

Christophe
BERNARD

CONFEC-

Sirops,

TIONNER

macérats,

20 REMÈDES

cataplasmes...

NATURELS

JouVence

Sommaire

Avertissement	6
Avant-propos	8
Introduction	12
1. Bains.	14
<i>Recette de bains de mains,</i>	
<i>de pieds ou de siège</i>	15
<i>Recette de bain intégral.</i>	15
<i>Suggestion de plantes.</i>	17
2. Cataplasmes	18
<i>Recette de cataplasme</i>	
<i>de plante fraîche.</i>	19
<i>Recette de cataplasme</i>	
<i>de plante sèche</i>	20
<i>Recette de cataplasme</i>	
<i>à base d'argile</i>	20
<i>Suggestion de plantes.</i>	22
<i>Suggestion de teintures</i>	22
3. Crème	24
<i>Recette de crème au blender.</i>	25
<i>Recette de crème au batteur</i>	
<i>ou au fouet.</i>	28
<i>Suggestion de plantes.</i>	32
4. Décoction	34
<i>Recette</i>	35

	<i>Suggestion de plantes</i>	
	<i>en application externe</i>	36
	<i>Suggestion de décoctions à boire</i>	39
5.	Élixir médicinal	41
	<i>Recette</i>	43
	<i>Suggestion de plantes</i>	47
6.	Infusions	49
	<i>Recette simple</i>	50
	<i>Recette optimale</i>	50
	<i>Suggestion de plantes</i>	
	<i>en application externe</i>	51
	<i>Suggestion d'infusions à boire</i>	53
7.	Macérats	57
	<i>Recette de macérat glycéринé</i>	
	<i>de plante fraîche</i>	58
	<i>Recette de macérat</i>	
	<i>mère de bourgeons</i>	60
	<i>Recette de macérat huileux simple</i> . . .	62
	<i>Recette de macérat huileux</i>	
	<i>par intermédiaire alcoolique</i>	66
	<i>Suggestion de plantes</i>	73
8.	Onguent	79
	<i>Recette</i>	80
	<i>Suggestion de plantes</i>	82
9.	Sirop	84
	<i>Recette</i>	85
	<i>Suggestion de plantes</i>	89

10.	Teintures	91
	<i>Recette de teinture de plante sèche</i>	
	<i>(méthode du peuple)</i>	92
	<i>Recette de teinture de plante sèche</i>	
	<i>(méthode optimale)</i>	94
	<i>Suggestion de plantes</i>	97
11.	Vinaigre médicinal	103
	<i>Recette</i>	104
	<i>Suggestion de plantes</i>	107
12.	Vin médicinal	108
	<i>Recette</i>	109
	<i>Suggestion de plantes</i>	111
13.	Deux recettes bonus	114
	<i>Liniment oléo-calcaire</i>	115
	<i>Oléogel aux plantes</i>	116
	Conclusion	119

Prenez vos précautions avec les plantes. Pour fabriquer vos préparations, n'utilisez que les plantes que vous pouvez identifier sans le moindre doute. Cela signifie soit que vous les avez achetées à des professionnels (herboristeries ou autre), soit que vous savez les identifier dans la nature d'une manière précise et informée. **Si vous êtes sous médication, si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si vous souffrez d'un problème de santé qui demande un suivi médical, consultez votre médecin avant de consommer des produits à base de plantes.** N'utilisez pas les plantes médicinales chez les enfants en bas âge sauf si votre médecin vous le recommande expressément.

La législation française attribue au seul docteur en médecine le droit de diagnostic et de traitement des maladies. Les éléments contenus dans cet ouvrage respectent les protocoles thérapeutiques médicaux prescrits par un médecin et ne peuvent en aucun cas les remplacer.

L'auteur et son éditeur ne peuvent assurer une quelconque responsabilité du fait d'une automédication maladroite, d'une mauvaise compréhension ou utilisation des conseils indiqués dans cet ouvrage.

Les informations que vous trouverez dans ce manuel ne vous dispensent donc en aucun cas de consulter votre médecin ou un professionnel spécialisé et confirmé. L'auteur et l'éditeur ne peuvent être tenus responsables d'éventuelles conséquences de l'usage des pratiques dont il est question dans cet ouvrage.

Notez que cet ouvrage ne rentre pas dans les détails de chaque plante et se concentre uniquement sur les méthodes de fabrication et de transformation. Avant d'utiliser une plante, faites vos recherches et renseignez-vous sur d'éventuelles précautions d'emploi ou contre-indications.

Fin 2009, je débarquais en France. Ou du moins, je revenais au pays, dans ma région natale, la Provence. Après quinze années en tant qu'immigré sur le continent nord-américain, je décidais de redécouvrir ce qui avait été présent, à mes pieds, pendant si longtemps. Je ressentais, au plus profond de mes tripes, l'appel des aromatiques de mon enfance. Il me tardait d'aller affronter le cagnard, de grimper dans la caillasse pour aller récolter un peu de thym et de sarriette.

L'acclimatation fut rude. Je ne retrouvais pas l'écosystème riche et vibrant de l'herboristerie américaine. Je tentais de contacter quelques individus qui osaient se montrer à l'époque, mais sans succès. On me prenait pour un espion du service de la répression des fraudes ! Faut dire que j'en posais, des questions indiscretes. Je suis donc reparti dans mon coin, et j'ai fait ce que je sais si bien faire : baisser la tête, travailler seul, comme un fou passionné, jusqu'à ce que je m'écroule.

Fin 2022, les choses ont bien changé. Je dirais même, elles sont méconnaissables. Nous sommes sur le point de vivre une renaissance. L'écosystème s'est élevé de l'ombre. Il était

là, pendant tout ce temps, en mode « sous-marin ». Chacun apportait sa pierre à l'édifice. Les producteurs, le dos courbé sur leurs rangées de mélisse. Les cueilleurs, le sac en écharpe à arpenter les collines à la recherche de la lavande vraie. Les transformateurs, petits et gros, à touiller et triturer. Les boutiques, à nous vendre de belles herbes dans leurs sachets en papier Kraft. Et les praticiens, mon groupe, à conseiller. Il m'a fallu toutes ces années pour réaliser que ces gens-là exerçaient leur métier, mais dans la plus grande discrétion.

2018 fut l'année de la mission d'information sur l'herboristerie au Sénat. Grâce au sénateur Joël Labbé et son équipe (l'inépuisable Fanny Duperray), grâce à la force et la persistance de personnages comme Thierry Thévenin, de nombreuses connexions se sont faites. On peut dire que c'était, dans notre petit monde, un évènement majeur. Timides au départ, ces liens se sont par la suite solidifiés.

Aujourd'hui, je ne pense pas me tromper en disant que nous sommes enfin unis pour faire avancer cette cause qui nous est si chère : le droit de ramasser, cultiver, transformer et proposer, sous la forme de produits ou de conseils, les remèdes ancestraux qui ont fait notre histoire.

Il n'y a pas d'opposition entre herboristerie et pratique de la pharmacie ou de la médecine. Il n'y a pas de peur à avoir. Nous sommes d'une belle complémentarité. Chacun apprendra, je l'espère, à respecter le travail de l'autre. Car au final, celle ou celui qui en a le plus besoin, c'est la personne en face de nous, désemparée, à la recherche de solutions. Ne pouvons-nous pas nous entendre sur ce but précis qui est d'accompagner l'humain en souffrance? Ne pouvons-nous pas mettre les querelles de côté?

Dans le monde de l'herboristerie, nous n'avons pas de recette miracle. Nous n'avons pas la prétention à connaître toutes les solutions. Mais nous avons une volonté inébranlable d'aider notre prochain, de l'écouter et de lui passer une information qui fera peut-être toute la différence. Car nous sommes, au final, de modestes passeurs.

Cet ouvrage, chère lectrice, cher lecteur, fait partie de mon travail de passeur. Son prix abordable, son format compact et sa sélection de recettes simples (mais pas simplistes!) en font le livre idéal pour démarrer une pratique d'herboristerie maison. Et puis si vous désirez approfondir le sujet, je vous invite à consulter mon ouvrage Grand manuel pour fabriquer ses remèdes naturels qui prendra la

relève sur celui-ci. Notez que cet ouvrage ne rentre pas dans les détails de chaque plante et se concentre uniquement sur les méthodes de fabrication et de transformation. Avant d'utiliser une plante, faites vos recherches et renseignez-vous sur d'éventuelles précautions d'emploi ou contre-indications. En attendant, je vous souhaite de belles préparations pleines de vie!

En parcourant ce livre, vous aurez l'impression que j'ai toujours maîtrisé la fabrication de produits à base de plantes. Détrompez-vous, vous ne m'avez pas connu au début des années 2000, à une époque où je n'avais pas encore commencé à partager mes expérimentations. Mon blog AltheaProvence n'était alors qu'une petite graine dans mon esprit.

Je me souviens d'un dimanche passé à tester différentes recettes de crème au romarin. Tous les saladiers de la maison étaient remplis de différents mélanges plus ou moins gras et collants. Le *blender* était grillé (c'était mon quatrième en 6 mois). Il y avait des projections vertes sur les murs. On pouvait me suivre à la trace dans la maison car j'avais marché dans du macérat huileux qui avait dégouliné de la table. Ce jour-là, aucune de mes crèmes n'a donné satisfaction à mes proches. C'est la tête basse que j'ai passé le reste de la journée à démontrer mes compétences d'homme de ménage, compétences qui ont aussi été largement remises en question.

Je me souviens du jour où j'ai dû jeter des litres de teinture qui s'était oxydée à cause d'une erreur de préparation.

Je me souviens de bien d'autres erreurs, bourdes et maladresses que vous ne trouverez pas dans ce livre. Ce que vous trouverez, en revanche, ce sont les précieuses leçons que j'en ai tirées.

Car ces erreurs ont été mes maîtres. Elles m'ont enseigné l'humilité et la persévérance. Elles m'ont fait réaliser que la plupart des conseils délivrés aujourd'hui dans ce monde de surabondance d'informations sont donnés par des personnes qui n'ont jamais testé ce qu'ils recommandent. Une information insipide, clonée et répétée *ad nauseam*.

Dans ce livre, je vous invite à retrousser vos manches et à faire vos premières erreurs vous aussi. Vous en ferez, je vous l'assure. C'est le parcours normal de tout apprenti. Mais je peux vous dire que vous n'en ferez pas beaucoup, car ce livre est solidement ancré dans la pratique.



Chapitre 1

Bains

Recette de bains de mains, de pieds ou de siège

Pour ces 3 types de bains, procédez comme suit :

- préparez un demi-litre d'infusion ou de décoction de votre choix ;
- remplissez la bassine d'eau chaude ou froide selon votre problème. Si vous souffrez de problèmes de retour veineux ou d'hémorroïdes, utilisez de l'eau froide. Si vous avez des problèmes de crampes ou de congestion, utilisez de l'eau chaude. Dans le doute et si vous n'avez pas de problèmes circulatoires, l'eau chaude est préférable car elle détend, ouvre les pores de la peau et permet une meilleure pénétration ;
- versez-y le demi-litre d'infusion ou de décoction chaud ou refroidi selon le contexte ;
- mélangez bien ;
- baignez-vous les mains, les pieds ou le siège pendant une dizaine de minutes.

Recette de bain intégral

Procédez comme suit :

- préparez un litre d'infusion ou de décoction de votre choix. Concentrez

bien ces préparations (n'hésitez pas à mettre plus de plantes par litre que ce qui est recommandé par vos ouvrages de référence, par exemple 40 g/L si 30 g/L sont conseillés) ;

- remplissez votre baignoire d'eau chaude ou froide selon votre problème. Le commentaire précédent sur la température de l'eau pour les bains de mains/pieds/siège s'applique ici aussi ;
- versez-y le litre d'infusion ou de décoction chaud ou refroidi selon le contexte ;
- mélangez bien ;
- baignez votre corps pendant une dizaine de minutes.

Suggestion de plantes

Plantes	Préparation	Type de bain	Utilisation
Gingembre (<i>Zingiber officinale</i>)	Décoction des rhizomes frais ou secs	Mains ou pieds	Inflammations articulaires, douleurs musculaires.
Marronnier d'Inde (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	Décoction des fruits secs	Pieds ou siège	Problèmes de retour veineux ou d'hémorroïdes.
Fragon (<i>Ruscus aculeatus</i>)	Décoction des rhizomes secs	Pieds ou siège	Problèmes de retour veineux ou d'hémorroïdes.
Vigne rouge (<i>Vitis vinifera var. tinctoria</i>)	Infusion des feuilles sèches	Pieds ou siège	Problèmes de retour veineux ou d'hémorroïdes.
Plantain (<i>Plantago officinalis</i>)	Infusion des feuilles fraîches ou sèches	Mains, pieds, siège, intégral	Inflammation de la peau et des muqueuses.
Lavande vraie (<i>Lavandula angustifolia</i>)	Infusion des fleurs fraîches ou sèches	Intégral	Relaxation.
Mélisse (<i>Melissa officinalis</i>)	Infusion des feuilles fraîches	Intégral	Relaxation.



Chapitre 2

Cataplasmes

Recette de cataplasme de plante fraîche

Ingrédient

- La plante fraîche

Méthode

- Pilonnez la plante fraîche pour en faire une bouillie. Si la plante n'est pas très humide, vous pouvez verser un tout petit peu d'eau tiède par-dessus afin de constituer une pâte. Attention à ne pas détremper la plante!

Astuce

Si vous devez préparer une petite quantité de pâte, et si la plante n'est pas trop dure, vous pouvez tout simplement la mâcher puis la recracher pour l'appliquer.

- Appliquez la pâte sur l'endroit du corps choisi.
- Maintenez la pâte en place à l'aide de gaze puis de la bande de crêpe.
- Renouvelez l'application 2 à 3 fois par jour pendant plusieurs jours si nécessaire.