

# Les tisanes

C'est l'extraction d'une drogue végétale par l'eau.  
Différents types de tisanes et comment les préparer :

	Infusion		Décoction	Digestion	Macération
T°C	Eau frémissante (60°C)	Eau bouillante (90°C)	Eau bouillante (100°C)	Eau chaude (30-90°C)	Eau à T°C ambiante
Temps de contact	5-10 min max		15-30 min	1 à 5 H	30 min – 4 H
Type de plante	Fleurs	Feuilles, fruits	Racines, rhizomes, écorces, tiges, graines		Drogues à gommés et mucilages
Concentration	5 à 30 g/L (aprox 1 CAC à 1 CAS / tasse)				
Posologie	En général : 250 ml à 1L / J pendant minimum 10 jours. Au cas par cas.				

## Préparer l'infusion « idéale » :



- Plantes séchées « légère » (maxi 50g/L).
- Eau peu minéralisée (pouvoir solvant plus important).
- Récipient hermétique (pour les plantes aromatiques +++): tasse qu'on recouvre.
- Petite passoire et jolie tasse

- Faire bouillir l'eau, couper le feu et attendre 1 min qu'elle refroidisse un peu,
- La verser sur les plantes et fermer immédiatement le récipient (pour ne pas laisser échapper les molécules),
- Laisser infuser 10min (ou moins pour les aromatiques), pas + : sinon on perd les molécules.
- Filtrer et déguster !
- Se conserve au frigo max 48H.

Ne pas hésiter à la préparer le matin pour la conserver la journée ou 2 jours.  
Consommer froid ou casserole léger.

## Préparer la décoction « idéale »

- Plantes séchées coriaces et finement broyées (max 50g/L) – 1 CAS pour 1,5 L d'eau.
- Eau peu minéralisée
- Casserole en inox avec couvercle
- Petite passoire et jolie tasse

- Placer la drogue végétale dans une casserole d'eau **froide**, avec le couvercle.
- (Optionnel) Laisser macérer quelques heures la plante dans l'eau froide.
- Placer sur le feu et laisser la température augmenter jusqu'à l'ébullition.
- Baisser le feu, laisser frémir 15 min (maximum, en fonction de la dureté de la plante), puis couper le feu.
- Laisser infuser 10 min à couvert (possibilité de rajouter des plantes à infuser).
- Filtrer et déguster !
- Se conserve 48H au frigo... ou se congèle !



# Exemple de tisanes autour de la maternité

Toujours choisir des tisanes de **bonne qualité**, BIOLOGIQUES !  
Achat en vrac ou sachets en magasin BIO, herboristerie ou pharmacie.

## Nausées

60 g de rhizome de gingembre  
20 g de fleur de matricaire  
20 g de feuille de mélisse

### INFUSION

2 cuillères à soupe du mélange de plantes pour 50 cl d'eau.

- Boire frais en petites quantités tout au long de la journée.
- Cure de 3 semaines par mois.

## Reflux acide

50 g de fleur de camomille romaine  
30 g de sommités d'achillée millefeuille  
20 g de feuille d'origan

### INFUSION

2 cuillères à soupe du mélange de plantes pour 50 cl d'eau.

- 1 tasse de 25 cl midi et soir à la fin du repas.
- Cure de 3 semaines par mois.

## Ballonnements

30 g de fruit de badiane  
30 g de graine de coriandre  
40 g de feuille de mélisse

### INFUSION

2 cuillères à soupe du mélange de plantes pour 50 cl.

- 1 tasse de 25 cl matin et soir.
- Sur la durée des symptômes, à la demande.

## Constipation

100 g de fleur de mauve

### INFUSION

2 cuillères à soupe pour 50 cl d'eau.

- 1 tasse de 25 cl dans l'après-midi et en soirée.
- Cure de 3 semaines par mois.



### *Fatigue (à partir du 4<sup>ème</sup> mois de grossesse)*

30 g de feuilles de romarin  
50 g de feuilles d'ortie piquante  
20 g de rhizome de gingembre

#### INFUSION

2 cuillères à soupe du mélange de plantes pour 50 cl d'eau.

- 1 tasse de 25 cl matin et midi.
- Cure de 3 semaines par mois.

### *Angoisse et troubles du sommeil*

40 g de fleur de camomille romaine  
50 g de fleur de lavande

#### INFUSION

2 cuillères à soupe du mélange de plantes pour 50 cl.

- 1 tasse de 25 cl dans l'après-midi et en soirée.
- Cure de 3 semaines par mois.

### *Hémorroïdes*

100 g de feuilles d'hamamélis

#### DECOCTION

2 cuillères à soupe pour 50 cl d'eau.

- 1 tasse de 25 cl matin et soir.
- Cure sur la durée des symptômes.

### *Jambes lourdes*

10 g de vigne rouge

#### INFUSION

2 cuillères à soupe pour 50 cl.

- 1 tasse de 25 cl matin et soir.
- Cure sur la durée des symptômes.



### *Infections urinaires*

50 g de feuilles de bruyère  
50 g de feuilles de thym

#### INFUSION

2 cuillères à soupe du mélange de plantes pour 50 cl d'eau.

- 1 tasse de 25 cl matin et soir.
- Cure sur la durée des symptômes.

### *Grippe et infections ORL*

30 g de fleur de sureau  
10 g d'écorce de cannelle  
10 g de feuille de thym

#### INFUSION

2 cuillères à soupe du mélange de plantes pour 50 cl d'eau.

- 1 tasse de 25 cl matin et soir.
- Cure sur la durée des symptômes.

### *Hypersalivation*

50 g de feuilles d'aigremoine  
50 g de feuilles de ronce

#### DECOCTION

2 cuillères à soupe du mélange de plantes pour 50 cl.

- En gargarismes réguliers dans la journée, sans l'avaler.
- A faire sur la durée nécessaire.

### *Vergetures (à partir du 4<sup>ème</sup> mois de grossesse)*

30 g de feuilles d'ortie piquante

#### DECOCTION

2 cuillères à soupe pour 50 cl d'eau.

- 1 tasse de 25 cl matin et soir.
- Cure de 3 semaines par mois.



### *Contractions précoces*

50 g d'aigremoine plante  
50 g de feuilles de framboisier

#### DECOCTION

2 cuillères à soupe du mélange de plantes pour 50 cl d'eau.

- 1 tasse de 25 cl matin et soir.
- Cure sur la durée des symptômes.

### *Préparation à l'accouchement*

100 g de feuilles de framboisier.

#### DECOCTION

2 cuillères à soupe pour 50 cl d'eau.

- 1 tasse de 25 cl matin et soir.
- Cure de 3 semaines avant le terme.

### *Allaitement*

50 g de feuille de sauge  
30 g de feuille de petite pervenche  
30 g de feuille de framboisier

#### DECOCTION

2 cuillères à soupe du mélange de plantes pour 50 cl d'eau.

- Boire régulièrement par petites gorgées au cours de la journée et de la soirée
- Cure jusqu'à l'arrêt de la lactation.

### *Stimulation de l'allaitement*

50 g de graine de fenouil  
30 g de cône de houblon  
20 g de fruit de bardane

#### DECOCTION

4 cuillères à soupe du mélange de plantes pour 1 litre.

- 1 tasse de 25 cl 4 fois par jour.
- Cure à prolonger sur la durée de l'allaitement.



### *Césarienne (cicatrisation)*

60 g d'ortie piquante  
40 g de cassis feuille

#### DECOCTION

2 cuillères à soupe du mélange de plantes pour 50 cl d'eau.

→ 1 tasse de 25 cl matin et soir.

→ Cure de 3 semaines après l'intervention.



Si vous avez l'habitude de consommer des tisanes, certaines sont les bienvenues lors de la grossesse, mais prudence car elles restent thérapeutiques et on ne connaît que peu les effets durant la grossesse.

Voici principalement les **plantes à éviter lors de la grossesse** :

Stimulantes de l'utérus	Hormonales	Augmentent le saignement	Autre
Menthe pouliot Menthe poivrée Grande camomille (Tanacetum parthenium) – différente de la camomille allemande qui est répandue) Séné Cascara sagrada Bourdaine Busserole Marrube Aloès Baies de genévrier Thé du Labrador Hydraste du Canada	Sauge Réglisse Angélique chinoise Actée à grappes noires Gattilier / Vitex Ginseng Eleuthérocoque Luzerne Houblon Armoise Grémil Cimicifuga Soja	Gingko biloba Angélique chinoise	Ecorce de nerprun Tussilage Consoude Racide de patience Lobélie Sassafras Chélidoine Ballote Fucus Mélilot Millepertuis

