

### Réaliser un vinaigre médicinal

Pour réaliser un vinaigre médicinal, le procédé est simple : il s'agira de placer la plante découpée dans un bocal (environ 20 g de plante par litre de vinaigre) et de la recouvrir de vinaigre afin qu'aucune partie ne soit au contact de l'air. La macération se fait ensuite durant 3 semaines, à froid dans un placard à l'abri de la lumière et de l'humidité. Agiter de temps en temps et vérifier que la plante est bien recouverte de vinaigre.

À la fin du temps de macération, filtrer la préparation dans un saladier à l'aide d'une passoire de type "chinois" et d'un carré de tissu (étamine de coton). Presser avec les mains le tissu afin d'extraire tout le vinaigre. Filtrer le vinaigre avec un filtre à café dans le flacon opaque à l'aide de l'entonnoir. Boucher et étiqueter.

Le vinaigre médicinal se conserve avec un bouchon bien fermé, à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur excessive (dans un placard par exemple) pendant 1 à 2 ans.

### Utilisations

#### Usage interne

Si les plantes utilisées sont comestibles et se prêtent à un usage interne, il sera possible de boire 1 cuillère à café de vinaigre médicinal diluée dans un verre d'eau froide ou tiède. A faire jusqu'à 3 fois par jour pendant quelques jours.

Exemples d'usages internes :

Plantes apaisantes du système nerveux : mélisse, lavande, agripaume

Plantes antiseptiques, antivirales et décongestionnantes respiratoires : ail, thym, romarin, origan, menthe, lavande, sauge, cannelle, girofle, muscade...

Plantes condimentaires pour un usage gustatif (utiliser pur dans la vinaigrette) : basilic, romarin, aneth, estragon, fenouil, menthe,...

⚠ **Contre-indications : Ne pas utiliser en cas d'acidité gastrique.**

#### Usage externe

Il sera possible d'utiliser le vinaigre médicinal en frictions sur la peau. Pour cela, diluer 1 cuillère à soupe de vinaigre dans un verre d'eau.

Exemples d'usages externes : maladies infectieuses ORL et bronchiques (en friction sur cou, poignets, buste, tempes : thym, romarin, origan, sauge, lavande, ail, menthe, cannelle, girofle, muscade,...),

Usages dermatologiques (irritations cutanées, piqûres, petite plaie, coup de soleil... : lavande, calendula, plantain, sauge, achillée millefeuille),

Désinfection des plaies (en compresse de vinaigre pur : antiseptique doux : menthe, lavande, romarin, sauge, thym),

Frictions capillaire (tonifier et assainir le cuir chevelu : romarin, ortie, cannelle).

⚠ **Contre-indications : les vinaigres en usage cosmétique sont doux pour la peau. Éviter tout contact avec les yeux car le vinaigre est très irritant.**

### Bibliographie

- › 1000 remèdes à faire soi-même, Claudine Luu, ed. Terre vivante, 2021
- › 300 plantes médicinales de France et d'ailleurs, Claudine Luu et Annie Fournier, ed. Terre vivante, 2020
- › Macérats, teintures mères & vinaigres, Sylvie Hampikian, ed. Terre vivante, 2021



# LES VINAIGRES MÉDICINAUX

État des lieux, histoire, avantages et bienfaits, pratique et bibliographie



Téléchargeable sur [pomologie.fr](https://pomologie.fr)



# LES VINAIGRES MÉDICINAUX

Depuis les temps anciens, les parfumeurs, pharmaciens, apothicaires ont cherché à extraire et conserver les principes actifs de plantes médicinales et aromatiques. Afin de réaliser des préparations stables, qui se conservaient dans le temps, de nombreux remèdes se sont développés dès l'Antiquité : macérations de plantes dans du vin, du miel, des matières grasses mais aussi du vinaigre, ...



ÉTAT DES LIEUX

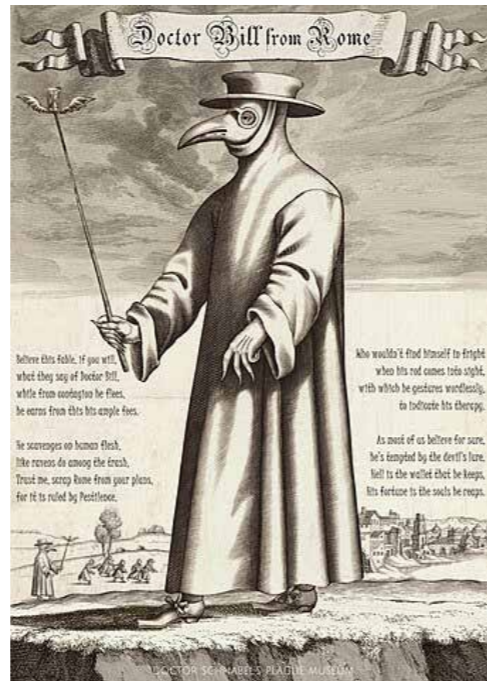
## Qu'est-ce qu'un vinaigre médicinal ?

Les vinaigres médicinaux sont une forme de préparation à base de plantes plutôt sèches mises à macérer dans du vinaigre pendant plusieurs semaines. L'action dissolvante du vinaigre extraira ainsi les principes actifs de nombreuses plantes. Le degré alcoolique du vinaigre doit être assez élevé pour assurer une bonne conservation (entre 5 et 8° C). On privilégie du vinaigre de cidre bio. Il faut compter de 50 à 80 g de plantes par litre de vinaigre. Ces vinaigres médicinaux, dilués dans de l'eau, pourront être à usage externe en application cutanée ou parfois, selon les plantes en usage interne pour un but médicinal. Des vinaigres réalisés à partir de plantes aromatiques (estragon, basilic, aneth, etc) pourront également régaler les papilles, pures dans des vinaigrettes.

## Le vinaigre des 4 voleurs, un remède ancestral

Le vinaigre des 4 voleurs est sans doute la préparation de vinaigre médicinal la plus connue. Selon une légende, durant les épidémies de pestes à Toulouse en 1628, puis à Marseille en 1720, quatre voleurs profitaient de l'occasion pour détrousser les cadavres. Pour éviter le châtement lors de leur arrestation, ils révélèrent leur secret... N'ayant jamais attrapé la peste, ils se protégeaient grâce à l'usage quotidien d'un fort vinaigre aux herbes en friction sur la peau. Les médecins de cette époque avaient en effet des pratiques similaires : certains portaient un costume avec un masque en forme de bec, rempli d'éponges de parfums ou d'épices et herbes aromatiques tassées à l'intérieur. Cette formule de vinaigre médicinal a par la suite été reconnue en 1748 et inscrite au Codex de la Pharmacopée française. Ce vinaigre était obtenu par macération, pendant une vingtaine de jours, de plantes antiseptiques, antivirales, décongestionnantes respiratoires et stimulante du système immunitaire : ail, thym, romarin, origan, menthe, lavande, sauge. À cela, on ajoutait des plantes réchauffantes, toniques et anti-inflammatoires : cannelle, girofle, muscade. Dans la recette d'origine, on retrouvait du Camphre, de l'Absinthe et de la Rue officinale. Ces plantes très antiseptiques et antibactériennes sont aujourd'hui trop fortes voire toxiques à hautes doses pour nos organismes (à utiliser avec grande précaution).

LE VINAIGRE MÉDICINAL DANS L'HISTOIRE



Doctor Schnabel, "Docteur Bec", 1656.  
© I. Columbina, ad vivum delineavit. Paulus Fürst

## Des vinaigres pour se parfumer à l'époque de la bourgeoisie

À l'époque des rois de France, de nombreux vinaigres de parfumeurs ont été retrouvés. Ils servaient à des usages cosmétiques et thérapeutiques, destinés à parfaire la toilette, embellir et nettoyer les cheveux, prévenir les rides, unifier le teint, traiter les boutons, prévenir les caries, etc. Ces produits de luxe étaient destinés à la noblesse parisienne, très appréciés entre le XVIIIème et XIXème siècle. On y retrouvait souvent des produits précieux comme du camphre, de l'ambre gris, du benjoin, et des produits exotiques (cannelle, agrumes, jasmin, etc).

## Les vinaigres médicinaux aujourd'hui

Tombés en désuétude et relayés au rang de condiments, l'usage de vinaigres de plantes s'est perdu au fil du temps.

## Extraire les principes actifs hydrosolubles des plantes

Sur le plan chimique, le vinaigre est composé d'une solution aqueuse d'acide acétique issu de la transformation de l'alcool éthylique (éthanol) par des ferments naturels vivants (bactéries). La solution alcoolique de départ est généralement d'origine agricole (vin rouge, cidre, jus de pomme fermenté,...). Le vinaigre alimentaire titre généralement autour de 5 à 8 ° C (5 à 8 % d'acide acétique). Le vinaigre est constitué principalement d'eau et extraie ainsi les principes actifs hydrosolubles. La présence d'acide acétique améliore le rendement d'extraction par rapport à l'eau pure car celui-ci attaque les tissus végétaux et favorise leur libération. D'autre part, le vinaigre a lui même des propriétés médicinales de part l'acide acétique : antioxydant, antimicrobien et antiseptique. Sur la peau, il a des vertus hydratantes et apaisantes cutanée. Il joue aussi le rôle de conservateur ce qui permet de le garder plusieurs mois à température ambiante.



CHIMIE ET COMPOSANTS

## Quelles plantes utiliser

Les macérats vinaigrés se réalisent avec des plantes sèches voire fraîches (dans ce cas, faire sécher au moins 24h). Les plantes aromatiques se prêteront particulièrement bien à ce mode d'extraction : lavande, romarin, basilic, menthe, sauge, thym, origan-marjolaine, mélisse, estragon, fenouil, etc. Mais également les plantes riches en sels minéraux : ortie. Il est possible de réaliser des macérations simples avec une seule plante ou bien plus complexes avec plusieurs plantes en même temps.

## Quel vinaigre utiliser

Pour les vinaigres médicinaux, on utilisera des vinaigres alimentaires simples : le vinaigre de cidre est très bien, il sera aussi possible d'utiliser du vinaigre de vin blanc ou rouge de bonne qualité ou du vinaigre d'alcool alimentaire (vinaigre blanc alimentaire : attention à ne pas utiliser de vinaigre blanc ménager qui est titré jusqu'à 15° et peut contenir de l'acide acétique de synthèse). Les vinaigres seront dans tous les cas à privilégier d'origine biologique, notamment pour le vinaigre de cidre afin d'éviter la présence d'additifs (sulfites : E220 à E228). Pour les vinaigres de vin, éviter les vinaigres parfumés. Pour un vinaigre cosmétique, il sera plus agréable d'utiliser un vinaigre de cidre ayant un parfum discret et étant riche en tanins (propriétés antioxydantes et bienfaites pour la peau, les cheveux).

## Ajout de miel

Dans la Grèce antique, on retrouvait déjà l'emploi d'un vinaigre médicinal, l'Oxymel, un remède fabriqué par une macération de plantes dans du vinaigre et du miel. Il est en effet possible d'ajouter dans sa macération du miel en plus du vinaigre. Ce dernier sera très intéressant pour compléter l'effet du vinaigre et apportera une action adoucissantes sur les voies respiratoires (calmer la toux et les maux de gorge). Il est aussi reconnu pour ses propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et antioxydantes. Dans ce cas, privilégiez l'emploi d'un miel de qualité acheté chez l'apiculture.

EN PRATIQUE