

# LES TISANES, PARLONS-EN !

Virgine Bugnard & Stéphanie Hirschi

Mots clés : Tisanes – Plantes –

Phytothérapie



## Introduction

Les tisanes peuvent être utilisées dans le cadre d'un traitement de phytothérapie (traitement des maladies par les plantes), pour une indication précise (maux de ventre, migraine, etc.) ou simplement comme boisson traditionnelle. Depuis longtemps, les plantes ont constitué la base des remèdes plus ou moins efficaces, voire la seule thérapie proposée. En Europe, on utilisa la phytothérapie comme principale médication jusqu'au XIXe siècle. Par la suite, elle fut remplacée par l'allopathie (médecine conventionnelle qui repose sur l'administration de substances actives visant à contrecarrer les effets ou les causes des maladies) qui était plus pratique et très efficace. Depuis plus d'une dizaine d'années, cet outil thérapeutique naturel retrouve de plus en plus d'adeptes dans le monde. Cependant, les tisanes ne sont pas utilisées uniquement à but thérapeutique. En effet, actuellement il existe une large consommation de ces boissons. Elles permettent d'offrir aux consommateurs une variété gustative relativement importante. Quelle que soit l'utilisation des tisanes, vous risquerez d'émousser vos papilles par leurs saveurs diverses (1)!

## Il existe différentes façons de préparer une tisane...

**Les infusions** : Ce procédé est utilisé pour extraire les propriétés médicinales des feuilles et des fleurs d'une plante. Il existe deux techniques différentes pour procéder à une infusion : la première qui se fait à l'aide d'un filtre et la seconde dans une théière. Les propriétés médicinales sont contenues, pour la plupart des plantes, dans leurs huiles essentielles qui peuvent s'évaporer. C'est pour cette raison qu'il est important d'utiliser une théière munie d'un couvercle ou d'une tasse recouverte d'une soucoupe.

Pour le premier procédé, il s'agit de verser de l'eau frémissante sur une quantité déterminée de plantes. Au préalable, ces plantes sont mises dans un filtre qui est lui-même déposé sur la tasse. Il faut couvrir la tasse et laisser infuser trois à quinze minutes (selon l'effet et la plante choisis) avant d'enlever le filtre.

Pour le deuxième procédé, il est nécessaire de se munir d'une théière. Il suffit de placer la plante à l'intérieur de la théière et d'y ajouter de l'eau frémissante. N'oubliez pas de fermer le couvercle ! Ensuite, laissez infuser votre préparation pendant dix minutes et versez la (en utilisant un filtre) dans une tasse. Bonne dégustation (2) (3)!

**La décoction** : Elle est utilisée pour extraire les principes actifs des racines, de l'écorce et des tiges des plantes. Ces parties nécessitent un traitement plus énergique que pour extraire les propriétés des feuilles. Ce procédé se fait en mettant les plantes dans une casserole. Il faut recouvrir les plantes d'eau froide et porter à ébullition. Il est conseillé de laisser frémir la préparation pendant une vingtaine de minutes jusqu'à réduction d'un tiers du liquide environ. Ensuite, filtrez la décoction à l'aide d'une passoire directement dans une tasse (2) (3).



**La macération** : Elle se crée en mettant à macérer une certaine quantité de plantes dans de l'eau (cela peut aussi être du vin, de l'huile, de l'alcool...). La durée de macération peut varier de quelques heures à quelques semaines. Ensuite la préparation doit être filtrée. La macération dans de l'alcool s'appelle une teinture. Elle est plus efficace que les infusions ou la décoction car les substances actives se dissolvent plus facilement dans l'alcool (2) (3).

**Le sirop** : On prépare un sirop en ajoutant à l'infusion une certaine quantité de sucre et de miel. Le sirop a des propriétés adoucissantes qui peuvent faire l'objet d'un remède efficace pour soulager les maux de gorge. Il permet également de cacher le mauvais goût de certaines plantes (2) (3).

Une infusion ou une décoction doivent se boire le plus rapidement possible après leur fabrication car le principe actif des plantes s'évapore au bout de 24h (2). Par ailleurs, il est fortement déconseillé de réchauffer une tisane pour la même raison.

Les plantes médicinales peuvent être utilisées pour plusieurs indications telles que les infections, les troubles circulatoires, urinaires, hépatiques... Cependant, elles comportent certaines limites et sont inefficaces dans le cas de maladies infectieuses aiguës, les troubles psychiatriques lourds et toutes autres maladies graves ou le recours à des médicaments de synthèse est primordial (1).

## Où trouve-t-on les tisanes et sous quelle forme sont-elles présentées ?

Les plantes peuvent être trouvées chez un herboriste, dans une pharmacie qui possède un rayon spécialisé dans les tisanes et également dans les magasins diététiques. L'intérêt est qu'elles sont présentées en vrac et des mélanges personnalisés peuvent être effectués. Elles peuvent aussi être cueillies par soi-même, cependant il faut être suffisamment renseigné sur la cueillette afin de ne courir aucun danger. Par ailleurs, il existe également des tisanes sous différentes formes (en sachet, en granules, en vrac pour les plus connues ainsi que sous forme instantanée) que l'on peut trouver dans les grandes surfaces. Les fournisseurs sont différents entre les tisanes achetées en

pharmacie/droguerie et celles des grandes surfaces.

## La cueillette et le séchage des plantes, brèves explications

Il existe différentes parties de la plante qui peuvent être utilisées pour se soigner : la feuille (partie la plus utilisée), la tige, l'écorce, les bourgeons, les racines, etc. Le choix de telle ou telle partie dépend de l'espèce utilisée ainsi que de l'effet escompté.

Le moment de la cueillette diffère selon la partie de la plante choisie. Les feuilles sont cueillies avant la floraison et les fleurs au début de leur épanouissement. Les tiges sont plutôt récoltées à l'automne et quant aux bourgeons, de préférence au début du printemps. Il est déconseillé de récolter les plantes dans les prairies engraisées chimiquement ou sur les bords d'eau pollués ainsi que près des villes et des zones industrielles.

Le but premier du séchage est de favoriser une plus longue conservation. Il est bien entendu possible d'utiliser les plantes fraîches. Le séchage se passe de la manière suivante : il faut exposer la récolte en plein soleil pendant une à deux heures puis rentrer les plantes au sec dans un endroit bien aéré (dans des caquettes ou sur un treillage fin) et à l'abri de la lumière. Le grenier est un endroit idéal. Laissez sécher vos plantes pendant 10-12 jours environ jusqu'à ce qu'elles soient cassantes mais pas qu'elles ne tombent en poussière. De cette manière, les plantes gardent leurs propriétés pendant plus d'un an (4).

## Qu'en est-il de la qualité des différentes tisanes ?

L'équipe de la Télévision Suisse Romande (A Bon Entendeur) a, récemment, analysé la puissance aromatique d'une tisane achetée sous différentes formes en grande surface, en pharmacie et dans les magasins diététiques. Les résultats étaient les suivants : quelque soit la forme de présentation des tisanes (sachet, en vrac, etc...) et le lieu de vente de ces dernières (pharmacie, grandes surfaces), le pourcentage d'huiles essentielles contenu n'est pas dépendant de ces deux critères. C'est à dire, qu'une tisane achetée en sachet dans une grande surface, n'est pas forcément d'une

qualité moindre qu'une autre achetée en pharmacie. Prof. Kurt Hostettmann, directeur du laboratoire de pharmacognosie et phytochimie à l'Université de Genève dit : « la teneur en principe actif dépend de facteurs comme le moment de la récolte, l'ensoleillement, et surtout le séchage. Si la plante a été séchée à des températures trop élevées, les huiles essentielles se sont évaporées. Il n'est donc pas étonnant de trouver des différences dans la teneur en huiles essentielles des différentes plantes qui ont été analysées » (5).

## Présentation de quelques plantes :

### La camomille

Il s'agit d'une plante médicinale très connue, dont le nom latin est *Matricaria chamomilla*. On peut la trouver dans plusieurs régions, en Europe, Asie, Afrique, Amérique du Nord et du Sud. Elle pousse dans les prairies et les champs. Ce sont les fleurs séchées qui sont utilisées en médecine. Les indications thérapeutiques sont diverses : action antispasmodique, cicatrisante, analgésique, sédative, antiseptique et anti-inflammatoire. Elle peut également stimuler le flux menstruel. Elle permet aussi de lutter contre les brûlures d'estomac, les ballonnements et les spasmes intestinaux. Des recherches sont actuellement en cours concernant son efficacité pour le traitement de la migraine. Cette plante peut être utilisée en décoction, en macération dans de l'huile et du vin et en teinture (3)(6).



### La mélisse

Le nom latin de la mélisse est *Melissa officinalis* et elle fait partie de la famille des Labiées (tout comme la menthe). Cette plante est originaire d'Europe. Comme la plupart des plantes, ce sont les fleurs qui sont utilisées en infusion. Elle permet de traiter les troubles de l'endormissement, les troubles du sommeil, l'anxiété, les états dépressifs, la nervosité, les troubles digestifs



(favorise l'évacuation des gaz) et les brûlures d'estomac. Elle permet également d'éliminer les éruptions telles que l'herpès (3) (7) (8).

### La sauge

Cette plante herbacée fait également partie de la famille des labiées et son nom latin est *Salvia officinalis*. Son origine se situe dans la région méditerranéenne. Ce sont ses fleurs qui sont utilisées en infusion comme antispasmodique mais également contre la transpiration excessive dans le cas de bouffées de chaleur lors de la ménopause par exemple (9)(10).



### Le tilleul

Son nom latin est *Tilae platyphyllos* et il fait partie de la famille des tiliacae. Ce sont les fleurs de cette plante qui sont utilisées en phytothérapie. Une infusion de fleurs séchées de tilleul possède plusieurs propriétés telles que sédatives, protectrices des tissus hépatiques, sudorifiques, calmantes et antispasmodiques. Le tilleul est indiqué en cas de refroidissement ou autre maladie infectieuse. De plus, il est prescrit pour diminuer la tension artérielle, notamment lorsque celle-ci est due à des troubles psychologiques ou nerveux, mais aussi, en traitement à long terme des pressions artérielles très élevées associées à l'athérosclérose. Par ailleurs, il peut aussi être indiqué chez les enfants afin de faire baisser la fièvre (3)(11)(12).



### La verveine

Cette plante de la famille des verbénacées, s'appelle en latin *Verbena officinalis*. Les propriétés de ses fleurs sont les suivantes : antispasmodique, calmante, apaisante (troubles du sommeil) en cas de stress. Elle apaise la tension nerveuse et exerce une action régénératrice sur les nerfs. Elle serait légèrement antidépressive. Elle agit sur le système nerveux par la stimulation du système parasympathique. La verveine agit comme stimulant du système digestif en facilitant la digestion des aliments. De plus, elle soulage



les maux de tête et les migraines liées aux menstruations. Cette plante est très courante en Europe et en Amérique du Nord, souvent associée à tort à de la mauvaise herbe. (3)(13)(14)

## Quelle est la différence entre le thé et les tisanes ?

Le thé est fabriqué à partir des feuilles du théier qui sont consommées en infusion. Le thé, à l'opposé des tisanes, est un stimulant car il contient de la théine qui correspond au même produit que la caféine. Seulement, l'effet de la théine est moins important que celui de la caféine. Les tanins contenus dans le thé permettent de tempérer l'effet stimulant de la théine en ralentissant son absorption dans l'organisme.

Le thé vert est obtenu juste après la cueillette lorsque les feuilles sont simplement séchées. Le thé noir quand à lui est composé des feuilles séchées et ensuite fermentées. Les tisanes sont produites à partir de plusieurs plantes médicinales différentes en macération, infusion ou en décoction principalement.

(15)(16)

## Conclusion

Êtes-vous donc convaincu(e) des propriétés médicinales des plantes ? Êtes-vous déjà ou

serez-vous un adepte de plus à la consommation des tisanes ?

Selon quelques écrits et dires, les bienfaits des tisanes ne sont plus à démontrer. En parallèle, d'un point de vue scientifique, les propriétés de ces différentes plantes ont rarement été évaluées de manière rigoureuse. C'est plutôt sur les bases de données empiriques, héritées des générations passées, que les personnes continuent à avoir recours aux tisanes. Cependant, il reste à chacun la liberté d'adhérer ou non à la phytothérapie et à ses propriétés pour se soigner. En revanche, les tisanes, en plus de leurs « vertus » thérapeutiques, ont un atout majeur. Elles augmentent l'apport en liquide sur la journée tout en conservant un apport calorique nul (si aucune adjonction de sucre n'est faite, évidemment). Leurs différents goûts variés permettent de changer du goût neutre de l'eau et d'apporter des saveurs intéressantes et particulières pour les personnes qui n'ont pas l'habitude d'en consommer. A vous de les tester !



## Références

- (1) « *La phytothérapie* ». In Encyclopédie Microsoft Encarta 2004© [cédérom]. [s.I.] : Microsoft Corporation, 2003.
- (2) Roger J.-L. (1987). *250 tisanes pour la santé*. Paris : France-Empire.
- (3) Chevallier A. (1997). *Les plantes médicinales identification, préparations, soins*. Paris : Mondo.
- (4) Lanza I. (2005, 10 octobre). « *La santé par les plantes* ». In l'Atelier santé [Page Web]. Accès : <http://www.mairie-athis-mons.fr/agenda21/documents/crsante5.pdf>
- (5) « *De la verveine oui, mais sans pesticides svp !* ». (2005, janvier). In Test Tisanes. Site de la TSR, rubrique ABE, archives [Page Web].  
Accès : <http://www.tsr.ch/tsr/index.html?>
- (6) « *Camomille* ». In Plantes médicinales de A à Z. Collection Bien être et santé par les plantes. [s.I.] [fiche écrite].
- (7) « *Mélisse* ». In Encyclopédie Microsoft Encarta 2004© [cédérom]. [s.I.] : Microsoft Corporation, 2003.
- (8) « *La mélisse* ». (2005, 16 août). In se soigner par les plantes – phytothérapie. ©copyright 2005. Site de créapharma, rubrique plantes [Page Web].

- Accès : <http://www.creapharma.ch/melisse.htm>
- (9) « *Sauge* ». In Encyclopédie Microsoft Encarta 2004© [cédérom]. [s.I.] : Microsoft Corporation, 2003.
- (10) « *La sauge* ». (2005, 16 août). In se soigner par les plantes – phytothérapie. ©copyright 2005. Site de créapharma, rubrique plantes [Page Web].  
Accès : <http://www.creapharma.ch/sauge.htm>
- (11) « *Tilleul* ». In Encyclopédie Microsoft Encarta 2004© [cédérom]. [s.I.] : Microsoft Corporation, 2003.
- (12) « *Le tilleul* ». (2005, 16 août). In se soigner par les plantes – phytothérapie. ©copyright 2005. Site de créapharma, rubrique plantes [Page Web].  
Accès : <http://www.creapharma.ch/tilleul.htm>
- (13) « *Verveine* ». In Encyclopédie Microsoft Encarta 2004© [cédérom]. [s.I.] : Microsoft Corporation, 2003.
- (14) « *La verveine* ». (2005, 16 août). In se soigner par les plantes – phytothérapie. ©copyright 2005. Site de créapharma, rubrique plantes [Page Web].  
Accès : <http://www.creapharma.ch/verveine.htm>
- (15) « *Thé* ». In Encyclopédie Microsoft Encarta 2004© [cédérom]. [s.I.] : Microsoft Corporation, 2003.
- (16) Larousse. (1993). *Dictionnaire général Larousse*. Thé. Paris : Larousse.