

LA FABRIQUE DE L'AUTONOMIE

Soigner les problèmes de peau
avec les plantes



« L'être humain ne peut pas se passer de la nature. La nature peut se passer de l'être humain. Cette évidence devrait éclairer l'espèce humaine et inspirer sa posture majeure. »

**Jean-Marie Pelt
Botaniste et biologiste
(1933-2015)**

Avertissement

Les informations de ce guide ont été recueillies à partir de différentes sources élaborées par des professionnels de la santé (voir la partie *Pour aller plus loin*)

Ce guide ne doit en aucun cas remplacer un avis pharmaceutique et médical, ce dernier permettant de poser un diagnostic sur une pathologie donnée et d'en apprécier la gravité et/ou l'urgence.

L'équipe de l'Atelier, université populaire de la ville de Grande-Synthe ne saurait être tenue pour responsable quant aux conséquences provenant d'un emploi, abusif ou non, de l'ensemble des informations contenues dans ce livre.

SOMMAIRE

Avant-propos.....	4
Avant de commencer... Quelques notions importantes.....	6
Les Plantes Médicinales et les Huiles Essentielles pour la peau.....	13
• Huile essentielle d'Arbre à thé.....	13
• Bardane.....	14
• Bleuet.....	14
• Camomille Romaine.....	15
• Huile essentielle Géranium Rosat	15
• Guimauve.....	16
• Lavande.....	17
• Huile Essentielle Lavande Fine.....	17
• Mauve.....	19
• Pâquerette.....	19
• Pissenlit.....	19
• Plantain.....	20
• Romarin.....	20
• Sauge Officinale.....	21
• Soucis des Jardins.....	21
Glossaire.....	22
Pour aller plus loin.....	24

L'Atelier, université populaire de Grande-Synthe Juin 2018



Depuis ses origines, l'humanité a patiemment acquis des connaissances sur l'usage des plantes médicinales. Initialement inscrites dans une relation durable avec leurs biotopes, toutes les cultures ont utilisé les vertus médicinales des plantes, enrichissant et transmettant leurs connaissances de génération en génération. Ainsi, en se basant sur l'expérience et l'observation, sans avoir inventé la chimie végétale, les Grecs anciens ont constaté l'efficacité de l'écorce de saule (*salix alba*. L) pour soigner les fièvres. Ils ne pouvaient pas isoler l'acide salicylique, principe actif présent dans le saule, mais leur découverte et sa transmission furent fondamentales car ils permirent bien plus tard la fabrication et la commercialisation de l'aspirine.

Aujourd'hui encore, mais dans un autre contexte, la biopiraterie, définie comme le pillage par des entreprises privées des ressources de la biodiversité et des connaissances traditionnelles autochtones, illustre paradoxalement l'efficacité des savoirs thérapeutiques populaires pour notre santé mais aussi pour garantir les profits des multinationales pharmaceutiques.

Les zones de biodiversité les plus riches sont celles où vivent les peuples dits « autochtones » qui, en maintenant des liens spirituels avec la nature grâce à leurs cosmogonies, ne séparent généralement pas les humains de leur environnement naturel. Leurs modes de vie sont de ce fait intrinsèquement liés aux savoirs qu'ils détiennent sur celui-ci. Dans ces cultures, la nature est de surcroît considérée comme un bien commun qu'il faut respecter, enrichir et transmettre bien loin de toute appropriation privée, brevetage ou marchandisation du vivant.

Dans les sociétés occidentales dites « modernes », depuis la révolution industrielle au XIX^{ème} siècle notre rapport à la santé et aux plantes médicinales a été totalement bouleversé. D'une approche thérapeutique à la fois empirique et philosophique, nous sommes passés à une médecine et une pharmacie industrielles de masse nous déconnectant progressivement des usages traditionnels des plantes médicinales. Qui sait encore que le Saule ou la Reine-des-Près peuvent nous aider à affronter nos états fébriles? Quasiment plus personne !

Face à cette dépossession et cette perte d'autonomie, on observe cependant un nouvel intérêt pour les plantes médicinales et leur usage (phytothérapie). Ainsi le fonctionnement de ce système qui nous détournait jadis de nos connaissances traditionnelles, conduit aujourd'hui un nombre croissant d'entre nous à renouer avec elles. En cause, les différents scandales sanitaires qui éclaboussent à intervalles réguliers l'industrie pharmaceutique et nourrissent une méfiance qui pousse de plus en plus de citoyens à se tourner, pour les petits maux et notre équilibre vers la phytothérapie.

Mais ce n'est pas l'unique raison : l'attachement à une tradition familiale de soin par les plantes et sa transmission ; un premier essai fructueux d'une plante pour traiter une pathologie bénigne ; l'attrait pour le fait-maison, ou encore l'envie de refonder une relation plus respectueuse et bénéfique avec son écosystème, conduisent un nombre croissant d'entre nous à se tourner vers la phytothérapie.

L'attention aux bienfaits des plantes nous amène à reconsidérer le rapport à notre propre santé. Elle nous reconnecte à la nature en nous sensibilisant concrètement à la nécessité de la préserver. Elle nous invite au respect de traditions longues que beaucoup de cultures aujourd'hui méprisées ont su transmettre.

Il n'est bien sûr pas ici question de rejeter la médecine moderne, incontournable pour traiter les pathologies les plus lourdes comme les maladies chroniques (cancers, diabète, maladies cardiovasculaires, etc). Conservons néanmoins à l'esprit que notre époque est celle d'un développement alarmant de ces maladies et, que le lien est aujourd'hui établi entre celles-ci et notre mode de vie dit moderne (malbouffe, sédentarité, pollutions...).

Si vous prenez régulièrement un traitement allopathique et que vous souhaitez utiliser des plantes médicinales, demandez un avis médical pour éviter des interactions possibles. Sans s'y substituer, les remèdes naturels peuvent compléter un traitement allopathique et permettre d'en atténuer les effets secondaires.

En phytothérapie la raison, la mesure et les conseils avisés participent aussi à vous garder en bonne santé !

AVANT DE COMMENCER... QUELQUES NOTIONS IMPORTANTES

► C'est quoi une plante médicinale ?

Une plante médicinale est une plante dont au moins une partie (feuilles, racines, fleurs, etc) possède des propriétés thérapeutiques. Ces plantes peuvent également avoir des usages alimentaires, condimentaires, ou encore servir à la préparation de boissons bienfaisantes.

► Sous quelles formes utiliser les plantes médicinales ?

Les formes galéniques sont les formes sous lesquelles se présentent un médicament. Le procédé de préparation est important, il va conditionner la composition en principe actif du médicament de phytothérapie. Voici les principales formes galéniques des plantes médicinales :

- à partir de la plante entière : gélules (poudre)
- à partir de la plante sèche : tisane, extrait fluide, mou et sec, teinture, macérât huileux.
- à partir de la plante fraîche : teinture-mère, macérât glycérolé, extrait de plantes standardisés (EPS)
- distillation d'une plante : huile essentielle (HE)
- expression d'une plante : huile grasse

Nous allons dans ce guide nous intéresser à trois formes galéniques principales et courantes, **la tisane, l'huile essentielle, et la macération de plantes sèches.**

► Comment récolter des plantes médicinales ?

Les plantes ne se cueillent pas n'importe comment, il faut veiller à respecter plusieurs points :

L'identification des plantes. Des guides, des formations existent pour apprendre à reconnaître les plantes. La ville de Grande-Synthe organise des Week-end Nature durant lesquels il est possible d'acquérir quelques connaissances en botanique. Si vous avez un doute sur la cueillette d'une plante, n'hésitez pas à vous faire accompagner par une personne ressource, ou de montrer la partie de la plante récoltée dans une pharmacie .

Les périodes de cueillette. La majorité des récoltes se font au printemps et en été. Vous trouverez dans ce guide des indications sur les mois de récolte pour chaque plante pouvant être cueillie. De manière générale, le meilleur moment pour faire une récolte correcte est le matin, après que l'humidité de l'atmosphère a été chassée par le soleil. La plante ne doit pas être mouillée.

Le matériel. Utilisez un panier en osier (les sacs en plastique provoquent l'apparition de moisissures). Les parties aériennes se récoltent à la main, une paire de ciseaux ou un couteau pour les parties coriaces. Les écorces se récoltent au couteau et pour les parties souterraines, le matériel varie selon la plante.

Le lieu de cueillette. Il sera déterminé avec attention et précision. Il faut privilégier les lieux propres et exempts de toute pollution. Ainsi, il faut éviter les endroits exposés aux passages des voitures ou d'engins agricoles ; les endroits situés à proximité de fermes qui réalisent des épandages de pesticides ou à proximité des industries ou de toute activité polluante. Il est important de respecter le site de cueillette, de prélever avec parcimonie et en laisser suffisamment pour permettre au site de se régénérer.



Il est également possible de cultiver des plantes médicinales. Pour cela, n'hésitez pas à demander conseil auprès des animateurs de l'Atelier, université populaire. Vous pouvez aussi participer à des échanges de graines et de boutures dans notre banque commune de semences. Enfin, vous pouvez consulter des ouvrages spécialisés sur la culture des plantes médicinales présents sur le réseau des Balises (voir la partie *Pour aller plus loin*).

► **Comment conserver les plantes médicinales ?**

Les plantes récoltées contiennent une proportion importante d'eau, selon l'organe concerné : les fleurs jusqu'à 90%, les racines entre 70 et 85% d'eau. Une plante bien séchée devient cassante et friable. Les plantes médicinales ont des durées de conservation diverses, en règle générale, on renouvelle tous les ans les fleurs et les feuilles, les bois et les racines tous les 2 ans. Une plante ancienne n'a plus d'odeur ni de saveur.

Voici quelques indications pour conserver ses plantes de la meilleure des manières :

Le séchage. Avant de sécher les plantes, il faut éliminer les parties étrangères, lavez-les, égouttez rapidement (si nécessaire). Enlevez également les parties qui ne sont pas trop saines ou trop vieilles. Disposez-les sur des feuilles de papier journal ou du papier absorbant dans un endroit sombre, sec, chaud et venté. Les plantes sont assez sèches lorsqu'une feuille courbée se casse entre les doigts. S'il fait trop humide ou trop froid, on peut les sécher dans un four, porte ouverte, 35° à 40°, en remuant délicatement.

Lorsque la plante peut être rassemblée en petits bouquets, on les suspend sur un fil, à l'ombre dans un endroit chaud et venté (grenier). Les racines brossées, peuvent être séchées par exposition au soleil ou dans une étuve. Les pétales sont séchés en une seule couche. La durée du séchage est variable de quelques jours à 3 semaines.

Le stockage. Les plantes sont stockées dans des sacs de papier kraft (tels ceux utilisés pour les fruits et légumes). Il faut éviter de stocker les plantes dans des boîtes en plastique : préférez les boîtes métalliques, assurez vous que la plante est bien sèche pour éviter les fermentations, ou les bocaux de verre.

L'étiquetage. Il est utile de faire apparaître un certain nombre de mentions sur l'étiquetage : nom latin et français, partie récoltée, date et lieu de récolte. Avant tout emploi, chaque plante doit être identifiée : nom, genre, espèce.

► Comment préparer une tisane ?

La tisane consiste à extraire les composés aromatiques des plantes par différentes méthodes de préparation telles que la **décoction** ou l'**infusion** de matériel végétal (fleurs fraîches ou séchées, tiges, racines, feuilles) dans de l'eau très chaude, sauf pour le cas de la **macération**. Préparez la quantité de tisane nécessaire pour une prise ou pour une journée. N'en faites pas plus car la tisane ne se garde pas très longtemps (12 heures à température ambiante, 24 heures au frigo).

- L'**infusion** : pour les fleurs, feuilles, sommités fleuries. Il faut porter à ébullition l'eau nécessaire et la verser sur les plantes. Couvrir et laisser infuser entre 5 et 15 minutes selon la prescription.

- La **décoction** : méthode réservée pour les parties de plantes plus dures (semences, écorces, bois, racines). Il faut ici porter l'eau à ébullition, y verser les plantes, et maintenir l'ébullition entre 15 et 30 minutes, le tout en couvrant.

- La **macération** : les plantes (fraîches ou sèches) sont mises en contact plusieurs heures voire plusieurs jours avec un liquide de macération. Cela peut être de l'eau, de l'huile, de l'alcool, du vinaigre. Les macérations à l'eau ne doivent pas dépasser une douzaine d'heures par risque d'oxydation et de fermentation du liquide.

► Comment préparer un macérât huileux ?

Voici la recette à suivre pour réaliser un macérât huileux, où l'on va mettre en contact des plantes sèches avec une huile végétale. Celle-ci va ainsi absorber les composants des plantes qui vont nous être utiles pour soigner différents problèmes de peaux.

1- remplissez au 3/4 une bouteille en verre (environ 1 litre) préalablement désinfectée (avec alcool de pharmacie), avec des plantes sèches. Tassez légèrement. Attention : si vous utilisez des plantes que vous avez cueillies, il est impératif de bien faire sécher la plante auparavant, car tout reste d'humidité peut entraîner une fermentation de l'huile, qui fera au long terme rancir le macérât.

2- recouvrez les plantes avec une huile stable, certifiée en agriculture biologique¹. Les supports classiques sont l'huile d'olive, de pépins de raisin, de sésame, de tournesol... Il faut en moyenne 1 litre d'huile. Versez lentement l'huile pour laisser l'air s'échapper.

3- fixez sur la bouteille du papier kraft ou un morceau de tissu opaque pour protéger la préparation des rayons du soleil. Attention : il ne faut pas fermer la bouteille. L'huile doit respirer car il reste toujours un peu d'humidité dans la plante, et nous voulons nous assurer que l'humidité puisse s'échapper de la bouteille. Pour éviter néanmoins que des impuretés ne s'introduisent dans l'huile, vous pouvez mettre sur le goulot un morceau de tissu tenu par un élastique.

4- placez le bocal au bord d'une fenêtre où l'ensoleillement sera régulier.

5- Après 48 heures: si le niveau d'huile a baissé, complétez pour couvrir les plantes.

6- laissez macérer pendant un mois et demi environ, en agitant doucement le bocal une fois par semaine. Il est possible d'augmenter les principes actifs en changeant les fleurs au bout de 3 semaines en filtrant l'huile avant de recommencer l'opération pour les 3 semaines restantes.

7- une fois la macération terminée, versez le contenu du bocal dans un saladier recouvert d'une

¹ Si vous utilisez une huile conventionnelle pour réaliser vos préparations, vous risquez de retrouver des pesticides à des niveaux de concentration élevés, puisque ces derniers sont solubles dans les graisses.

étamine, ou d'un linge propre. Pressez pour extraire tout l'huile contenue dans les plantes.

8- transvasez dans un flacon foncé préalablement désinfecté à l'alcool de pharmacie, ou stérilisé dans de l'eau bouillante pendant 10 min. Attention, pour éviter tout risque de rancissement de l'huile, il faut que le contenant soit bien séché.

9- le macérât se conserve 6 mois à l'abri de l'air et de la lumière à température ambiante

► Quelle huile végétale choisir ?

Le choix de l'huile peut se faire en fonction de son prix et des quantités à fabriquer, de l'utilisation que l'on souhaite en faire, de ses vertus cutanées propres. La plus stable est l'huile d'olive mais son odeur peut sembler trop forte comme huile de support pour les massages. Les meilleurs taux de pénétration sont obtenus avec les huiles de noisette et de macadamia. Voici un tableau récapitulatif des propriétés de chaque huile pouvant être utilisée pour des macérations huileuses, pour la réalisation de baumes, ou en massage.

Nom	Texture	Propriétés	Utilisations	Comédogéné-cité ²
Abricot <i>Prunus armeniaca</i>	Huile de base légère odeur de pâte d'amande	Adoucissante calmante	Toute préparation cosmétique huile de massage pour bébé	Assez peu comédogène
Amande douce <i>Prunus dulcis</i>	Huile de base fine laisse une légère sensation de gras	Nourrissante émolliente	Croûte de lait, huile de massage pour bébé, peaux irritées, démaquillant	Assez peu comédogène
Argan <i>Argania spinosa</i>	Fine odeur caractéristique	Nourrissante, réparatrice, anti- inflammatoire	Dermatoses, brûlures, limite les effets des agressions extérieures	Non comédogène
Calophylle <i>Calophyllym inophyllum</i>	Huile riche aromatique	Stimule la circulation sanguine cicatrisante	Huile de massage pour jambes lourdes dermatoses variées	Assez peu comédogène
Coco <i>Cocos nucifera</i>	Odeur caractéristique de coco	Nourrissante et réparatrice	Massage des zones sèches du corps, huile de massage pour bébé	Comédogène
Colza <i>Brassica napus</i>	Huile sèche odeur herbacée	Nourrissante régénératrice	Base pour huile de massage	
Germe de blé <i>Triticum aestivum</i>	Huile riche à texture épaisse parfumée	Réparatrice anti-oxydante	Peaux sèches et matures vergetures baumes à lèvres	Très comédogène
Jojoba <i>Simmondsia chinensis</i>	Texture visqueuse odeur douce et agréable	Anti-bactérien cicatrisant	Régule la sécrétion de sébum des peaux grasses soin de la peau du bébé base pour huile de massage	Non comédogène
Karité	Huile de base	Nourrissante,	Protège et répare la peau	Non

2 Un produit comédogène fait référence à un produit susceptible de générer l'apparition d'imperfections (de type points noirs, autrement dit, des comédons) du fait de son caractère occlusif (qui empêche la bonne évacuation du sébum).

<i>Vitellaria paradoxa</i> (<i>Butyrospermum parkii</i>)	odeur de noisette	protectrice, réparatrice	courbatures, entorse baumes à lèvres	comédogène
Macadamia <i>Macadamia ternifolia</i>	Huile sèche de base odeur fruitée et agréable	Régulatrice du système circulatoire cicatrisante	Drainage lymphatique fatigue musculaire base pour l'huile de massage	Assez peu comédogène
Noisette <i>Corylus avellana</i>	Huile sèche de base très fluide parfum caractéristique	Resserre les pores calmante cicatrisante	Érythème fessier des enfants massage en profondeur base pour huile massage	Non comédogène
Olive <i>Olea europea</i>	Huile de base riche	Calmante, cicatrisante	Huile pour les macérations de plantes	Assez peu comédogène
Pépins de raisin <i>Vitis vinifera</i>	Huile sèche de base	Réparatrice	Idéale pour les massages huiles pour les macérations de plantes	Peu comédogène
Sésame <i>Sesamum indicum</i>	Huile sèche de base odeur agréable	Adoucissante antalgique	Huile pour les macérations de plantes	Peu comédogène
Tournesol <i>Helianthus annuum</i>	Huile sèche de base très fluide	Hydratante adoucissante	Huile pour les macérations de plantes base pour les huiles corporelles	Non comédogène

► Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Une **huile essentielle** est un extrait liquide, **concentré**, obtenu par distillation, par entraînement à la vapeur d'eau de plantes aromatiques ou d'organe de cette plante (fleur, feuille, bois, racine, écorce, fruit,...). Une HE est donc l'essence distillée de la plante aromatique. Elle est composée d'une centaine de molécules terpéniques^{*3} et aromatiques particulièrement actives et originales pour la santé au quotidien.

► Qui peut vendre les plantes médicinales et les huiles essentielles ?

Au 1^{er} août 2013, la pharmacopée française comporte 585 plantes réparties en deux listes : une liste A qui rassemble 442 plantes médicinales utilisées traditionnellement (médecine européenne, d'outre-mer, chinoise ou ayurvédique*); une liste B qui regroupe 143 plantes médicinales dont les effets indésirables potentiels sont supérieurs au bénéfice thérapeutique attendu.

La majorité des plantes inscrites à la pharmacopée française appartiennent au **monopole pharmaceutique**, c'est-à-dire qu'elles ne peuvent être vendues qu'en pharmacie.

Par ailleurs, depuis 2008, 148 plantes médicinales de la liste A sont libérées du monopole pharmaceutique et ont acquis le statut de compléments alimentaires. Ces plantes peuvent donc être vendues hors des officines des pharmaciens. Vous les trouverez donc en magasins spécialisés, épicerie bio, producteurs de plantes médicinales, etc.

3 Tous les mots suivis d'un * sont définis dans le glossaire page 27

Concernant les huiles essentielles, hormis celles faisant partie du monopole pharmaceutique pour des raisons de dangerosité⁴, **il n'y a aucune restriction de vente des HE** que vous pourrez vous procurer en pharmacie, en magasin bio... ou même dans des librairies et des supermarchés ! De plus, aucune norme ne régleme en France les mentions obligatoires situées sur l'étiquette... Le consommateur a au final très peu de repères pour se fournir en HE de qualité.

► **Comment bien choisir une huile essentielle ?**

La meilleure huile essentielle est labellisée en agriculture biologique (AB), ou provenant d'une culture sauvage (sans intervention humaine), 100% pure, 100% naturelle et chémotypée (HECT). En effet, en fonction du biotope (ensoleillement, climat, composition du sol, altitude...), une même plante peut sécréter des essences biochimiquement très différentes.



Deux chémotypes de la même huile essentielle présenteront non seulement des activités différentes mais aussi des toxicités très variables. (exemple : *Thymus vulgaris* CT thujanol sans risque pour la santé, et le *Thymus vulgaris* CT thymol dermocaustique* et hépatotoxique* à hautes doses).

Privilégiez les marques que vous trouverez facilement en officine, et n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien·ne.

► **Quelles sont les précautions d'usages ?**

Pour les plantes médicinales

Les plantes médicinales peuvent prévenir et guérir. Il ne s'agit pas ici de jouer le rôle du médecin ou des pharmacien·ne·s, mais bien d'acquérir des connaissances en phytothérapie pour soigner de manière autonome les petits maux du quotidien.

Attention, les plantes médicinales ne sont pas dépourvues de toxicité. Certaines d'entre elles contiennent des substances très actives qui peuvent provoquer des lésions importantes si les doses et les modes d'emploi ne sont pas respectés.

⁴ Voir : Décret n° 2007-1198 du 3 août 2007 modifiant l'article D. 4211-13 du code de la santé publique relatif à la liste des huiles essentielles dont la vente au public est réservée aux pharmaciens

Ainsi, les différentes formules et préparations présentes dans ce guide **sont donc destinées à des personnes adultes**, ne présentant pas de contre-indications à la consommation de plantes. En aucun cas, elles ne doivent être administrées aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux enfants, aux personnes présentant des pathologies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, cancers, etc) et plus généralement celles ayant des problèmes de santé. De plus, des interactions sont possibles entre les plantes médicinales et les médicaments.

En cas de doutes ou d'interrogations, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Pour les huiles essentielles

Employez les huiles essentielles avec modération et précaution. Les huiles essentielles sont très puissantes ! À titre d'exemple, une goutte d'huile essentielle de lavande vraie équivaut à 60 tasses de tisane.

Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, ni dans les oreilles. En cas de contact, appliquez abondamment une huile végétale, puis rincez à l'eau. Consultez rapidement un médecin. Les huiles essentielles doivent être impérativement diluées avec une huile végétale pour une application sur les muqueuses.

Gardez toujours les huiles essentielles hors de portée et hors de vue des enfants. Certaines huiles peuvent être irritantes ou particulièrement sensibilisantes. La majorité des huiles essentielles s'emploient diluées dans une huile végétale sur la peau. Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutanée dans le pli du coude pendant au moins 48 heures avant toute utilisation à l'état pur ou dilué sur la peau. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange.

Certaines huiles sont photosensibilisantes. Après utilisation de ces huiles, ne vous exposez pas au soleil ou UV pendant 6 heures.

D'une manière générale, il est déconseillé d'utiliser les huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormonodépendant, et plus généralement celles ayant des problèmes de santé. Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.

En cas d'allergies respiratoires ou d'asthme, évitez d'inhaler directement les diffusions d'huiles essentielles. N'associez pas huiles essentielles et traitements médicamenteux sans avis médical.

Consultez un médecin pour toute indication thérapeutique. En cas de doutes ou d'interrogations, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien-ne.

LES PLANTES MEDICINALES ET LES HUILES ESSENTIELLES POUR LA PEAU



LE ARBRE A THE (TEA-TREE)

Melaleuca alternifolia

Famille des Myrtacées

Partie utilisée pour la distillation : feuilles fraîches

Origine : Nouvelle-Calédonie, Madagascar, Australie

Activité : anti-infectieux, antimycosique, radioprotecteur cutané, antiviral

Chémotype : terpinène-1-ol4 (42%)

Utilisation : voie cutanée, diffusion atmosphérique , voie orale diluée.

Pas de contre-indication particulière. Pour

les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que pour les enfants, demandez conseil à un pharmacien.

Principales indications

- **Mycose cutanée**

Diluez une goutte dans une huile végétale de Jojoba, 2 fois par jour

- **Herpès**

1 goutte diluée dans 1 goutte d'huile végétale de calophylle, en application 5 fois par jour.

- **Parasitose cutanée (gale, teigne, poux)**

90 gouttes dans 50 ml de calophylle inophylle

et/ ou : diluez 60 gouttes dans 100 ml de shampooing ou de gel douche, à utiliser comme produit traitant.

- **Problème cutané (abcès cutané, panaris, furoncle, plaies, acné...)**

1 goutte pure ou diluée à 50% dans une huile végétale, puis appliquez sur le bouton d'acné, panaris, furoncle, etc

- **Prévention brûlures cutanées par radiothérapie**

Diluez 50 gouttes dans 50 ml de calophylle inophylle et massez la zone irradiée après la radiothérapie. Bien nettoyer cette zone le lendemain.



BARDANE

Arctium lappa

Famille des **Astéracées**

Partie utilisée : la racine

Récolte : de septembre à avril

Activité : antimicrobienne, antiseptique, anti-inflammatoire

Contre-indications:risques allergiques aux Astéracées potentiels mais rarissimes

Principales indications

- **Décoction détox** : 30 g de racines dans 1 litre d'eau. Faites bouillir 10 minutes et laissez ensuite infuser encore 10 minutes. 1 bol le matin et un bol le soir. Cette préparation peut être utilisée en compresses directement sur les boutons d'acné, mais aussi sur les furoncles, le psoriasis ou les eczémas.
- **Décoction forte** : 60g de racines dans 1 litre d'eau. Faites bouillir 10 minutes et laissez ensuite infuser encore 10 minutes. 1 bol le matin et un bol le soir. Cette décoction, plus concentrée que la précédente, pourra être utilisée pour laver les croûtes de lait des bébés.
- **Macérât huileux** (mode opératoire pages 6 et 7) avec 20% d'huile de noisette et 80% d'huile de tournesol. Cette huile va être utile pour lutter contre les cheveux gras. En friction 30 minutes avant un shampoing, elle a un effet tonique pour éviter la chute des cheveux.

BLEUET

Centaurea cyanus

Famille des **Astéracées**

Partie utilisée : capitule de fleurs

Récolte : de juin à août

Activité : décongestionnant ophtalmique, astringent, anti-inflammatoire et adoucissant

Contre-indications:risques allergiques aux Astéracées potentiels mais rarissimes.

Principale indication

- **infusion** : 2 cuillerées à café de fleurs de bleuet par tasse d'eau. Laisser tiédir et baigner abondamment les paupières avec des compresses.





CAMOMILLE ROMAINE

Chamaemelum nobile (= *Anthemis nobilis*)

Famille des Astéracées

Partie utilisée : la fleur

Récolte : de juin à août

Activité : anti-inflammatoire et adoucissante

Contre-indications : risques allergiques aux Astéracées potentiels mais rarissimes

Principale indication

- **Macérât huileux** (mode opératoire pages 6 et 7) avec de l'huile d'olive de première pression à froid (en bio si possible). Cette huile adoucissante, calmante et apaisante est très utile pour les irritations de la peau.



HE GERANIUM ROSAT

Perlagonium asperum cv *Égypte*

Famille des Géraniacées

Partie utilisée pour la distillation : feuilles

Origine : Égypte

Activité : antiacarien, antibactérien et antifongique, anti-inflammatoire, hémostatique, régénérant et apaisant cutané

Chémotype : citronellol (44%) formiate de citronellyle (17,5%) géraniol (6,5%)

Utilisation : voie cutanée, diffusion atmosphérique

Pas de contre-indication particulière. Pour les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que pour les enfants, demandez conseil à un pharmacien.

Principales indications

• **Hémostatique**

Versez 2 à 3 gouttes sur une compresse stérile et déposez-là sur la plaie, cela va permettre d'arrêter l'écoulement sanguin, et favoriser l'évacuation des bactéries et des salissures.

• **Antibactérien**

1 à 2 gouttes sur la plaie, 3 fois par jour tant que l'infection persiste

• **Antifongique (contre les champignons du genre Trichophyton, responsable des mycoses cutanées)**

1 à 2 gouttes sur la zone concernée, 3 fois par jour tant que la mycose persiste.

• **Régénérant cutanée**

ajoutez 1 à 2 gouttes à votre crème de nuit tous les soirs pour rendre la peau douce.

Notes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



GUIMAUVE
Althaea officinalis
Famille des Malvacées
Partie utilisée : racine
Récolte : octobre novembre
Activité : émollissante, cicatrisante, adoucissante
Pas de contre-indications aux usages prévus

Principale indication

• **Décoction** : 30 g de racines dans 1 litre d'eau. Faire bouillir 10 minutes et laisser ensuite infuser encore 10 minutes. Cette préparation adoucissante peut être utilisée en compresses pour les peaux fines, sèches et dartreuses, et décongestionnante pour les peaux couperosées et sensibles.

LAVANDE

Lavandula angustifolia

Famille des Lamiacées

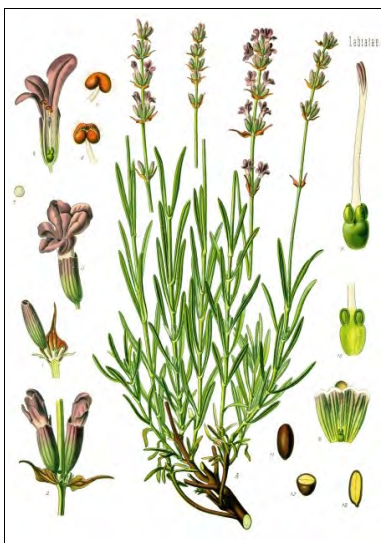
Partie utilisée : sommités fleuries

Récolte : juillet / août

Activité : tonique, stimulante, antiseptique, apaisante

Contre-indications : Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse ; Respecter les dosages chez l'enfant

• **Macérât huileux** (mode opératoire pages 6 et 7) avec 80% d'huile de tournesol et 20% d'huile de noisette. Cette huile va permettre de soigner les blessures, l'eczéma sec, les coups de soleil, ou encore les piqûres de moustique. Sur le cuir chevelu, elle ralentit la chute des cheveux. En massage sur les muscles et les articulations, elle permet la détente.



HE LAVANDE FINE

Lavandula angustifolia

Famille des Lamiacées

Partie utilisée pour la distillation : fleurs

Origine : Provence, France

Activité : apaisante, myorelaxante, antispasmodique, cicatrisante

Chémotype : linalol (20 à 45%) acétate de linalyle (25 à 47%)

Utilisation : voie cutanée, diffusion atmosphérique

voie orale : demander conseil à un pharmacien.

Pas de contre-indication particulière. Pour les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que pour les enfants, demandez conseil à un pharmacien.

Principales indications

• **Brûlure, coup de soleil, plaie, allergie cutanée**

Déposer 1 à 3 gouttes pures sur la brûlure ou la zone cutanée concernée, puis ajouter quelques gouttes d'une huile végétale (calophylle inophyle par exemple), ou un baume après soleil, à renouveler 3 à 4 fois par jour.

• **Antiseptique général**

Pour des plaies non infectées : mettre 5 gouttes sur une compresse, puis nettoyer la plaie. Cela va accélérer la cicatrisation

• **Ampoule, échauffements, frottements**

Appliquer quelques gouttes sur la surface cloquée, 5 à 6 fois par jour si nécessaire, jusqu'à apaisement total.



MAUVE

Malva sylvestris

Famille des Malvacées

Partie utilisée : feuilles

Récolte : de juin à septembre

Activité : calmante et adoucissante

Pas de contre-indications aux usages prévus

- **Décoction** : de 30- 50 g de feuilles. Faire bouillir 2 minutes, puis infuser 10 minutes. A utiliser en lotion pour calmer les peaux irritées,

sensibles et sèches et les inflammations. Efficace contre la couperose.



PAQUERETTE

Bellis perennis

Famille des Astéracées

Partie utilisée : fleurs

récolte : lors de la floraison au printemps, jusqu'en automne

Activité : désinfectante, cicatrisante

- **Macérât huileux** (mode opératoire pages 6 et 7) avec de l'huile d'olive. En application locale, cette huile va être utile contre les coups, ecchymoses, abcès, dermatoses, furonculoses, et eczéma.

PISSENLIT

Taraxacum officinale

Famille des Astéracées

Partie utilisée : racines

récolte racines : septembre à novembre

Activité : diurétique*, dépuratif*, cholérétique*

Contre-indications : grossesse, allaitement, maladies cardiaques et rénales, risque d'hypokaliémie (manque de potassium) si usage au long cours

Principales indications :

- **Décoction de racines (voie interne)** : Faire bouillir 30 à 40g de racines par litre d'eau pendant 5 minutes, puis infuser 10 minutes. Excellent dépuratif et détoxifiant de l'organisme, très efficace contre l'eczéma, l'acné, le psoriasis. 2 à 3 tasses par jour pendant 21 jours.





PLANTAIN

Plantago major

Famille des Plantaginacées

Partie utilisée : feuilles

Récolte : de février à décembre

Activité : astringent, cicatrisant

Pas de contre-indication aux usages décrits.

- **Macérât huileux** (mode opératoire pages 6 et 7) qu'on peut réaliser avec un mélange de 80% d'huile de tournesol et 20% d'huile de noisette ou de rose musquée. Cette préparation va être utile pour les peaux grasses et acnéiques (à utiliser par exemple avec un coton à démaquiller).

Cette huile va adoucir et apaiser le prurit des irritations cutanées. En massage régulier sur le visage, elle va diminuer les effets de la couperose et peut traiter l'inflammation et même l'infection des boutons d'acné. Huile également très efficace sur une piqûre d'abeille ou de moustique.

- **Baume multi-usages** : à réaliser à partir du macérât huileux, ce baume pourra être utilisé sur les petites plaies et bosses, les piqûres d'insectes, etc.

- Faites chauffer à feu doux 50g d'huile de plantain avec 50g de cire d'abeille. Une fois le mélange fondu, versez dans un pot désinfecté et entreposez-le dans un endroit frais à l'abri de la lumière.



ROMARIN

Rosmarinus officinalis

Famille des Lamiacées

Partie utilisée : parties aériennes

Récolte :

Activité : antiseptique, purifiant et astringent

Contre-indications : éviter pendant la grossesse.

- **Macérât huileux** (mode opératoire pages 6 et 7) qu'on peut réaliser avec de l'huile d'olive ou de noisette. Cette préparation va être utile pour les peaux grasses et acnéiques (à utiliser par exemple avec un coton à démaquiller).



SAUGE OFFICINALE

Salvia officinalis

Famille des Lamiacées

Partie utilisée : feuilles, fleurs

Récolte

Activité : tonique, antiseptique

Contre-indications : cancer hormono-dépendant (sein, ovaire). Effets œstrogéniques par surdosage ou en usage prolongé.

• **Macérât huileux multi-usages** (mode opératoire pages 6 et 7) qu'on peut réaliser avec un mélange de 60% d'huile de tournesol, 20% d'huile de noisette, et 20% d'huile d'amande douce. Plusieurs applications sont possibles :

- huile désinfectante et cicatrisante
- apaise les piqûres
- anti-inflammatoire pour les coups de soleil
- antipelliculaire : en massage sur le cuir chevelu, elle permet d'éliminer les pellicules et d'éviter la chute des cheveux.



SOUICIS DES JARDINS

Calendula officinalis

Famille des Astéracées

Partie utilisée : fleurs

Récolte : d'avril à novembre

Activité : adoucissante, cicatrisante, antiseptique

Pas de contre-indication aux usages décrits.

• **Macérât huileux** (mode opératoire pages 6 et 7) qu'on peut réaliser avec de l'huile d'olive de première pression à froid, de qualité biologique.

Huile très intéressante pour les peaux sensibles, sèches, et réactives. On peut l'appliquer sur les irritations, démangeaisons et allergies.

A partir de ce macérât huileux, il est possible de réaliser :

- **un liniment pour bébé** (pour nettoyer le change, pour le débarbouiller. Efficace contre l'érythème fessier).
 - Faites fondre au bain-marie 4g de cire d'abeille dans 100 ml de macérât huileux.
 - Dès que la cire est fondue, ajouter 100 ml d'eau de chaux en fouettant à la fourchette désinfectée au préalable. Transvasez dans un flacon désinfecté.
- **un baume** (pour les plaies, retards de cicatrisation, etc)
 - Faites fondre au bain-marie 20g de cire d'abeille pour 90g de macérât huileux.
 - Dès que la cire est fondue, transvasez dans un contenant désinfecté.

Glossaire

Antifongique : capable de traiter les mycoses, c'est-à-dire les infections provoquées par des champignons microscopiques.

Antispasmodique : qui calme les convulsions, les spasmes et contractures.

Astringente : qui a la propriété de resserrer les tissus.

Ayurvédique : Originaire de l'Inde, l'**Ayurveda**, ou **médecine ayurvédique**, est un système médical complet et cohérent. C'est le **malade** qui est soigné, non pas sa **maladie**. Le praticien ayurvédique cherche à guérir la personne en l'aidant à retrouver l'équilibre perdu, ce qui, selon l'Ayurveda, constitue la véritable cause de la maladie.

Cholérétique : qui favorise la cholérèse, c'est-à-dire la production de bile par le foie.

Dépuratif : qui est propre à débarrasser un organisme des toxines, impuretés qu'il contient.

Dermocaustique : qui peut provoquer des irritations importantes de la peau et des muqueuses.

Diurétique : qui favorise ou stimule l'excrétion urinaire

Hépatotoxique : qui provoque des dommages au foie.

Immunostimulante : qui stimule le système immunitaire.

Inflorescences : ensemble de fleurs

Molécules terpéniques : molécules produites par de nombreuses plantes, notamment les conifères (sapins, pins, etc).

Neurotoxique : action d'un poison sur le système nerveux.

Pour aller plus loin

Ouvrages

Sur l'aromathérapie

- COUIC-MARINIER Françoise, *Le guide Terre Vivante des huiles essentielles*, Terre Vivante, 2017
- MILLET Fabienne, *Le grand guide des huiles essentielles*, Marabout, 2017

Sur la phytothérapie

- CHEVALIER Laurent, *Moins de médicaments, plus de plantes*, Fayard, 2015
- COUPLAN François, *Petit Larousse des Plantes qui guérissent*, Larousse, 2006
- LUU Claudine, *250 remèdes à faire soi-même : Teintures-mères, macérats, baumes, lotions, sirops, tisanes*, Terre Vivante, 2016
- PEYTAVI Virginie, *55 plantes médicinales dans mon jardin. Les cultiver, les récolter, les conserver*, Terre Vivante, 2016

Sites internet

- **Wikiphyto** - www.wikiphyto.org/ se veut une base de données fiable destinée à la connaissance et à la pratique des plantes médicinales (prescription, conseil, usages). Pour public averti.
- **Althea Provence** - www.altheaprovence.com/ site de Christophe Bernard, herbaliste, qui propose des vidéos explicatives sur les plantes, ainsi que différentes méthodes pour les transformer et les utiliser pour se soigner

Formation

École des plantes de Bailleul - www.ecoledesplantes-bailleul.fr/ institut de renom qui délivre au tout public, des enseignements pointus, délivrés par des professionnels, sur la botanique et la phytothérapie.

Association

Circea – <http://andreaudroncircea.over-blog.com/> Association créée en l'honneur d'André Caudron, pharmacien et phytothérapeute de renom, pour préserver son savoir et animer un réseau de jardins médicinaux et naturels.

L'association organise des visites sur les jardins médicinaux de la ville de Grande-Synthe d'avril à septembre, ainsi que des ateliers de phytothérapie (niveau intermédiaire).

Renseignements sur les dates et les activités à l'Office de Tourisme de Grande-Synthe - 4 bis Avenue René Carême 59760 Grande-Synthe 03 28 27 84 10

Producteur de plantes médicinales et aromatiques (en agriculture biologique)

Séchoir de la Haute Planche - Voie Communale 6 dit Chemin du Vliet, 59630 Bourbourg

www.sechoirdelahauteplanche.fr – Facebook : [@sechoirdelahauteplanche](https://www.facebook.com/sechoirdelahauteplanche)