



Caroline Gayet
phytothérapeute-nutritionniste

Le grand guide de
L'HERBORISTERIE
pour toute la famille

Tous les conseils de l'auteure n°1
en phytothérapie pour être
en bonne santé toute l'année !

LEDUC 



Dans ce guide complet, Caroline Gayet, herboriste, experte en phytothérapie et aromathérapie, vous livre tous ses secrets pour intégrer en toute sécurité les bienfaits des plantes médicinales et des huiles essentielles dans votre quotidien.

» **16 questions-réponses sur les plantes, l'aromathérapie, la prévention et la santé de la famille :**

Qu'est-ce que la phytothérapie ? Quelles sont les propriétés des plantes ? Sous quelle forme les utiliser ?...

» Aloe vera, bouillon-blanc, cannelle de Ceylan, coquelicot, curcuma... **30 plantes médicinales incontournables**, leurs propriétés, usages et précautions d'emploi.

» Camomille romaine, laurier noble, lavande fine, menthe poivrée... **12 huiles essentielles à adopter :** des alliées puissantes pour prévenir et soulager les maux courants.

» De Abcès à Vision, **plus de 250 pathologies et leurs solutions phyto.**

» **10 trousses phyto** adaptées aux bébés, enfants, adultes, femmes enceintes, seniors et sportifs.

**Le guide de référence pour
prendre soin de toute la famille
en toute sécurité grâce
à la phytothérapie**

20 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3040-2



9 791028 530402

ditionsleduc.com

LEDUC

édité par
un
acteur
responsable

Rayons : Santé
bien-être

Le grand guide de
L'HERBORISTERIE
pour toute la famille

De la même auteure aux éditions Leduc

Mes 1 000 ordonnances herboristerie (avec Michel Pierre), 2024.

Je fais mes tisanes qui soignent (avec D^r Patrick Aubé), 2022.

Ma santé au naturel (avec Charlotte Jacquet), 2021.

Ma bible de l'herboristerie (avec Michel Pierre), 2018.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Caroline Gioux
Illustrations de couverture : © Alisa Pravotorova / Shutterstock
Création graphique : Caroline Gioux
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations intérieures : © Adobe Stock

© 2025 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3040-2

Caroline Gayet
Phytothérapeute-nutritionniste

Le grand guide de
L'HERBORISTERIE
pour toute la famille



SOMMAIRE

Liste des principales plantes ayant des contre-indications médicamenteuses.....	11
Liste des plantes conseillées chez l'enfant.....	12
Liste des plantes interdites chez la femme enceinte.....	13

INTRODUCTION

15

Un usage millénaire de la phytothérapie.....	17
Usage traditionnel et usage médicamenteux.....	17

PREMIÈRE PARTIE

LA BOÎTE À OUTILS DE L'HERBORISTERIE POUR LA FAMILLE

21

16 questions-réponses sur les plantes, la prévention, la santé de la famille...

23

1. Qu'est-ce que la phytothérapie ?.....	24
2. Quelles sont les propriétés des plantes ?.....	25
3. Sous quelle forme utiliser les plantes ?.....	25
4. Comment préparer une tisane ?.....	30
5. Qu'est-ce qu'un extrait de plante ?.....	31
6. Pourquoi les plantes portent-elles aussi un nom latin ?.....	32
7. Est-il important que les plantes aient la certification « bio » ?.....	32
8. Où faut-il acheter les plantes ?.....	33
9. Comment conserver les plantes une fois achetées ?.....	34
10. La phytothérapie est-elle réellement efficace ?.....	35
11. Dans quels cas ne pas utiliser les plantes ?.....	36
12. Doit-on utiliser les plantes seules ou en mélange ?.....	37

13. Peut-on associer la phytothérapie à d'autres traitements ?	38
14. La phytothérapie peut-elle soigner les femmes enceintes, allaitantes, les bébés et les enfants ?	38
15. Qu'entend-on par « détox » ?	40
16. Comment puis-je utiliser les plantes qui poussent dans mon jardin ou que je cueille moi-même ?	41

Les 30 meilleures plantes médicinales et leurs propriétés santé 43

Aloe vera	46
Artichaut	48
Aubépine	50
Bouillon-blanc	52
Bruyère	54
Cannelle de Ceylan	56
Cassis	58
Chardon-marie	60
Coquelicot	62
Curcuma	64
Éleuthérocoque	66
Fenouil	68
Ginkgo	70
Griffonia	72
Guimauve	74
Houblon	76
Lithothamne	78
Lotier	80
Maca	82
Marron d'Inde	84
Myrtille	86
Olivier	88
Ortie	90
Partenelle ou grande camomille	92
Pensée sauvage	94
Reine-des-prés ou ulmaire	96
Rhodiola	98
Spiruline	100
Tilleul	102
Valériane	104

Les 12 meilleures huiles essentielles et leurs propriétés santé 107

Basilic tropical ou exotique	108
Camomille romaine	110
Citron jaune	112
Gaulthérie	114
Géranium rosat	116
Laurier noble	118
Lavande fine	120
Menthe poivrée	122
Origan compact	124
Ravintsara	126
Tea tree	128
Thym à linalol	130

DEUXIÈME PARTIE

LES MAUX DE TOUTE LA FAMILLE ET LEURS SOLUTIONS PHYTO 133

Les bébés de 0 à 3 ans 135

Acné du nouveau-né	137
Ampoule	137
Boutons de chaleur	137
Colique du nourrisson	137
Conjonctivite	138
Coup de soleil	138
Croûtes de lait	138
Otite du nourrisson	138
Toux grasse ou sèche	139

Les enfants (de 36 mois à 12 ans) 141

Agitation	143
Angine	143
Cauchemar	143
Otite	144

Poux (traiter et repousser).....	144
Rhinite allergique.....	145

Les adultes et les ados

de + de 12 ans

147

Abcès dentaire.....	148
Acidité gastrique/reflux.....	148
Acné.....	148
Acouphènes.....	149
Allergie saisonnière.....	149
Aménorrhée.....	149
Anémie.....	150
Angine.....	150
Angoisse.....	150
Antifringales.....	151
Anxiété.....	151
Aphtes.....	152
Appétit (perte).....	152
Artériopathie des membres inférieurs.....	152
Arthrite, arthrose.....	152
Asthme.....	153
Ballonnements.....	153
Bronchite.....	154
Brûlure.....	154
Calculs rénaux.....	154
Cellulite.....	154
Chimiothérapie (soutien du foie).....	155
Cholestérol.....	155
Chute de cheveux.....	155
Cicatrice.....	156
Cicatrisation de chirurgie digestive.....	156
Cirrhose.....	157
Colite.....	157
Concentration intellectuelle.....	158
Constipation.....	158
Convalescence.....	159
Coqueluche.....	159
Coup de soleil.....	160
Couperose.....	160
Covid (prévention ou accompagnement des traitements curatifs).....	160

Cystite.....	161
Dartres.....	161
Démangeaisons.....	161
Dépression.....	162
Déprime.....	162
Détoxination.....	162
Diabète de type 2.....	163
Diarrhée.....	163
Digestion difficile.....	164
Drainage du foie et de la vésicule biliaire.....	164
Drainage des reins, élimination des boues et calculs rénaux.....	165
Eczéma.....	165
Endométriose.....	165
Endormissement.....	166
Enrouement, extinction de voix.....	167
États fébriles et grippaux.....	167
Examens (préparation), fatigue intellectuelle.....	167
Fatigue physique.....	168
Fatigue oculaire.....	168
Feu du rasoir.....	169
Fibrome.....	169
Fracture (consolidation).....	170
Gastrite.....	170
Gaz intestinaux.....	170
Gingivite.....	171
Glaucome.....	171
Goitre.....	171
Goutte.....	171
Grippe.....	171
Hémorroïdes.....	172
Hépatite.....	172
Herpès.....	173
Hypercholestérolémie.....	173
Hypertension artérielle.....	173
Hyperthyroïdie.....	174
Hypotension.....	174
Hypothyroïdie.....	174
Immunité (renforcer).....	175
Infection intestinale.....	175
Infection urinaire.....	175
Infertilité féminine.....	176
Infertilité masculine.....	176
Insomnie.....	176

Jambes lourdes.....	177
Laryngite.....	177
Libido féminine.....	177
Libido masculine.....	178
Maladie de Crohn.....	178
Mémoire (perte de).....	178
Ménopause.....	179
Migraine.....	179
Nervosité.....	180
Œdème.....	180
Ostéoporose.....	180
Panaris.....	181
Peau sèche.....	181
Polyarthrite rhumatoïde.....	181
Prostate (troubles).....	181
Psoriasis.....	182
Rectocolite hémorragique.....	182
Règles abondantes (métrorragies).....	182
Rétention d'eau.....	183
Rhinite allergique.....	183
Rhumatismes articulaires.....	183
Rhume.....	184
Rhume des foins.....	185
Saignements de nez (épistaxis).....	185
Sciatique.....	185
Sinusite.....	186
Stress avec retentissement sur le sommeil.....	186
Stress avec retentissement sur la digestion (spasmes, ballonnements).....	187
Stress avec retentissement sur le cœur (palpitations, tremblements).....	187
Surmenage.....	188
Surpoids.....	188
Syndrome de l'intestin irritable.....	189
Syndrome de Raynaud.....	189
Toux sèche.....	190
Trachéite.....	190
Triglycérides.....	190
Troubles cardiaques.....	190
Troubles du sommeil.....	191
Troubles érectiles.....	191
Ulcère de l'estomac.....	191

Ulcère de la peau.....	192
Varices.....	192
Vertiges.....	193
Vision.....	193

Les femmes enceintes

ou qui allaitent

195

Accouchement (faciliter).....	196
Allaitement (favoriser).....	196
Allaitement (stopper).....	196
Angoisse & troubles du sommeil.....	196
Ballonnements.....	197
Césarienne (s'en remettre et cicatriser).....	197
Constipation.....	197
Contractions précoces.....	198
Fatigue.....	198
Grippe et infections ORL.....	198
Hémorroïdes.....	199
Hypersalivation.....	199
Infections urinaires.....	199
Jambes lourdes.....	199
Nausées.....	200
Reflux acide.....	200
Vergetures.....	200

Les seniors

203

Adénome de la prostate.....	204
Anti-âge.....	204
Cataracte et DMLA (prévenir).....	204
Maladie d'Alzheimer (prévenir).....	204
Maladie de Parkinson (prévenir).....	205
Rides.....	205

Les sportifs

207

Compétition sportive.....	208
Courbatures et crampes.....	208
Déchirure musculaire.....	208
Détente après le sport pratiqué en soirée.....	208
Entorse ou tendinite.....	209

TROISIÈME PARTIE

LES TROUSSES PHYTO 211

La trousse d'hiver.....	212
Phytothérapie.....	213
Aromathérapie.....	215
Micronutriments.....	217
Fleurs de Bach.....	218
La trousse de printemps.....	220
Phytothérapie.....	221
Aromathérapie.....	223
Micronutriments.....	225
Fleurs de Bach.....	225
La trousse d'été.....	228
Phytothérapie.....	229
Aromathérapie.....	230
Micronutriments.....	232
Homéopathie.....	232
Fleurs de Bach.....	232

La trousse d'automne.....	234
Phytothérapie.....	235
Aromathérapie.....	236
Micronutriments.....	238
Fleurs de Bach.....	239
La trousse phyto du bébé.....	240
La trousse phyto de l'enfant.....	244
La trousse phyto de la femme enceinte.....	248
La trousse phyto de la femme allaitante.....	252
La trousse phyto du senior.....	254
La trousse phyto du sportif.....	258

ANNEXE

261

INDEX

283



LISTE DES PRINCIPALES PLANTES AYANT DES CONTRE-INDICATIONS MÉDICAMENTEUSES

- **Avec une maladie auto-immune** : échinacée, griffe du chat, ginseng, rhodiola, astragale, éleuthérocoque.
- **Avec un quelconque médicament allopathique** : millepertuis.
- **Avec des médicaments anticoagulants** : ail, ginkgo, aspérule odorante, ginseng, mélilot, curcuma, oméga 3 (à plus de 2 000 mg/j), saule blanc, reine-des-prés, millepertuis, huile essentielle de gaulthérie.
- **Avec des médicaments antihypertenseurs** : réglisse, millepertuis, thym à plus de trois tasses par jour, harpagophytum.
- **Avec un médicament hypoglycémiant** : millepertuis, éleuthérocoque, berbérine, cannelle, gymnema, olivier.
- **Avec un médicament hypocholestérolémiant** : millepertuis.
- **Avec une prise d'hormones thyroïdiennes** : millepertuis, fucus, laminaire, avoine.
- **Avec un antidépresseur** : millepertuis, rhodiola, griffonia.
- **En cas d'hypothyroïdie** : basilic sacré, mélisse, lycope.
- **En cas d'hyperthyroïdie** : ashwagandha, avoine.
- **En cas d'ulcère gastro-duodéal** : harpagophytum.
- **En cas de troubles bipolaires** : rhodiola.
- **En cas d'antécédent d'occlusion intestinale** : psyllium.
- **En cas de calculs biliaires** : curcuma, artichaut, boldo, radis noir, chardon-marie, pissenlit.

- **En cas d'asthme** : ispaghul (= psyllium), écorce de saule, huiles essentielles 1,8 cinéole (ravintsara, eucalyptus radié et globuleux, inule...).
- **En cas de cancer hormono-dépendant** : sauge, houblon, lin, lotier, trèfle rouge, soja, aneth, anis, fenouil, avoine, ashwagandha, achillée millefeuille, alchémille, gattilier...
- **Avec une chimiothérapie** : rien la veille, le jour J et le lendemain lorsqu'elles sont en perfusion.

Dans tous les cas, demander un avis médical auprès de professionnels de santé formés pour être sûr et ajuster à votre situation.

LISTE DES PLANTES CONSEILLÉES CHEZ L'ENFANT

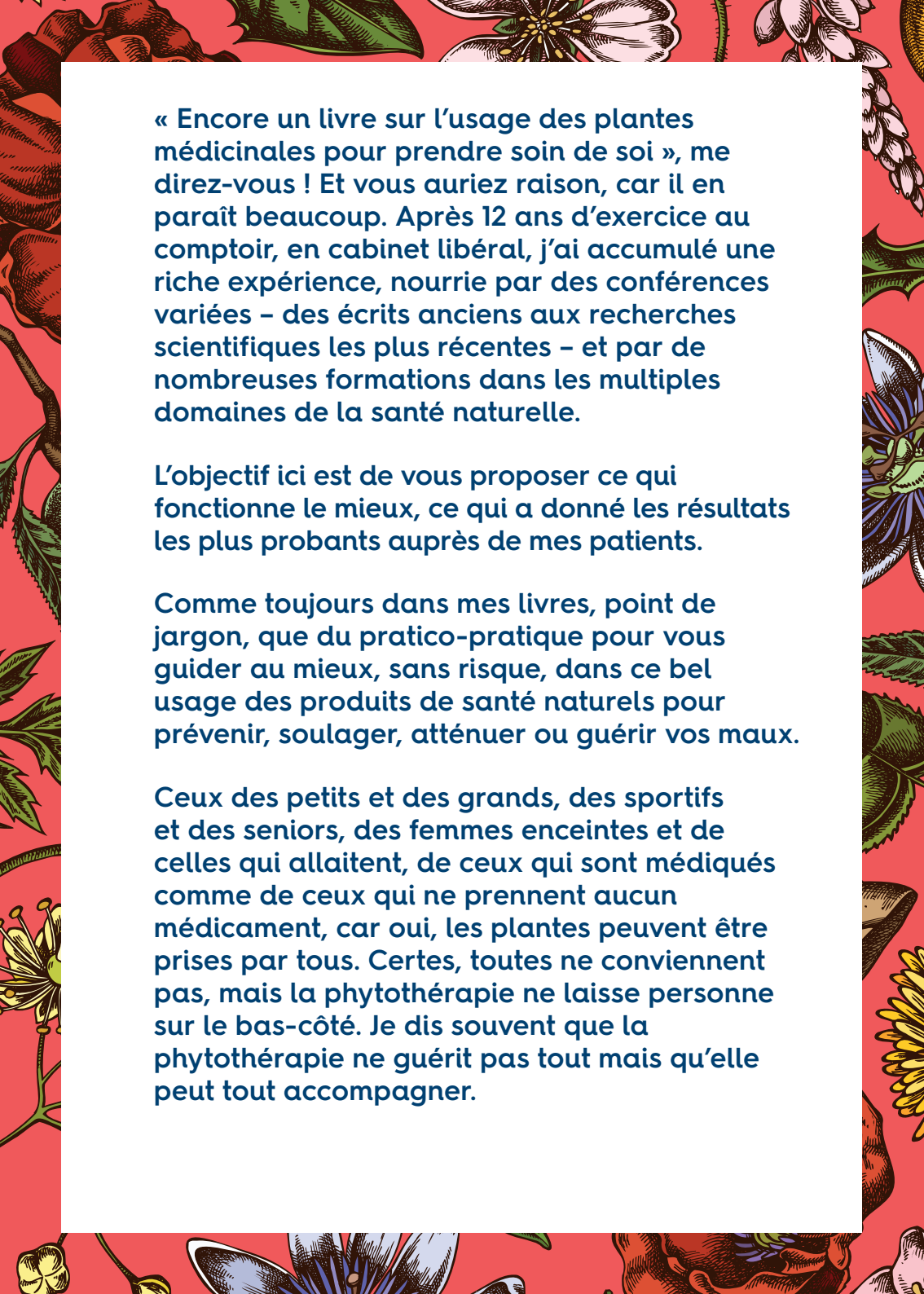
- **Par principe de précaution et sans conseil d'un professionnel de santé formé phytothérapie, la plupart des plantes sont interdites** puisque l'on comprend aisément que pour des raisons éthiques, aucune étude ne soit attachée à observer les effets potentiellement toxiques des plantes sur un jeune enfant. Il faut savoir que certaines plantes sont tout à fait autorisées comme la camomille, le fenouil, la mauve, la guimauve, l'oranger...
- **Les conseils dédiés aux enfants mentionnés dans ce livre** reposent sur une utilisation empirique millénaire qui témoigne de leur innocuité. Il faut respecter leur posologie.

LISTE DES PLANTES INTERDITES

CHEZ LA FEMME ENCEINTE

- **Par principe de précaution TOUTES les plantes sont interdites** puisque l'on comprend aisément que pour des raisons éthiques, aucune étude ne se soit attachée à étudier les effets potentiellement toxiques des plantes sur un fœtus ou une femme enceinte.
- **L'usage des plantes mentionnées dans ce livre** repose sur une utilisation empirique millénaire qui témoigne de leur innocuité et cela doit toujours se faire à faible dosage, sur un court terme et seules plutôt qu'en mélange complexe.
- **Les plantes pour lesquelles une contre-indication est formelle** sont celles qui pourraient générer des contractions indues comme avec les laxatives, gêner la physiologie hormonale, solliciter les fonctions de drainage du corps dont le fœtus n'a pas besoin.
- **Toutes les plantes laxatives fortes** : cascara, séné, rhubarbe, bourdaine, baguenaudier, tamarin...
- **Toutes les plantes hormonales œstrogéniques** : sauge, houblon, lin, lotier, trèfle rouge, soja, aneth, anis, fenouil...
- **Toutes les plantes utérotoniques, excitantes, anti-inflammatoires** : cannelle, hibiscus, carotte (hydrolat et huile essentielle), harpagophytum, genièvre, partenelle, gaulthérie, curcuma, aunée, kola, guarana, ginseng, maca, rhodiola, verveine...
- **Toutes les plantes dépuratives du foie et des reins** : aubier de tilleul, pissenlit, artichaut, radis noir, gentiane, chicorée, romarin, chardon-marie, genièvre, fumeterre, souci...



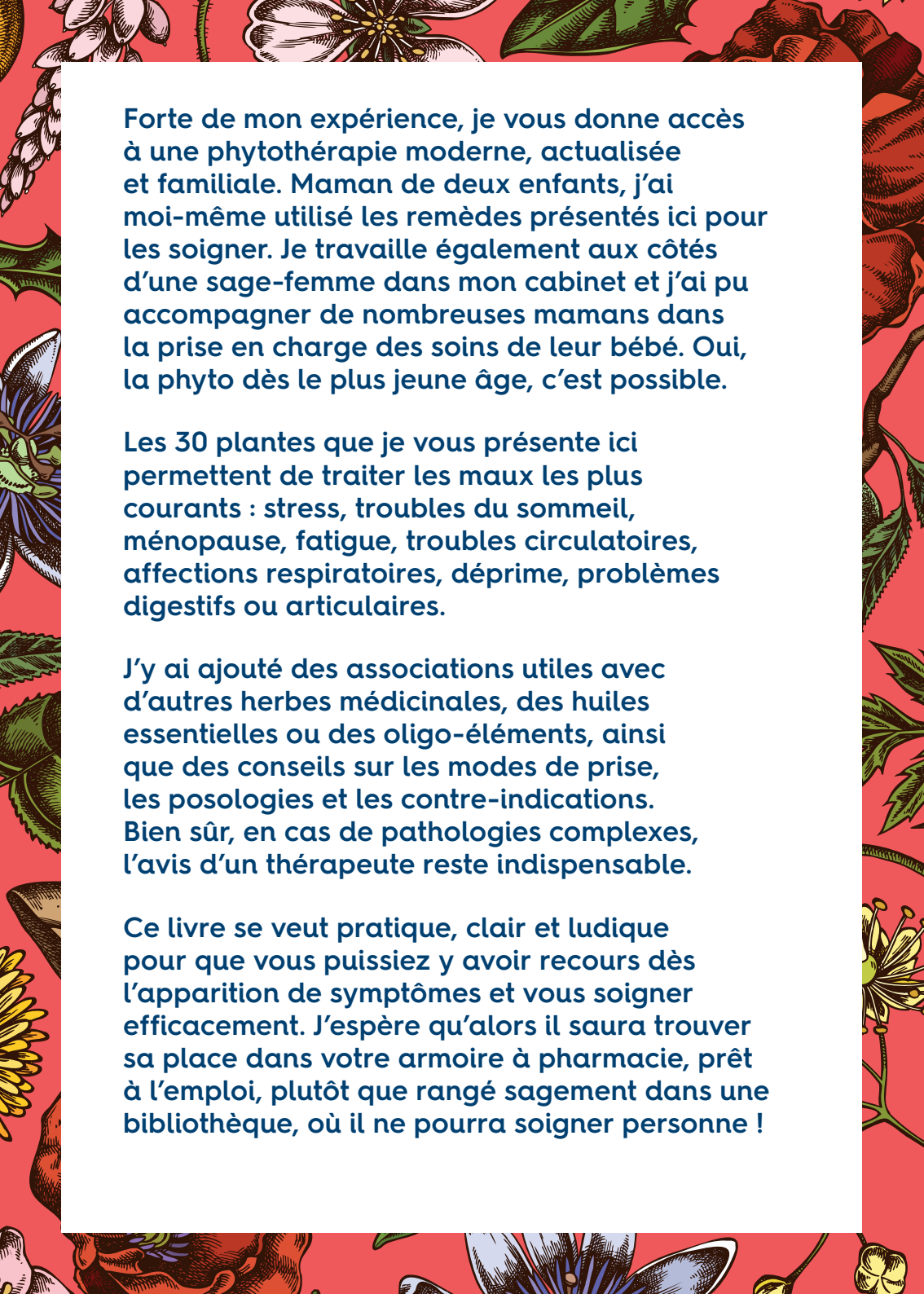
A vibrant red border surrounds the central white text area, featuring detailed botanical illustrations of various plants, flowers, and leaves in green, yellow, and blue.

« Encore un livre sur l'usage des plantes médicinales pour prendre soin de soi », me direz-vous ! Et vous auriez raison, car il en paraît beaucoup. Après 12 ans d'exercice au comptoir, en cabinet libéral, j'ai accumulé une riche expérience, nourrie par des conférences variées – des écrits anciens aux recherches scientifiques les plus récentes – et par de nombreuses formations dans les multiples domaines de la santé naturelle.

L'objectif ici est de vous proposer ce qui fonctionne le mieux, ce qui a donné les résultats les plus probants auprès de mes patients.

Comme toujours dans mes livres, point de jargon, que du pratico-pratique pour vous guider au mieux, sans risque, dans ce bel usage des produits de santé naturels pour prévenir, soulager, atténuer ou guérir vos maux.

Ceux des petits et des grands, des sportifs et des seniors, des femmes enceintes et de celles qui allaitent, de ceux qui sont médiqués comme de ceux qui ne prennent aucun médicament, car oui, les plantes peuvent être prises par tous. Certes, toutes ne conviennent pas, mais la phytothérapie ne laisse personne sur le bas-côté. Je dis souvent que la phytothérapie ne guérit pas tout mais qu'elle peut tout accompagner.



Forte de mon expérience, je vous donne accès à une phytothérapie moderne, actualisée et familiale. Maman de deux enfants, j'ai moi-même utilisé les remèdes présentés ici pour les soigner. Je travaille également aux côtés d'une sage-femme dans mon cabinet et j'ai pu accompagner de nombreuses mamans dans la prise en charge des soins de leur bébé. Oui, la phyto dès le plus jeune âge, c'est possible.

Les 30 plantes que je vous présente ici permettent de traiter les maux les plus courants : stress, troubles du sommeil, ménopause, fatigue, troubles circulatoires, affections respiratoires, déprime, problèmes digestifs ou articulaires.

J'y ai ajouté des associations utiles avec d'autres herbes médicinales, des huiles essentielles ou des oligo-éléments, ainsi que des conseils sur les modes de prise, les posologies et les contre-indications. Bien sûr, en cas de pathologies complexes, l'avis d'un thérapeute reste indispensable.

Ce livre se veut pratique, clair et ludique pour que vous puissiez y avoir recours dès l'apparition de symptômes et vous soigner efficacement. J'espère qu'alors il saura trouver sa place dans votre armoire à pharmacie, prêt à l'emploi, plutôt que rangé sagement dans une bibliothèque, où il ne pourra soigner personne !

A vibrant red border surrounds the central white text area, featuring detailed botanical illustrations of various plants, flowers, and leaves in green, yellow, and blue.

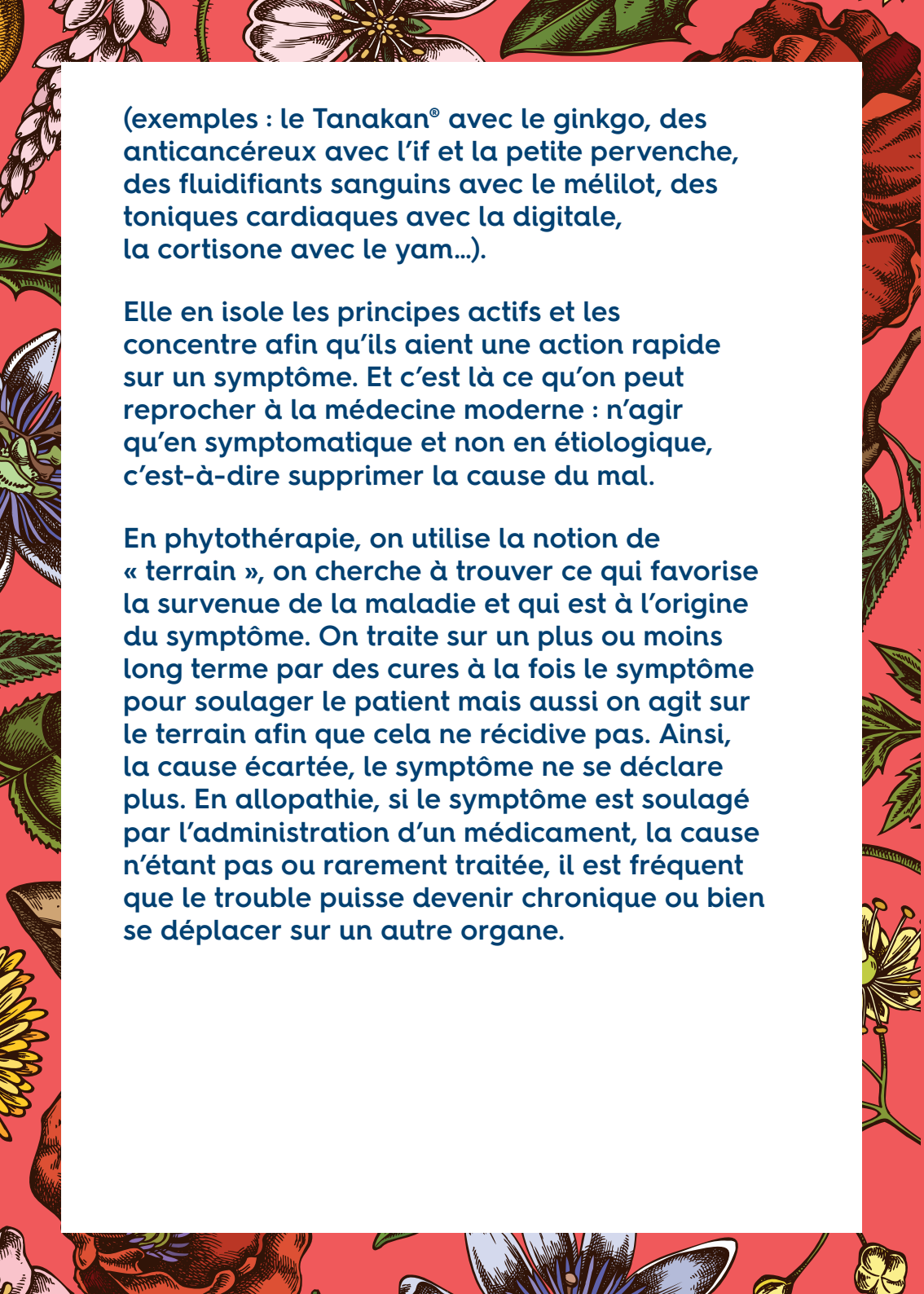
UN USAGE MILLÉNAIRE DE LA PHYTOTHÉRAPIE

Depuis la nuit des temps, les humains et les animaux se servent du monde végétal pour se soigner. Dès l'Antiquité, les formidables propriétés curatives de certaines plantes étaient déjà notées dans les ouvrages tels ceux de Pline l'Ancien, Hippocrate, Alexandre.

Le recours aux plantes est longtemps resté le seul traitement possible avant que la recherche scientifique ne fasse de prodigieux bonds dans la médecine. N'oublions pas qu'il le demeure pour certaines populations de contrées reculées comme les Aborigènes d'Australie ou de pays moins fortunés que le nôtre qui n'ont pas accès à ces progrès médicaux.

USAGE TRADITIONNEL ET USAGE MÉDICAMENTEUX

Jusqu'à il y a peu encore, avant l'avènement de la chimie, aujourd'hui appelée allopathie, les gens se servaient de substances naturelles pour traiter leurs maux. La pharmacie actuelle utilise bien souvent les principes actifs issus de celles-ci pour fabriquer ses médicaments

A vibrant red background is framed by a decorative border of various botanical illustrations. The border includes white flowers with yellow centers, green leaves, and clusters of small white flowers. The text is centered in a white box.

(exemples : le Tanakan® avec le ginkgo, des anticancéreux avec l'if et la petite pervenche, des fluidifiants sanguins avec le mélilot, des toniques cardiaques avec la digitale, la cortisone avec le yam...).

Elle en isole les principes actifs et les concentre afin qu'ils aient une action rapide sur un symptôme. Et c'est là ce qu'on peut reprocher à la médecine moderne : n'agir qu'en symptomatique et non en étiologique, c'est-à-dire supprimer la cause du mal.

En phytothérapie, on utilise la notion de « terrain », on cherche à trouver ce qui favorise la survenue de la maladie et qui est à l'origine du symptôme. On traite sur un plus ou moins long terme par des cures à la fois le symptôme pour soulager le patient mais aussi on agit sur le terrain afin que cela ne récidive pas. Ainsi, la cause écartée, le symptôme ne se déclare plus. En allopathie, si le symptôme est soulagé par l'administration d'un médicament, la cause n'étant pas ou rarement traitée, il est fréquent que le trouble puisse devenir chronique ou bien se déplacer sur un autre organe.



A vibrant, detailed botanical illustration background featuring various plants. In the top left is a large red rose with a green center. To its right is a white flower with yellow stamens. Below the rose is a yellow daisy-like flower. In the top right is a green seed pod. The center features a green lime on a branch. To the right of the lime is a blue and white flower. Below the lime is a brown seed pod. In the bottom left is a yellow flower with many stamens. In the bottom center is a green leafy plant. In the bottom right is a brown root, possibly ginger. The entire background is a solid red color.

La boîte à outils de l'herbo- risterie pour la famille



16

QUESTIONS- RÉPONSES SUR LES PLANTES, LA PRÉVENTION, LA SANTÉ DE LA FAMILLE...

1. QU'EST-CE QUE LA PHYTOTHÉRAPIE ?

Ce mot vient du grec *phuton* qui signifie « plante » et *therapeia* qui signifie « traitement ».

C'est donc une technique de soins qui utilise les plantes pour venir à bout des causes et symptômes de diverses maladies. C'est l'une des plus anciennes thérapeutiques.

Pour avoir une action sur le terrain – ce qui permet la genèse d'une maladie –, il est d'usage d'utiliser la phytothérapie en cure. Plusieurs schémas de cure existent : 5 jours sur 7, 3 semaines par mois, 3 mois sur 4. On peut aussi recommander des cures jusqu'à amélioration notable des symptômes, c'est le cas pour la ménopause par exemple.

Dans les cas de traitements symptomatiques, les plantes se prennent sur la durée du trouble jusqu'à amélioration notable.

La dose peut être réévaluée en cours de traitement, par exemple d'un litre de tisane à boire par jour au début d'une infection urinaire, on passera ensuite à 2 tasses par jour et enfin 1 tasse par jour 1 semaine par mois, en traitement de fond à visée préventive.

Dans tous les cas, la phytothérapie repose également sur votre ressenti, l'écoute de votre corps et l'observation de ses symptômes. Ceux-ci doivent s'améliorer avec la prise des traitements : dans le cas contraire, il est essentiel de consulter. Les conseils des thérapeutes sont là pour vous éclairer.

2. QUELLES SONT LES PROPRIÉTÉS DES PLANTES ?

Les propriétés des plantes sont multiples, elles peuvent agir, entre autres, sur :

- **la sphère nerveuse et cognitive** : contre la déprime, le stress, l'insomnie, l'anxiété, la perte de mémoire...
- **la sphère respiratoire** : contre la toux, la sinusite, la bronchite, l'asthme...
- **la sphère digestive** : contre les spasmes, les flatulences, les reflux, la constipation...
- **la sphère cutanée** : contre l'acné, l'eczéma, le psoriasis, les dermites séborrhéiques...
- **la sphère urinaire** : contre les cystites, l'adénome de la prostate, les calculs rénaux...
- **la sphère immunitaire** : stimuler les défenses en hiver, lutter contre une mycose...
- **la sphère articulaire** : soulager l'arthrite, l'arthrose, les rhumatismes, une tendinite...
- **la sphère hormonale** : contre le syndrome prémenstruel, l'endométriose, l'infertilité, la ménopause...

3. SOUS QUELLE FORME UTILISER LES PLANTES ?

Les plantes se présentent sous plusieurs formes :

- **Liquide** : tisane, ampoule, teinture-mère, macérat glyciné, EPS, SIPF, huile essentielle et hydrolat.
Parmi ces formes liquides, certaines contiennent de l'alcool, de la glycérine qui sont à la fois des solvants permettant