

# La tisane : une infusion de bien-être

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **27 (1997)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827248>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# La tisane: une

*Les tisanes reviennent en force. Chez des amis, il n'est pas rare qu'on vous propose une infusion plutôt que le sempiternel thé-ou-café. Certains restaurants s'y mettent et les grandes chaînes de magasins ont senti le vent tourner, puisqu'elles proposent des mélanges de plantes en sachet. Promenade au pays des senteurs bienfaisantes.*

Qui n'a pas fait la grimace, enfant, devant une tasse de camomille tiédasse que l'on nous faisait ingurgiter, lorsqu'on avait abusé du chocolat? Le liquide jaune canari avait de la peine à descendre et prenait un petit air punitif... Mais les tisanes jouent maintenant sur une gamme riche de mille et une saveurs. Alors, de grâce, ne restez pas sur cette mauvaise impression!

Aujourd'hui, avec le retour aux médecines douces et une curiosité plus grande face à des goûts différents, on s'intéresse à nouveau aux préparations d'antan et aux petites compositions maison.

Pour se procurer les plantes nécessaires à une infusion, plusieurs solutions s'offrent à l'amateur. Les droguistes ont une formation d'herboristes et sont les spécialistes de la tisane. Ils vendent en vrac les plantes, feuilles, racines qu'ils commandent à des grossistes comme Dixa et Hanseler en Suisse. Ces grossistes se portent garants de la qualité des produits qu'ils ont acheté auprès d'agriculteurs suisses ou étrangers. Le droguiste propose donc les plantes au détail, mais souvent aussi ses propres compositions aux vertus diurétiques, dépuratives, ou de simples thés d'agrément.

M. Robert Descombes, droguiste à Genève, aime à conseiller sa clientèle en la matière et, en fonction des besoins, il prépare un mélange de plantes personnalisé. L'herboriste constate lui aussi un regain d'intérêt manifeste pour les tisanes, y compris chez les jeunes.

## Un secteur en expansion

Certaines tisanes en sachets ne sont vendues qu'en droguerie et en pharmacie. C'est le cas de la marque suisse Sidroga, basée à Zofingue, qui présente, dans son assortiment, des tisanes simples comme le thym, le fenouil ou la verveine, mais aussi des mélanges spécifiques comme cette tisane pour les reins et la vessie. Plus de douze plantes entrent dans ce cocktail diurétique au goût très raffiné.

Les agriculteurs suisses se convertissent peu à peu à la production de ce type de plantes. La coopérative ValPlantes à Orsières s'est lancée depuis quelques années dans l'aventure. En 1989, elle produisait 30 tonnes de plantes, elle en prévoit 100 tonnes l'an prochain. Laurent Tornay, gérant de ValPlantes, compte dans sa coopérative quelques 110 producteurs disséminés en Valais. Pour beaucoup d'entre eux, la culture de la menthe, du thym ou de la mélisse est un appoint intéressant dans cette période de crise de l'agriculture. Les producteurs de ValPlantes se sont engagés à produire des herbes tout à fait biologiques, ce qui leur a valu le label du «bourgeon». Une grande partie de leurs productions sont également rachetées par Ricola, Weleda ou Bioforce, pour toutes leurs palettes de produits.

Conditionnées en sachets, les boîtes de tisanes de ValPlantes arborent fièrement le Cervin comme symbole d'une production locale de montagne. La difficulté pour ValPlantes réside maintenant dans la distribution. Coop et Migros ont dé-

veloppé leurs propres lignes, parce que ce marché leur semblait vraiment prometteur. Migros a ainsi mis en vente sa gamme de «Mélanges de l'abbaye», jouant sur les connaissances traditionnelles des moines en matière de plantes et sur leur côté bon vivant. Coop met en avant son mode de culture biologique, misant sur la notion de plaisir plutôt que sur l'idée de santé. Pour ValPlantes, la distribution se limite pour le moment aux petits commerces, tea-rooms et à la vente directe. Six plantes figurent dans son assortiment: la mélisse, la menthe, le thym, la verveine, la sauge et la camomille. La jeune coopérative songe à concocter des mélanges spéciaux sous peu.

## Cueillette et jardins

Bien sûr, on peut acheter sa tisane en vrac ou en sachets, chez le droguiste ou dans un grand magasin. Mais cueillir soi-même ses plantes dans la nature ou les cultiver dans son jardin ou sur un balcon représentent une économie et une satisfaction supplémentaire.

Rien de plus facile que de cueillir du tilleul. Ces grands arbres poussent en abondance en campagne et dans les jardins publics. Les paysans n'ont souvent pas le temps de s'en occuper et ne verront donc pas d'inconvénient à vous laisser en prélever un peu. Il faut savoir attendre le moment propice, en juin, lorsque la fleur est bien épanouie, avant qu'elle ne forme une boule. Cueillez fleurs et feuilles et laissez-les sécher au grenier ou dans tout autre endroit sec et chaud. Une fois sec, le tilleul se conserve dans des boîtes en fer ou dans des bocaux en verre, mais à l'abri de la lumière. Le tilleul est réputé pour ses propriétés calmantes, mais bu trop chaud, il semblerait qu'il soit excitant.

La mélisse, la sauge, le romarin, la menthe et le thym, notamment, se prêtent très bien à la culture en pots. On les sème dès le mois de mai ou

# infusion de bien-être

plus simplement encore, on les achète en godets, à repiquer en pleine terre ou dans une jardinière. Les feuilles, les fleurs ou les fruits doivent être cueillis le matin, après évaporation de la rosée matinale, tandis que les racines, elles, se récoltent le soir. Les fleurs se ramassent toujours au tout début de la floraison, et les plantes comme le thym, la lavande, le romarin ou la marjolaine se cueillent lorsque les fleurs sont encore en bouton. C'est en effet le moment où les feuilles contiennent le maximum d'huiles essentielles aromatiques.

## Les grands classiques

On utilise pour les tisanes les fleurs de camomille, de tilleul ou d'hibiscus, tandis que ce sont les feuilles de menthe, de verveine, de sauge ou de thym qu'on fait infuser. Pour la réglisse, la rhubarbe, l'angélique et la mauve, c'est la racine. Les baies de cynorhodon, de genièvre, les graines de fenouil et de cumin, les écorces d'orange, de citron servent également à de délicieuses infusions.

Camomille, menthe, tilleul et verveine sont les plantes les plus connues et les plus appréciées sous nos latitudes. «Pour mieux les apprécier, conseille Laura Fronty, il faut se livrer à des mélanges qui les mettent en valeur.»

Il existe deux sortes de camomille. La camomille sauvage ou matricaire pousse sur les talus, où l'on peut la récolter en abondance à la fin de l'été. La camomille romaine appartient à une autre famille. On la sème au printemps dans un sol plutôt léger, elle préfère la mi-ombre. En espagnol, la camomille porte le nom de «manzanilla» ou petite pomme, parce que son goût évoque celui d'un fruit un peu acide. Elle apaise les maux d'estomac et calme les migraines naissantes. Laura Fronty suggère de l'adoucir avec du miel d'acacia ou une demi-gousse de vanille fendue. ▶



Rien de tel pour réchauffer une soirée d'hiver

«Tisanes et infusions», édition du Chêne

► Il vaut mieux faire pousser la menthe dans un pot que dans la pleine terre, tellement elle a tendance à proliférer. La menthe compte une infinité de variétés: la menthe verte est la plus employée pour le thé de menthe. La poivrée ou menthe anglaise est plus piquante, c'est elle qu'on retrouve dans les cosmétiques. L'aquatique s'épanouit en milieu humide. Il ne faut pas hésiter à mélanger menthe et tilleul, mais elle se marie aussi à merveille à la mélisse, à la verveine ou à la fleur d'oranger. Sa vertu principale est de stimuler les sécrétions gastriques et biliaires.

La verveine, originaire du Chili, redoute le froid, aussi faut-il rentrer vos pots d'octobre à mai. Les feuilles se récoltent vers le mois de juin. Pour éviter que la plante ne perde des forces, on peut couper les fleurs lorsqu'elles s'ouvrent. Légèrement sédative, elle gagne à être accompagnée de citronnelle ou de fenouil ou d'anis vert. Mais il ne faut pas abuser de la verveine, parce qu'elle peut irriter l'estomac.

## Le poète des tisanes

Les plantes occupent toute sa vie. Christophe Perret-Gentil, biologiste de formation et herboriste par passion, voit le monde à travers les herbes et les arbres. A tel point que lorsqu'on le rencontre dans sa ferme de Bioley-Orjulaz, dans la campagne vaudoise, où il conditionne artisanalement ses tisanes, on ne sait plus très bien si l'on est venu parler plantes ou refaire le monde. En 1979, Christophe Perret-Gentil fonde sa société, Ariès, du nom latin du bélier, le signe du zodiaque, qui coïncide avec le moment où les plantes sortent de terre. Les plantes qu'il mélange dans ses tisanes sont récoltées ou cultivées par des gens, comme lui, très soucieux de la nature. Lui-même raconte ses cueillettes avec un sens poétique tout à fait particulier. «Un jour, explique-t-il, j'étais aller chercher de la valériane,

réputée pour ses vertus somnifères. C'était l'époque de la chasse et il y avait beaucoup d'agitation et de bruit dans la forêt. Et soudain, dans une clairière régnait une paix magnifique. C'est là que se trouvait la valériane». Pour lui, la plante est un récepteur de son environnement. Le tussilage qui pousse sur un sol chaotique et glaiseux rétablit l'équilibre de la personne en situation instable, inconfortable. Le champ d'action du tussilage sur l'homme est donc pour M. Perret-Gentil beaucoup plus vaste que la simple propriété antitussive qu'on lui attribue d'ordinaire.

Distribuées dans quelques boutiques de produits naturels seulement, les tisanes d'Ariès ont leurs fervents adeptes dans toute la Suisse, qui passent commande directement à Bioley-Orjulaz. On peut y acheter des plantes en vrac ou des mélanges aux noms imagés tels que «Joie au cœur, Les lauriers de César, En présence du passé, Tisane du pâtre, Dame blanche ou Face à l'imprévu». Dans le très beau catalogue d'Ariès, ces titres énigmatiques ne donnent lieu à aucune explication médicale, mais renvoient plutôt à des impressions. Ainsi les «Lauriers de César» contribuent à «rassembler

## L'invention du sachet

Le marchand anglais John Sullivan eut l'idée, en 1908, de faire connaître ses thés en envoyant à ses clients des petits échantillons dans des sachets de mousseline cousus à la main. Ses clients s'en montrèrent ravis, l'ancêtre artisanal du sachet était né. Mais le sachet moderne ou infusette ne peut contenir que des feuilles réduites en poudre. L'arôme risque donc de s'évaporer rapidement. C'est pourquoi les sachets sont souvent eux-mêmes entourés d'un papier protecteur.



Un bouquet de saveurs à cultiver soi-même

son énergie face au défi». Un ensemble de plantes peut avoir des effets différents selon l'individu qui le boit, affirme l'herboriste-philosophe, «comme si la plante savait où elle doit intervenir dans l'être humain».

Dans la vieille ferme de Bioley-Orjulaz flottent des odeurs subtiles. L'herboriste y met au point aussi quantité d'huiles essentielles et de cosmétiques. Sur un réchaud, la tisane «Luna» se maintient au chaud dans une théière en verre. «Pour obtenir une bonne infusion, il faut faire bouillir l'eau, puis la laisser refroidir légèrement jusqu'à 85° environ avant de la verser sur les plantes, précise Christophe Perret-Gentil. Les plantes doivent infuser dix minutes à peu près, ce qui leur laisse le temps de retomber doucement dans la passoire». Les pots en terre ou en verre mettent en valeur l'arôme de la tisane, mais le métal est contre-indiqué, parce qu'il peut modifier le goût des plantes. Un pot, une passoire, une belle tasse et ce sont toutes les saveurs de l'été qui vont fleurir dans votre bouche!

*Bernadette Pidoux*

### Pour commander des tisanes:

**ValPlantes**, 1937 Orsières,  
tél. 027/783 26 84

**Ariès**, M. Christophe Perret-Gentil,  
1041 Bioley-Orjulaz,  
tél. 021/882 58 28

**A lire:** «Tisanes et Infusions» de  
Laura Fronty, éditions du Chêne.