

LES TISANES, à boire

Entre les plantes sans aucune traçabilité, les infusettes qui cachent leur véritable contenu et les allégations qui surenchérisent sur leurs vertus, difficile de s'y retrouver. Les infos à retenir pour ne plus avaler n'importe quoi. **Par C. Bézard**

V

ieille comme le monde, la tisane se boit avec plaisir quand il fait frisquet et soulage les petits maux. Surnommée «pisse-mémé» ou remède de grand-mère, elle profite de son aura surannée pour séduire les plus jeunes et arroser les réseaux sociaux de clichés. Selon le Syndicat du thé et des plantes à infusion, les Français en sirotent

134 tasses par an et par personne. Les supermarchés déploient un large éventail d'infusions aux promesses aguicheuses et de faux spécialistes en ligne vendent des produits douteux. Au final, rien n'égale les modestes productions de paysans-herboristes, à dénicher près de chez soi, en ligne ou dans de vraies herboristeries.

Herboriste, un métier qui n'existe plus

Promulguée par le régime de Vichy, la loi du 11 septembre 1941 a mis fin à la délivrance d'un diplôme officiel d'herboriste et donné le monopole... aux pharmaciens. «Si, autrefois, ces derniers étaient formés, ce n'est plus le cas aujourd'hui», affirme Mathilde Sézérat, docteure en pharmacie et diplômée en phyto-aromathérapie, qui a ouvert son herboristerie, Herbathera (20, rue de Cotte à Paris, dans le XII^e). Malgré ses neuf années d'études

et ses plantes médicinales toutes bio et françaises, il lui est interdit d'évoquer le mot «santé».

Un herbier limité pour les tisanes

Seules 148 plantes médicinales sont autorisées en herboristerie, quand l'industrie des compléments alimentaires emploie 541 espèces dans ses gélules, pouvant être vendues en dehors des officines. «Tant que le métier ne sera pas reconnu, le marché ne sera pas encadré et les consommateurs ne seront pas protégés»,

poursuit la docteure en pharmacie. Soutenue par des sénateurs, des associations et le syndicat S.I.M.P.L.E.S, la Fédération française des écoles d'herboristerie (cinq en France) bataille depuis 2013 pour faire abolir la loi et imposer un cahier des charges. En vain.

43%
des infusions
en rayon affichent
le label bio ⁽¹⁾.

Des compositions douteuses avérées

L'année dernière, les analystes du magazine *60 Millions de consommateurs* ont découvert dans cinq infusions de verveine des résidus de pesticides – dont du glyphosate –, des insectes, des poils de rongeurs, et même des fragments de pierre et de plastique. Certaines tisanes, réputées naturelles, cachent des arômes artificiels qui remplacent à moindre coût les saveurs de végétaux. Les mélanges gourmands à base de fruits, eux, sont à regarder à la loupe: ne les acheter que s'il est noté «sans arôme ajouté».



sans déboires !



2960
tonnes d'infusions
ont été vendues en GMS
en 2020, soit un chiffre
d'affaires de 174 mil-
lions d'euros ⁽²⁾.

Trop d'allégations santé fantaisistes

Alors que l'Union européenne est en train de vérifier les allégations santé des infusions, celles à la camomille, par exemple, promettent encore le sommeil. «Laquelle des 150 variétés de cette plante est utilisée? Quelle partie, les fleurs ou les feuilles? Car les deux n'ont pas les mêmes propriétés!», se fâche Mathilde Sézérat, en rappelant que ces infusettes contiennent moins de 1 g de plante, alors qu'il en faut 3 g pour faire effet. Quant aux mélanges detox, «une cure pour detoxifier le foie se fait uniquement aux

changements de saison, pas après un repas», s'insurge-t-elle aussi.

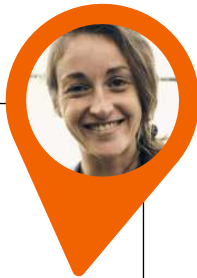
Des précautions indispensables

«Aucune plante n'est anodine. Certaines créent des interactions néfastes avec les médicaments», met en garde Ferny Crouvisier, directrice de l'Institut français d'herboristerie et présidente de l'Association pour le renouveau de l'herboristerie (ARH). On sait, par exemple, que l'usage de la réglisse est déconseillé en cas d'insuffisance rénale grave ou d'hypertension, et l'artichaut, le curcuma et le pissenlit, s'il y a obstruction des voies biliaires. «D'autres plantes, proposées en mélange mais incompatibles entre elles à cause de leurs principes actifs opposés, provoquent des effets indésirables, souligne également l'experte. En France, 80% des plantes vendues proviennent de l'étranger. Sans qu'on le sache, un sachet peut contenir une fleur d'Europe de l'Est, une autre de Chine, etc.»

Opter pour les petites productions bio

La France recense environ 750 paysans-herboristes, certes, «mais les principales herbes médicinales sont produites en culture intensive, précise Alban Saunier, ex-chimiste reconverti en paysan-transformateur bio en Ardèche (lartdeschamps.fr). Les plantes, ramassées par des machines, sont ensuite broyées en poudre. Il ne reste plus rien de leurs propriétés ni de leur goût, c'est du foin!» Il plébiscite les plantes fraîches bien cultivées, récoltées en bon état et cueillies à la main.

Paroles de paysanne- herboriste



Anaïs Kerhoas

A Sains, en Ile-et-Vilaine, cette passionnée cultive des plantes médicinales et compose des tisanes bio qu'apprécie le chef breton Olivier Roellinger.

**«Je cueille les
pétales de coquelicot
un à un chaque
matin, à la fraîche»**

“ J'ai choisi l'agriculture biologique, car ce serait absurde de produire un produit médicinal avec des plantes soutenues par la chimie! Je récolte à la main une quarantaine de variétés, dont dix sauvages, représentant une production de 350 kg de plantes sèches. Le coquelicot est très long à glaner: je cueille ses pétales un à un chaque matin, à la fraîche, pour n'obtenir qu'un kilo après des semaines de travail. Plantes et fleurs séchent dans une grange sur des filets brise-vent, à l'abri de la lumière et de l'humidité. Mes tisanes coûtent 5,50 € le sachet, mais avec 15 g de mélisse, verveine, angélique ou sureau, on peut préparer 15 tasses. »

Traquer les vraies herboristeries

Aline Roux, ex-prof d'horticulture, s'est formée à l'herboristerie pour s'installer à Bergerac et y ouvrir sa boutique (mentheetverveine.fr). «Je favorise les productions locales, mais l'hibiscus, très à la mode, est forcément importé d'Afrique», regrette-t-elle. Aux mélanges affichant plus de dix plantes, elle préfère les infusions qui n'en comptent qu'entre une et cinq. Par exemple, la reine-des-prés, drainante, ou le trio tilleul-verveine-mélisse, pour le sommeil.

Sources: ⁽¹⁾ enquête du magazine 60 Millions de consommateurs, 2022. ⁽²⁾ FranceAgrimer.