



# Préparations de plantes médicinales



- ■ Cette fiche présente les préparations les plus faciles et les plus utilisées pour tirer bénéfice des plantes médicinales, après leur cueillette.

## Généralités et précautions

De nombreuses familles calédoniennes possèdent dans leurs jardins de petites plantations éparées et variées de plantes médicinales. Ces plantes sont généralement **cueillies et préparées fraîches** en tisane ou en bain. Les principes actifs des plantes sont en effet plus efficaces sous cette forme.

Toutefois, les plantes peuvent être séchées, conservées dans de bonnes conditions et rester efficaces pendant de longs mois.

Avant tout usage de plante médicinale, veuillez prendre connaissance de la fiche **Agripédia "Précautions d'usages des plantes médicinales"**, car un mauvais usage pourrait mettre votre santé en danger.

## Les différentes préparations

Vous trouverez dans cette fiche les différentes préparations possibles à partir de **plantes fraîches** médicinales ou de **plantes sèches** :

- L'**infusion** (ou tisane)
- La **décoction**
- La **macération**
- La préparation et conservation de **plantes sèches**
- Le **cataplasme**
- La **compresse**
- Le **bain**

### ■ L'inhalation

Chaque préparation a ses avantages et ses inconvénients.

Le choix de tel ou tel mode de préparation dépend du type de matériel végétal initial (feuille, écorce...) et de l'usage final : soins internes (boisson-médicament) ou soins externe (lotion apaisante, compresse pour désinfecter une plaie, bain fortifiant..)

## Les infusions

Les infusions ou tisanes sont recommandées pour extraire les composés des parties souples de la plante : **feuilles et fleurs**

- Pour une tasse de 25 cl, comptez **une poignée** de plantes **fraîches** ou **une cuillère à soupe** de plantes **séchées**
- Vous pouvez utiliser une seule plante ou en mélanger plusieurs
- Hachez grossièrement les plantes ou tordez-les un peu pour libérer plus facilement les composés solubles
- **Faites bouillir de l'eau** et versez l'eau bouillante sur vos plantes
- Couvrez et **laissez infuser 10 minutes**
- **Filtrez**, servez, ajoutez un peu de miel et **savourez**



Infusion

## Les décoctions

Les décoctions sont recommandées pour extraire les composés des parties dures ou ligneuses de la plante : **écorce, graines, racines...**

- Préparez une casserole ou bassine d'eau
- Ajouter la (ou les) plante(s) fraîches ou séchées
- **Faites bouillir de l'eau** et laissez mijoter à feu doux pendant **20 minutes**
- Filtrez ou non et utilisez cette décoction pour un **bain**, en **lotion** pour la peau ou les cheveux, en **boisson...**

## Les macérations

Les macérations sont recommandées pour les plantes qui perdent leurs principes actifs sous l'effet de la chaleur comme la vitamine C.

- Préparez une casserole ou bassine d'**eau froide**
- Ajouter la (ou les) plante(s) fraîches ou séchées
- Ne chauffez pas l'eau



- **Laissez macérer une journée** avec ou sans couvercle. Le temps de macération recommandé varie selon la plante et peut être de 2 à 3 jours parfois

## Le séchage des plantes

---

### Matériel nécessaire

- Une serviette propre et sèche ou un bout de tissu ou des feuilles de papier essuie-tout
- Des sacs en papier propres ou des bocaux avec couvercle
- Des étiquettes collantes et un stylo

### Le séchage à l'air libre (recommandé)

- Cueillez la partie d'intérêt de la plante : feuilles, fleurs, tiges ou graines
- Choisissez une pièce obscure, sombre et au sec.
- Placez une serviette propre, un bout de tissu ou du papier essuie-tout sur une table, une étagère ou au fond d'un contenant (cagette, carton, plat)
- Étalez votre cueillette en une seule couche aérée
- Laissez sécher à l'air libre pendant une semaine

### Le séchage au four

Vous pouvez sécher vos plantes en les chauffant dans un four. Cette méthode est très rapide mais, elle consomme de l'énergie et nécessite de fortes températures qui peuvent être néfastes pour certains composés actifs de la plante.

- **Au four à micro-onde** : placez une feuille de papier essuie-tout sur une assiette ou dans un bol puis déposez-y

vos cueillettes et faites chauffer 2 à 3 minutes.

- **Au four traditionnel** : placez une feuille de papier-cuisson dans un plat ou sur une plaque puis déposez-y votre cueillette en étalant bien. Faites chauffer le four à 140°C pendant une heure.

## La conservation longue durée

---

- Transférez vos plantes sèches dans un **bocal à couvercle** ou dans un **sac en papier**
- **Fermez** le contenant
- Placez vos bocaux en hauteur, dans un endroit obscur, sec et frais pour conserver le plus longtemps possible le parfum et les vertus de la plante.
- Collez une **étiquette** sur le contenant en indiquant :
  - Le nom de la plante
  - La partie récoltée
  - La date de la cueillette
  - Ex : feuilles de Mitché, 10 novembre 2022

Les plantes médicinales peuvent être conservées plusieurs mois de cette manière.

Jetez vos bocaux ou sachets si vous constatez que les plantes ont été infestées par les moisissures ou les insectes et ont changé de couleur.

## Le cataplasme

---

- Posez sur la zone à soigner **2 ou 3 couches de feuilles** fraîches, écrasées ou ramollies à l'eau bouillante
- Couvrez d'une **feuille de bananier** ou de **cordyline**
- Entourez le tout avec un **bandage**

## La compresse

---

- **Trempez une compresse stérile** dans une infusion ou macération de plantes
- **Appliquez** sur les plaies ou la zone à soigner

## Le bain

---

- Préparez un bain de plantes avec une macération, infusion ou décoction diluée à volume égal dans de l'eau et chauffée à 37°C
- Prenez le bain et aspergez toutes les parties du corps pendant une vingtaine de minutes

## Les inhalations de vapeur

---

- Récupérez un bol
- Versez de l'**eau bouillante** sur des plantes médicinales (niaouli, menthe, thym martiniquais...) ou versez quelques gouttes d'huiles essentielles dans de l'eau bouillante
- **Respirez les vapeurs très chaudes** en couvrant votre tête d'une serviette pour diriger les vapeurs dans vos voies respiratoires

## Soutiens à la réalisation de cette fiche

---

Cette fiche a été réalisée grâce au soutien moral et financier de l'Union européenne, de l'Institut français, de l'OCTA et de l'ACPA dans le cadre du **projet pilote "ARCHIPEL.EU"**.

Cette fiche a été également réalisée grâce au soutien scientifique, technique et financier de l'IAC, l'ADCK-Centre Tjibaou, l'IRD et l'Institut Pasteur de Nouvelle-Calédonie.



Cofinancé par  
l'Union européenne

INSTITUT  
FRANÇAIS



Logos



## Auteurs

---

Publié le : 7 décembre 2022

Rédaction

- Estelle Bonnet-Vidal (Lincks)

Relecture

- Édouard Hnawia (IRD)

Citation bibliographique recommandée :

Agripédia. Fiche technique "**Préparation d'infusions ou de tisanes de plantes médicinales** " [En ligne] xx (consulté le jour/mois/année)

Voir également [\*\*FAQ "Comment citer cette référence bibliographique ?"\*\*](#)

## Sources

---

- **Chevalier A.** 2008. Plantes médicinales. Gründ éditions, 288 p.
- **Limousin P., Bessières E.** 2006. Oceania Planta Medica - Flore de Kanaky - Tome I
- Site web Ooreka. Préparer des tisanes maison avec les plantes du jardin, consulté le 07.12.2022, [Lien](#)
- Site web Bio en ligne. Récolter, sécher et conserver les plantes aromatiques, consulté le 07.12.2022, [Lien](#)



**Estelle VIDAL**  
**Lincks**  
**05/01/2021**  
<https://www.lincks.nc/>

