ATELIER ETNOBOTANIQUE
Reconnaissance et usages des plantes du jardin « L'Alter ».

Cueillette, séchage et conservation des plantes
Récolter les plantes en fin de matinée par un temps ensoleillé dans un endroit non pollué. Limiter la cueillette aux quantités nécessaires, laisser des plantes ou un morceau de racine en terre et faire des coupes nettes. Disposer les parties de plantes dans un contenant aéré à l'abri de la lumière sans les tasser, les remuer tous les jours pour éviter qu'elles moisissent. Les mettre en sachet quand elles sont sèches et craquantes. Elles doivent conserver le plus possible leur couleur initiale. Les conserver dans un récipient à l'abri de la lumière, de la poussière et de l'humidité sans le fermer hermétiquement pour éviter la moisissure pendant 1 à 2 ans, un peu plus pour les racines.

Epoque des récoltes
Les racines, rhizomes, bulbes, tubercules : de novembre à mars quand elles contiennent encore des substances nutritives avant la production de leurs fleurs.
Le bois : en hiver, après la chute des feuilles et avant la pousse des feuilles sur des individus jeunes.
Les écorces et l'aubier : au début du printemps avant la floraison quand le sève circule abondamment.
Les bourgeons : de février à fin avril quand la sève monte et que les bourgeons ne sont pas ouverts.
Les feuilles : en été quand elles sont développées.
Les fleurs : au début de l'épanouissement, en bouton pour l'aubépine, la rose de Provins, le tilleul et l'oranger. Quand la fleur est très petite, récolter la sommité fleurie (haut de la plante avec de la tige et des feuilles).
Les fruits et les semences : les fruits charnus se récoltent à maturité, les fruits secs déhiscents avant complète maturité et les fruits secs indéhiscents à complète maturité quand ils commencent à jaunir.
Les jeunes pousses et les rosettes : avant la floraison ou le développement de la tige pour les herbacées.
La sève : au début du printemps.

Les différentes formes galéniques
Extraction aqueuse : tisane, hydrolat et huile essentielle, élixir.
Extraction hydro-alcoolique : sirop, teinture mère, teinture officinale, macérat glycériné.
Extraction par l'huile : macération huileuse solaire.
Formes solides : baume, poudre en gélule, comprimé, suppositoire.

Tisanes
Infusion : pour les parties tendres (feuille, fleur, tige feuillée, sommité fleurie) 1 cuillère à soupe pour 25 centilitres d'eau.
Verser l'eau frémissante sur les plantes, couvrir, laisser infuser 10 minutes minimum, filtrer.
Décoction : pour les parties dures (racine, écorce, fruit, semence), mettre 1 cuillère à café de plantes dans 25 centilitres d'eau. Couvrir et chauffer jusqu'à ébullition, couper le feu et laisser infuser 10 minutes minimum.
Macération aqueuse : mettre la plante dans l'eau plusieurs heures (de 6 à 12 h), filtrer.

Posologie
Tisanes **:** de manière générale, prendre 25 centilitres 3 fois par jour en dehors des repas pendant 3 semaines, faire une pause d'une semaine et reprendre 3 semaines si besoin.
Teinture mère, teinture officinale **:** 1 goutte par kilo de poids par jour en 3 prises dans de l'eau.
Pour faire évaporer l'alcool, mettre les gouttes la veille dans le verre.
Macérat glycériné : 9 à 15 gouttes par jour sous la langue ou dans de l'eau.

Impressions Végétales
communerbe.org
CuerpoTerritorio
Erasmus+
Enrichit les vies, ouvre les esprits.
Cofinancé par l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.