

# Recette à faire soi-même

Info-verte de septembre 2025

## Un bon vin d'absinthe!

*Artemisia absinthium*



### Le vin d'absinthe aux mille vertus!

J'ai réalisé un vin d'absinthe (*Artemisia absinthium*) à partir de quelques plants déménagés puis replantés chez moi. La recette est simple et les propriétés nombreuses. Ce vin est à boire avec modération naturellement. L'important, c'est de cueillir la plante avant l'apparition des fleurs, en mars ou en avril.

### 🌿 Propriétés médicinales principales :

#### ABSINTHE

L'absinthe possède des propriétés médicinales variées, principalement utilisées en phytothérapie pour stimuler la digestion et apaiser les troubles gastro-intestinaux, grâce à ses principes amers qui favorisent la sécrétion de bile et de sucs gastriques. Elle est aussi connue pour ses effets apéritifs, aidant à stimuler l'appétit, et comme vermifuge naturel pour éliminer les vers intestinaux. D'autres vertus incluent son utilisation pour soulager la fatigue, le mal des transports, et traiter des états de convalescence, bien qu'elle doive être consommée avec modération en raison de la présence de thuyone, une substance potentiellement toxique en surdosage.

Ce qu'en pense Hildegarde de Bingen (Sainte visionnaire du Moyen-Âge) : *"L'absinthe est tout-à-fait chaude et remplie de vertus, et elle est le souverain remède contre les langueurs. Quand l'Absinthe est fraîche, on peut en recueillir le suc : faire cuire doucement du miel avec du vin, y ajouter le suc d'absinthe de façon que son gout l'emporte sur celui du vin et du miel. Puis de mai à octobre, pas tous les jours, mais tous les trois jours, boire à jeun ce liquide froid. Il apaise la douleur des reins et la mélancolie, éclaire la vue, reconforte le cœur, empêche le poumon de s'affaiblir, purge les entrailles et assure une bonne digestion."*

Extrait du livre de Amélie Michel, Anne de Formigny et Évelyne Duplessix, *Ma bible Hildegarde de Bingen, Alimentation et remèdes d'antan pour une bonne santé au naturel*, Paris, Leduc, 2022, page 425.

## Propriétés digestives et apéritives

- Stimulation de l'appétit : L'amertume de la plante stimule la salive et la production de sucs gastriques, ouvrant ainsi l'appétit, surtout en cas de convalescence ou d'anorexie passagère
- Aide à la digestion : L'absinthe facilite la digestion en favorisant la sécrétion de la bile et de sucs gastriques, ce qui aide à soulager les ballonnements, les flatulences et autres troubles digestifs légers

## Autres usages traditionnels

- Vermifuge : Elle est traditionnellement utilisée pour lutter contre les parasites intestinaux, tels que les vers
- Tonique et revitalisant : Ses propriétés stimulantes sont bénéfiques pour lutter contre la fatigue et soutenir l'organisme pendant la convalescence.
- Action contre le mal des transports : L'absinthe peut aider à calmer les nausées et les vomissements liés au mal de mer ou au mal des transports
- Usage externe : L'huile essentielle d'absinthe peut être utilisée en compresses sur les contusions.



## ⚠ Contre-indications

### Précautions importantes

- Toxicité de la thuyone : L'absinthe contient de la thuyone, une substance qui peut être toxique et provoquer des convulsions en cas de surdosage.
- Contre-indications : La consommation d'absinthe est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement en raison de la thuyone.
- Modération : Une consommation excessive d'absinthe, que ce soit en infusion ou en alcool, est à éviter. En cas de doute ou de troubles persistants, il est essentiel de consulter un professionnel de la santé.

## MENTHE POIVRÉE - *Mentha × piperita* - OU MENTHE DOUCE - *Mentha spicata* L.

La menthe possède de nombreuses propriétés médicinales, notamment digestives (soulagement des ballonnements, nausées, et syndrome de l'intestin irritable), respiratoires (décongestionnant en cas de rhume), antimicrobiennes et antioxydantes, et est utilisée en cosmétique pour ses effets rafraîchissants et anti-inflammatoires. Elle aide aussi à lutter contre le stress et les troubles buccaux, et ses composés comme le menthol sont efficaces pour décongestionner.

## Propriétés pour la digestion

- Antispasmodique et carminative : Aide à soulager les ballonnements, les gaz et les douleurs abdominales, particulièrement en cas de syndrome de l'intestin irritable.
- Soulage les nausées : Efficace pour prévenir les nausées, notamment celles liées au mal des transports.
- Stimule la digestion : Améliore la digestion et le transit intestinal.

## Propriétés pour les voies respiratoires

- Décongestionnant : Aide à décongestionner les voies respiratoires en cas de rhume ou de toux.
- Lutte contre les infections : Ses propriétés antimicrobiennes aident à lutter contre certaines infections respiratoires.

## Autres bienfaits

- Effet antimicrobien et bucco-dentaire : Lutte contre les bactéries dans la bouche, améliorant l'hygiène et donnant une haleine fraîche.
- Propriétés antioxydantes : Aide les cellules à lutter contre les radicaux libres, limitant ainsi le vieillissement prématuré.
- Calmante et tonifiante : Aide à réduire le stress, l'anxiété et a un effet vivifiant.
- Pour la peau : Possède des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes, ainsi que des vertus cicatrisantes et tonifiantes, selon la belle adresse.
- Effet rafraîchissant : Utilisée en cosmétique pour son effet rafraîchissant dans les soins pour la bouche et le corps.

## Comment l'utiliser?

- En tisane : Pour les bienfaits digestifs, pour la relaxation ou pour lutter contre les rhumes.
- En huile essentielle : Pour les maux de tête, de ventre et les symptômes du rhume.
- En soins cosmétiques : Dans les produits de beauté pour ses vertus sur la peau.

## Ingrédients

- 100 grammes de plantes fraîches (Absinthe) – Les jeunes feuilles sont moins amères
- Ajout de plusieurs feuilles de menthe du jardin
- 1 bouteille (750ml) d'un bon vin blanc biologique
- Eau de vie de Marc / Grappa 40%

## Recette

- Laisser macérer les feuilles des plantes dans l'eau de vie pendant 24 heures
- Ajouter votre litre de vin blanc
- Laisser 10 jours en agitant de temps en temps.
- Filtrer et mettre en bouteille



À VOTRE SANTÉ!

**Bonne expérimentation!**

**Laurence Pouillet, directrice**