 bols ou tasses (150 à 250ml par tasse)  
=> Soit environ 1CS par tasse (ou une bonne pincée)

**Recommandations Générales** : toujours consulter un professionnel de santé avant d'entreprendre une cure, surtout en cas de pathologies chroniques ou de prise de médicaments, espacer la prise des tisanes et des médicaments de 2 heures minimum pour éviter les interactions, adapter les doses et les plantes selon l'état de santé et les antécédents médicaux.

## Exemple de préparation pour une tisane « detox » :

### Ingrédients :

- **Feuilles de pissenlit** : 30% (15g / 3 parts) - diurétique et dépurative.
- **Feuilles d'ortie** : 30% (15g / 3 parts) - dépurative et reminéralisante.
- **Racines de bardane** : 20% (10g / 2 parts) - dépurative hépatique et cutanée.
- **Feuilles de romarin** : 20% (10g / 2 parts) - stimulante hépatique et antioxydante.

### Préparation :

1. Mélangez les plantes selon les proportions indiquées.
2. Pour une tasse (250 ml), utilisez 1 cuillère à soupe (5 g) du mélange.
3. Faites infuser dans de l'eau chaude (90°C) pendant 10 minutes.
4. Filtrez et consommez chaud.
5. Buvez 1 à 2 tasses par jour pendant une cure de 3 semaines.

### Efficacité de la formulation :

**Drainage rénal optimisé** grâce aux feuilles de pissenlit et d'ortie

**Stimulation hépatique** renforcée par le romarin et la bardane

**Effet reminéralisant** pour compenser les pertes minérales liées à l'augmentation de la diurèse

L'utilisation des feuilles de pissenlit est parfaitement adaptée pour une cure detox de printemps, même sans racines. L'association avec la bardane et le romarin permet de conserver un bon équilibre entre l'action drainante et l'action hépatique.

Les feuilles d'ortie sont riches en :

- **Minéraux** : Fer, calcium, magnésium, silicium, potassium.
- **Flavonoïdes** : Aux propriétés diurétiques et antioxydantes.
- **Vitamines** : Notamment la vitamine C et les vitamines du groupe B.
- **Acides phénoliques** : Aux propriétés anti-inflammatoires.
- **Chlorophylle** : Détoxifiante et revitalisante.



## CE QUI EST NATUREL N'EST PAS SANS DANGER



Certaines plantes sont toxiques et les risques de confusion sont importants



Ne cueillez que si vous êtes sûr d'avoir bien identifié la plante et respecté la réglementation locale liée à la cueillette



En cas de symptôme ou de doute sur l'utilisation d'une plante, consultez un professionnel de santé



Retrouvez ces informations et téléchargez le support complet en scannant le QR code ci-dessus

*Naturoconseil*  
naturoconseil.fr