



LOÏC TERNISIEN



Le
GUIDE ULTIME
de

l'herboristerie

INITIEZ-VOUS
AUX SAVOIRS ANCESTRAUX
DES PLANTES ET CONCOCTEZ
VOS PROPRES REMÈDES



Le
GUIDE ULTIME
de
l'herboristerie

Je dédie ce livre à mes grands-parents.

Illustrations SKGD-Création

Tous droits réservés

© Éditions Albin Michel, 2022

LOÏC TERNISIEN

Le
GUIDE ULTIME
de
l'herboristerie

INITIEZ-VOUS AUX SAVOIRS
ANCESTRAUX DES PLANTES
ET CONCOCTEZ VOS PROPRES REMÈDES



Sommaire

<i>Préfaces</i>	15
-----------------------	----

<i>Introduction</i>	21
---------------------------	----

Première partie :

<i>À la découverte de l'herboristerie</i>	27
---	----

L'HERBORISTERIE : LA SCIENCE DES PLANTES	28
--	----

HISTOIRE DE L'HERBORISTERIE	29
-----------------------------------	----

Une pratique intuitive	29
------------------------------	----

L'herboristerie en France	30
---------------------------------	----

L'herboristerie de nos jours	35
------------------------------------	----

L'HERBORISTERIE AU QUOTIDIEN :

UN PAS VERS L'AUTONOMIE	35
-------------------------------	----

Seconde partie :

<i>La plante médicinale</i>	39
-----------------------------------	----

QU'EST-CE QU'UNE PLANTE MÉDICINALE ?	41
--	----

UN PEU DE BOTANIQUE	42
---------------------------	----

Classification du règne végétal	43
---------------------------------------	----

Les dicotylédones	44
-------------------------	----

Les monocotylédones	45
---------------------------	----

Structure d'une plante	46
------------------------------	----

Structure d'un arbre	47
Structure de la cellule végétale	49
DE LA PLANTATION À LA CONSERVATION	49
Plantation	49
Cueillette et récolte au fil des saisons	50
Calendrier des récoltes	52
Séchage	54
Conservation	59
 <i>Troisième partie :</i>	
<i>La fabrication des remèdes</i>	61
MATÉRIEL ET INGRÉDIENTS DE BASE	62
MATÉRIEL ET VERRINES	63
INGRÉDIENTS DE BASE	66
Solvants	66
Eau	66
Alcool	67
Vinaigre	68
Glycérine végétale	68
Huiles végétales	68
Additifs, conservateurs et texturants naturels	72
Argile blanche	72
Argile verte	72
Lanoline	72
Cire d'abeille	73
Miel	73
Vitamine E	73
Huiles essentielles	73
PLANTES MÉDICINALES	74

LES REMÈDES	74
LES CONCENTRÉS LIQUIDES : LES REMÈDES DE BASE	74
Infusion	75
<i>Protocole de fabrication des infusions</i>	77
Les macérations	79
<i>Comprendre les ratios</i>	79
<i>Quels sont les bons ratios ?</i>	79
<i>Quelle est la bonne durée de macération ?</i>	80
Teinture alcoolique (TA)	81
<i>Protocole de fabrication d'une teinture alcoolique</i>	83
Teinture vinaigrée (TV)	87
<i>Protocole de fabrication d'une teinture vinaigrée</i>	87
Glycéré (G)	90
<i>Protocole de fabrication d'un glycéré</i>	90
Huile florale	93
<i>Protocole de fabrication d'une huile florale</i>	94
Remèdes multisolvants et posologies	96
LES REMÈDES COMPOSÉS DE L'HERBORISTE	96
Huile de massage	97
<i>Protocole de fabrication d'une huile de massage</i>	97
Onguent	99
<i>Protocole de fabrication d'un onguent</i>	99
Sirop	101
<i>Protocole de fabrication d'un sirop</i>	102
Pastille	104
<i>Protocole de fabrication de pastilles</i>	104
Électuaire	107
<i>Protocole de fabrication d'un électuaire</i>	109
Cataplasme	112
<i>Protocole de fabrication d'un cataplasme</i>	112
Suppositoire	114
<i>Protocole de fabrication de suppositoires</i>	115
Vin médicinal	118
<i>Protocole de fabrication d'un vin médicinal</i>	119

AUTRES REMÈDES	121
Les gélules	121
Les élixirs	121
Les bains médicinaux	122
Les jus	123
Les crèmes	123
Les liniments	123
Les fumigations	123
Les cigarettes et pipes médicinales	124

Quatrième partie :

<i>Monographies des plantes médicinales</i>	127
---	-----

MONOGRAPHIE TYPE	128
------------------------	-----

<i>Monographie : calcul des dosages pour les enfants</i> <i>de moins de 12 ans</i>	130
---	-----

LES MONOGRAPHIES	134
Achillée millefeuille	134
Ail	136
Angélique	138
Arnica	140
Aubépine	142
Avoine fleurie	144
Bardane	146
Calendula (souci)	148
Camomille allemande	150
Camomille romaine	152
Cataire	154
Chardon béni	156
Consoude	158
Échinacée	160
Escholtzia (pavot de Californie)	162
Euphrase	164

Fenouil	166
Framboisier	168
Gingembre	170
Guimauve	172
Hamamélis	174
Lavande	176
Mélicse	178
Menthe poivrée	180
Millepertuis	182
Molène (bouillon-blanc)	184
Moutarde	186
Orme rouge	188
Ortie	190
Passiflore	192
Pissenlit	194
Plantain	196
Pulmonaire	198
Romarin	200
Sureau	202
Thym	204
Tilleul	206
Verge d'or	208
Vigne rouge	210

Cinquième partie :

<i>Les remèdes pour toute la famille</i>	<i>213</i>
--	------------

ANTICIPEZ ! LES REMÈDES À PRÉPARER

AU FIL DES SAISONS	214
LES REMÈDES À PRÉPARER AU PRINTEMPS	215
Huile « otite »	215
Onguent cicatrisant à la consoude	216
Onguent « plaies et blessures »	217
Onguent « plaies et blessures » (pour femme enceinte)	218

Onguent « réparation de la peau »	219
Onguent « réparation de la peau » (pour femme enceinte)	220
LES REMÈDES À PRÉPARER EN ÉTÉ	221
Électuaire d'ail	221
Électuaire relaxant pour (presque) toute la famille	222
Vinaigre des 4 voleurs (recette originale de 1837)	223
Vinaigre des 4 voleurs (version 2021)	224
CL « infection urinaire »	225
LES REMÈDES À PRÉPARER EN AUTOMNE	226
Électuaire pour le mal de gorge	226
Électuaire pour les problèmes respiratoires	227
Électuaire antirhume	228
TA immunoboost	229
Sirop de sureau	230
Sirop contre le rhume	231
Sirop contre la toux	232
Suppositoires « casse-grippe »	233
LES REMÈDES À PRÉPARER EN HIVER	234
TA Dépuratif	234
CL antiallergies	235
Électuaire « brûlure et reflux »	236
Électuaire digestif	237
Électuaire digestif pour toute la famille	238
LES REMÈDES INSTANTANÉS, SAISON APRÈS SAISON	239
CATAPLASMES	240
Cataplasme respiratoire à la moutarde	240
Cataplasme multi-usage aux graines de lin	241
Cataplasme pour les affections respiratoires (enfant et adulte)	242
Cataplasme multi-usage d'oignon cru	243
Cataplasme multi-usage d'oignon cuit	244
Cataplasme contre la conjonctivite allergique	245
Cataplasme anti-inflammatoire sel et curcuma	246
Cataplasme « douleurs musculaires »	247
Cataplasme multi-usage de plantain	248

Cataplasme multi-usage d'orme rouge	249
Cataplasme circulatoire à l'hamamélis	250
Cataplasme multi-usage d'argile verte	251
Cataplasme multi-usage d'oignon dans le vinaigre	252
Cataplasme anti-rhumatismes	253
Cataplasme « engorgement des seins » (allaitement) 1/2	254
Cataplasme « engorgement des seins » (allaitement) 2/2	255
HUILES DE MASSAGE	256
Huile de massage digestive	256
Huile de massage digestive (pour enfant)	257
Huile de massage « crampes menstruelles »	258
Huile antihématomes	259
Huile de massage « douleurs musculaires » 1/2	260
Huile de massage « douleurs musculaires » 2/2	261
Huile de massage relaxante	262
ONGUENTS	263
Onguent « verrue »	263
Onguent antimycoses	264
Onguent « mal de tête »	265
Onguent antirides	266
Onguent antihémorroïdes	267
CONCENTRÉS LIQUIDES	268
CL relaxant	268
CL sommeil profond	269
CL minéralisant	270
TA digestive	271
CL mémoire et concentration	272
SIROPS	273
Sirop digestif	273
Sirop pour bien dormir (pour toute la famille)	274
SUPPOSITOIRES	275
Suppositoires antihémorroïdes	275
VINS	276
Vin calmant	276
Vin digestif provençal	277

Vin digestif anisé	278
Vin urinaire et pulmonaire	279
AUTRES RECETTES	280
Jus de chou	280
Eau d'argile	281
Petits pains médicinaux au psyllium et graines de lin	282
Roll-on anticernes	283
Exfoliant circulatoire	284
Herbe à fumer « santé des poumons »	285

Sixième partie :

<i>Maintenir l'équilibre au fil des saisons</i>	287
---	-----

CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE	288
Avoir une bonne alimentation	289
Bien dormir	291
Pratiquer une activité physique	292
Naturopathie chez les enfants	292

FICHES REMÈDES POUR TOUTE LA FAMILLE,

AU FIL DES SAISONS	294
<i>Comment utiliser la fiche ?</i>	294
Abcès cutané (et furoncle)	296
Acné	298
Allergies	300
Ampoules et cloques	303
Angine	305
Angoisse (et stress)	307
Aphte	309
Ballonnements	311
Blessure (plaie)	313
Bouton de fièvre	315
Bronchite	317
Brûlure	319

Brûlures d'estomac	321
Céphalées	323
Coliques du nourrisson	324
Constipation	325
Contracture musculaire	327
Contusion	328
Coup de soleil	329
Coupure	330
Diarrhée aiguë	331
Douleurs menstruelles	333
Eczéma	335
Entorse	337
Gorge (mal de ...)	339
Grippe	340
Hématome	341
Hémorroïdes	343
Infection urinaire	345
Insomnie (et trouble du sommeil)	347
Jambes lourdes et varices	349
Laryngite	349
Mycoses	350
Nausées	351
Otite	352
Piqûre d'insecte	354
Psoriasis	356
Reflux gastrique	358
Rhinite	359
Rhume	360
Saignement de nez	362
Sinusite	364
Verrues	366

<i>Mes gratitude</i>	369
<i>Glossaire des propriétés médicinales</i>	375
<i>Annexes</i>	381
<i>Table de conversions</i>	381
<i>Mode de conversion</i>	382
<i>Article D4211-11, modifié par décret n° 2008-841</i> <i>du 22 août 2008 - Art. 1</i>	383
<i>Bonnes adresses</i>	409
<i>Sources</i>	411
<i>Contact</i>	413

Préfaces

Le paysage de l'herboristerie dans le monde est très varié, et en particulier en francophonie. Au Québec, cette discipline est plutôt bien intégrée ; en France, on n'en parle qu'en discrétion par peur du courroux des autorités, sa présence dans le paysage thérapeutique, comme nous le rappelle à juste titre Loïc, a de tout temps été compliquée.

Au-delà de ces différences « légales », il existe des nuances entre les pratiques. La phytothérapie européenne s'appuie beaucoup sur ses pratiques traditionnelles et est très attentive à une validation selon les critères de la médecine conventionnelle. La phytothérapie nord-américaine, et en particulier au Québec, a un tout autre point de vue. Elle s'appuie autant sur les traditions des populations autochtones que sur les données les plus récentes en termes de biochimie, le tout avec une très grande créativité. Cette capacité à aller explorer des terres inconnues, à oser essayer, échouer et recommencer, est sans doute sa plus grande force !

Loïc porte en lui ces deux cultures : celle rigoureuse et celle créative ; il n'hésite pas à mêler les données objectives et sa propre subjectivité.

Avec son premier ouvrage *Naturopathie, le guide saison par saison* (éd. Flammarion et J'ai lu), Loïc nous avait offert un livre aussi esthétique que pratique. Pour prendre vraiment sa santé en main, il ne manquait qu'un pas à franchir.

Celui qui mène à l'autonomie. Mais qu'est-ce que l'autonomie ?

Être autonome, ce n'est pas faire tout, tout seul dans son coin. Ça, c'est une illusion pour notre ego. L'autonomie, c'est partir à la

rencontre de ceux qui savent et apprendre petit à petit à discerner quand je sais faire seul et quand j'ai besoin d'aide.

Et c'est bien à cela que nous invite Loïc avec ce nouvel opus où vous apprendrez à préparer dans les règles de l'art des macérations, des onguents, et mêmes des suppositoires !

Et quoi de plus réjouissant pour le permathérapeute que je suis de lire un ouvrage qui nous parle des plantes proches de chez nous ? Le monde regorge de merveilles. Où que nous vivions, la nature est d'une grande richesse, et les plantes savent magnifiquement s'adapter au lieu où elles se développent. Nous avons beaucoup à apprendre d'elles. Alors pourquoi aller chercher des plantes qui viennent de l'autre bout du monde quand celles que l'on nomme encore « mauvaises herbes » peuvent être d'un grand secours ?

Certains me rétorqueront sans doute que telle ou telle molécule n'est présente que dans cette plante perdue au milieu de la forêt vierge... L'humain a toujours cette tendance à vouloir chercher partout ce qu'il n'est pas capable de voir à côté de lui.

Pendant des années, et encore aujourd'hui, on a vanté les bénéfices de l'harpagophytum car elle possède une molécule spéciale ; au point qu'aujourd'hui la pérennité de cette plante surexploitée est remise en cause. Tout cela pour découvrir que la scrofulaire, plante commune dans les milieux tempérés, possède également cette fameuse molécule.

Restons humbles face à cette richesse fabuleuse. Et sans tomber dans une admiration aveugle des pratiques traditionnelles, offrons à l'herboristerie l'avenir qu'elle mérite.

Peut-on devenir notre propre herboriste ? À une époque où le métier n'a plus d'existence légale, et où seuls quelques incorruptibles continuent à préserver et à transmettre ce savoir (si ancien qu'en chercher l'origine peut faire sourire), le moment est venu pour chacun d'entre nous de renouer avec ces gestes ancestraux !

Et pour en trouver le chemin, rien de mieux qu'un guide expérimenté.

Devenir son propre herboriste est à la fois satisfaisant intellectuellement et la source d'un plaisir immense. Celui de se savoir autonome et responsable de sa santé.

J'ai la conviction que les remèdes que vous préparerez n'en seront que plus efficaces.

Et, qui sait, un jour, on s'offrira peut-être à Noël une vinaigrée d'ortie, un électuaire de cataire ou encore un onguent de plantain préparé par nos soins ?

Grâce à Loïc, devenez l'herboriste de la maison, de votre famille... et bien plus encore.

**Loïc Plisson, concepteur et formateur en permathérapie,
*sesoignerautrement.net***

Si vous cherchez un livre d'herboristerie intemporel, vous êtes au bon endroit ! Lorsque j'ai rencontré Loïc Ternisien, j'ai tout de suite été marquée par sa détermination à transmettre, partager, vulgariser ses connaissances reposant sur de solides fondements afin de les offrir au plus grand nombre. Ce « bâtisseur de santé » a minutieusement compilé de nombreuses fiches d'identité d'herbes et plantes-stars de l'arsenal phytothérapeutique.

Et ce n'est pas tout ! Vous avez même le mode d'emploi pour jouer aux apprentis laborantins et réveiller vos élans créatifs, vous permettant en outre de contribuer à rendre vivantes des recettes et pratiques ancestrales, expliquées et actualisées.

Que son fructueux « travail » (même s'il n'a jamais l'impression de travailler) soit ici honoré.

Plus que jamais, nous sommes amenés à déployer nos ressources intérieures et à renouer avec le vivant qui nous entoure, dans ce monde qui évolue, qui change à vitesse grand V, où le virtuel prend une place de plus en plus conséquente. Les progrès technologiques, dont ceux de l'industrie pharmaceutique, ont permis d'avancer dans la prise en charge de pathologies auparavant incurables, mais ont parallèlement laissé la chimie prendre le pouvoir au détriment des outils de santé naturels.

Et pourtant... Quel émerveillement me traverse lorsque je me souviens des moments d'enfance où infusions, sirops expectorants maison et onguents appliqués avec amour me reconfortaient lors des épisodes viraux !

Lorsque j'ai été informée du projet de second livre de Loïc (son premier étant un best-seller), j'ai eu aussitôt envie de contribuer à porter ce flambeau – insufflant comme un air de renouveau – le plus loin possible.

Pour la médecin holistique et instructrice de pleine conscience que je suis, l'ouvrage de Loïc résonne comme une invitation

à la reconnexion à soi, à la nature, dans le plaisir et la curiosité du moment présent. D'abord par la convocation de nos cinq sens (la vue stimulée par l'intention de la récolte, le toucher des herbes délicates, le goût des tisanes ou sirops familiaux, les sons dans nos mains des herbes séchées destinées à délivrer leur quintessence, l'odeur de la terre et des plantes sauvages), puis par la responsabilisation de soi pour notre santé, la démarche de ce livre contribue pleinement à une saine évolution dans le respect de la planète et des êtres vivants qui l'habitent.

Je me souviens que, petite fille, je partais de temps à autre en mission « cueillette des feuilles de pissenlit » pour que maman les prépare en salade, une salade au goût « tonique » et nécessitant une mastication dynamique. Je me souviens aussi des soupes d'ortie dont les adultes me disaient « c'est bon pour la santé ! ». Je pensais alors que, quand je serais grande, je mangerais sûrement autre chose que des mauvaises herbes ! Je ne réalisais pas que dans mon assiette se trouvaient des trésors nutritionnels.

Mon grand-père paternel, Émilien, fut un personnage particulièrement marquant. Il était fils d'agriculteurs et, après son travail, il devenait un homme de la terre, quotidiennement appelé par la passion qu'il avait à entretenir son immense jardin digne d'une pépinière artisanale : on y trouvait fruits et légumes, tubercules, herbes aromatiques en tout genre, fleurs, arbustes... Et cette cohabitation magique d'éléments vivants, sortant généreusement de terre pour notre plus grande satisfaction, m'enchantait à chaque fois.

Quelques années plus tard, je m'engageai dans des études de médecine qui, malgré les matières passionnantes comme l'anatomie, la sémiologie ou la pharmacologie, ne m'apportèrent pas ou peu de réponses sur la santé au naturel, l'hygiène de vie, l'alimentation... Ce fut pour moi le début d'une véritable quête et je me formai notamment à l'homéopathie, l'aromathérapie, la micronutrition et la phytothérapie afin d'appliquer ce vieil adage

proposé par Hippocrate « *Primum non nocere*¹ » et d'approcher la santé tant par l'examen clinique que par l'analyse du mode de vie, l'hygiène émotionnelle des patients, etc.

Le métier de naturopathe a cette force de proposer une médecine de terrain ; et Loïc nous transmet dans cet ouvrage une approche équilibrée entre explications scientifiques et solutions pratiques pour fabriquer des remèdes maison, nous remettant dans une posture d'engagement envers nous-même et nos proches, afin d'enrayer de nombreux petits maux du quotidien grâce à dame Nature.

Fidèle compagnon en toutes saisons et pour tout âge, ce livre saura vous guider vers vos besoins et soutenir harmonieusement votre santé, afin de voir s'éloigner la « KO-errance » au profit de la cohérence.

Dr Valérie Coester, médecin généraliste

1 D'abord, ne pas nuire

Introduction

*« 75 % des plantes ont une activité pharmacologique identique
à celle revendiquée par la tradition lorsque
les méthodologies sont bien respectées. »*

Dr Jean-Pierre Willem

Depuis que je me suis lancé sur les réseaux sociaux pour vulgariser mon métier, une citation de Socrate vibre fort en moi : « Je sais que je ne sais rien. » Je l'ai mise sur un piédestal pour ne m'accrocher à aucune de mes certitudes tant le corps humain et la nature sont riches en apprentissages.

Je pratique la naturopathie (avec une spécialisation en herboristerie et en aromathérapie) depuis presque dix ans au moment de la publication de cet ouvrage (que le temps passe vite !). J'ai été formé à la science des plantes au Québec, comme je le raconte en détail dans mon premier livre : *Naturopathie, le guide saison par saison* (éd. Flammarion et J'ai lu). Depuis le début de ma pratique, je n'ai cessé de changer ma vision du métier. Mes croyances ont de nombreuses fois été mises à rude épreuve, ce qui m'a demandé de prendre de la distance (et de mettre mon ego de côté).

Ce que j'ai appris au fil des années, c'est qu'il existe beaucoup d'interrogations et que la science n'explique pas tout. Nous sommes d'ailleurs en droit de nous demander : qu'est-ce que la science aujourd'hui ?

Je dois avouer que je prends de plus en plus de distance avec cette notion « moderne » de la science qui n'est, en réalité, qu'une religion : le scientisme. Quand j'étais étudiant à l'IUT (Institut universitaire et technologique), tous mes professeurs étaient des chercheurs de l'INRA (Institut national de la recherche

agronomique) d'Avignon et ils nous ont transmis une vision de la science que je ne retrouve pas beaucoup dans les discours actuels. Je ne la retrouve pas quand je regarde les réseaux sociaux, quand j'allume la télé ou quand j'échange avec certaines personnes.

Ce que l'on m'a appris, c'est qu'un chercheur n'a aucune certitude et qu'il n'a que des interrogations. Quand un phénomène se produit et que celui-là n'est pas en capacité de l'expliquer, sa démarche est – théoriquement – de tout faire pour comprendre ce phénomène. Pourtant, aujourd'hui, la démarche est inverse. Beaucoup de scientifiques veulent prouver que ce phénomène est une erreur, qu'il n'existe pas.

La science a, selon moi, perdu de son essence : ce n'est pas parce qu'il n'est pas possible de prouver qu'un phénomène existe que je dois le réfuter. Ce phénomène reste une hypothèse probable, tant que l'inverse n'a pas été prouvé.

Aujourd'hui plus que jamais, nous voyons naître une naturopathie dans laquelle se mélangent d'un côté les connaissances ancestrales et de l'autre les connaissances scientifiques. Étant un grand amateur de livres anciens, je découvre au cours de mes lectures que beaucoup d'applications dites « modernes » ne le sont pas vraiment, elles étaient déjà utilisées de manière empirique dans les siècles passés.

Prenons pour exemple le saule (*Salix alba*). Cet arbre était utilisé pour ses propriétés médicinales par les herboristes depuis (au moins) l'Antiquité. D'ailleurs, son caractère antalgique (qui aide à soulager la douleur) était déjà reconnu par Hippocrate (considéré comme le père de la médecine moderne). Jadis, cette plante était utilisée pour le traitement des douleurs lors des accouchements. Dioscoride (auteur de *Matière médicale*) recommandait l'utilisation de son suc (feuille et/ou écorce) pour soulager les douleurs articulaires. Plus tard encore, Nicolas Lémery (XVII^e siècle) parle de ses propriétés fébrifuges (qui combat et guérit la fièvre). Ce n'est

que des années plus tard que la science a été en mesure de comprendre et d'expliquer ce qui procure à cet arbre ces propriétés : *Salix alba* possède de la saligénine. C'est une molécule qui, lors de son passage par le foie, devient de l'acide salicylique. Ce composé donnera plus tard de l'acide acétylsalicylique, que vous connaissez tous sous le nom d'aspirine ! Notons que, contrairement à cette dernière, la version naturelle ne va pas fluidifier autant le sang. L'aspirine dite « naturelle » ne possède donc pas les contre-indications de sa version chimique (mais elle n'agira pas aussi rapidement).

Tout cela pour vous dire qu'avant la chimie, avant même la pharmacie, il y avait l'herboristerie. Cette science, cette connaissance qui se transmettait d'herboriste en herboriste, de parents aux enfants, revient au goût du jour. Dans cette époque d'incertitudes et de changements, je vois de plus en plus de personnes se tourner vers cette connaissance ancestrale pour acquérir de plus en plus d'autonomie (je le remarque quotidiennement depuis le lancement du Centre d'herboristerie familiale). Je vois à quel point nous avons besoin de retrouver notre pouvoir personnel : ce livre est fait pour cela.

Dans la lignée de *Naturopathie, le guide saison par saison* (éd. Flammarion et J'ai lu), je souhaite au travers de cet ouvrage prolonger ce que je fais sur les réseaux sociaux depuis tant d'années : transmettre avec joie, plaisir et humilité. C'est d'ailleurs grâce à ma toute première websérie *Les Tutos de Loïc*, dans laquelle je présentais la fabrication de remèdes naturels, que je me suis fait connaître : la transformation des plantes médicinales a toujours été mon premier amour.

Ce recueil est donc le prolongement de mes élucubrations 2.0. J'espère vous faire découvrir (ou redécouvrir) le pouvoir des plantes médicinales. À travers ces pages, j'aspire à vous apporter, dans un équilibre mêlant science moderne et connaissances anciennes (le tout saupoudré d'un peu de mythes et de rituels),

des outils pour devenir plus autonome et qui vous aideront à prendre soin de vous et de votre famille au fil des saisons.

C'est pourquoi, pour faire de vous l'herboriste de votre famille, ce livre se découpe en deux grandes parties :

- la théorie : c'est elle qui vous donnera la possibilité d'évoluer en totale autonomie et qui va vous permettre de sortir des recettes types pour créer librement vos propres remèdes (protocoles de fabrication, méthodes de calculs de posologie...) ;
- la pratique : c'est ici que vous trouverez toutes les informations « clé en main » au travers de protocoles de soin, de recettes prêtes à fabriquer et de monographies incluant des posologies préétablies.

Bonne lecture !

Retrouvez-moi sur :



NOTE IMPORTANTE

Les conseils et recommandations que vous allez trouver dans ce livre (tout comme la consultation d'un naturopathe) ne peuvent en aucun cas se substituer à une consultation de votre médecin.

Ils vous sont présentés à titre informatif et ne peuvent remplacer un traitement proposé par le corps médical ainsi que les remèdes fabriqués par votre pharmacien.

Aussi, avant de prendre des produits naturels, pensez à bien en aviser votre médecin et à vérifier avec lui (ou avec votre praticien) que ce que vous prenez est bon pour vous et qu'il n'y aura aucune conséquence néfaste.

Dernière mention importante (car il faut malheureusement le rappeler), le naturopathe n'établit pas de diagnostic, ne rédige pas d'ordonnance ou de prescription et n'est pas habilité à interrompre ou à modifier un traitement médical en cours.

L'éditeur et moi-même nous déchargeons de toute responsabilité quant à la mauvaise interprétation et mise en pratique des conseils partagés dans cet ouvrage.



Première partie

À la découverte de l'herboristerie



L'herboristerie : la science des plantes

Quand je parle de l'herboristerie, je me rends compte que les gens (dont vous faites peut-être partie) ont souvent en tête l'image du druide barbu qui se promène dans les bois, vêtu de blanc, seul avec sa serpe en or, pour récolter des plantes sacrées ; végétaux qu'il ira par la suite transformer dans une maison sombre, au parfum boisé, pleine de babioles et de verrines. Ce mystique les utilisera pour en extraire des élixirs médicinaux. Cette image, quoiqu'un peu caricaturale, reste très présente dans l'inconscient collectif (et tant mieux !). Et même si de nos jours ce « druide » est bien plus moderne, au fond de son cœur, un véritable herboriste sera toujours ce Panoramix.

Pour être herboriste, il faut être en mesure de dépasser les croyances et les a priori pour « tomber en amour » (comme on dit au Québec) avec le règne végétal. Ce n'est que dans cet amour profond et dans les connaissances et pratiques ancestrales que l'âme de ce métier vivra (même si la pratique du métier d'herboriste reste encore interdite de nos jours).

Au fond, j'en parle, mais je ne vous ai pas dit concrètement ce qu'est l'herboristerie. Ce mot, vous l'avez sûrement vu sur certaines devantures. L'herboristerie, c'est deux choses à la fois :

- d'une part, une **officine spécialisée dans la vente et le conseil des plantes médicinales** – aujourd'hui, ce rôle est tenu exclusivement par des pharmacies qui possèdent le monopole de la vente d'une grande partie de ces plantes ;
- d'autre part, une **pratique (comme la naturopathie) qui consiste à savoir reconnaître, cultiver, cueillir (ou récolter, dans le cas d'une culture), conserver (sécher, entreposer), transformer (extraire des principes actifs, fabriquer des onguents, etc.) et conseiller des plantes médicinales.**

Dans cet ouvrage, c'est bien entendu la seconde définition que nous allons voir.

Histoire de l'herboristerie

Une pratique intuitive

Même si l'herboristerie retrouve de plus en plus ses lettres de noblesse (et je pense qu'elle a de beaux jours devant elle), je crois profondément que c'est en regardant le passé qu'il est possible de comprendre le présent.

L'utilisation des plantes médicinales a toujours existé. C'est un phénomène qui est tellement naturel que beaucoup d'animaux pratiquent l'automédication. D'ailleurs, Aristote, philosophe de l'Antiquité, avait constaté que les chiens et les chats consommaient spontanément certaines plantes quand ils avaient besoin de se purger. Cette pratique intuitive a été confirmée par de nombreux éthologues. On sait aujourd'hui que les porcs mexicains, quand ils sont contaminés par le ténia (un ver), mangent des racines de grenade. Les loups d'Amérique du Sud se tournent vers les solanacées en cas de problèmes gastriques et les tigres indiens consomment spontanément certains fruits aux propriétés antiparasitaires pour agir directement sur les parasites contenus dans les intestins de leurs proies. Ce savoir empirique de la thérapie par les plantes médicinales se transmet de génération en génération ; c'est d'ailleurs ce qui a été observé chez les grands singes par la primatologue Sabrina Krief.

Prenons un peu de recul : l'homme est-il si différent des grands singes ? Pas vraiment ! Vous souvenez-vous de l'homme d'« Otzi » ? Il s'agit d'un être humain qui a été assassiné il y a plus de 5 000 ans. C'est aujourd'hui la plus vieille momie naturelle d'Europe. Cette dernière a été miraculeusement préservée dans la glace. Lors de sa découverte (qui a eu lieu fortuitement en 1991), les archéologues ont constaté que cet homme portait autour du cou ce que nous pourrions considérer aujourd'hui comme un collier, sauf qu'il était formé à partir

de polypores du bouleau (c'est-à-dire de champignons séchés). Tout cela serait anodin si ces polypores n'avaient pas la propriété de soigner la trichinose, une parasitose chronique dont cet homme était porteur.

Un constat s'impose : l'homme a lui aussi toujours utilisé la nature pour se soigner. En France, l'herboristerie a pendant longtemps eu pignon sur rue. Comment expliquer la disparition de ce **métier ancestral** ? Comment comprendre le monopole de la pharmacie ? C'est cette petite histoire que je vous propose de découvrir maintenant.

L'herboristerie en France

Pendant les XVII^e et XVIII^e siècles, l'exercice de l'herboristerie était ouvert à tous. Tout le monde pouvait la pratiquer. Il coexistait d'un côté des herboristes autodidactes (ou « non instruits »), qui vendaient des plantes et des graines dans les rues (il s'agissait plus de commerce), et d'un autre des herboristes « instruits » et installés dans des boutiques. Ces derniers suivaient des cours de botanique, d'anatomie et de chimie pharmaceutique.

À la vue de cette inégalité, certains herboristes instruits se regroupèrent à la fin du XVIII^e siècle pour réclamer une reconnaissance ainsi qu'un **statut officiel** de ce métier. L'objectif de cette demande était double :

- assurer la sécurité du client ;
- obtenir la protection de la faculté de médecine.

Or, déjà à cette époque, il existait un **conflit entre les herboristes et les apothicaires** (les ancêtres des pharmaciens), qui traitaient d'ailleurs les premiers de brigands. Comme quoi, cette querelle ne date pas d'hier ! Vous imaginez bien que ces derniers n'ont pas approuvé cette initiative d'officialisation du métier et demandèrent, en 1761, le monopole de la délivrance des plantes médicinales et le pouvoir de s'occuper de la formation de l'herboriste.

Ces demandes ont été en partie acceptées par le Conseil d'État du roi, qui ordonna la visite et l'inspection des herboristes par des gardes des apothicaires. Cette annonce déplut fortement à la faculté de médecine, qui estima, quant à elle, qu'ils étaient les seuls à posséder la connaissance de la prescription : ce n'était pas aux apothicaires de déterminer le sort des herboristes, mais bien aux médecins. Disons que tout cela était déjà plus politique qu'en lien direct avec la santé des gens : l'objectif était vraisemblablement de contrer l'influence des apothicaires.

Toutes ces manœuvres ont duré de nombreuses années, jusqu'à la loi du 21 germinal an XI (11 avril 1803). Cette loi est une étape importante dans la clarification et la régulation de l'exercice de la pharmacie. C'est aussi elle qui fut au fondement de l'herboristerie et qui constitua le socle de l'encadrement juridique de cette pratique. Voici l'article de loi en question :

« Nul ne pourra vendre, à l'avenir,
des plantes ou des parties
de plantes médicinales indigènes, fraîches
ou sèches, ni exercer la profession
d'herboriste, sans avoir subi auparavant,
dans une des écoles de pharmacie,
ou par-devant un jury de médecine,
un examen qui prouve qu'il connaît exactement
les plantes médicinales, et sans avoir payé
une rétribution qui ne pourra excéder
cinquante francs à Paris, et trente francs
dans les autres départements, pour les frais
de cet examen. Il sera délivré aux herboristes un
certificat d'examen par l'école ou le jury
par lesquels ils seront examinés ; et ce certificat
devra être enregistré à la municipalité
du lieu où ils s'établiront. »

[Titre IV, article 37]

C'est à ce moment que naquit le **certificat d'herboriste** (qui fut ensuite supprimé en 1941). Nous pourrions penser que cette loi était une réussite, pourtant ce ne fut pas le cas. Elle souleva plus de questions qu'elle n'apporta de réponses. En effet, que signifiait « [connaître] exactement les plantes médicinales » ? Sous quelle forme l'herboriste pouvait-il vendre ces plantes (fraîches ? sèches ?) ? Avait-il le droit de vendre des mélanges de plantes ou uniquement des plantes simples (c'est-à-dire à l'unité) ? Tant de questions qui ont continué à alimenter la frustration des apothicaires face aux herboristes, car ils apparaissaient ainsi comme des acteurs de même parenté. Les herboristes étaient alors une sorte de « sous-pharmaciens » dont les examens se faisaient et étaient validés par une école de pharmacie ou un jury de médecine, et non par des herboristes expérimentés dans l'utilisation des plantes médicinales à des fins thérapeutiques. Les incohérences allèrent jusque dans la réglementation et la description des examens (qui se firent sans nécessairement avoir reçu un enseignement), qui ne pouvaient tenir qu'en quelques lignes (ce qui créa une grande variabilité des examens à travers la France).

Finalement, dès 1803, alors que les droits des pharmaciens étaient clairement définis, le métier d'herboriste se trouva dans une **position inconfortable**. Il n'avait pas de véritable contour légal et ne possédait qu'un statut flou qui le positionnait quelque part entre le commercial et la thérapeutique (tout cela empêche de définir les limites de son exercice). Cette incertitude a perduré pendant une grande partie du XIX^e siècle, soulevant une question fondamentale : **à quel moment la plante médicinale devient-elle un « médicament »** ? Quelle est la limite ? À cette époque, l'herboristerie était donc plus proche d'une **activité** que d'une profession véritablement encadrée : peu de personnes arrivaient à en vivre et à la pratiquer longtemps. Sans compter que le passage du certificat était un grand

investissement financier et de temps. Ce métier devint en fin de compte un métier de transition en complément d'autres activités (ce qui n'est pas si différent aujourd'hui pour les métiers du bien-être).

Notons aussi qu'à cette époque l'herboriste était une véritable **figure romanesque** (et il l'est toujours) dans l'inconscient collectif. Tantôt guérisseur aux soins miraculeux, tantôt empoisonneur. La sage-femme herboriste tenait aussi une place prépondérante pour accompagner la santé des femmes à une époque où l'avortement était encore un tabou... Certaines d'entre elles ayant la connaissance des plantes abortives étaient aussi nommées les « faiseuses d'anges ». L'herboriste devait donc jongler et se faire une place dans cette limite floue entre légalité et illégalité. Cette ambivalence, vous l'aurez compris, conduisit à l'accumulation, à la fin du XIX^e siècle, d'accusations pour **exercice illégal de la médecine et/ou de la pharmacie**.

La concurrence étant grandissante à cette période, l'étape suivante dans cette reconnaissance et la clarification du statut d'herboriste face au pharmacien fut la **création de syndicats**. Le but de ces derniers était d'unir les herboristes (ce qui n'a pas été chose facile) :

- 1874-1875 : création de l'association Amicale des herboristes à Paris ;
- 1876 : création de la Chambre syndicale des herboristes de la Seine ;
- 1880 : création du Syndicat des herboristes du Rhône ;
- 1922 : renaissance de la Fédération nationale des herboristes de France et des Colonies (qui avait vu le jour 10 ans plus tôt).

Du travail des syndicats naquit, le 20 octobre 1927, l'**École nationale d'herboristerie (ENH)**. La durée des études était d'une année puis passa à deux dès 1931. Les étudiants de cette école apprenaient les bases de la botanique, la phytochimie, la physique, la physiologie, l'anatomie, la reconnaissance de plantes

médicinales, mais aussi la jurisprudence, la diététique, la déontologie, etc. L'enseignement proposé y était donc très riche. La science était au cœur du discours.

C'est donc à partir des années 1920, avec l'objectif de faire naître une **herboristerie scientifique**, que la boutique de l'herboriste se transforme : fini la petite affaire sombre, pleine de guirlandes et désordonnée. L'officine devient plus lumineuse, rangée, et l'herboriste commence à porter la blouse. Il acquiert ainsi plus de décorum et se rapproche encore plus de la pharmacie. À cette époque, la connaissance des plantes évolue, exit la connaissance ancestrale, bienvenue aux connaissances médicales, chimiques et botaniques : une **professionnalisation** s'engage. La peur de la concurrence est de plus en plus rude car l'herboriste est maintenant au même niveau que le pharmacien.

Les syndicalistes décidèrent alors de bâtir une limite claire entre ces deux pratiques pour distinguer leur clientèle. Cette distinction fut officialisée et publiée dans *La Revue herboristique*, n° 46, mars 1929, p. 37, qui précise :

- « 1° Pharmaciens diplômés (chimistes),
drogues d'origine chimique
et d'origine naturelle (minérale, animale
et accessoirement végétale) ;
- 2° Herboristes diplômés (botanistes),
drogues naturelles d'origine végétale
(plantes médicinales indigènes et exotiques). »

Les années suivantes virent naître d'autres syndicats, d'autres visions. Le défi était toujours d'**unir les herboristes** afin d'éviter les conflits (entre les herboristes de Paris et ceux de la province), tout en continuant à subir les **attaques des pharmaciens**, qui se mirent à utiliser de plus en plus des méthodes peu orthodoxes. En effet, le débat persistait sur l'autorisation ou non pour les herboristes de réaliser et de vendre des mélanges de plantes.

Dès 1935, après des années de gloire, le syndicalisme commença à perdre de son pouvoir. S'ensuivirent la Seconde Guerre mondiale et la **suppression du métier d'herboriste**. Cela s'est passé pendant le régime de Vichy, dans l'article 59, titre VII de la loi du 11 septembre 1941 relative à l'exercice de la pharmacie.

« Il ne sera plus délivré d'inscription pour le diplôme d'herboriste après la date de la publication de la présente loi. S'ils sont français, les herboristes diplômés à cette date auront le droit de continuer à exercer leur vie durant. »

L'herboristerie de nos jours

L'histoire témoigne de la complexité des relations entre la pharmacie et l'herboristerie. Relations qui semblent toujours aussi complexes de nos jours, malgré l'ouverture de plus en plus de pharmaciens à cette pratique. Mais aujourd'hui, l'herboristerie avance vers une nouvelle mise en lumière. C'est ce que nous avons pu constater, le 25 septembre 2018, avec la présentation d'un rapport d'information par le sénateur Joël Labbé au nom de la mission d'information « Développement de l'herboristerie » intitulée « Les plantes médicinales et l'herboristerie : à la croisée de savoirs ancestraux et d'enjeux d'avenir ».

L'herboristerie au quotidien : un pas vers l'autonomie

Comme je le disais précédemment, c'est en ayant connaissance du passé que l'on est en mesure de comprendre le présent. La boutique d'herboristerie (seule, sans pharmacie ni pharmacien) n'existe plus, tout comme le métier d'herboriste.

Pourtant, la pratique de l'herboristerie a perduré. Qui n'a jamais consommé une infusion de romarin avec un peu de miel pour calmer une petite toux ou pris une teinture pour améliorer sa digestion ? Les remèdes de l'herboriste existent toujours et la pratique de l'herboristerie « familiale » n'a jamais cessé. Je me revois plus jeune accompagner ma grand-mère maternelle dans la garrigue pour l'aider à cueillir le thym pendant sa floraison : elle savait que la période était propice à la récolte ; savait-elle exactement pourquoi ? Je l'ignore. Pourtant, la science nous explique aujourd'hui que, même si le thym peut se récolter en tout temps, c'est au moment où il est en fleur que sa richesse en principes actifs est la plus intéressante. D'ailleurs, c'est comme une évidence tant son parfum est présent dans l'air à cette période de l'année. Je n'ai jamais oublié ces moments intemporels.

Les anciens se transmettaient de **génération en génération** cette connaissance sur les plantes médicinales (ça ne vous rappelle rien ?) et étaient plus autonomes en matière de santé. Aller chez le médecin était plus rare qu'aujourd'hui : ils savaient quoi faire pour soigner les petits maux du quotidien. Autre exemple qui me vient : ma grand-mère paternelle, quant à elle, nous disait (avec son fort accent marseillais) qu'il fallait mettre des tomates sur la peau en cas de coup de soleil (et je peux vous dire que j'en ai eu !). Nous savons aujourd'hui que la tomate contient du lycopène (un puissant antioxydant) qui fait partie de la famille des caroténoïdes, un composé qui aurait un effet bénéfique dans ce cas.

Aujourd'hui, nous sommes de plus en plus dépendants de l'industrie pharmaceutique pour soigner les **petits maux du quotidien**. Nous ne savons plus qu'il existe autre chose qu'un baume chimique pour guérir un bobo ou autre chose qu'une gélule pour améliorer les symptômes du rhume. Je ne dis pas qu'il faut basculer en 100 % naturel (même s'il est possible de faire beaucoup avec la nature), la chimie est utile et efficace pour soigner des maux bien plus graves !

Cette époque d'incertitude dans laquelle nous sommes incite de plus en plus de personnes à **retrouver leur autonomie** (sur le plan tant de l'énergie que de l'alimentation ou de la santé). Je vois beaucoup de monde passer dans mon bureau pour **réapprendre à utiliser les plantes médicinales**, rassurés par le fait qu'aujourd'hui beaucoup de leurs actions peuvent être expliquées par la science. L'herboristerie est devenue une véritable science de la plante : c'est aussi ce qui m'a poussé à découvrir cette belle pratique.

L'autonomie est un enjeu majeur et c'est ce que je souhaite vous proposer d'acquérir dans cet ouvrage. Osez devenir plus autonome ! C'est plus économique, écologique, pratique et, quelque part, c'est tellement logique !





Deuxième partie

La plante médicinale





13952

Composition
NORD COMPO

*Achevé d'imprimer en Italie
par GRAFICA VENETA
le 18 septembre 2023*

Dépôt légal octobre 2023
EAN 9782290393390
OTP L21EBN000660-600949

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion