

## Table des matières

<b>Remerciements</b>	<b>2</b>
<b>1 Transformations</b>	<b>3</b>
1.1 Teintures mères . . . . .	3
1.2 Solvant eau . . . . .	4
1.3 Solvant vinaigre . . . . .	4
1.4 Macérat huileux . . . . .	4
<b>2 Botanique</b>	<b>6</b>
2.1 Introduction . . . . .	6
2.2 Lamiaceae . . . . .	6
2.2.1 Sauge . . . . .	6
2.3 Solanaceae . . . . .	6
2.4 Asteraceae . . . . .	6
2.4.1 Achillée millefeuille . . . . .	6
2.5 Bracicaceae . . . . .	6
<b>3 Recettes</b>	<b>7</b>
3.1 Baumes . . . . .	7
3.1.1 Baume à lèvres apaisant . . . . .	7
3.2 Onguent . . . . .	8
3.3 Huile . . . . .	8
3.4 Tisanes . . . . .	8
3.5 Cuisine . . . . .	8
<b>4 Utilisations médicinales</b>	<b>9</b>
4.1 Saignements . . . . .	9
4.2 Migraines . . . . .	9
4.3 Douleurs de règles . . . . .	9
4.4 Brulûres . . . . .	9
4.5 Irritations . . . . .	9
4.6 Coupures . . . . .	9
4.7 Ballonnements . . . . .	9
<b>Index des termes</b>	<b>10</b>
<b>Références</b>	<b>11</b>



**FIGURE 1 – Coquelicots**  
Plante en milieu naturel  
Vue sur les pétales - 30/07/2024



**FIGURE 2 – Récolte complète**  
Plante émondée  
Stage Herboristerie - 30/07/2024

## 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 professionnel de ce terme est *réservé* aux pharmaciens. Nous utiliserons donc le terme commun d'**alcoolature** dans la suite de ce document.

On parle de **teinture officinale** lorsque la préparation est réalisée à l'aide de **plantes sèches**.

On parle de **dynamiser** une solution lorsqu'on la **mélange**.

La **diffusion** des principes actifs s'effectue en **dynamisant** le bocal **chaque jour**.

### Remarques :

- ✎ Plus le degré d'alcool est élevé, plus les principes actifs se diffuseront efficacement.
- ✎ Permet d'effectuer une préparation même si on dispose d'une **faible quantité de plantes**.
- ✎ On peut utiliser indifféremment des plantes **fraîches** ou **sèches**.
- ✎ Cela permet d'extraire des **principes actifs complexes** de la plante. Par exemple :

— gomme et résine.

— **alcaloïdes**

— les principes **volatiles**

### Préparation :

Utiliser un alcool assez **fort** ( type rhum, absinthe...).

**Degré d'alcool souhaité** : entre 40° et 90°.

- ☐ Découper les plantes **séchées** à l'aide d'un **sécateur** ou d'une **paire de ciseaux**.  
Il est également possible de les broyer à l'aide d'un mortier.
- ☐ Les placer dans un bocal adapté à la taille de la cueillette, **à ras** et **sans tasser**.
- ☐ Couvrir d'**alcool** en veillant à **éliminer** les **bulles d'air**.
- ☐ Refermer le bocal et conserver dans un environnement **propre** et **à l'abri de la lumière**.

### Macération :

- ☐ **Dynamiser** chaque jour pendant **28 jours** pour permettre la **diffusion** des principes actifs.



FIGURE 3 – Découper les plantes  
Préparation  
30/07/2024



FIGURE 4 – Remplir le bocal  
Préparation  
30/07/2024

### Conservation :

- ✎ Se conserve **à l'abri de l'humidité**.
- ✎ La teinture mère se conserve sur une période allant de 2 à 5 ans.



## Conseils d'utilisation

- ✎ Une attention toute particulière est à porter à l'utilisation de teinture mère.
- ✎ L'automédication n'est pas une pratique à prendre à la légère et il est conseillé de s'entretenir avec un professionnel.
- ✎ Les dosages ne sont plus soumis à autant de contraintes qu'auparavant.  
Les entreprises pharmaceutiques sont libres de doser la quantité de plante dans leurs teintures mères sans l'indiquer. Néanmoins, voici quelques bonnes pratiques concernant la posologie :



## Posologie :

- ✎ Pour un alcool à 50°, la posologie indiquée est **30gouttes par jour**.
- ✎ De façon générale, commencer avec une dose réduite puis augmenter progressivement.

### 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.



## Remarques :

- ✎ 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**.
- ✎ Les plantes doivent être séchées au préalable afin qu'il n'y ait **pas d'insecte** et **pas d'humidité**.

## 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](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 :

Nom français	Nom latin	Famille	Parties utilisées	Forme de préparation
Achillée millefeuille.	Achillea millefolium L.	Asteraceae	Sommité fleurie.	En l'état

### 2.5 Brasicaceae

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

##### 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 « <b>cul de poule</b> » 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 <b>désinfecté, étanche et sec</b> . | <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 ⇒ « 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 ≈ 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

### 4.7 Ballonnements

**alcool**

# Index des termes

achillée, 7  
achillée millefeuille, 9  
alcool, 3, 9  
alcoolature, 3  
au chaud, 4  
au soleil, 4

bain-marie, 8

calendula, 7  
cire d'abeille, 7, 8  
complexes, 3  
condensation, 4  
corps gras, 4, 7, 8  
cul de poule, 7, 8

diffusion, 3, 4  
dissolution, 8  
dynamisant, 3  
Dynamiser, 3  
dynamiser, 3

eau florale de rose, 7  
ensoleillé, 4

filtrer, 5  
fraîches, 3

huile d'olive, 5  
huile de tournesol, 5

liste des 148, 6

macérat huileux, 4, 7  
macérat solaire, 4  
macérats huileux, 8  
miel, 7

paire de ciseaux, 3  
pas d'insecte, 5  
pellicule, 8  
pharmacopée, 6  
principes actifs, 3  
propolis, 7

rééquilibrage hormonal, 6

sec, 7  
stables, 5  
sèches, 3  
sécatteur, 3

teinture mère, 3  
teinture officinale, 3

volatiles, 3

à l'abri de l'humidité, 3, 5  
à l'abri de la lumière, 3  
étanche, 7

## Références

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