

# [Défi familles zéro déchet] Un atelier pour faire soi-même sa tisane

Lundi 22 octobre, les familles du défi zéro déchet avaient rendez-vous à l'herboristerie rue du Mur, à Morlaix, pour apprendre à préparer une tisane digne de ce nom. Au programme : présentation des divers modes de préparation, démonstration et dégustation.

L'atelier tisane avait lieu à l'herboristerie au 47 rue du Mur, à Morlaix. Ouverte depuis début août, Valérie Gosselin propose, à [Airmeth](#), des plantes médicinales et aromatiques en vrac. Quelques sachets et macérât hydrauliques sont également en vente. Mais [Airmeth](#) est aussi un bar à tisane, à thé, à café, et quelques animations sur le thème de la santé et de l'alimentation saine y sont dispensées.



Tout est biologique et de qualité. « Je sais d'où viennent mes plantes », glisse Valérie Gosselin. « La plupart viennent du Finistère. Sinon, elles viennent toutes de France, sauf les épices ou certaines racines ».

## **Les infusions, pour les feuilles et les fleurs tendres**

Valérie commence tout naturellement son atelier en présentant les différentes façons de faire infuser ses plantes. Tout d'abord, la plus connue, mais la moins efficace : la boule à thé. Il est préférable d'utiliser une autre technique, car dans la boule à thé, les plantes sont serrées et les principes actifs ne vont pas réellement pouvoir se libérer. Attention à ne pas dépasser les 10 minutes d'infusion car pour certaines fleurs, comme la camomille romaine, l'amertume se fera plus sentir, et l'effet recherché ne sera pas au rendez-vous (énervement au lieu d'apaisement).

La deuxième manière d'infuser est de mettre ses plantes dans une théière, une tasse à filtre ou un petit sachet de filtres (biologiques, et donc compostables). Cette technique est surtout très pratique pour les épices et les rooibos. Si on se sert d'une bouilloire pour faire chauffer son eau, il est préférable d'attendre 5 à 10 minutes avant de la verser sur les plantes, car la température de l'eau ne doit pas dépasser les 80°.

Enfin, la dernière méthode, la plus puriste, demande certes un peu de temps, mais est la plus efficace. Il faut mettre les feuilles directement dans la casserole, dans de l'eau froide (pas directement sortie du robinet, de préférence, car elle est trop chlorée). Pour les personnes ayant du temps, attendre une demi-heure avant de mettre à chauffer, afin que les plantes se gorgent d'eau. Faire chauffer à feu très doux jusqu'à frémissement, éteindre le feu puis couvrir et laisser infuser 10 minutes.



## **Les décoctions, pour les feuilles plus épaisses et les racines (olivier, bardane, gentiane, aunée...)**

Le principe est quasiment le même que pour les décoctions. On met les feuilles épaisses et les racines dans une casserole d'eau froide. Pour les personnes ayant du temps, attendre une demi-heure avant de mettre à chauffer.

Faire monter en température à feu doux jusqu'aux premiers petits bouillons. Maintenir environ 10 minutes. Éteindre, couvrir et laisser infuser 10 minutes. On va pouvoir ajouter au moment de l'infusion des plantes à combiner avec des plantes à décoction : par exemple, la pensée sauvage et la bardane pour les problèmes de peau, le thym et l'aunée pour des débuts de rhume...

## **La macération à froid**

Elle s'utilise pour les plantes dont on veut extraire certains principes actifs, comme les mucilages de la guimauve qui vont adoucir, apaiser et régénérer. Il suffit de placer les plantes dans de l'eau froide plusieurs heures, voir la nuit. Filtrer, puis boire. Ici, on ne fait pas chauffer, car on ferait précipiter les amidons. On peut éventuellement faire chauffer le gel filtré très peu de temps pour le côté chaud.

En ce qui concerne les quantités de plantes à infuser : si c'est à visée thérapeutique, une pincée de chaque plante pour des mélanges suffit ou une cuillère à café à une cuillère à

soupe s'il est déjà fait, ou environ 30 grammes d'une plante ou d'un mélange pour un litre. Pour une tisane « plaisir », ce sera en fonction de vos goûts !



À la fin, les participants ont pu déguster la tisane préparée pour l'atelier, à base de mélisse et d'ortie, et sont même repartis avec un sachet de plantes et/ou de racines, gracieusement offert par Valérie Gosselin !

## **Plantes digestives**

**Ballonnements, gaz, éructations** : angélique, badiane, fenouil, anis, aneth, laurier noble, gentiane (à consommer 30 minutes à une heure avant les repas pour cette dernière).

**Spasmes, inflammations, douleurs** : camomille romaine et matricaire, réglisse (déconseillée au hypertenseurs), mauve, guimauve.

**Constipation** : mauve, guimauve, psyllium, lin.

**Diarrhées** : guimauve, ronce, myrtille, rose, alchémille.

## **Plantes stimulantes, anti-fatigue**

Romarin, cynorrhodons, hibiscus, agrumes, mélisse

## **Plantes zen attitude (qui vont également faciliter la digestion)**

Lavande, mélisse, tilleul, verveine, camomille romaine

## **Plantes favorisant le sommeil**

Camomille romaine, mélisse, tilleul, coquelicot, lavande et aubépine.

## **Plantes renforçant le système immunitaire, début de rhume, état grippal et mal de gorge**

Thym, origan, sarriette, sureau, sauge, aunée, ronce, bouillon blanc, eucalyptus, bourgeons de pin.

## **Plantes detox**

Romarin, cassis, ortie, reine des prés (déconseillée aux personnes sensibles aux dérivés salicylés, comme l'aspirine, ou sous-anticoagulants), sureau, frêne.

## **Plantes anti-inflammatoires (migraines, ostéo-articulaire)**

Reine des prés (déconseillée aux personnes sensibles aux dérivés salicylés, comme l'aspirine, ou sous-anticoagulants), cassis, menthe poivrée, camomille romaine.

## **Plantes au féminin**

**Douleurs menstruelles** : alchémille, achillée, sauge, camomille matricaire, calendula (ou souci).

**Dysfonctionnement des règles** : alchémille, achillée, sauge.

**Troubles de la ménopause** : sauge, mélisse, houblon, vigne rouge, achillée, alchémille.