



L'illustré
1002 Lausanne
021/ 331 75 00
www.illustré.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 81'877
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003
N° d'abonnement: 844003
Page: 45
Surface: 417'873 mm²



leGuide

SANTÉ

PRÉCIEUX SAPIN

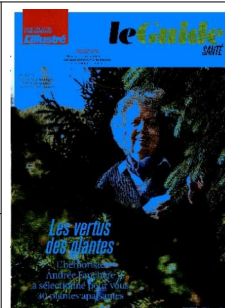
Ses aiguilles sont utilisées dans des cataplasmes contre les entorses et les déchirures ligamentaires.

NATURE
Andrée Fauchère dans la forêt toute proche de son chalet à Evolène.



Les vertus des plantes

L'herboriste
Andrée Fauchère
a sélectionné pour vous
30 plantes apaisantes



L'illustré
1002 Lausanne
021/ 331 75 00
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 81'877
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003
N° d'abonnement: 844003
Page: 45
Surface: 417'873 mm²



SÉRÉNITÉ

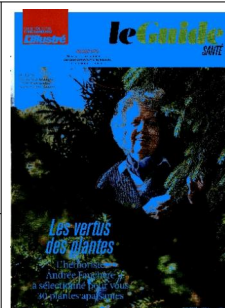
Dans son coquet petit nid d'Evolène où Andrée Fauchère stocke soigneusement dans un meuble les extraits des herbes qu'elle cultive, l'atmosphère est au bien-être et à la tranquillité.

«Comme la nature, l'être humain doit se reposer en automne»

Andrée Fauchère est passionnée par les plantes médicinales depuis quarante ans. Elle en enseigne l'utilisation, a écrit de nombreux livres, mais se fait aussi accompagnatrice dans la maladie et même «passeuse d'âme». Portrait.

Texte CHRISTIAN RAPPAZ

Cette étonnante histoire est tirée de son dernier livre, *Secrets, conseils et remèdes naturels de l'herboriste*. Andrée Fauchère raconte que Joseph Staline, qui régna sans partage durant trente ans sur l'ex-Union soviétique, avait donné pour mission au célèbre médecin Nikolaï Lazarev de trouver des moyens d'augmenter la résistance physique et les capacités intellectuelles du peuple russe. Opposé à l'utilisation des amphétamines et de la cocaïne, pourtant très en vogue



L'illustré
1002 Lausanne
021/ 331 75 00
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 81'877
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003
N° d'abonnement: 844003
Page: 45
Surface: 417'873 mm²

dans les armées à cette époque, ce dernier présenta alors un produit de substitution naturel et donc dépourvu de tout effet secondaire indésirable: la *Rhodiola rosea*. Une plante – ses racines précisément – aux innombrables vertus, parmi lesquelles l'accroissement de la résistance à l'effort et la diminution du temps de récupération. Des avantages dont auraient bénéficié, selon l'écrivaine, les athlètes soviétiques de haut niveau ainsi que les cosmonautes dès le début des années 60. Depuis, plusieurs études scientifiques sont venues corroborer les bienfaits de la *Rhodiola rosea* et ont mis en évidence bien d'autres propriétés thérapeutiques de ce végétal plus puissant que le ginseng. «Il renforce tous les systèmes de l'organisme», explique Andrée Fauchère, qui en cultive près de son coquet petit chalet d'Evolène et en tire un élixir.

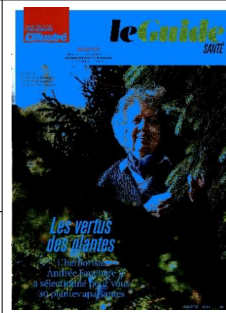
La naissance d'une légende

Le pouvoir des plantes médicinales ou la phytothérapie en langage scientifique. Cette Neuchâteloise de 70 ans, née à La Chaux-de-Fonds, en a fait son credo depuis que sa belle-mère lui a transmis son savoir, au milieu des années 70. «C'est par elle que j'ai découvert puis exploré cette immense pharmacie qu'est la nature», confie la maman de Patrick, chef pilote chez Air-Glacières, qui quitta son canton à l'âge de 26 ans

à la suite de la mort accidentelle de son premier mari. Elle devient première gardienne de cabane d'altitude de Suisse et se souvient d'avoir porté secours à un jeune alpiniste victime d'une mauvaise chute non loin de la cabane de la Tsa dont elle avait la charge, à deux heures de marche d'Arolla. «J'ai cueilli de l'arnica dans la moraine, pris du limon dans le filtre à eau de la cabane, ajouté de l'huile d'olive pour lier le cataplasme et j'en ai enduit le corps de cet homme, que j'ai emballé dans un drap. Je lui ai aussi administré une décoction de thym serpolet, de lotier corniculé et d'achillée millefeuille. Le lendemain, bien que fortement contusionné, il n'avait plus mal, a pu repartir et rallier la vallée.» La légende d'Andrée Fauchère était née. La veuve de Jo Fauchère, célèbre alpiniste emporté par une avalanche dans l'Himalaya au seuil des années 80, dit pourtant ne rien avoir inventé. Juste mis sa vie en harmonie avec la nature et le cycle des saisons. «Comme la nature, l'être humain doit se reposer lorsque l'automne arrive. Personnellement, je deviens contemplative et je prépare mon corps à assimiler le froid et le manque de lumière de l'hiver.»

Pour elle, tout est affaire d'alimentation. «La première manière de renforcer le système immunitaire est le bon fonctionnement de nos organes de digestion. Comme nous stoc-

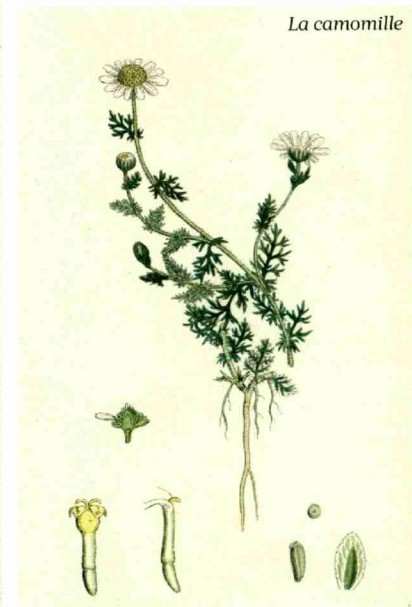
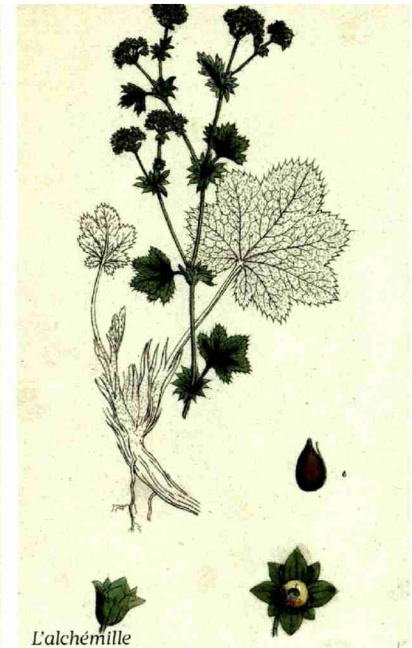
kons du bois pour la cheminée nous devons stocker les vitamines et les oligoéléments qui combattent les virus.» Parmi ses favoris, des boissons à base de chlorure de magnésium, des tisanes et des infusions de sauge, de tilleul, de reine-des-prés, de thym, de serpolet ou encore une cure d'échinacée. Sans oublier la prévention par l'homéopathie. Au fil du temps, l'herboriste-écrivaine est aussi devenue enseignante et passeuse d'âme. Le thème de la mort la fascine et lui a inspiré plusieurs ouvrages parmi les trente qu'elle a déjà publiés. La scribe du val d'Hérens, comme elle se qualifie joliment, n'oublie pas non plus son village d'adoption et ses habitants. «J'adore raconter des histoires vraies, vécues», rapporte-t-elle. Thérapeute du corps et de l'âme, conteuse et pourquoi pas un peu sorcière, comme le suggèrent ses mèches bleues dans son abondante chevelure blanche. «Je crois à l'esprit de la nature et je reste fascinée par les histoires de fées et de gnomes», confie celle qui estime que la médecine traditionnelle doit s'ouvrir à la complémentarité. «La santé est une affaire d'équilibre énergétique entre quatre éléments: le soleil, l'eau, l'apport en minéraux et une bonne circulation du sang.» Un subtil mélange que nous procurons quelques-unes des 800 000 plantes poussant sur notre brave planète... 



L'illustré
1002 Lausanne
021/ 331 75 00
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 81'877
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003
N° d'abonnement: 844003
Page: 45
Surface: 417'873 mm²





L'illustré
1002 Lausanne
021/ 331 75 00
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 81'877
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003
N° d'abonnement: 844003
Page: 45
Surface: 417'873 mm²

LES 30 PLANTES QUI SOIGNENT

A l'automne, il est l'heure de faire le plein de vitamines et de s'immuniser contre les virus. Andrée Fauchère nous a concocté une sélection d'herbes précieuses pour notre bien-être.

L'achillée millefeuille ou herbe de la Saint-Jean

(*Achillea millefolium*)



Appelée également herbe de saint Joseph ou herbe aux militaires, l'achillée s'absorbe sous forme d'infusion, par petites quantités.

Les sommités fleuries et les feuilles de l'achillée millefeuille font baisser la fièvre et soulagent le rhume et la grippe. En tisane, elles calment les nerfs, renforcent le sang et sont souvent utilisées en cas d'indigestion et de problèmes d'intestins. Elle est déconseillée aux femmes enceintes.

L'alchémille ou manteau des dames

(*Alchemilla vulgaris*)

On utilise toute la plante et surtout la racine. Elle est indiquée en cas de dysenterie et d'obésité, mais sert également de cure tonique générale, de dépuratif du sang et de prévention des

fibromes. On lui prête aussi de nombreuses vertus pour les soins des organes féminins, augmente la fertilité et facilite l'accouchement.

L'aubépine ou épine blanche

(*Crataegus oxyacantha*)

Egalement appelée noble épine ou épine de mai. Elle sert à régulariser les battements du cœur et la circulation du sang, à tonifier le muscle cardiaque et à calmer le système nerveux. Aujourd'hui, l'aubépine est couramment utilisée pour lutter contre la nervosité, l'irritabilité, l'émotivité excessive, les sensations d'angoisse et la perception exagérée des battements cardiaques (palpitations), après, bien sûr, que toute maladie cardiaque eut été écartée. L'aubépine est riche en manganèse, elle a une action sédatrice sur le système nerveux sympathique. C'est donc un tonique cardiaque, un vasodilatateur, un relaxant et un antioxydant.

Le basilic ou herbe royale

(*Ocimum basilicum*)

Selon de vieilles croyances, le basilic est utilisé pour porter chance. On l'offrira aux personnes qui emménagent dans une nouvelle demeure. Mettre un peu de poudre de basilic dans un porte-monnaie attire la richesse.

De plus, cette belle plante est efficace contre les nausées et les coliques. Elle a des vertus sédatives qui permettent de lutter contre l'insomnie et l'anxiété.

La camomille romaine ou camomille odorante

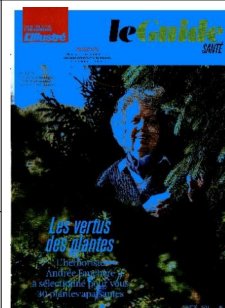
(*Anthemis nobilis*)

Chacun connaît les vertus de la camomille en infusion, dans les cas de grippe, fièvre, insomnie, parasites intestinaux, fatigue de l'adolescence, migraine digestive ou hépatique. Mais la camomille excelle également

lors de fatigue ou de problèmes de peau. Egalement recommandée pour l'action extraordinaire qu'elle a sur le corps vital. Après une fête, un événement de foule, un choc, les bains de camomille vont colmater les fissures et les trous qui se trouvent sur le corps vital. Des compresses de camomille décongestionnent les yeux.

L'échinacée

(*Echinacea purpurea*)



L'illustré
1002 Lausanne
021/ 331 75 00
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 81'877
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003
N° d'abonnement: 844003
Page: 45
Surface: 417'873 mm²

Sa magnifique fleur est l'emblème de la santé. L'échinacée est reconnue essentiellement pour ses vertus médicinales, qui activent les défenses immunitaires du corps contre la maladie. C'est aussi un bon cicatrisant. Antiseptique et antivirale, elle soulage fièvre et infections. C'est la plante de la prévention, elle fait partie des tisanes composées contre la toux, la bronchite, la grippe. Ce sont ses racines qui intéressent les herboristes et la pharmacopée. L'utilisation de cette belle plante est en principe déconseillée aux personnes souffrant de maladies auto-immunes.

L'églantier ou rosier sauvage

(*Rosa canina*)

Récoltées au printemps, les fleurs en bouton et les jeunes feuilles peuvent être séchées à l'ombre et utilisées en infusion comme laxatif léger. Les fruits, ces cynorhodons riches en vitamine C, peuvent être préparés en confiture ou en tisane. Cette véritable mine de vitamine C naturelle reste intacte à la cuisson. Ne pas oublier qu'en hiver, surtout, la vitamine C joue un rôle primordial dans le soutien du système de défense de l'organisme. Après l'avoir imprégnée de pétales de l'églantier, l'huile d'amande douce est utilisée contre les brûlures et les plaies. Pour sa part, l'huile de baies d'églantier est connue pour prévenir les vergetures liées à la grossesse.

Les épilobes ou gâteau des chèvres

(*Epilobium angustifolium* et *Epilobium montanum*)

Il y a plusieurs espèces d'épilobes. Dans le val d'Hérens, on trouve l'*Epilobium angustifolium* et l'*Epilobium montanum*, de la famille des œnothéracées. C'est la plante des messieurs. En effet, prendre régulièrement une infusion de fleurs d'épilobe prévient l'hypertrophie de la prostate. Le débit urinaire est amélioré. Afin de ne pas se tromper, la récolte des fleurs doit être faite par des spécialistes.

L'euphrase ou luminet

(*Euphrasia officinalis*)

Appelée aussi casse-lunettes ou brise-lunettes, une décoction d'euphrase permet de calmer les irritations des yeux et des paupières. L'appliquer en compresses, ou simplement l'utiliser pour laver les yeux deux à trois fois par jour. Efficace également contre les irritations, les infections et le rhume. En cas de troubles de la mémoire l'infusion d'euphrase, consommée deux fois par jour, donnerait de bons résultats.

Le genévrier

(*Juniperus communis*)

Ce sont surtout les baies que l'on utilise, pour leurs grandes vertus. Le genévrier a des effets diurétiques, anti-inflammatoires, antioxydants, antiseptiques et antiviraux. Il est largement conseillé en cas de cystite, de goutte, d'arthrite et de rhumatismes. En période de grippe, d'épidémie ou même de pandémie, les fumigations de baies de genévrier ont encore aujourd'hui la réputation d'être un excellent désinfectant.

La gentiane jaune

(*Gentiana lutea*)

Ce sont ses racines qui sont utilisées; il faut les déterrer en automne après la floraison. En cas de digestion difficile ou de troubles intestinaux, prendre quelques gouttes de teinture-mère après les repas principaux. Excellent stimulant des fonctions digestives. Dans le Jura neuchâtelois, il est dit que la hauteur des gentianes va déterminer la hauteur de la neige à venir. Attention, ne pas confondre la gentiane avec une plante qui lui ressemble, le vétrate, qui est une plante toxique.

L'hysope

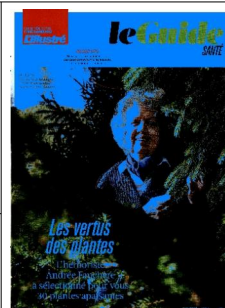
(*Hyssopus officinalis*)

La tradition orale la reconnaît depuis toujours comme la plante des poumons, expectorante, stimulante et nettoyante. Employée principalement contre toutes les affections respiratoires, la grippe et ses dérivés. Elle est excellente en gargarismes. L'hysope a également des effets calmants sur le système nerveux.

L'orpin rose

(*Rhodiola rosea* L.)

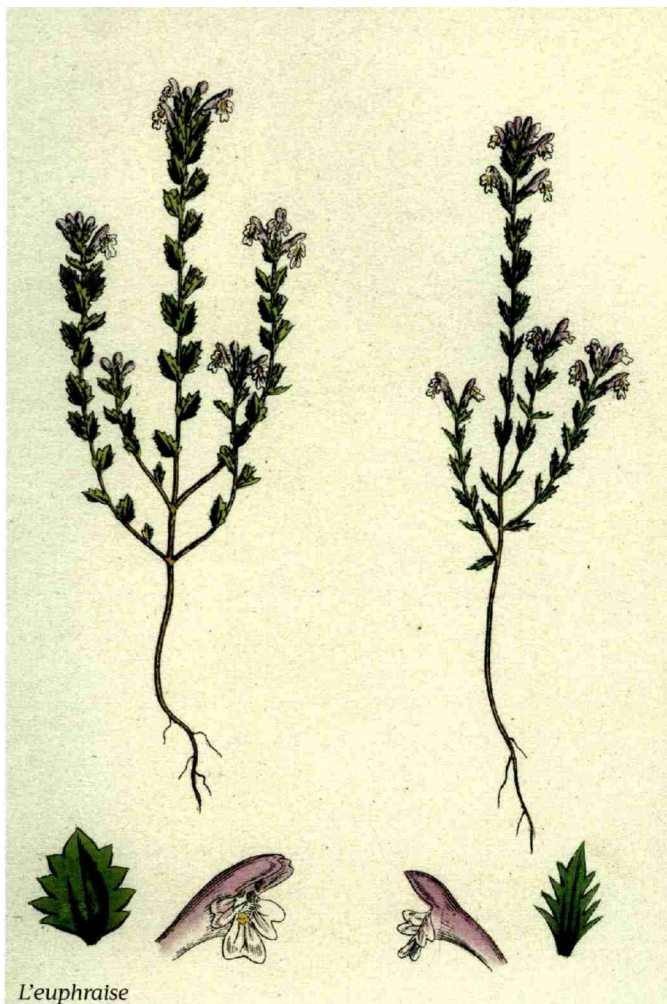
Aussi appelé racine dorée, l'orpin rose est déjà cité par les médecins en 77 apr. J.-C. Plante d'altitude européenne, elle est connue pour augmenter la résistance de l'organisme aux différents stress qui l'affectent. Les athlètes et les cosmonautes russes ont fait appel à l'orpin rose dès 1960 pour augmenter



L'illustré
1002 Lausanne
021/ 331 75 00
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 81'877
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003
N° d'abonnement: 844003
Page: 45
Surface: 417'873 mm²



L'euphrase

leurs performances. Plusieurs études démontrent ses effets positifs sur le système nerveux central grâce à ses propriétés antioxydantes.

Avec son effet antifatigue, le *Rhodiola rosea* L. augmente également la capacité au travail physique et réduit drastiquement le temps de récupération entre les efforts.

Contre-indiqué aux femmes enceintes et aux personnes prenant un traitement lourd tel que chimiothérapie ou trithérapie. En parler avec le médecin.

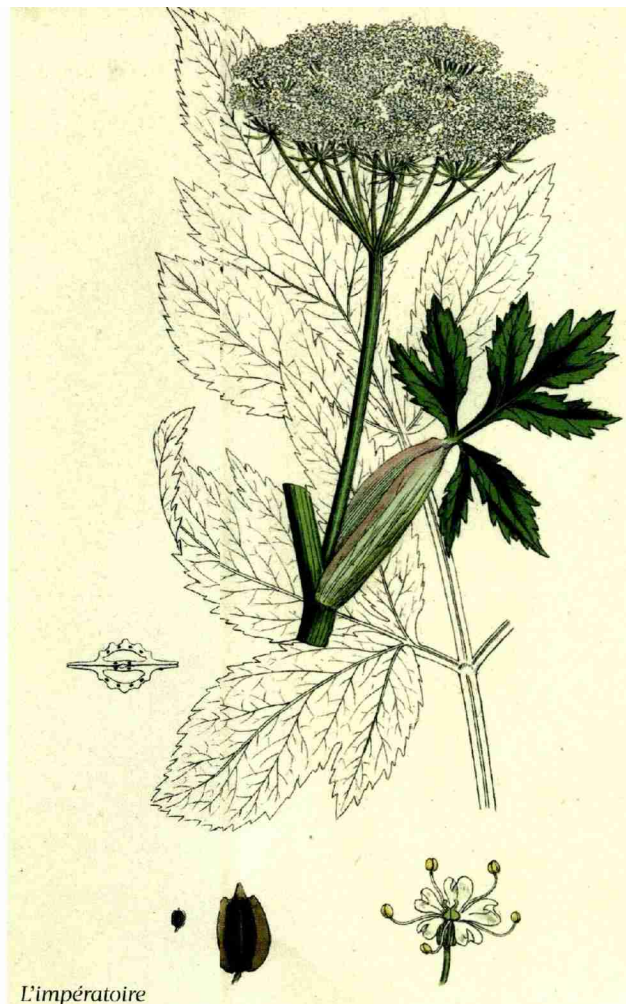
L'impératoire ou eau fraîche

(*Peucedanum ostruthium*)

Cette belle plante a jadis acquis ses titres de noblesse pour son action sur les bronches.

La tradition orale la recommandait pour tonifier l'organisme, et le nettoyer de ses toxines.

Parmi les populations de montagne, l'impératoire est



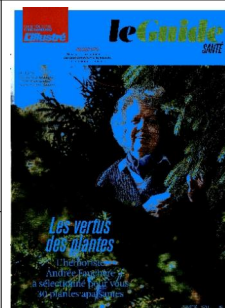
L'impératoire

considérée un peu comme la plante miracle capable de résoudre tous les problèmes de santé. La racine d'impératoire est recommandée pour stimuler l'appétit et fortifier l'organisme.

La lavande

(*Lavandula angustifolia* ou *vera*)

Les fleurs sont utilisées en infusion pour calmer les nerfs et décontracter les muscles. Elles sont très appréciées dans les bains relaxants. La lavande



L'illustré
1002 Lausanne
021/ 331 75 00
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 81'877
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003
N° d'abonnement: 844003
Page: 45
Surface: 417'873 mm²

est également employée contre les troubles du foie, la nervosité, les migraines.

Particulièrement appréciée sous forme d'huile essentielle.

Celle-ci se révèle très efficace dans tous les cas de dermatoses, de prurit, d'allergies.

Quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur un mouchoir à la tête du lit apportent calme et détente.

La livèche ou herbe à Maggi

(*Levisticum officinale*)

Ses feuilles sont utilisées directement dans la salade. Il est pratique également de les sécher et de les réduire en poudre que l'on va utiliser toute l'année en condiment.

En infusion, elle agit sur les émonctoires (reins, foie, vessie, peau, poumons). La livèche a comme propriété d'éliminer les toxines.

La mélisse ou herbe au citron

(*Melissa officinalis*)

Egalement appelée piment des abeilles. Les apiculteurs frottent les parois des ruches avec un bouquet de mélisse afin que les essaims perdus s'approchent et s'installent. On aime son goût et son odeur citronnée. L'infusion de mélisse agit efficacement sur la digestion; souvent utilisée dans les cas d'anxiété, de mauvaise digestion due à l'angoisse, elle soulage aussi les douleurs des menstruations. Très efficace contre les crises de nerfs, elle combat également les troubles du sommeil,

les troubles gastriques et cardiaques d'origine nerveuse, ainsi que la nervosité des enfants. On utilise ses sommités fleuries et ses feuilles.

Les jeunes pousses de mélisse peuvent être ajoutées aux salades.

La menthe poivrée

(*Mentha piperita*)



Dans tous les cas d'embarras gastrique, l'infusion se prend après le repas. Son action cholérétique, cholagogue et désinfectante est indiquée pour soigner les maladies d'origine alimentaire, mais la menthe est employée également contre l'asthme ou les maladies cutanées, ainsi que les rhinites qui nécessitent un nettoyage du tube digestif.

L'infusion de la plante s'utilise en compresses, contre les migraines et les névralgies. On peut aussi l'employer directement sur la peau pour calmer les douleurs.

Attention toutefois à l'utilisation

de la menthe pour toutes les personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires. Les femmes enceintes et les enfants ne devraient pas consommer de la menthe.

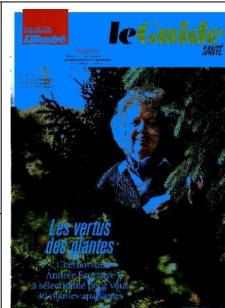
L'ortie

(*Urtica dioica*)



Considérée comme une mauvaise herbe dans tous les pays du monde, elle se prépare en tisane, décoction, mais également en soupe, en potée ou en condiment. L'ortie est connue pour sa richesse en chlorophylle et en fer, mais la présence de nombreux oligoéléments (cuivre, zinc, magnésium, etc.) lui confère une vaste étendue de possibilités thérapeutiques. Excellente contre l'anémie, elle active la circulation, élimine l'acide urique, soulage l'arthrite, la goutte et l'eczéma. Elle aide à fixer le calcium et purifie le sang par une action diurétique. Elle est conseillée aux rhumatisants.

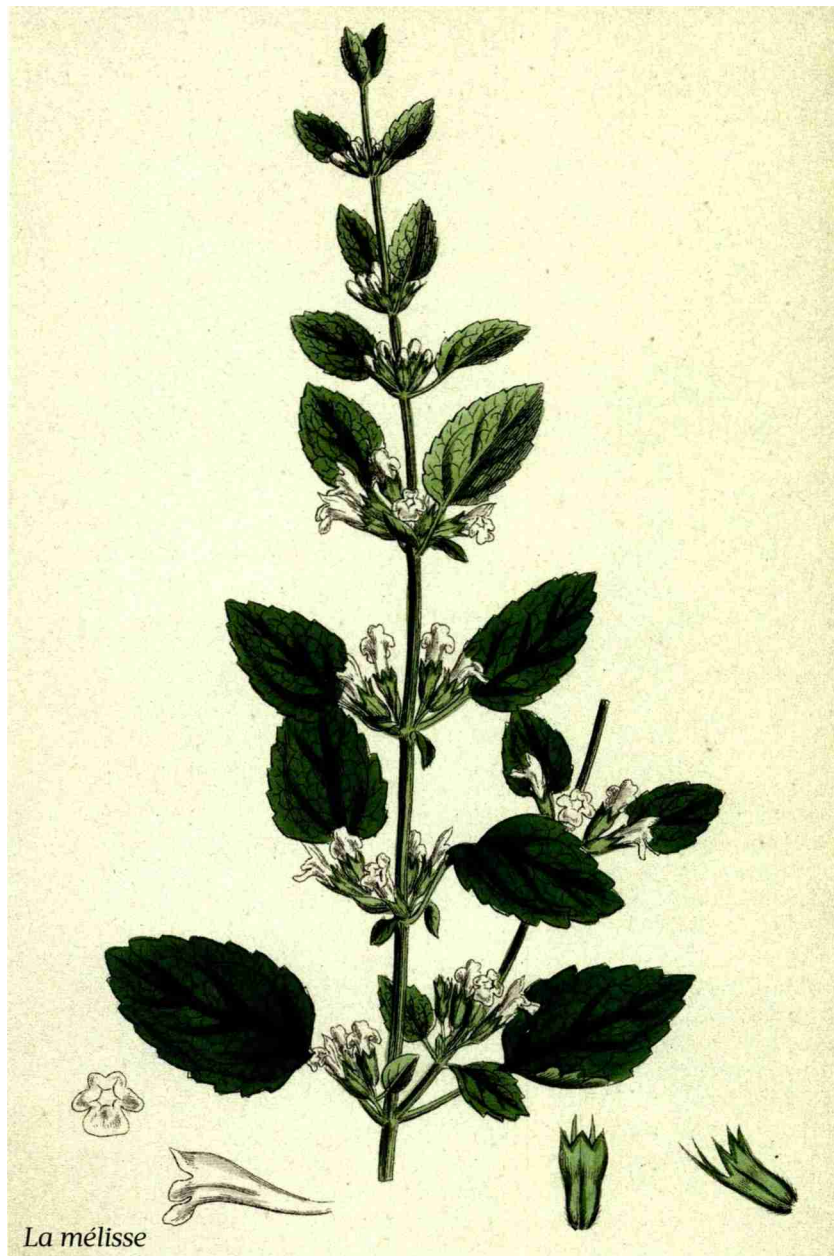
Les graines d'ortie sont depuis longtemps connues pour leurs propriétés stimulantes. Elles sont excellentes passées rapidement à la poêle. Les graines ont des propriétés antiprostatiques et antifongiques.



L'illustré
1002 Lausanne
021/ 331 75 00
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 81'877
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003
N° d'abonnement: 844003
Page: 45
Surface: 417'873 mm²



La pensée sauvage ou violette tricolore

(*Viola tricolor*)

A longtemps été employée pour soigner les rhumatismes. Mais la pensée sauvage possède essentiellement des propriétés dépuratives, diurétiques, calmantes et cicatrisantes. Expectorante, elle soigne la bronchite et agit sur la coqueluche.

Diurétique, elle agit contre la cystite ainsi que les problèmes urinaires.

On administre la pensée sauvage en infusion et en compresses. Ses principes actifs lui confèrent des vertus pour la sphère cutanée. Elle draine la peau et est antiallergique.

En cosmétique aussi, la violette est utilisée pour ses propriétés adoucissantes, purifiantes et hydratantes.

Le plantain

(*Plantago major*)

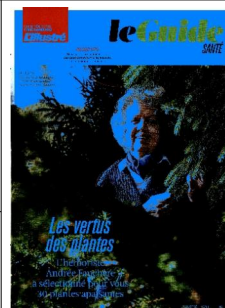
Utiliser en application une feuille de plantain pour l'arrêt des saignements et la cicatrisation des blessures. On peut aussi en faire un excellent cataplasme en cas d'entorse.

Lors d'inflammation de la gorge, on l'emploie en gargarismes et bains de bouche. Les composants du plantain sont réputés efficaces contre l'irritation et l'inflammation pulmonaire.

La prêlé des champs

(*Equisetum arvense*)

Riche en oligoéléments et en vitamine C. Par sa longue tige en colonne vertébrale, elle atteste de son importance au niveau des troubles de la déminérali-



L'illustré
1002 Lausanne
021/ 331 75 00
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 81'877
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003
N° d'abonnement: 844003
Page: 45
Surface: 417'873 mm²

sation, dans la restructuration cutanée, dans les troubles liés à une altération des tissus conjonctifs et dans la protection artérielle. Les minéraux et sels de la prêle enrichissent le sang, fortifient les ongles et les cheveux.

La prêle est excellente contre toutes les maladies des reins et de la vessie, et dans les cas de décalcification et de fracture. On utilise la prêle en cas d'incontinence et d'énurésie chez l'enfant.

La primevère ou coucou

(*Primula veris*)

Appelée aussi herbe de saint Pierre, elle était jadis préconisée pour lutter contre la mélancolie et l'apoplexie. L'infusion de fleurs de primevère est utilisée en cas de maux de tête, d'insomnie des enfants, contre les douleurs rhumatismales et la toux.

Les feuilles se mangent en salade et les fleurs embellissent nos assiettes.

La reine-des-prés

(*Filipendula ulmaria*)

Elle renferme des composés salicyliques qui ont donné naissance à l'aspirine. La reine-des-prés est anti-inflammatoire et antirhumatismale. Elle est utilisée comme diurétique. Excellente contre la goutte et le rhumatisme, elle agit dans les cas de tendinites, etc. Mais elle est aussi efficace en cas de fièvre légère, de grippe et d'irritations intestinales. Une infusion de reine-des-prés va activer les fonctions d'élimi-

nation de l'organisme et nous permettre de mieux récupérer (en cas de doigts ou chevilles gonflés).

Les personnes allergiques aux salicylates ne doivent pas consommer la reine-des-prés.

Le romarin

(*Rosmarinus officinalis*)

Le romarin agit sur le système nerveux. En tant que stimulant cérébral, il améliore la mémoire et la concentration, et remonte le moral des déprimés.

C'est un puissant antioxydant, il stimule la sécrétion de la bile et agit en cas de fièvre.

Pour un bain de romarin, faire bouillir une grosse poignée de romarin dans 3 à 4 litres d'eau. Ajouter ensuite quelques gouttes d'essence de lavande. Relaxant, ce bain redonne pourtant de la vigueur.

La sauge ou herbe sacrée

(*Salvia officinalis*)

Appelée également thé de Grèce. On en utilise les feuilles et les sommités fleuries en infusion comme tonique, régulateur vaso-sympathique, en cas de

fatigue, convalescence, sueurs nocturnes, hypersudation.

La sauge a des propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes. Elle est employée en bains de bouche, en gargarismes aussi.

Elle aide la mémoire.

Il faut pourtant mettre en garde les utilisateurs de la sauge, car, prise en trop grande quantité, elle peut créer des problèmes cérébraux, par exemple une

crise d'épilepsie.

Le serpolet ou thym serpolet

(*Thymus serpyllum*)

Stimulant, tonique, anti-spasmodique, expectorant, stomachique, sédatif, c'est un antiseptique des voies respiratoires.

Il est largement utilisé en cas de spasmes digestifs.

Séchées, les tiges fleuries s'utilisent toute l'année en tisane ou en décoction.

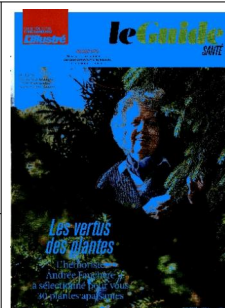
Pour un bain tonique, faire infuser une grosse poignée de serpolet frais dans 3 litres d'eau, passer et ajouter cette infusion à l'eau du bain.

Le sureau

(*Sambucus nigra*)



Le cueillir lorsque les fleurs sont bien ouvertes, faire sécher celles-ci à l'ombre et les mettre dans une boîte bien fermée. En cas de rhume, bronchite, fièvre, grippe, préparer 1 litre de tisane de sureau dans lequel on ajoutera un citron pressé et



L'illustré
1002 Lausanne
021/ 331 75 00
www.illustre.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 81'877
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 844.003
N° d'abonnement: 844003
Page: 45
Surface: 417'873 mm²

du miel selon les goûts. Boire le litre dans la journée.
Le sirop de sureau est excellent pour les enfants, tout comme la confiture des baies.

Conseils tirés du livre
**SECRETS, REMÈDES
ET CONSEILS
DE L'HERBORISTE**
Andrée Fauchère
aux Editions Slatkine

L'aubier de tilleul

(*Tilia cordata*)

Il est recommandé pour son action de draineur et de dissolvant sur les fonctions d'élimination. La tradition orale veut qu'un bain chaud où l'on infuse une grosse quantité de fleurs de tilleul permette un endormissement rapide. Plante traditionnellement employée en infusions pour réduire la nervosité chez les enfants et les adultes, elle l'est aussi lors de troubles du sommeil. C'est un arbre sacré dédié à Vénus, ce qui en fait un symbole féminin.

Très efficace dans les traitements contre le rhumatisme (dans ce cas l'aubier en décoction), le tilleul compte encore plusieurs propriétés en cas de troubles circulatoires. L'infusion de fleurs de tilleul a des propriétés sédatives sur les nerfs et les muscles, et va calmer les tensions.

La verveine odorante

(*Lippia citriodora*)

Séchée, son odeur citronnée embaume partout. En infusion, elle aide à la digestion. Sédative, la verveine fait merveille contre les troubles mineurs du sommeil. Mais elle est aussi employée dans les cas de migraine en petits cataplasmes sur le front. Elle apaise la fatigue nerveuse, elle est un bon soutien en cas de stress.

