

Tisane

Une **tisane** (du grec πιτσάνη / ptisánê qui désigne un gruau d'orge puis une décoction, par le latin *tisana*¹) est une boisson aux propriétés faiblement curatives obtenue par macération, décoction ou infusion de matériel végétal (fleurs fraîches ou séchées, feuilles, tiges, racines), dans de l'eau chaude ou froide.

Sommaire

- Mode de préparation
- Genres de tisane
- Vertus des tisanes
- Notes et références
- Voir aussi
 - Articles connexes
 - Liens externes



Mélange de tisane

Mode de préparation

Les différents modes de préparation ont tous pour but d'extraire les principes actifs des végétaux.

- La *macération* consiste à laisser tremper le matériel végétal dans l'eau froide pendant plusieurs heures. On parfume ainsi de l'eau à la menthe, à la mélisse, etc.
- L'*infusion* consiste à verser de l'eau chaude sur le matériel végétal (surtout fleurs et feuilles) puis à le laisser tremper pendant quelques minutes. Par exemple : infusion de verveine, de tilleul, de badiane, de sauge, etc.
- La *décoction* consiste à jeter le matériel végétal (surtout racines et tiges) dans l'eau, à porter celle-ci à ébullition pendant quelques minutes, puis éventuellement à la laisser refroidir. Par exemple : décoction de queues de cerises, de prêles, d'avoine, etc. La décoction contient toujours une plus grande quantité de principes actifs de la plante que l'infusion.



Mélisse officinale

Ces modes de préparation sont courants en cuisine et servent à extraire les composés aromatiques des plantes.

Quelle que soit la préparation, le liquide obtenu est en général filtré avant d'être bu.

Les tisanes sont parfois adoucies par adjonction de sucre, de miel, etc.

Genres de tisane

Parmi les tisanes les plus répandues, citons :

- le café d'orge, connue au Japon sous le nom de *mugicha* et en Corée sous celui de *boricha*, sa saveur grillée rappelle celle du café (l'amertume et la caféine en moins), elle est souvent bue froide en été ;
- la camomille romaine, recherchée pour ses vertus digestives ;
- le maté de coca, une boisson infusée de feuilles de coca ;
- le maté ou yerba maté, un arbuste que l'on trouve principalement en Argentine, en Uruguay et au Brésil, et qui donne une boisson caféinée ;
- les fleurs de chrysanthème séchées ;
- la graine de fenouil, qui stimule la production de lait chez les femmes allaitantes ;
- la racine de gingembre, réputée aphrodisiaque ;
- les pétales d'hibiscus, bue chaude ou froide (karkadé) ;
- la menthe, particulièrement la menthe poivrée ;
- le gui, en macération ;
- l'ortie ; en cas d'anémie c'est la meilleure ^[réf. nécessaire]. À long terme, elle est antihistaminique, diminuant le processus des allergies ^[réf. nécessaire]. On l'utilise aussi lors d'arthrite, de rhumatismes, de lumbagos et de sciatiques ^[réf. nécessaire]. C'est une excellente amie de la femme enceinte ^[réf. nécessaire]. Aide à retrouver l'énergie perdue et à accéder à notre pleine vitalité ^[réf. nécessaire]. Aide à l'alcanisation et à la désintoxication de l'organisme ^[réf. nécessaire]. Tonique des reins, c'est une légère diurétique ^[réf. nécessaire] ;
- le rooibos, une plante d'Afrique du Sud, parfois improprement appelée *thé rouge*, auquel on prête les vertus antioxydantes similaires à celle du thé, mais qui ne contient pas de caféine ;
- la sauge ; utile pour les troubles du foie, l'inflammation des muqueuses du nez et de la bouche ; est efficace contre les maux de gorge, la transpiration, les bouffées de chaleur. Elle stimule la digestion ;
- le thym, pour ses vertus digestives ou respiratoires ;
- le romarin ; stimulant circulatoire ;
- la mélisse (citronnelle) ;
- le gaillet odorant (aspérule) ;
- la verveine; calmante et digestive ;
- le tilleul, pour ses vertus apaisantes.

La plupart de ces plantes sont vendues dans le commerce en vrac ou en sachets prêts à infuser.

Vertus des tisanes



Cette section ne cite pas suffisamment ses sources (juin 2008).[afficher]



Les vertus thérapeutiques des plantes sont connues et utilisées depuis des millénaires ; des centaines de plantes médicinales sont connues à ce jour et leur utilisation est systématisée dans le cadre de la phytothérapie. Les infusions sont une survivance quotidienne et populaire de cet usage très ancien.

Le principal inconvénient des préparations issues de plantes réside néanmoins dans leur composition très variable : selon l'historique de sa préparation (conditions agronomiques de la croissance de la plante, protocoles de récolte, d'entreposage, de conditionnement, de livraison, etc.) une tisane peut se révéler soit sur-dosée, soit sous-dosée au point de développer des effets contraires à ceux recherchés ou de ne plus présenter aucune efficacité. De plus, la présence de pesticides néfastes peut souvent suivre la préparation de la croissance de la plante jusqu'à sa consommation, le plus souvent sans qu'aucun contrôle ne soit possible.

Parmi les vertus des tisanes les plus recherchées, citons :

tisanes à visée digestive

: anis vert, badiane (anis étoilé), camomille, marjolaine (ou origan), menthe, romarin, sauge, serpolet et

thym, verveine.

tisanes recommandées comme calmantes

: mélisse, tilleul, fleur d'oranger.

tisanes diurétiques

: reine-des-prés, queues de cerise (elles sont à employer avec précaution et jamais tous les jours, car elles peuvent déséquilibrer l'équilibre hydrominéral de l'organisme et installer un état de semi-déshydratation permanent et peu recommandable).

On mélange fréquemment plusieurs plantes pour en combiner les effets (verveine et menthe, verveine et tilleul, etc.)

Les tisanes vendues comme « amaigrissantes » sont des tisanes purgatives et diurétiques, qui font perdre quelques kilogrammes d'eau du fait de la déshydratation ; elles peuvent donc être dangereuses pour la santé.

Notes et références

- ↑ Pierre Chantraine, *Dictionnaire étymologique de la langue grecque*, Paris, Klincksieck, 1999 (édition mise à jour), 1447 p. (ISBN 978-2-25203-277-0) à l'article πρίσσω.

Voir aussi

Articles connexes

- Phytothérapie
- Plante médicinale
- Liste des plantes médicinales de France
- Liste des plantes médicinales par indication thérapeutique

Liens externes

- Origines, histoires et bienfaits des Tisanes (<http://les-tisanes.chez-alice.fr/>)
- Index des plantes médicinales (<http://www.lepetitherboriste.net/>)
- Guide des tisanes (<http://www.guidedestisanes.com>)

Ce document provient de « <https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Tisane&oldid=122791266> ».

Dernière modification de cette page le 27 janvier 2016, à 23:31.

Droit d'auteur : les textes sont disponibles sous licence Creative Commons attribution, partage dans les mêmes conditions ; d'autres conditions peuvent s'appliquer. Voyez les conditions d'utilisation pour plus de détails, ainsi que les crédits graphiques. En cas de réutilisation des textes de cette page, voyez comment citer les auteurs et mentionner la licence.

Wikipedia® est une marque déposée de la Wikimedia Foundation, Inc., organisation de bienfaisance régie par le paragraphe 501(c)(3) du code fiscal des États-Unis.