

Bibliographie

- *Se soigner par les plantes*, Dr. Gilles Corjon - Éditions Jean Paul Gisserot
- *L'herboristerie, manuel pratique de la santé par les plantes*, Patrice De Bonneval - Éditions Désiris
- *Votre santé par les plantes*, Dr. Daniel Scimeca et Dr. Max Tétou - Éditions Alpen

Les plantes contiennent des principes actifs qui peuvent avoir des effets secondaires parfois dangereux. Radiance Mutuelle n'assume aucune responsabilité quant aux incidents pouvant résulter de l'usage des plantes citées ou non dans ce document. Dans tous les cas, la prudence est conseillée quant à leur consommation et plus encore en cas de pathologie connue. En cas de doute, toujours prendre l'avis d'un professionnel. Ne jamais arrêter un traitement sans avis médical. Les informations délivrées ici n'ont aucune valeur thérapeutique.



Inscrivez-vous à nos actions de Prévention sur
radiance.fr

La santé au jardin grâce aux **plantes** **aromatiques**



Des plantes pour vos tisanes...

...à cultiver au jardin ou en pot sur le balcon.



BASILIC : antispasmodique surtout au niveau du tube digestif. Soulage les crampes d'estomac et autres douleurs gastriques, gaz intestinaux, ballonnements.

Moins connu : possède des vertus sédatives : contre l'anxiété et l'insomnie.



ESTRAGON : apéritif, antispasmodique. Il facilite, en effet, la digestion et soulage les troubles liés aux ballonnements, éructations et flatulences. L'estragon est un très bon stimulant général et digestif.

Moins connu : est légèrement sédatif en favorisant le sommeil. Possède des propriétés anxiolytiques.



LAVANDE : sédative et anxiolytique. Calme les états nerveux. Favorise le sommeil. Elle apaise les états migraineux, les vertiges.

Moins connu : elle facilite la digestion, agit contre les ballonnements, les flatulences, les colites spasmodiques. En décoction elle peut s'utiliser pour la peau : estompe les rougeurs diffuses, hydrate et soulage les peaux sèches et sensibles.



MENTHE POIVRÉE : troubles digestifs, flatulences, mauvaise haleine, nausées. Stimulante en cas de fatigue générale, maux de tête. Antiseptique et anti-inflammatoire.



ROMARIN : insuffisance hépatobiliaire, nettoyage du foie. Troubles digestifs, ballonnements, éructations.

Moins connu : peut être un stimulant après une période de convalescence. Agit contre les migraines, les vertiges.



THYM : possède des propriétés antiseptiques. Troubles des voies respiratoires (bronchites, toux, expectorant). Troubles digestifs, aéro-phagie. Maux de gorge.

Moins connu : facilite la digestion.



VERVEINE ODORANTE (CITRONNÉE) : facilite la digestion. Légèrement sédative, elle est favorable en cas de troubles mineurs du sommeil pour faciliter l'endormissement. Possède des propriétés anti-inflammatoires.

Moins connu : action tonifiante sur la peau : apaise les peaux irritées, sèches.

Conseils pratiques

Pour faire sécher les plantes de votre jardin

Le plus naturellement possible : les étaler dès leur cueillette sur un linge ou papier ou treillage fin, à l'ombre, au sec, dans un lieu bien aéré.

Les laisser sécher totalement pour éviter les moisissures.

Elles sont bien sèches lorsqu'elles se craquellent au toucher.

Pour bien les conserver

Bien sèches, elles se conservent dans des bocaux hermétiques, à l'abri de la lumière. Le plastique est à éviter. Leurs principes restent actifs pendant environ un an.

Pour préparer la tisane

Quel dosage ? En principe, une cuillère à soupe de plante séchée, coupée pour un bol (10 grammes pour 1/4 L).

Infusion : verser de l'eau bouillante sur la plante et laisser infuser 10 à 15 minutes, à couvert.

Décoction : essentiellement pour l'extraction des principes actifs des racines et des parties dures et fibreuses de la plante. Déposer la plante dans de l'eau froide et porter à ébullition pendant 10 à 15 minutes.

La tisane peut se préparer à l'avance. Elle se consomme dans la journée. Selon les préférences, elle peut se conserver au chaud, ou se boire froide. Elle peut être légèrement édulcorée avec un peu de miel. Une tisane ne réglera pas un trouble particulier quel qu'il soit sans l'observance d'une bonne hygiène de vie.

Les plantes ne doivent pas faire l'objet d'une consommation trop importante sur une longue période sans l'avis d'un professionnel. En général, on préconise 3 bols par jour.