

TECHNIQUE DE BASE

Macération à froid de partie coriace (écorce, racine, rhizome, grosse graine ou baie)

Difficulté : aucune.

Temps de préparation : 5-10 minutes.

Temps de macération : 3 semaines.

Matériel : un couteau ou un sécateur, un ensemble pilon et mortier ou un rouleau à pâtisserie ou une bouteille cylindrique, un linge bien propre, un bocal en verre teinté ou non d'environ 25 cl (ou plus, selon vos besoins), un filtre et un porte-filtre, un entonnoir, un flacon en verre teinté avec bouchon à vis, une étiquette, du ruban adhésif transparent.

Ingédients : assez de plante pour remplir la moitié du bocal, huile végétale (assez pour remplir la totalité du bocal), 20 gouttes de conservateur vitamine E pour 100 ml de macérat huileux (si nécessaire).

Conservation : au moins 1 an, à température ambiante, dans le flacon bien fermé, à l'abri de la chaleur excessive.

Exemples de plantes : carotte, bardane (racine), consoude, genévrier, gingembre.

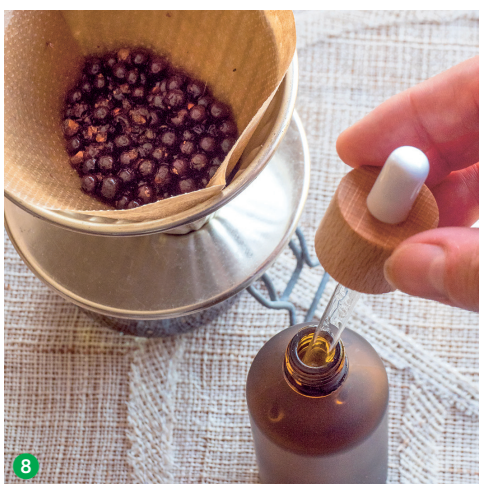
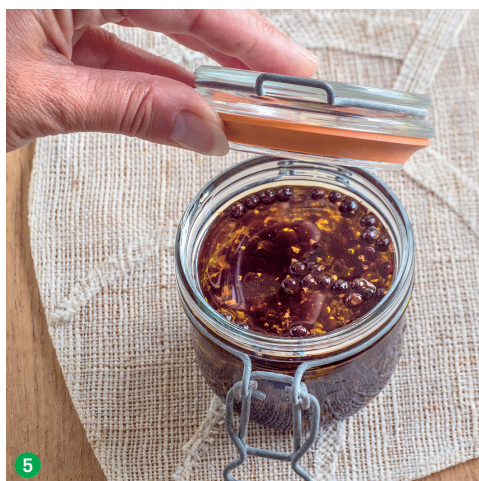
Réalisation

- 1 Après la récolte, nettoyez la plante si nécessaire (veillez à bien éliminer les traces de terre sur les racines). Coupez les racines, rhizomes, écorces en morceaux d'environ 1 à 2 cm de long ou 0,5 à 1 cm d'épaisseur. Étalez-les sur une clayette ou un linge. Pour les graines et baies coriaces, étalez-les telles quelles. Placez le tout dans un local bien ventilé et plutôt chaud. Laissez sécher environ 2-3 jours, voire moins en période de forte chaleur.
- 2 S'il s'agit de gros morceaux d'écorce, grosses graines ou baies coriaces, pilez-les grossièrement après séchage à l'aide du pilon, du rouleau ou de la bouteille (dans ce cas, placez-les dans le linge plié en deux).
- 3 Remplissez le bocal de plante, jusqu'à mi-hauteur, sans trop tasser.

- 4 Versez l'huile jusqu'en haut du bocal (à environ 2 cm du bord).
- 5 Fermez le bocal, puis secouez-le délicatement. Laissez macérer pendant environ 3 semaines à température ambiante, en agitant si possible 1 fois par jour.
- 6 Passez l'huile infusée à travers un filtre à café, en pressant bien la plante. Cette étape peut prendre plusieurs minutes.
- 7 Transvasez l'huile macérée dans le flacon à l'aide d'un entonnoir. Ajoutez la vitamine E et agitez pour bien la mélanger.
- 8 Bouchez le flacon.
- 9 Étiquetez et protégez l'étiquette avec l'adhésif transparent.

Le pas à pas ci-dessous résume cette technique en images (exemple du macérat de genévrier).





Macération à chaud au bain-marie

Difficulté : moyenne.

Temps de préparation : 5-10 minutes.

Temps de macération : 3 heures + 24 heures.

Matériel : des ciseaux, un couteau, un bol supportant la chaleur, une grande casserole (pour servir de bain-marie), un thermomètre de cuisine, un filtre et un porte-filtre, un entonnoir, un flacon en verre teinté avec bouchon à vis, une étiquette, du ruban adhésif transparent.

Ingédients : assez de plante tendre pour remplir le bocal ou de plante coriace pour en remplir la moitié, assez d'huile pour compléter jusqu'en haut. Pour la poudre, comptez 10 à 20 g de poudre pour 100 ml. Si nécessaire, ajoutez 20 gouttes de conservateur vitamine E pour 100 ml de macérat huileux.

Conservation : au moins 1 an, à température ambiante dans le flacon bien fermé, à l'abri de la chaleur excessive.

Exemples de plantes : calendula, camomille, millepertuis, romarin.

Réalisation

- 1 Préparez la plante en fonction de sa nature (voir p. 21).
- 2 Placez-la dans un bocal (jusqu'à mi-hauteur ou jusqu'en haut) et recouvrez avec l'huile. Déposez le récipient au bain-marie dans une casserole emplie d'eau, jusqu'à 3-4 cm environ du haut du bocal.
- 3 Portez l'eau à frémissement et maintenez à feu doux pendant environ 2 heures en tournant les plantes de temps en temps avec une cuillère en bois. Si possible, vérifiez à plusieurs reprises que la température de l'huile avoisine 40 °C. Éteignez le feu et laissez le bocal dans l'eau chaude pendant 1 heure.
- 4 Retirez de l'eau, couvrez le bocal en laissant passer un peu d'air. Laissez les plantes macérer 24 heures, à température ambiante.
- 5 Filtrez et mettez en bouteille selon la procédure habituelle.

Le mode d'emploi des macérats huileux

Quel que soit leur mode de préparation, les macérats huileux médicinaux ou cosmétiques s'emploient en usage externe¹⁷. On les réserve aux massages, frictions et onctions* localisées (visage, corps, cheveux). Sauf dans quelques rares cas, ils ne sont pas contre-indiqués en période de grossesse et d'allaitement. Certains peuvent même convenir aux jeunes enfants et aux bébés : calendula, camomille, concombre, échinacée, lavande, mauve, vanille.

Massage corporel

Employez le macérat en guise d'huile de massage. Comptez environ 2 cuillères à soupe pour un massage corporel complet. En général, le massage corporel se réalise 1 à 2 fois par semaine.

Exemples : fève tonka, jasmin, lavande, rose, vanille pour relaxer ; lavande, menthe, romarin pour tonifier.

¹⁷ En cuisine, on emploie des huiles aromatisées par macération de plantes, bien moins concentrées (ail, citron, piment, romarin, etc.). Nous n'aborderons pas ce sujet dans cet ouvrage.

Massage thérapeutique localisé, onction, friction

Appliquez quelques gouttes de macérat huileux sur la zone à traiter (douleur, coup, irritation). Massez du bout des doigts pour faire pénétrer ou frictionnez. Ce soin se réalise 2 à 3 fois par jour, pendant quelques jours, jusqu'à amélioration des symptômes.

Exemples : achillée, arnica, calendula, consoude, gingembre, laurier noble, lavande, millepertuis, menthe, primevère.

Massage circulatoire (jambes lourdes)

Prenez environ l'équivalent d'une cuillère à café de macérat huileux dans le creux de la main. Appliquez au niveau des chevilles de la première jambe. Pour un automassage, restez debout, la jambe pliée en position relevée sur une chaise ou le bord de la baignoire. Enserrez la cheville entre les deux mains et remontez ainsi jusqu'au genou, en exerçant une pression modérée. Renouvelez environ 10 fois, puis procédez de même pour l'autre jambe. Si nécessaire, massez également les pieds avec environ $\frac{1}{2}$ cuillère à café de macérat pour chaque pied. Essuyez l'excédent avec une serviette. Ce soin se réalise matin et soir, pendant quelques jours, jusqu'à amélioration des symptômes.

Exemples : alchémille, cannelle, lierre, menthe.

Massage minceur, anticellulite

Si possible, frictionnez préalablement la peau avec un accessoire de massage à picots, une brosse ou un gant (gant kessa*). La peau peut être rouge, mais pas irritée. Appliquez ensuite le macérat sur les zones concernées : ventre, hanches, fesses, cuisses, bras. Pour les cuisses, procédez comme pour un massage circulatoire, en enserrant la jambe et en remontant des genoux vers les hanches. Pour le ventre et les hanches, massez en malaxant ou effectuer un palper-rouler. Ce soin se réalise matin et soir, pendant quelques

semaines, jusqu'à amélioration de l'aspect de la peau, en complément d'autres mesures (activité physique régulière, régime alimentaire adapté).

Exemples : café, citron, fenouil, lierre, thé vert.

MASSAGES ET CURE DE MINCEUR : UTILES MAIS PAS SUFFISANTS

Certains macérats huileux à base de plantes drainantes, stimulant la circulation veino-lymphatique, ont la réputation de favoriser l'élimination de l'eau infiltrée, de la cellulite et des graisses sous-cutanées. De même, une cure à base de teinture de plante ou autre produit naturel réputé « détox » peut s'avérer utile pour aider à la perte de poids. Il faut toutefois se méfier des plantes diurétiques*, qui font perdre de l'eau et peuvent avoir un effet trompeur sur la perte réelle de poids (diminution de la masse grasseuse).

Au final, il ne faut attendre aucun effet miracle de ces mesures, aussi naturelles soient-elles. Elles doivent être considérées comme le complément des véritables solutions minceur, à savoir une alimentation équilibrée et allégée en calories, si possible suivie par un-e diététicien-ne, et la pratique d'une activité physique régulière. L'organisation mondiale de la santé (OMS) recommande, au quotidien, l'équivalent de 30 minutes de marche à une vitesse soutenue.

Soins cutanés corporels

Employez le macérat huileux comme un lait corporel, après la douche par exemple. Massez légèrement pour bien faire pénétrer. Les macérats adoucissants (exemples ci-dessous) conviennent aux soins des bébés et des enfants, pour adoucir leur peau après le bain par exemple. Ces soins peuvent être employés plusieurs fois par semaine, voire au quotidien. Attention toutefois à l'exposition solaire pour certains (signalés plus loin dans le guide des plantes, voir p. 105.).

Exemples : aloès, carotte, camomille, lavande, pâquerette.

Baumes et crèmes (visage et corps)

Baume du jardinier

Ingrédients (pour le macérat) : 2 c. à soupe de feuilles de plantain ciselées, 1 c. à soupe de fleurs de calendula (souci du jardin), 1 c. à café de fleurs d'achillée millefeuille, 1 c. à café de feuilles de romarin, 1 c. à café de feuilles d'ortie ou de consoude, environ 250 ml d'huile d'olive.

Ingrédients (pour le baume) : 45 ml de macérat aux herbes ci-dessus, 10 g de cire d'abeille en granulés, 6 g de beurre de karité, 20 gouttes d'huile essentielle de lavande (facultatif, pour renforcer l'action).

Réalisation

❶ Préparez le macérat selon la méthode de macération à froid ou une méthode à chaud si vous êtes pressé. Transvasez dans une bouteille en verre teinté.

❷ Mesurez la quantité nécessaire pour le baume.

❸ Disposez la cire la cire d'abeille et le beurre de karité dans un petit bol, puis ajoutez le macérat.

❹ Faites fondre au bain-marie.

❺ Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle le cas échéant.

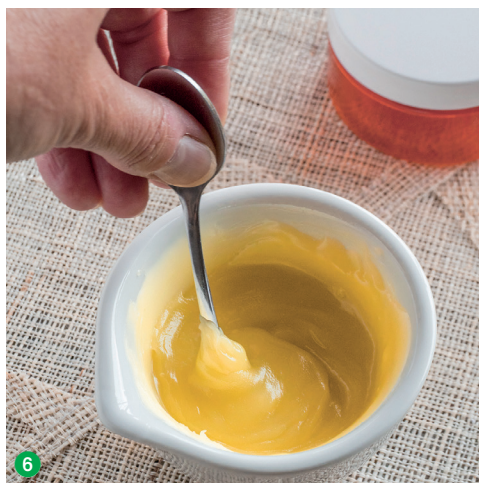
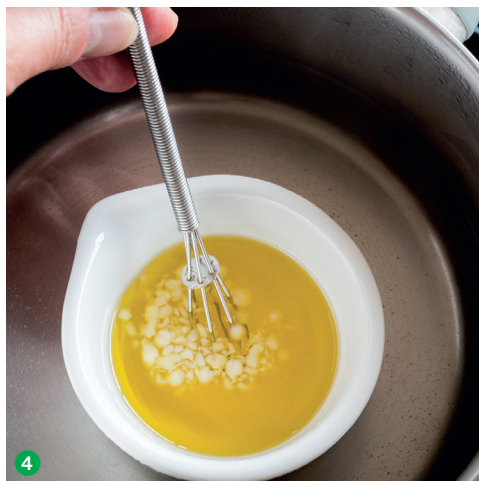
❻ Tournez avec un manche de cuillère jusqu'à ce que le baume soit refroidi et onctueux.

❼ Mettez en pot à l'aide d'une spatule.

❽ Utilisez sur les mains, après le jardinage ou chaque fois que vos mains sont sèches. Convient aussi pour apaiser les peaux irritées et favoriser la cicatrisation.

Conservation : 1 an à température ambiante. Le macérat qui n'a pas été utilisé pour le baume peut être conservé au réfrigérateur pendant 2 ans, dans une bouteille fermant bien.





Les plantes et leurs macérats

Absinthe (*Artemisia absinthium*),

fam. Astéracées 🐼 🍷 🧪 ⚠️

Partie utilisée : feuille.

Récolte : juin-juillet (feuille).

Propriétés : antiseptique, anti-inflammatoire (usage externe). L'usage interne est déconseillé en automédication.

MACÉRAT HUILEUX D'ABSINTHE

Santé : massage des contusions, ulcères cutanés, otites (en externe, le long du conduit).

Conseils de préparation : macération à froid de feuilles dans l'huile de tournesol.

Propriétés : digestive, antispasmodique*, antiseptique, anti-inflammatoire, hémostatique*, antiprurigineuse*, adoucissante cutanée, cicatrisante, vulnérable, régulatrice hormonale.

MACÉRAT HUILEUX D'ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Santé : soin des blessures, plaies, irritations, cicatrices et zones douloureuses (dos, articulation). Massage du bas-ventre en cas de règles douloureuses ou de crampes intestinales (2-3 fois par jour).

Beauté : soin visage pour peau irritée, acnéique, mixte ou grasse.

Conseils de préparation : macération à froid ou macération solaire de fleurs dans l'huile de tournesol. Pour accentuer les propriétés cicatrisantes, vous pouvez la mélanger avec 20-30 % d'huile de calophylle inophyle ou de baobab. Pour une préparation rapide, vous pouvez employer la macération à froid accélérée à l'alcool.

TEINTURE ALCOOLIQUE D'ACHILLÉE MILLEFEUILLE

En interne : digestion difficile, ballonnements, flatulences, jambes lourdes, règles abondantes en préménopause, règles douloureuses, soin interne des maladies de peau.

En externe : friction ou compresse sur les plaies, peaux irritées, coups, petits traumatismes.

Attention : action hormonale. Pas d'usage interne prolongé sans avis médical.

VINAIGRE MÉDICINAL D'ACHILLÉE MILLEFEUILLE

En externe : friction ou compresse, pur ou dilué à 50 % dans l'eau, sur peau irritée, coup de soleil, démangeaison, piqûre d'insectes, brûlure superficielle, petite plaie, coupure, écorchure, douleur articulaire.

Usage cosmétique : dilué à 50 %, en friction du cuir chevelu (démangeaisons, pellicules).

Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*),

fam. Astéracées 🐼 🍷 🧪 ⚠️



Partie utilisée : fleur.

Récolte : été.

Identification : plante commune des prairies, talus, bords de chemins, fleurissant en corymbes* formées d'un bouquet de minuscules « marguerites » blanches, roses ou jaunes. Les feuilles sont très finement découpées. La tige d'environ 50-60 cm est légèrement velue et surtout très coriace, difficile à couper.

Agripaume (*Leonurus cardiaca*), fam. Labiacées



Partie utilisée : partie aérienne fleurie.

Récolte : juin à octobre.

Identification : plante très commune, de 60 à 100 cm de haut, dont la tige vert foncé de section carrée présente un canal circulaire en son centre. Ses feuilles, velues, sont très découpées. Le dessous est cendré et le dessus d'un vert lumineux, qui devient vert bronze en vieillissant. Les fleurs rose pâle, situées en haut de la tige, à la base des pétioles des feuilles, forment un épi dressé.

Propriétés : calmante nerveuse.

VINAIGRE MÉDICINAL D'AGRIPAUME

En interne : nervosité, anxiété, palpitations d'origine nerveuse. Prenez 1 c. à café dans un verre d'eau au moment des troubles, ou matin et soir pendant quelques jours.

Agastache (*Agastache foeniculum*), fam. Lamiacées



Parties utilisées : feuille et fleur.

Récolte : printemps, été, pendant la floraison.

Propriétés : anti-inflammatoire, expectorante*, sédative, tonique cardiaque, vulnéraire.

TEINTURE ALCOOLIQUE D'AGASTACHE

En interne : traitement d'appoint des maladies respiratoires aiguës (rhume, grippe, bronchite) et des digestions difficiles. Aide à l'endormissement.

En externe : traitement local des plaies.

Aigremoine eupatoire (*Agrimonia eupatoria*), fam. Rosacées



Partie utilisée : tige fleurie.

Récolte : juillet à septembre.

Identification : plante très commune des talus, bords de route, de chemins de forêt. Tige dressée d'environ 80 cm, velue, portant à son extrémité un épi conique de fleurs jaunes à 5 pétales. Feuilles composées, formant une touffe d'environ 40 cm de hauteur, d'un beau vert moyen, plus pâles et légèrement velues au-dessous.

Propriétés : antioxydante, protectrice vasculaire, tonique générale, hépatoprotectrice*, diurétique et drainante (notamment acide urique), astringente*, anti-inflammatoire, antimicrobienne, hémostatique et cicatrisante.

