

Les différentes techniques de préparation des plantes médicinales

Dans les plantes médicinales, il y a les principes actifs qui soignent. Pour obtenir ces principes actifs, il faut faire des préparations spéciales en fonction des parties de la plante (feuilles, fleurs, racines, écorces) afin de les extraire.

Les différentes techniques de préparations sont :

5.1. La décoction

Cette technique consiste à **faire bouillir de l'eau froide dans laquelle on a mis des parties dures et épaisses des plantes et laisser cuire** (tiges, racines, écorces, feuilles épaisses). Les plantes libèrent leurs substances actives dans de l'eau peu à peu au cours de la cuisson. La durée d'ébullition varie entre 10 et 20 min selon l'espèce.

5.2. L'infusion

L'infusion consiste à **verser de l'eau bouillante** sur les parties fragiles des plantes (feuilles, fleurs) et à laisser au repos pour quelques temps. Peu à peu les substances actives sortent des plantes et on observe une coloration progressive de l'eau.

5.3. La macération

Cette technique consiste à **immerger les plantes dans un liquide froid** (Vin, huile, alcool, eau) auquel elles donnent leurs propriétés et leurs arômes au bout d'un temps variable

5.4. Le cataplasme

Il consiste à **appliquer une pâte** de plantes fraîches sur la partie malade.

5.5. Les compresses

La compresse est l'application d'un linge que l'on a trempé dans une décoction de plantes. On l'applique ensuite sur la partie malade.

5.6. L'inhalation

C'est une technique qui consiste à dégager les voies respiratoires (nez, poumons, etc.) **en respirant la vapeur** chargée de substances actives des plantes. On se penche au-dessus du liquide chaud contenant de l'extrait liquide des plantes, la tête couverte d'une serviette pour respirer la vapeur pendant quelques minutes.

5.7. Bains de bouche et gargarismes

On prend **quelques décoctions dans la bouche**, qu'on garde en faisant des mouvements avec la bouche (ou avec la gorge). Après quelques minutes **on recrache le liquide**.

Extrait du [Recueil de Plantes Médicinales et leurs vertus, expériences des paysans du Togo et du Bénin](#) publié par le Secaar en 2018

Voir notre article sur **Burkina Doc Mil'Ecole** : [Plantes médicinales : des recueils de recettes pour se soigner au Burkina Faso, au Togo et au Bénin](#)

