



# COMMENT PROCÉDER À UNE INFUSION / DÉCOCTION / MACÉRATION À FROID

## De quoi parle-t-on ?

Les infusions, les décoctions et les macérations à froid sont des procédés que l'on emploie afin d'extraire les principes actifs des plantes dans le but de profiter de leurs bienfaits ou bien tout simplement de leur goût. Dame Nature nous offre de merveilleux cadeaux qui peuvent nous être grandement utiles. Cependant, ces mêmes cadeaux peuvent s'avérer empoisonnés s'ils ne sont pas consommés avec prudence. Par exemple, certaines plantes peuvent avoir des effets anticoagulants ou hypotenseurs, ce qui peut être problématique si vous prenez déjà des médicaments de ce type. Il est donc recommandé de consulter un professionnel de la santé avant d'intégrer de nouvelles plantes à votre routine.

## Quelques points importants

- Adapter la préparation en fonction de la fragilité de la plante

En effet, les parties d'une même plante ne présentent pas la même fragilité. Ainsi, une fleur sera plus fragile qu'une racine. Il est donc important de respecter les instructions qui vous sont données : méthode, température, durée. Voici, grossso modo, un ordre de résistance à la chaleur (non exhaustif) sur une échelle croissante :

Fleurs - Feuilles - Tiges - Fruits - Graines - Racines - Écorces.

Il existe cependant quelques particularités, d'où l'importance de se renseigner sur la plante utilisée.

- Temps

L'intensité et la durée de la température influencent la puissance d'extraction des composés contenus dans les plantes. Une macération de plusieurs heures dans l'eau froide n'extraira pas les principes actifs de la même manière qu'une infusion de 10 minutes dans l'eau très chaude. De même, une infusion de 2 minutes ou de 15 minutes ne donnera pas le même résultat. Suivez scrupuleusement les informations qui vous seront données.

- L'eau

-Elle représente presque 99 % de la préparation de votre tisane et surtout, elle sera le solvant des principes actifs des plantes que vous aurez sélectionnées. Il est conseillé de choisir une eau de source, pauvre en minéraux et en calcium, avec un pH idéalement autour de 7. Voici une liste d'eaux en bouteille correspondant à ces critères : Volvic, Mont Roucous, Evian...

Si vous utilisez l'eau du robinet, pensez à la filtrer au préalable.

- Conservation

-24 h maximum au réfrigérateur

-Le moins de temps possible à température ambiante, car cela favorise la prolifération de bactéries

-Possibilité de congélation

## Nota bene :

Nota bene I : Il est possible de mélanger plusieurs plantes dans une préparation. Il faudra alors veiller à ce que les principes actifs d'une plante n'entraient pas ceux d'une autre et rester fidèle au procédé recommandé.

Nota bene II : Il n'y a aucune différence entre une tisane et une infusion en termes de pratique. Cependant, on emploie le terme « tisane » pour désigner une infusion exclusivement sans présence de théine, afin de la différencier du thé.

## Quels matériaux utiliser ?

-Récipient type tasse ou théière selon la quantité voulue pour une infusion ; casserole pour une décoction ; bouteille en acier inoxydable ou casserole pour une infusion à froid.

-Bouilloire pour l'infusion.

-Filtre.

-Cuillère en bois de préférence.

### INFUSION

#### Quand procéder à une infusion ?

En général, pour les fleurs, les feuilles, les parties aériennes et les sommités fleuries. Ces parties sont les plus fragiles, c'est pourquoi on les prépare en infusion.

#### Mode d'emploi

1. Faire bouillir l'eau.
2. Mettre les plantes dans le filtre choisi, puis le placer dans le récipient.
3. Une fois la température recommandée atteinte, verser l'eau sur les plantes. En général, il faut utiliser une eau frémissante (entre 80 et 90 °C).
4. Couvrir le récipient.
5. Laisser infuser le temps nécessaire.
6. Retirer le filtre.
7. Attendre un peu que le mélange refroidisse avant de consommer.

### DÉCOCTION

#### Quand procéder à une décoction ?

En général, pour les racines, les tiges et les écorces. Ces parties sont plus résistantes, c'est pourquoi on les prépare en décoction.

#### Mode d'emploi

1. Remplir une casserole d'eau froide et la mettre sur le feu.
2. Plonger directement les plantes dedans, puis porter à ébullition.
3. Une fois que l'eau bout, retirer la casserole du feu et couvrir.
4. Laisser infuser le temps recommandé.
5. Filtrer.
6. Attendre un peu que le mélange refroidisse avant de déguster.

### INFUSION À FROID

#### Quand procéder à une infusion à froid ?

Autrement appelée macération aqueuse, l'infusion à froid se pratique en général par plaisir. En effet, l'eau macérée ne contiendra que très peu de principes actifs.

Elle peut également être recommandée lorsque l'on consomme plusieurs plantes aux mêmes principes actifs, afin d'éviter la surconsommation.

#### Mode d'emploi

1. Placer la ou les plantes dans de l'eau froide.
2. Laisser macérer en général 24 h.
3. L'eau ainsi macérée est très désaltérante, mais comporte peu de principes actifs.
4. Consommer dans les 24 h.

*Nota bene :* Pour éviter que le mélange ne fermenté, l'eau peut être remplacée par de l'alcool. On parle alors de teinture-mère, dans laquelle les plantes ont macéré pendant plusieurs semaines. Les indications sont cependant totalement différentes.