



Préparation d'infusions ou de tisanes de plantes médicinales



Cette fiche indique comment préparer des tisanes ou infusions bénéfiques pour la santé à partir de plantes fraîches ou sèches, après la cueillette.

Généralités

De nombreuses familles calédoniennes possèdent dans leurs jardins de petites plantations éparses et variées de plantes médicinales. Ces plantes sont généralement cueillies fraîches et préparées en tisane dans la foulée. 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.

Attention, veillez à bien cueillir des plantes « bio » qui n'ont subi aucun traitement par des pesticides.

Cette fiche indique comment préparer des tisanes ou infusions à partir de **plantes fraîches** ou de **plantes sèches**, après la cueillette.

Préparation des tisanes

Les tisanes sont recommandées tirer bénéfice 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**

Préparation des décoctions

Les décoctions sont recommandées tirer bénéfice des parties dures de la plante : **écorce, graines, racines**

- Préparez une casserole ou bassine d'eau et jetez-y vos plantes 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...**

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 votre cueillette 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 dans un **placard fermé** ou une **pièce obscure** 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, et la date. Ex : feuilles de mitché, novembre 2022



Auteurs

Publié le : 7 décembre 2022

Rédaction

- Estelle Bonnet-Vidal (IAC)
- Christina Do (IAC)

Relecture et validation finale : Édouard Hnawia (IRD)

Citation bibliographique recommandée :

Agripédia. Fiche technique "**Préparation d'infusions ou de tisanes de plantes médicinales**" [En ligne] <https://www.agripedia.nc/conseils-techniques/sante-au-travail/preparation-dinfusions-ou-de-tisanes-de-plantes-medicinales> (consulté le jour/mois/année)

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

Sources

- Plantes médicinales, Chevalier Andrew, Gründ éditions, 288 p.
- Fiche Ooreka : préparer des tisanes maison avec les plantes du jardin, consulté le 07.12.2022, [Lien](#)
- Fiche 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/>

