

Table des matières

Remerciements	2
1 Transformations	3
1.1 Teintures mères	3
1.2 Solvant eau	3
1.3 Solvant vinaigre	3
1.4 Macérat huileux	3
2 Botanique	4
2.1 Introduction	4
2.2 Lamiaceae	4
2.2.1 Sauge	4
2.3 Solanaceae	4
2.4 Asteraceae	4
2.4.1 Achillée millefeuille	4
2.5 Bracicaceae	4
3 Recettes	5
3.1 Baumes	5
3.1.1 Baume à lèvres apaisant	5
3.2 Onguent	6
3.3 Huile	6
3.4 Tisanes	6
3.5 Cuisine	6
4 Utilisations médicinales	7
4.1 Saignements	7
4.2 Migraines	7
4.3 Douleurs de règles	7
4.4 Brulûres	7
4.5 Irritations	7
4.6 Coupures	7
Index des termes	8
Références	9

Remerciements

Groupe d'Herboristerie - Stages Arsimed - session 1

Formateur : Delphine - « Sacrées Plantes »

Participants :

-  Émilie
-  Alfred
-  Pauline a.k.a « Pissenlit »
-  Catherine
-  Mirjam
-  Cynthia
-  Romain

1 Transformations

1.1 Teintures mères

Définition

Teinture mère

Une **teinture mère** désigne une préparation de plantes infusées dans de l'**alcool**.
L'utilisation professionnelle de ce terme est *réservé* aux pharmaciens. Nous utiliserons donc le terme commun d'**alcoolature** dans la suite de ce document.

1.2 Solvant eau

RàS mon capitaine !

1.3 Solvant vinaigre

Texte sur le vinaigre

1.4 Macérat huileux

Définition

Macérat huileux

Un **macérat huileux** ou **macérat solaire** désigne une infusion de plantes dans un **corps gras**. Ici, c'est l'effet de la **chaleur** qui permet la **diffusion** des principes actifs.



Préparation

- ☐ Découper les plantes **séchées**.
- ☐ Les placer dans un bocal **à ras** et **sans tasser**.
- ☐ Couvrir d'huile **végétale** en veillant à **éliminer** les **bulles d'air**.
- ☐ Laisser le bocal ouvert 24h dans un environnement **propre** et **ensoleillé** (ou chaud).

Macération

- ☐ Refermer le pot en éliminant la **condensation**.
- ☐ Conserver **au soleil** ou **au chaud** pendant **28 jours**.

Conservation

-  Se conserve **à l'abri de l'humidité**.
-  Le macérat huileux peut se conserver sur une période allant de 6 mois à 2 ans.

Conseils d'utilisation

Il est conseillé de **filtrer** le mélange avant d'utiliser l'huile.
Selon l'huile choisie, on pourra consommer le macérat lors des repas.

Remarque

Les huiles les plus **stables** sont l'**huile d'olive** et l'**huile de tournesol** et permettent une conservation sur **2 ans**.
Les autres huiles végétales ont une durée de conservation de **6 mois**.

2 Botanique

2.1 Introduction

En France, la vente des plantes médicinales (inscrite à la **pharmacopée**), est réservée aux pharmaciens, à l'exception de 148 espèces libérées et d'une centaine d'aromates et épices.

On utilise la **liste des 148** qui répertorie les informations de base sur les plantes librement accessibles.

Site internet de référence :

https://www.passerelleco.info/spip.php?page=article&id_article=407

2.2 Lamiaceae

2.2.1 Sauge

La sauge est utilisée dans la pharmacopée pour permettre un **rééquilibrage hormonal**.

Elle fait partie des plantes de la femme.

Utilisation :

- ✎ Bain de bouche
- ✎ Effet sur la transpiration

2.3 Solanaceae

2.4 Asteraceae

2.4.1 Achillée millefeuille

Extrait de la liste des 148 :

NOMS FRANÇAIS	NOMS SCIENTIFIQUES	FAMILLE	PARTIES UTILISÉES	FORMES DE PRÉPARATION
Achillée millefeuille. Millefeuille.	Achillea millefolium L.	Asteraceae	Sommité fleurie.	En l'état

2.5 Bracicaceae

voir [1]

3 Recettes

3.1 Baumes

Définition

Baume

Pour obtenir un baume, on utilise le mélange d'un **corps gras** avec de la **cire d'abeille** utilisé comme agent texturant.

Généralement, la masse de cire d'abeille utilisée correspond à $\frac{3}{10}$ de la masse de corps gras.

3.1.1 Baume à lèvres apaisant

Ingrédients :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 50g de macérat huileux de calendula . | <input type="checkbox"/> 6g de miel . |
| <input type="checkbox"/> 10g de macérat huileux d' achillée millefeuille . | <input type="checkbox"/> 3 pulvérisations d' eau florale de rose . |
| <input type="checkbox"/> 18g de cire d'abeille | <input type="checkbox"/> 1 goutte de propolis . |

Remarque :

Le dosage de cire d'abeille correspond à $\frac{3}{10}$ de la masse de **macérat huileux**.

Le dosage de miel correspond à $\frac{1}{10}$ de la masse de **macérat huileux**.

Matériel :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 « cul de poule » propre. | <input type="checkbox"/> 1 spatule. |
| <input type="checkbox"/> 1 fouet. | <input type="checkbox"/> 1 casserole et de l'eau pour le bain marie. |
| <input type="checkbox"/> 1 pot désinfecté, étanche et sec . | <input type="checkbox"/> Des plaques chauffantes. |

Préparation :

- 1 Mélanger les **macérats huileux** dans un **cul de poule**.
- 2 Découper en petits morceaux la cire d'abeille les ajouter au mélange.
- 3 Chauffer au **bain-marie** en **remuant** jusqu'à **disso-**
lution de la cire d'abeille.
- 4 Sortir le mélange du bain-marie et ajouter l'*eau florale* et la *propolis*.
- 5 Continuer à remuer pendant le refroidissement jusqu'à obtention d'une **pellicule** sur les rebords du récipient \Rightarrow « mayonnaise ».
- 6 **Verser** le mélange dans le pot de conservation.
- 7 Laisser aérer 24h dans un endroit sec et propre, à l'abri de la lumière.
- 8 Refermer le pot.

images

Conservation :

- ✎ Conservation courte \approx 6 mois.
- ✎ Dans un endroit sec, de préférence à l'abri de la lumière.

Utilisation :

- ✎ En application locale sur la zone irritée.
- ✎ La préparation est comestible.
- ✎ Utiliser un ustensile propre lors de l'utilisation pour prolonger la durée de conservation.

3.2 Onguent

Définition

Onguent

Pour obtenir un baume, on utilise le mélange d'un **corps gras** avec de la **cire d'abeille** utilisé comme agent texturant dans une proportion moindre part rapport au baume.

Généralement, la masse de cire d'abeille utilisée correspond à $\frac{1}{10}$ de la masse de corps gras.

3.3 Huile

3.4 Tisanes

3.5 Cuisine

4 Utilisations médicinales

4.1 Saignements

Dans le cas d'un saignement, réaliser une pommade à base d'**achillée millefeuille**.

4.2 Migraines

4.3 Douleurs de règles

4.4 Brulûres

4.5 Irritations

4.6 Coupures

alcool

Index des termes

achillée, 5
achillée millefeuille, 7
alcool, 3, 7
alcoolature, 3
au chaud, 3
au soleil, 3

bain-marie, 6

calendula, 5
cire d'abeille, 5, 6
condensation, 3
corps gras, 3, 5, 6
cul de poule, 5, 6

diffusion, 3
dissolution, 6

eau florale de rose, 5
ensoleillé, 3

filtrer, 3

huile d'olive, 3
huile de tournesol, 3

liste des 148, 4

macérat huileux, 3, 5
macérat solaire, 3
macérats huileux, 6
miel, 5

pellicule, 6
pharmacopée, 4
propolis, 5

rééquilibrage hormonal, 4

sec, 5
stables, 3

teinture mère, 3

à l'abri de l'humidité, 3
étanche, 5

Références

- [1] Florence Laporte, *Les plantes des druides*, Rustica editions, 2023, Edelvives Espagne, Frédérique Chavances, ISBN : 978-2-8153-1020-8.