

QUALITÉ • EFFICACITÉ • SÉCURITÉ

LA TISANE  
PROVENÇALE

depuis 1932 en Pharmacie

*naturellement efficace*



**Préservez "votre" O.T.C en valorisant votre conseil**





## La tisane c'est la tradition

L'infusion des plantes dans l'eau chaude permet d'extraire les principes actifs qu'elles contiennent : **l'eau est devenue tisane**, c'est à dire une boisson naturelle qui présente des qualités spécifiques adaptées aux effets attendus.

La présentation en sachets-doses respecte un dosage très précis des principes actifs des plantes et donc d'assurer une efficacité constante. Par ailleurs le sachet-dose fraîcheur surenveloppé permet une meilleure conservation, une meilleure hygiène et un aspect pratique indéniable.

Quoi de plus naturel que l'extraction des principes actifs par la seule eau chaude ?

Une tisane peut se boire chaude ou froide, sucrée ou non selon, les goûts et les saisons.

**Le conseil :** Il est important de conserver une tisane au réfrigérateur, et surtout pas plus de 24 h.

### Laboratoire de la Tisane Provençale

990 traverse Galinier - 13400 Aubagne

Tél. : 04 42 84 01 41 - Fax : 04 42 84 91 50

tisane.provencale@wanadoo.fr

tisane-provencale.com





## Au cœur de la Provence, loin des pollutions de la ville.

Le laboratoire de la Tisane Provençale est situé au pied du Garlaban, colline chère à Marcel Pagnol, au milieu de champs d'oliviers, et de lauriers tins. Fondée par Monsieur Carvin dans les années 30, l'entreprise appartient depuis 1977 à une famille de pharmaciens d'officine et d'industrie passionnée de phyto et de grands espaces.

Le laboratoire de la Tisane Provençale est spécialisé dans la plante à l'état naturel, c'est à dire la tisane. Il prépare et commercialise les Tisanes Provençales, des compléments alimentaires à base de plantes et la gamme Phibio, sélection de plantes bio.

L'origine et la qualité des plantes sont particulièrement sélectionnées et contrôlées.  
Fabrication en accord avec les B.P.F.  
(Bonnes Pratiques de Fabrication).

LABORATOIRE DE  
La Tisane Provençale

# Sommaire

Le laboratoire de la Tisane Provençale élabore depuis 1932 une gamme de médicaments et de compléments naturels que vous trouverez en pharmacie.



**TISANE N°1**  
Constipation

Page

4



**TISANE N°2**  
Perte de poids

Page

6



**TISANE N°3**  
Jambes lourdes - hémorroïdes

Page

8



**TISANE N°4**  
Nervosité - troubles du sommeil

Page

10



**TISANE N°5**  
Facilite la digestion

Page

12



**PHI BIO**  
infusions

Page

18



# TISANE N°1

## Constipation

AMM

34009 3000968 0 – 24 SD



### Quelques règles de base pour faciliter le transit intestinal

- Buvez en abondance (1 litre et demi à 2 litres par jour) eau, thé ou infusion.
- N'oubliez pas les fibres dans votre alimentation en privilégiant les légumes verts et les fruits crus ou cuits.
- Mangez lentement, prenez le temps de mâcher.
- Entretenez une activité physique minimum : marchez le plus souvent possible.
- Faites des repas équilibrés à horaires réguliers.
- Pensez à rééduquer "la petite corvée du matin", à la même heure.
- Le respect de ces quelques règles d'hygiène et de diététique simples associées à un sachet de Tisane Provençale N°1, le soir au coucher, contribuera à votre confort intestinal.

**A ne pas négliger !** Un laxatif est une "aide" efficace, mais à utiliser selon les besoins et non pas d'une manière continue.



### Les plantes actives et leurs propriétés

#### Séné (folioles)

Originaire des Indes, connu de longue date pour son action laxative. Classé par l'OMS (Office Mondial de la Santé) comme médicament essentiel dans la rubrique "laxatif" et comme exemple de la classe thérapeutique dont on sait qu'elle est la plus sûre. Le séné est le seul produit dans la classe "laxatif"



#### Millefeuille (fleur)

Antispasmodique, permet une bonne tolérance.



#### Réglisse (racine)

Propriétés adoucissantes.



#### Guimauve (plante)

Double action, grâce à ses mucilages qui adoucissent l'action laxative et favorisent l'évacuation.



#### Romarin (feuille)

Excellent cholérétique. Favorise la production de bile par son action sur le foie.



#### Menthe (feuille)

Aide à la digestion et parfume l'infusion.

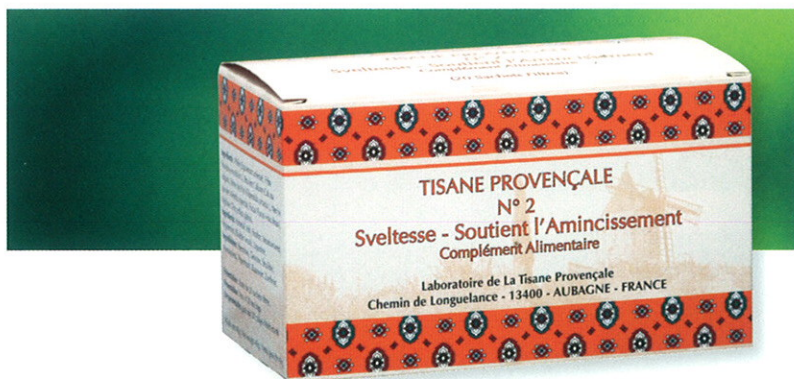




**TISANE N°2****Perte de poids**

ACL 34015 8276109 4 – 24 SD

ACL 34015 8276115 5 – 48 SD

**Régime basses calories conseillé**

Avec la cure de Provençale N°2, un régime équilibré peu contraignant est conseillé. Boire impérativement 1 litre à 1l ½ d'eau par jour. Éviter sauces, fritures, pâtisseries et la vie sédentaire dans la mesure du possible. Se peser au début, puis 15 jours après, puis tous les jours à la même heure.

**Exemple de régime :**  
**moyenne 1255 calories/jour.**

**Matin : petit-déjeuner**

Thé ou café noir (1 ou 2 sucres).

1 ou 2 pains braisés ou pains grillés, accompagnés d'un petit fromage maigre ou une noix de beurre.

**Dans la matinée :**

1 yaourt allégé nature

**Midi : déjeuner**

Salades (vertes, tomates, haricots verts, choux rouges, choux-fleurs, concombres, asperges, carottes râpées, etc... varier au choix selon la saison). Assaisonner avec moutarde, citron, vinaigre, huile d'olive, sel (peu), poivre. Viande maigre grillée, ou poisson poché (150 g à 200 g).

**Soir : dîner**

Salades comme pour le déjeuner. Ajouter dans la salade un œuf dur ou l'accompagner d'une tranche de jambon de régime. Potage de légumes sans beurre ni fromage.

Une tranche de jambon de régime.

Un yaourt nature.

**A ne pas négliger !** Prenez de l'exercice : marchez ½ heure par jour minimum et pratiquez gym ou natation 1 fois par semaine

**Les plantes actives et leurs propriétés****Fucus**

Action d'élimination par absorption des graisses, grâce à l'iode ; action coupe faim grâce aux mucilages ; apports de minéraux et vitamines.

**Callune - Bruyère**

Son action d'élimination concerne particulièrement l'élimination rénale : elle permet ainsi de mieux éliminer les quantités de liquide recommandées dans tout programme d'amaigrissement.

**Frêne**

Action d'élimination : diurétique et dépuratif, le frêne, par son action sur le tissu graisseux, agit aussi sur la cellulite.

**Reine des prés**

Par son action dépurative et d'élimination, son association dans la formule de Provençale N°2 s'impose.

**Le Thé vierge ou thé vert**

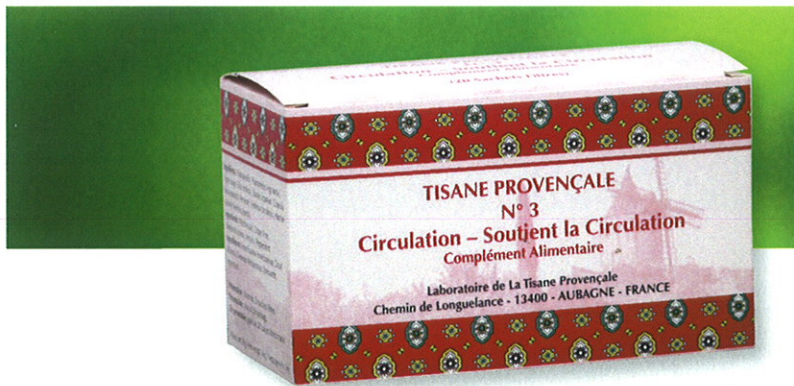
non fermenté, riche en théophylline, théobromine, propriétés toniques et diurétiques.





**TISANE N°3**

ACL N° 34015 60192605 - 24 SD

**Jambes lourdes - Hémorroïdes****Quelques conseils pratiques**

- Prendre un peu d'exercice (marche quotidienne même 15 à 20 mn, gym, natation...)
- Éliminer la surcharge pondérale (léger régime, voir La Tisane N°2)
- Massages légers des jambes, le soir.
- Adopter une position de repos, jambes surélevées pour télévision, lecture, couture, tricot, etc...

**A ne pas négliger !** Interrompre le temps passé sur internet ou devant la télévision, pour faire quelques mouvements : étirements, assouplissements, marche sur place en levant les genoux.

**Les plantes actives et leurs propriétés****Hamamélis** (feuilles)

originaire de Virginie (USA), contient des tanins, cette plante est la plus efficace contre la mauvaise circulation de retour (veineuse).

**Vigne rouge** (feuilles)

contient des anthocyanes et des tanins, très efficaces pour améliorer la circulation de retour (veineuse), surtout au niveau des jambes et des hémorroïdes.

**Verveine** (feuilles)

facilite la digestion et améliore le goût de l'infusion.

**Menthe** (feuilles)

parfume l'infusion.







### Quelques conseils pratiques

- Boire une Tisane Provençale n° 4 le soir après le repas, et se coucher au premier bâillement.
- Si vous prenez des médicaments du sommeil, diminuez-en la dose. Fractionnez-les, de huit jours en huit jours, et complétez avec la Tisane Provençale n° 4. Parlez-en à votre médecin, vous pourrez petit à petit mettre fin à l'accoutumance que ces médicaments créent. Avec la n° 4, pas d'accoutumance.
- La Tisane Provençale n° 4 est un produit naturel qui peut être utilisé par tous (adultes et adolescents).
- Très utile pour lutter contre le stress (examens, appréhensions diverses, soucis...)



### Les plantes actives et leurs propriétés

#### Passiflore

sédatif et tranquillisant, agit contre l'anxiété et l'insomnie.



#### Aubépine

sédatif cardiaque, agit contre les palpitations, l'émotivité, sédatif nerveux et antispasmodique.



#### Tilleul

calmant, sédatif léger.



#### Verveine (feuilles)

facilite la digestion et améliore le goût de l'infusion.



#### Menthe (feuilles)

parfume l'infusion.

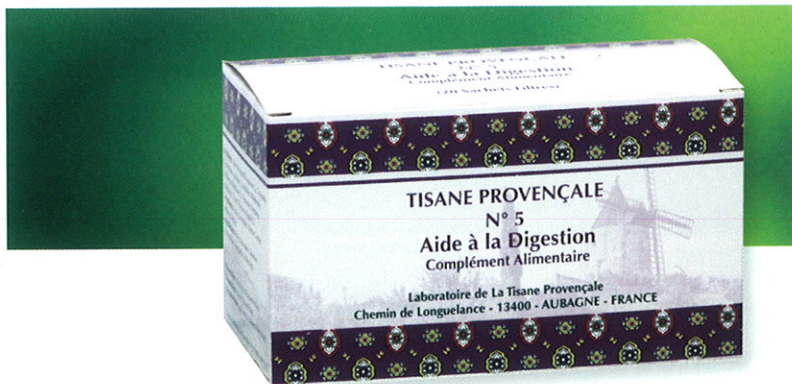




## TISANE N°5

### Facilite la digestion

34015 6019258 2 - 24 SD



### Quelques conseils pour une meilleure digestion.

- Manger lentement
- Mâcher longuement.
- Equilibrer les repas : le sandwich ne peut remplacer un repas. Si vous ne pouvez l'éviter, n'oubliez pas votre petit sachet de Tisane Provençale n° 5.
- Un repas trop riche, gras ou trop copieux nécessite une boisson bien chaude en complément
- Parfumez cette boisson avec un sachet de Tisane Provençale n° 5.
- Ayez toujours un sachet de Tisane Provençale n° 5 à portée de main.

### Les plantes actives et leurs propriétés

#### Anis (fruit)

antispasmodique digestif, contre l'aérophagie, favorise l'expulsion de gaz.



#### Thym (feuilles)

antispasmodique, cholagogue, cholérétique, antibactérien, évite les fermentations.



#### Coriandre (fruit)

antispasmodique digestif, favorise l'expulsion des gaz, stimule la sécrétion des sucs gastriques et active le processus digestif.



#### Verveine (feuilles)

propriétés digestives et adoucissantes, parfume l'infusion.



#### Millefeuille (fleurs)

antispasmodique digestif. Atténue les irritations de l'estomac.





# Phi Bio

## Herboristerie Bio



Les plantes PHIBIO sont des "simples" connus et utilisés depuis toujours, mais avec un plus : elles sont issues de cultures biologiques.

### Qu'est-ce qu'un produit "BIO" ?

La production agricole, dite "Biologique" obéit au règlement CEE n° 2092/91 du Conseil du 24/06/1991. Les plantes issues de cette production, dans le respect de ce règlement ont accès au label "BIO".

### Quelles sont les exigences du règlement ?

#### Règles de production et de préparation :

- Les semences doivent être obtenues avec des méthodes de production biologique, identiques à celles employées pour la culture.
- Les cultures doivent être menées selon des schémas bien précis, en particulier : Engrais naturels.
- Les désherbages et la lutte contre les parasites doivent se faire par des produits naturels d'origine animale ou végétale, des moyens mécaniques, ou, par le feu.

Donc : aucun engrais chimique... Aucun pesticide de synthèse.

- Les parcelles de production sont délimitées, les lieux de stockage et de séchage individualisés.

Les lieux de transformation (coupe - tamisage - conditionnement) sont spécifiques aux produits biologiques.

### Quels sont les moyens de contrôle ?

Des organismes certificateurs contrôlent les applications du règlement : Visite sur les sites de production, inspection de ces lieux, contrôles des méthodes et des produits employés. L'organisme de contrôle des produits PHIBIO est l'organisme ECOCERT en France, présent également en Europe (Belgique - Italie - Allemagne - Portugal).

### Comment reconnaître un produit "BIO" ?

Tout produit reconnu et agréé par l'organisme de contrôle est autorisé à utiliser sur son conditionnement le Label AB, garantie du caractère biologique de l'origine du produit.

### PHIBIO, gamme de plantes issues de culture biologique réservée à la Pharmacie

Les Tisanes Phibio et le label BIO assurent des plantes de qualité, saines, cultivées sans pesticides, obéissant au règlement CEE, et contrôlées régulièrement par ECOCERT SAS.

**Infusions simples** en vrac conditionné ou en sachet-dose, telles que Thym, Tilleul, Verveine, Camomille romaine, Fenouil...

