



BEnutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE



L'art de préparer les tisanes et les plantes seules

-Le dosage

Si l'usage recommande en général 1 cuillère à thé, la méthode des trois doigts, à savoir de plonger trois phalanges (pouce, index, et majeur) dans le sachet et

en retirer une pincée de plante ou de tisane désirée est certes empirique, mais évite l'utilisation d'un objet accessoire.

-Le mode de préparation

L'**infusion** consiste à verser l'eau bouillante sur les plantes. Couvrir le récipient et laisser infuser le temps nécessaire suivant la nature de la plante. Ce type de préparation convient bien aux parties tendres des végétaux, feuilles, fleurs, sommités...

La **décoction** consiste à recouvrir les plantes d'eau froide, à la porter à ébullition jusqu'au frissonnement, puis laisser infuser le temps indiqué loin du feu. Cette méthode est réservée aux parties végétales plus coriaces, feuilles rigides, fruits, écorces, racines, graines...

Quel que soit le mode de préparation, il est important de laisser suffisamment d'espace à la plante ou la tisane pour qu'elle puisse se déployer aisément, à ce propos les boules à thé sont inappropriées.

Test : Lorsqu'elle a suffisamment infusé, la plante glisse d'elle-même au fond du récipient.

-La posologie

En général, il est recommandé de boire une tasse de tisane une à trois fois par jour, sur des périodes de 2 à 3 semaines, de préférence à jeun ou loin des repas, sauf pour les tisanes digestives. Quant à l'eau de préparation, il est recommandé d'utiliser une eau faiblement minéralisée et peu calcaire.