

Saviez-vous que l'ail est un excellent antibiotique naturel ? Que la tisane de camomille (que vous prenez habituellement pour dormir) est également très efficace pour soulager les courbatures ou les yeux fatigués ? Qu'il n'y a pas de meilleur remède que le clou de girofle en cas de rage de dent ? Que le charbon végétal est idéal pour apaiser les problèmes de digestion ? Zoom sur les 25 ingrédients incontournables à toujours avoir chez soi pour soulager ces petits et gros bobos de tous les jours !

(En seconde partie de cet ouvrage, vous trouverez toutes les recettes utilisant ces ingrédients – et bien d'autres encore !)

1. L'AIL : UN ANTIBIOTIQUE NATUREL

« Ail le matin, oignon le soir est le malheur du médecin », dit un proverbe auvergnat. Mais



il n'y a pas qu'en Auvergne que cette plante, l'une des plus cultivées et commercialisées au monde, s'est fait une réputation. Elle était déjà utilisée en Égypte ancienne pour lutter contre l'hypertension, les troubles cardiaques ou les parasites. Les Grecs et les Romains, eux, l'employaient afin d'améliorer leur force et leur endurance, mais aussi comme antipoison. Au Moyen Âge, il a servi à se protéger contre de graves maladies comme la peste, la lèpre ou le choléra. Au XIX^e siècle, il a même suscité l'intérêt de Louis Pasteur, qui démontra ses propriétés d'antibiotique naturel. Pendant la Seconde Guerre mondiale, d'ailleurs, il fut largement utilisé pour désinfecter les blessures des soldats, ou comme alternative aux antibiotiques. Il porta d'ailleurs, pendant un temps, le nom de « pénicilline russe ».

Il n'est donc pas étonnant que nos grands-mères l'aient adopté comme l'un de leurs remèdes préférés. Aujourd'hui encore, la médecine moderne continue de s'intéresser à ses multiples vertus, notamment pour le système cardiovasculaire ou dans la prévention des cancers. Car l'ail n'a pas encore révélé tous ses secrets...

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il aide l'organisme à **lutter contre les infections de toutes sortes**, qu'elles soient d'origine virale ou bactérienne. Il a également une **action antiparasitaire et antifongique** (contre les champignons).
- ✓ Il a des effets bénéfiques sur la **santé cardiovasculaire** : il aide à réguler le taux de cholestérol, à faire baisser la tension artérielle, il fluidifie le sang...
- ✓ Il **favorise la digestion**, prévient les ballonnements, aide à lutter contre la constipation et **protège le foie**.
- ✓ Grâce à ses propriétés antiseptiques et antibactériennes, il permet de **traiter efficacement certains petits problèmes de peau** : acné, verrues, blessures légères...
- ✓ Il a des vertus **coricides**, c'est-à-dire qu'il agit localement pour **détruire cors et durillons**.
- ✓ Il aurait également des **effets aphrodisiaques**...

Sous quelle forme ?

- C'est sous sa forme fraîche qu'il est le plus simple à utiliser... et le plus efficace !

- L'ail peut aussi se présenter sous forme de concentré liquide ou d'extrait hydroalcoolique, communément appelé « teinture mère » (voir p. 74). On en trouve dans certaines pharmacies et dans les magasins de produits naturels.

ET L'HUILE ESSENTIELLE D'AIL ?

L'huile essentielle d'ail est particulièrement délicate à utiliser. Elle ne doit **pas être employée chez les femmes enceintes et allaitantes**, ainsi que chez les **enfants de moins de 6 ans**. En usage externe, elle peut se révéler dermocaustique, c'est-à-dire très irritante pour la peau. Il est donc préférable de **ne pas l'utiliser en application locale** (sauf en cas d'application très ciblée, à raison d'une seule et unique goutte sur une verrue, par exemple). En ingestion, prenez-la **toujours diluée** (dans un peu de miel ou d'huile végétale, sur un comprimé neutre...).

2. L'ARGILE : LE SOIN PAR LA TERRE

Issue de la décomposition de roches sédimentaires, l'argile a des propriétés santé étonnantes.

En Égypte, déjà, on s'en servait pour désinfecter les blessures, soigner toutes sortes de maladies et même pour embaumer les morts ! Au XIX^e siècle, de grands naturopathes allemands l'ont érigée comme remède naturel à part entière. Elle était alors employée sous forme de cataplasmes et d'enveloppements pour soulager de nombreux maux. Pendant la Première Guerre mondiale, elle sauve même la vie à des milliers de soldats français en les protégeant contre la dysenterie qui décime alors les troupes. Bref, c'est un incontournable dans la grande famille des remèdes anciens !

Ses principaux bienfaits

- ✓ Bactéricide et antiseptique, elle est idéale pour **traiter les petites plaies et favoriser la cicatrisation**.
- ✓ **Décontractante**, elle peut être utilisée pour soulager les maux de dos, les rhumatismes...
- ✓ Elle est également utile en cas de **problèmes intestinaux et gastriques** grâce à ses vertus antiacides.
- ✓ Particulièrement riche en minéraux, elle aide à **lutter contre la fatigue**.

Sous quelle forme ?

- L'argile sèche en poudre est multi-usage. Elle peut être utilisée en interne (eau argileuse) ou en externe (cataplasmes). On la trouve conditionnée en petits paquets de 200 ou 300 g dans les magasins bio ainsi qu'en pharmacie et parapharmacie.
- L'argile sèche en morceaux sert pour les cataplasmes étendus (voir encadré « Cataplasme d'argile, mode d'emploi » ci-après).
- L'argile humide se présente sous forme de pâte, en pot ou en tube. Elle est ainsi prête à l'emploi pour les petites applications locales et les cataplasmes peu étendus...

LES CONSEILS EN +

Quelle argile choisir ? Il existe de très nombreux types d'argiles en magasin, et chacune a des propriétés spécifiques. Mais sachez que la **montmorillonite verte est la plus courante et la plus polyvalente**. Grâce à ses vertus régénérantes, reminéralisantes et revitalisantes, elle est adaptée pour toutes les applications santé. Elle peut également être prise par voie interne. Utilisez toujours de l'argile surfine, qui est la plus fine.

CATAPLASME D'ARGILE, MODE D'EMPLOI

➤ Dans un récipient, versez la quantité désirée d'argile en poudre ou en morceaux. Ajoutez de l'eau peu minéralisée jusqu'à ce que l'argile soit quasiment entièrement recouverte. Ne remuez pas la préparation : **laissez-la reposer avant utilisation, sans y toucher, au minimum 1 heure** – ou, de préférence, plusieurs heures (voire toute une nuit). C'est encore mieux si vous la laissez au soleil ou non loin d'une source de chaleur (radiateur, par exemple). Pensez également à **recouvrir le récipient d'une gaze** afin d'éviter que des impuretés ne tombent dans la préparation.

➤ La pâte ainsi formée doit être **homogène, lisse et souple**. Elle doit être suffisamment épaisse pour ne pas couler, mais suffisamment souple pour bien adhérer à la peau. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau ou d'argile pour obtenir la bonne consistance, et mélangez. Une fois qu'elle est prête, étalez-la sur un linge propre en coton sans trop tasser, sur une surface un peu plus grande que la zone à traiter. Appliquez le linge sur la zone concernée : l'argile doit être en contact avec la peau. Puis maintenez le tout en place grâce à un bandage, sans trop serrer. →

➤ **Laissez poser** (le temps de pose dépend des applications) avant d'ôter le cataplasme : normalement, l'argile doit avoir commencé à sécher ; le cataplasme s'enlève donc sans problème. Si nécessaire, faites couler un peu d'eau pour le détacher plus facilement. Rincez ensuite la peau à l'eau tiède, sans ajout de savon ni d'un quelconque produit.

Quelques recommandations :

➤ **Ne mettez jamais l'argile en contact avec un métal oxydable** (elle perdrait tous ses bienfaits). Utilisez de préférence un récipient en porcelaine, en céramique, en émail, en terre, en bois, en verre (solide!) ou en acier inoxydable de bonne qualité. Évitez également, dans la mesure du possible, toutes les matières plastiques. Pour mélanger, utilisez une spatule en bois.

➤ **Ne chauffez pas trop la pâte d'argile**, sinon elle perd ses propriétés : pas de four ou de micro-ondes, donc ! Pour la réchauffer, mieux vaut utiliser un bain-marie très doux. Ou, mieux encore si le temps le permet : la faire tiédir au soleil.

➤ Optez de préférence pour **une eau peu minéralisée** (voire déminéralisée) et **non chlorée**.

3. L'ARNICA : PAS QUE POUR LES BLEUS...

L'*Arnica montana* est une plante à fleurs aujourd'hui principalement connue pour son efficacité en cas de choc, car elle est anti-inflammatoire et antioedémateuse. Autrefois, on l'utilisait aussi beaucoup pour soigner d'autres petits maux du quotidien... En Allemagne, ce remède était tellement populaire que les autorités ont dû réglementer l'exploitation de cette plante pour ne pas mettre en péril toute l'espèce ! Voilà pourquoi d'autres types d'arnica, notamment l'*Arnica chamissonis* (qui a les mêmes propriétés), sont aujourd'hui largement commercialisés.



Ses principaux bienfaits

- ✓ Elle est idéale pour traiter les **hématomes** (bleus), les **oedèmes**, les **contusions**...
- ✓ Elle apaise les **douleurs musculaires**, les **entorses**, les **foules**...
- ✓ Elle combat l'**arthrite** et l'**arthrose**.
- ✓ Beaucoup l'ignorent, mais elle soulage aussi les **maux de gorge** !

Sous quelle forme ?

- On la connaît surtout sous forme de pommade ou de gel. Ces produits sont pratiques, car prêts à l'emploi.
- Les fleurs sèches d'arnica (dans les herboristeries et les magasins bio) permettent de préparer des solutions à utiliser en compresse.
- La teinture d'arnica (en vente en pharmacie et dans les magasins bio) est idéale en compresse ou en gargarismes. On trouve aussi des compresses prêtes à l'emploi déjà imprégnées de cette solution.

ATTENTION

- Quelle que soit sa forme, l'arnica ne doit **pas être employée sur les plaies ouvertes**.
- **Pour les tout-petits**, attention également car certains gels à l'arnica ne peuvent pas être utilisés sur eux en dessous d'un certain âge (bien vérifier sur la notice ou auprès du pharmacien). Idem pour tout ce qui contient de la teinture d'arnica.
- Autrefois, on utilisait cette plante par voie interne (infusions). Aujourd'hui, on ne la conseille **qu'en application externe**, car on la considère comme **toxique**. Si vous l'utilisez en gargarismes, ne l'avalez pas!

4. L'ASPIRINE : UN REMÈDE À DÉTOURNER

Dérivée à l'origine de la sauge, l'aspirine (ou acide acétylsalicylique) n'est pas seulement l'un des médicaments les plus utilisés au monde. Elle sert à faire baisser la fièvre, soulager la douleur ou fluidifier le sang, certes... mais pas que ! Nos grands-mères avaient l'art de détourner son usage pour en faire un remède santé très efficace.

Ses principaux bienfaits

En dehors de ses indications médicales traditionnelles :

- ✓ Elle **apaise la douleur** en cas d'aphte ou de piqûre d'insecte, par exemple.
- ✓ Elle est efficace pour **faire disparaître les cors** aux pieds.
- ✓ Grâce à ses propriétés de **fluidifiant sanguin**, elle peut être utilisée pour traiter les problèmes de jambes lourdes, les pieds fatigués, les courbatures...

Sous quelle forme ?

- Utilisez simplement des cachets d'aspirine, effervescents ou non, que vous garderez entiers, réduirez en poudre ou ferez fondre dans de l'eau.
- L'aspirine peut être utilisée par voie interne mais aussi externe (dans le bain, appliqué sur la gencive...)

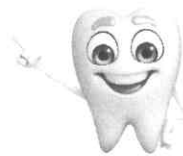
5. LE BICARBONATE : LA POUDRE À TOUT FAIRE !

Bien connu pour ses différents usages dans la maison (il détartre, désodorise, assainit...) ou en cuisine (il sert à faire lever les gâteaux), le bicarbonate de sodium est aussi un fabuleux remède santé utilisé depuis des siècles. Grâce à ses propriétés chimiques bien particulières, cette poudre blanche a plus d'un tour dans son sac !

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il a un effet **antiacide** particulièrement intéressant pour soulager les brûlures d'estomac,

- les problèmes de digestion... mais aussi pour lutter contre les caries ou la mauvaise haleine.
- ✓ Bactériostatique et fongistatique, il aide à lutter contre le **développement des bactéries et des champignons**.
 - ✓ Il **adoucit la peau** et permet de combattre **certaines petites affections cutanées**, comme l'eczéma, l'acné, les ampoules...
 - ✓ Finement granuleux, il a des **propriétés abrasives très douces**, idéales notamment pour le soin des dents.



Sous quelle forme ?

- Il se présente comme une poudre blanche. Pour les utilisations données dans cet ouvrage, **préférez le bicarbonate alimentaire** (vendu dans la majorité des grandes surfaces, au rayon sel) ou le bicarbonate officinal (vendu en pharmacie et parapharmacie). Évitez le bicarbonate technique (on le trouve en magasins de bricolage, notamment), beaucoup moins pur et surtout impropre à la consommation.
- Le bicarbonate alimentaire s'utilise généralement dilué dans de l'eau. On l'emploie en interne (en le buvant) ou en externe (en application cutanée).

ATTENTION

Le bicarbonate de sodium **ne doit pas être confondu avec les cristaux de soude** (ou carbonate de sodium), un produit qui s'utilise uniquement dans la maison pour nettoyer et dégraisser, et qui peut être très irritant pour la peau. Et on le confondra encore moins avec la **soude caustique** (utilisée pour déboucher les canalisations)!

Rassurez-vous : même si on le surnomme parfois « bicarbonate de soude », le bicarbonate de sodium alimentaire ou officinal n'a aucun rapport avec la soude et vous pouvez l'utiliser sans danger aussi bien en interne qu'en externe.

6. LE CALENDULA : LA FLEUR QUI APAISE

Aussi connu sous le nom de « souci officinal », le calendula est une fleur de la même famille que la pâquerette. Il est utilisé depuis des siècles pour soigner les blessures et les petits problèmes cutanés. On lui prête en effet des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et anti-parasitaires. Mais il se révèle également très utile pour soigner de nombreux autres petits maux du quotidien.

Ses principaux bienfaits

- ✓ Calmant, cicatrisant et anti-inflammatoire, il est indiqué en cas de **contusions** et d'**hématomes**.
- ✓ Il **adoucit les peaux sèches et sensibles** comme celle des bébés (notamment en cas d'érythème fessier – voir p. 123).
- ✓ Il **calme** et aide à la **cicatrisation des petites plaies** : coupures, gerçures, brûlures légères, piqûres d'insectes...
- ✓ Il **nettoie le foie**.
- ✓ Il calme les **inflammations de la gorge ou de la bouche** (gingivite).
- ✓ Il soulage les **douleurs menstruelles**.
- ✓ Il **calme la fièvre** et renforce le système immunitaire.

Sous quelle forme ?

- Les fleurs de calendula fraîches ou sèches peuvent être utilisées pour préparer des tisanes, des cataplasmes, des bains de bouche... Vous en trouverez en magasin bio et en herboristerie.
- L'huile de calendula, ou plus précisément le macérât huileux de calendula (ou de fleurs de

souci) peut être utilisé en massage ou pour les soins de la peau.

- On le trouve aussi sous forme de teinture, de crème ou de pommade pour le soin des peaux sèches, notamment.

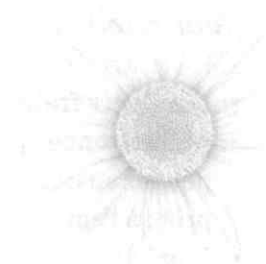
ATTENTION

- Le calendula **ne doit pas être utilisé en interne chez les femmes enceintes et allaitantes**, ainsi que chez les **enfants de moins de 6 ans**.
- En utilisation interne, **limitez-vous à 2 semaines** d'utilisation.
- Dans de très rares cas, l'application de fleurs de calendula (ou d'un produit en contenant) sur la peau peut provoquer une irritation. Si vous avez la peau particulièrement sensible, n'hésitez pas à tester votre réaction sur une petite zone (au creux du coude, par exemple) avant une application plus large.

7. LA CAMOMILLE : L'OMNIPOTENTE

Si la camomille est bien connue pour ses propriétés calmantes et sédatives, cette

plante s'utilise aussi dans bien d'autres domaines. C'est véritablement un remède multi-usage : les Allemands la décrivent d'ailleurs comme « *alles zutraut* » – capable de tout !



Ses principaux bienfaits

- ✓ **Anti-inflammatoire**, elle aide à soulager les rhumes, les aphtes, les rhumatismes, les courbatures, les douleurs menstruelles, les poussées dentaires des bébés...
- ✓ Elle permet également de traiter de nombreux **problèmes d'ordre digestif** : spasmes, gastroentérite, ballonnements...
- ✓ **Calmante**, elle aide à apaiser le stress et l'anxiété, et à trouver le sommeil. Elle soulage également les **maux de tête**.
- ✓ Elle **apaise les peaux irritées**, notamment en cas de piqûre d'insecte, de brûlure légère, de coup de soleil...
- ✓ Elle soulage les **petits troubles oculaires** : yeux fatigués, conjonctivite...

Sous quelle forme ?

- Les fleurs fraîches ou sèches de camomille permettent de préparer des infusions. Vous pouvez aussi l'acheter sous forme d'infusion prête à l'emploi.
- Il existe également plusieurs sortes d'huile essentielle de camomille. La plus polyvalente est l'**huile essentielle de camomille romaine**, idéale pour traiter les troubles nerveux, les démangeaisons, les allergies...
- La camomille est aussi disponible sous forme d'hydrolat ou de teinture mère, particulièrement adaptée pour soigner les yeux fatigués et les peaux irritées.

8. LA CANNELLE : PLUS QU'UNE SIMPLE ÉPICE...

En raison de son parfum intense, la cannelle est largement utilisée dans le monde, aussi bien dans les plats salés que sucrés. C'est aussi une épice aux bienfaits santé étonnants. Elle figure notamment dans le top 10 des aliments les plus riches en antioxydants, ces précieuses substances destinées à lutter contre de nombreuses

maladies. C'est également la star d'une quantité de remèdes et soins d'antan. Les Égyptiens, les Chinois, les Romains et les Grecs l'utilisaient notamment pour ses vertus digestives, anti-infectieuses et anti-inflammatoires.

Ses principaux bienfaits

- ✓ Elle favorise la digestion et ouvre l'appétit.
- ✓ Elle a des propriétés antibactériennes et stimule les défenses immunitaires, ce qui est utile pour prévenir certaines maladies infectieuses.
- ✓ Elle aide à lutter contre la fatigue passagère.

Sous quelle forme ?

- Séchée, elle se présente sous forme entière (bâton) ou moulue. On l'utilise pour préparer des infusions ou des décoctions (voir la différence entre les deux p. 73).
- Vous pouvez aussi profiter de ses bienfaits en l'utilisant sous forme d'huile essentielle, avec toutes les précautions qui s'imposent (voir encadré ci-après).

HUILE ESSENTIELLE (HE) DE CANNELLE : LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'huile essentielle de cannelle est particulièrement délicate à utiliser. Elle est **interdite pendant toute la grossesse et l'allaitement**, ainsi que chez **l'enfant de moins de 7 ans**.

Elle peut également se révéler très irritante pour la peau : **évités donc de l'utiliser en application cutanée**, qu'elle soit pure ou diluée.

9. LE CHARBON VÉGÉTAL : PLACE À LA DÉTOX !

Issu de la combustion du bois ou des coques de noix de coco, le charbon végétal est un formidable désintoxiquant. On en a retrouvé les premières traces d'utilisation 400 ans avant Jésus-Christ ! Ce très ancien remède a traversé les siècles et reste, encore aujourd'hui, l'un des plus utilisés en cas d'empoisonnement ou d'intoxication. Extrêmement poreux, il a la capacité d'absorber jusqu'à 100 fois son volume en gaz, d'où son efficacité dans le traitement des troubles digestifs et intestinaux. Il est aussi capable de fixer et

d'éliminer de l'organisme différentes substances nocives (on parle alors d'« adsorption ») : métaux lourds, pesticides, virus, bactéries...

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il est indiqué en cas de **troubles intestinaux** : gastroentérite, diarrhée, constipation...
- ✓ Il soulage divers **troubles digestifs** : aéro-phagie, ballonnements, aigreurs d'estomac, flatulences...
- ✓ Il est préconisé en cas d'**intoxication alimentaire légère**.
- ✓ Il aide à lutter contre la **mauvaise haleine** due à la fermentation.

Sous quelle forme ?

- Sous forme de poudre, il doit être dilué dans un grand verre d'eau. C'est la forme la plus efficace, car il tapisse bien les parois du tube digestif et de l'estomac. Il est disponible en pharmacie et magasin bio.



L'ASTUCE EN +

Pour éviter d'avoir les dents toutes noires, buvez-le avec une paille!

- Il existe aussi sous forme de gélules, comprimés ou granules.

**CHARBON VÉGÉTAL:
LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE**

- N'ingérez pas le charbon en même temps que vos médicaments, car il peut les rendre moins efficaces.
- Pour éviter tout problème de constipation et favoriser l'élimination, pensez à **bien vous hydrater** juste après la prise de charbon végétal et dans les heures qui suivent.

10. LE CHOU : PAS SI BÊTE!

Si le chou intéresse aujourd'hui de près les scientifiques, c'est pour sa composition exceptionnelle en molécules anticancer ainsi que pour sa richesse particulière en minéraux et vitamines. Mais cela fait des siècles que ses

bienfaits sont reconnus et qu'on l'utilise aussi bien en interne qu'en externe pour soigner différentes douleurs ou traiter des petits problèmes de santé.

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il apaise les **douleurs dorsales** et les **rhumatismes**.
- ✓ Il traite les **problèmes circulatoires**, notamment les jambes lourdes, les hémorroïdes...
- ✓ Il soulage **certains problèmes de peau** : eczémas suintants, plaies, ampoules...
- ✓ Il aide à **éliminer les toxines**.
- ✓ Il soulage les **problèmes digestifs** : diarrhée, constipation, douleurs d'estomac...
- ✓ Il est également indiqué dans le traitement des **infections ORL** : rhume, angine, bronchite...
- ✓ Il permet enfin de lutter contre la **fatigue**.

Sous quelle forme ?

- Sous forme de cataplasme (voir encadré ci-après), il permet de soulager de nombreuses douleurs grâce à son effet anti-inflammatoire.

- En jus, il est principalement utilisé pour combattre la fatigue ou apaiser la sphère digestive. Vous pouvez l'acheter tout prêt, sous forme d'ampoules, ou bien le préparer vous-même, à l'aide d'une centrifugeuse.

CATAPLASME DE CHOU, MODE D'EMPLOI

➤ Récupérez quelques grandes et belles feuilles de chou frisé bien fraîches (si possible issu de l'agriculture biologique ou de votre jardin). Lavez-les et épongez-les avec un linge propre.

➤ Ôtez les nervures les plus grosses et superposez 3 ou 4 feuilles. Écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie de manière à les aplatir et à exprimer leur suc. Pour obtenir des feuilles de chou plus souples (ce qui peut se révéler utile dans certains cas, notamment pour application sur des hémorroïdes), aplatissez-les avec un fer à repasser.

➤ En fonction des indications, le cataplasme peut être froid ou chaud. Dans le premier cas, il suffit de placer les feuilles de chou au réfrigérateur. Dans le second, posez-les quelques instants sur un radiateur chaud ou passez-les quelques minutes dans un four chaud (180 °C).
→

➤ Appliquez les feuilles de chou directement sur la peau et maintenez-les en place à l'aide d'un bandage pas trop serré. Laissez-les ainsi de quelques heures à une nuit entière (sauf en cas de plaie, où le cataplasme doit être renouvelé plus souvent).

11. LE CITRON : UNE MINE D'OR !

Le citron n'est pas juste un fruit. Les Égyptiens l'utilisaient déjà comme antidote contre de nombreux poisons. Les Romains, eux, le paraient de propriétés miraculeuses. À partir du Moyen Âge, il fut le remède incontournable pour lutter contre le scorbut, qui faisait des ravages chez les navigateurs. Mais ce n'est qu'au début du XX^e siècle que l'on comprit enfin son secret : le citron doit une grande partie de ses différentes propriétés santé à son exceptionnelle richesse en vitamine C. Antiseptique, antibactérien et antiviral, il lutte efficacement contre les infections. Riche en antioxydants, il permet de combattre de nombreuses



maladies. Ce remède qui a traversé les siècles est toujours aussi prisé aujourd'hui pour soigner de nombreux petits soucis de santé.

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il renforce les **défenses immunitaires**. Un remède de choix pour prévenir les épidémies hivernales.
- ✓ Il est également efficace pour soulager les **infections ORL** : rhume, bronchite, mal de gorge...
- ✓ Il **stimule la digestion** et permet de soigner de nombreux **soucis digestifs** : brûlures d'estomac, aérophagie, ballonnements, diarrhée, digestion difficile...
- ✓ Il peut être utilisé en application locale pour **désinfecter les petites plaies**.

Sous quelle forme ?

- Le citron frais, pressé ou appliqué directement sur la peau, est le plus employé.
- On peut aussi l'utiliser sous forme d'huile essentielle, avec toutes les précautions qui s'imposent (voir encadré ci-après).

HUILE ESSENTIELLE (HE) DE CITRON : LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

L'huile essentielle de citron ne doit **jamais être appliquée pure sur la peau**, car elle peut être irritante, et **jamais avant de s'exposer au soleil**, car elle est photosensibilisante (risque de taches cutanées).

Ne l'utilisez **pas non plus si vous allaitez**. (Mais elle ne pose aucun problème durant la grossesse.)

12. LE CLOU DE GIROFLE : L'ALLIÉ CONTRE LES RAGES DE DENTS

Si vous avez mal aux dents, votre grand-mère vous conseillera sûrement de mâcher un clou de girofle. Vous trouvez cela étrange ? Il suffit de tester la méthode pour en être convaincu : le clou de girofle est sûrement le meilleur remède qui soit pour soulager rapidement une rage de dents. Son secret : sa très grande richesse en eugénol, un composé aux vertus antibactériennes et antidouleurs reconnues.

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il est, comme nous l'avons vu, particulièrement efficace en cas de **maux de dents passagers**.
- ✓ Il atténue la **mauvaise haleine**.
- ✓ Il apaise les **troubles digestifs**.

Sous quelle forme ?

- Le plus simple et le plus pratique est d'utiliser le clou entier. On peut le mettre dans la bouche (en cas de douleur dentaire, par exemple) ou le faire infuser afin de préparer une tisane.
- Il peut également être employé sous forme d'huile essentielle, avec cependant quelques mises en garde (voir encadré ci-après).

HUILE ESSENTIELLE (HE) DE CLOU DE GIROFLE : LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Cette huile essentielle est **déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes**, ainsi qu'aux **enfants de moins de 6 ans**.

Elle est également dermocaustique (c'est-à-dire irritante pour la peau) : il est donc conseillé de l'utiliser **diluée dans une huile végétale**. →

Si vous souhaitez la prendre par voie interne, demandez conseil à un spécialiste (médecin, pharmacien, naturopathe...).

13. LA LAVANDE : PAS QU'UN PARFUM !

Cette fleur qui sent bon la Provence se révèle aussi un précieux remède santé, car elle possède de remarquables propriétés antiseptiques. Autrefois, nos grands-mères l'utilisaient pour tout, aussi bien pour booster la digestion que pour désinfecter, soulager, calmer...



Ses principaux bienfaits

- ✓ Elle a des **vertus sédatives et calmantes**, idéales en cas d'insomnie, d'anxiété, de stress, de migraine...
- ✓ **Anti-infectieuse et cicatrisante**, elle est utile pour les petites plaies, les brûlures légères, les irritations cutanées...

- ✓ Elle a également des **propriétés décontractantes**. Efficace, donc, en cas de crampes, de courbatures...
- ✓ Elle facilite la **digestion** et apaise les **maux d'estomac**.

Sous quelle forme ?

- Fraîche ou sèche, elle permet de préparer des infusions.
- Elle s'utilise aussi beaucoup en huile essentielle – sachez qu'il en existe plusieurs sortes (voir encadré ci-après).

QUELLE HUILE ESSENTIELLE (HE) DE LAVANDE POUR QUELS BESOINS ?

➤ L'huile essentielle de lavande vraie ou lavande officinale est la plus polyvalente. Elle est indiquée en cas d'insomnie, d'anxiété ou de migraine. Elle permet également de soigner les douleurs musculaires ou les affections cutanées. De plus, elle est très bien tolérée et son prix est raisonnable.

➤ L'huile essentielle de lavande aspic est la plus adaptée en cas de brûlure. C'est aussi un formidable antitoxique et antivenin.

→

➤ L'huile essentielle de lavandin super est particulièrement indiquée pour ses vertus calmantes. Elle est excellente en diffusion.

14. LA LEVURE DE BIÈRE : UN VÉRITABLE ALICAMENT

La levure de bière est un champignon microscopique bienfaisant. Grâce à son exceptionnelle richesse nutritionnelle (acides aminés, vitamines, minéraux...), elle agit sur les principales fonctions de l'organisme. Utilisée depuis des siècles pour ses vertus beauté et santé (au Moyen Âge, c'était même LE remède contre la lèpre, la rougeole et la scarlatine), elle intéresse aujourd'hui de près les scientifiques du monde entier.

Ses principaux bienfaits

- ✓ C'est un **aliment naturel complet** (on parle d'« alicament », c'est-à-dire un aliment particulièrement bienfaisant pour la santé de par sa grande richesse) utile en cas de fatigue, de convalescence, de croissance, de grossesse, pour renforcer les défenses immunitaires...

- ✓ Elle participe au **rééquilibrage de la flore intestinale**.
- ✓ Grâce à ses propriétés antibactériennes, elle permet de lutter efficacement contre l'**acné** et les **furoncles**, par exemple.

Sous quelle forme ?

- On la trouve sous forme de gélules ou de comprimés dans les magasins bio, pharmacies et parapharmacies. Vous pouvez la prendre en cure de 2 mois, à raison de 2 à 3 g par jour (soit 4 à 6 comprimés par jour, en fonction des marques). À renouveler idéalement deux fois dans l'année.
- La levure en paillettes s'utilise en cuisine pour parsemer de nombreux plats.

L'ASTUCE EN +

Préférez toujours la **levure de bière active** (aussi appelée « vivante » ou « revivable ») à la levure de bière inactive. La première, contrairement à la seconde, conserve ses propriétés fermentantes et probiotiques qui permettent d'assurer l'équilibre de la flore intestinale.

(Notez que la levure en paillettes est toujours inactive.)

15. LA MENTHE : LA FRAÎCHEUR THÉRAPEUTIQUE

La menthe est l'une des plantes médicinales les plus connues. Les Égyptiens, les Grecs et les Romains l'utilisaient déjà en leur temps pour soulager différents types de douleurs. On l'utilise aussi dans toutes les médecines traditionnelles, qu'il s'agisse de la médecine chinoise ou de la médecine ayurvédique, par exemple. Aujourd'hui, l'industrie pharmaceutique s'en sert très largement dans nombre de médicaments et remèdes très diversifiés.

Ses principaux bienfaits

- ✓ Elle soulage quantité de **troubles digestifs** : digestion difficile, ballonnements, diarrhée, constipation...
- ✓ Elle a des **vertus antalgiques**, utiles en cas de maux de tête, de douleurs articulaires ou musculaires, de piqûre d'insecte...
- ✓ Elle prévient les **inflammations cutanées**.
- ✓ Elle a des **vertus tonifiantes**.



Sous quelle forme ?

- La menthe fraîche ou sèche sert principalement à préparer des infusions.
- Il existe aussi différentes sortes d'huile essentielle de menthe. La plus polyvalente et la plus facile à utiliser est l'**huile essentielle de menthe poivrée** (mais attention, ses contre-indications et précautions d'emploi sont nombreuses – voir encadré ci-après).
- Elle est aussi proposée sous différentes formes : alcool de menthe, pommades à base de menthol, teinture mère... On les trouvera essentiellement en pharmacie et parapharmacie, éventuellement dans certains magasins bio.

HUILE ESSENTIELLE (HE) DE MENTHE POIVRÉE : LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Cette huile essentielle est redoutablement efficace en cas de douleurs mais, revers de la médaille, elle peut être **dangereuse si elle est mal utilisée**. D'où ces précautions à suivre à la lettre :

➤ Ne l'utilisez **jamais chez un bébé ou un enfant de moins de 12 ans**, car elle peut se révéler toxique (en usage externe et interne). Son utilisation est également **contre-indiquée**

→

➤ **chez la femme enceinte**, pendant toute la durée de la grossesse, **et allaitante**. Elle peut également se révéler **toxique chez les personnes âgées**. Dans tous les cas, n'hésitez pas à demander conseil auprès d'un spécialiste (médecin, pharmacien, naturopathe...).

➤ Ne l'appliquez **pas sur une lésion ou bien trop près des yeux** (notamment en cas de migraine).

➤ Appliquée **pure, elle peut irriter la peau** (elle est dermocaustique) : diluez-la toujours dans de l'huile végétale (olive, pépins de raisin...).

➤ **Si vous avez appliqué trop d'huile essentielle sur votre peau**, éliminez le surplus avec un linge propre puis appliquez une grande quantité d'huile végétale. Si vous en mettez dans l'œil, rincez sans tarder **avec de l'huile végétale** (et non avec de l'eau!).

➤ **Respectez les dosages**, car elle peut empêcher de trouver le sommeil ou même provoquer une hypothermie (en raison de ses propriétés rafraîchissantes).

ATTENTION

Ne pas donner de menthe en interne aux enfants de moins de 5 ans.

16. LE MIEL : UN COCKTAIL SANTÉ NATUREL

Le miel a longtemps été le seul sucre connu et utilisé par l'homme. Mélange complexe de nectar, de pollen, de propolis, de cire et de sécrétions d'abeilles, il contient des enzymes, des protéines, des minéraux (fer, potassium, magnésium, cuivre, calcium, phosphore...) et des vitamines (A, C, B1, B2, PP). Un vrai cocktail santé ! Depuis des siècles, il est utilisé comme remède naturel pour panser les blessures, soigner les yeux, soulager la fièvre et les problèmes de digestion, calmer la toux... Ses vertus sont innombrables !

Ses principaux bienfaits

- ✓ Il combat la **fatigue** et l'**anémie** grâce à sa richesse en sucres et sa capacité à favoriser la fixation des sels minéraux.
- ✓ Il **empêche la prolifération des bactéries, virus et champignons**. On le considère même comme un véritable antibiotique naturel.
- ✓ Il facilite la **digestion**, le travail de l'estomac et **améliore le métabolisme**. Il a aussi un effet **laxatif**.

- ✓ Il calme la **toux**, soulage les **maux de gorge**, accélère la guérison du **rhume**.
- ✓ Il permet de **renforcer les défenses immunitaires**.
- ✓ C'est aussi un bon remède contre la nervosité, le stress et les insomnies grâce à son effet **calmant**.
- ✓ Il apaise les petites **inflammations cutanées**.
- ✓ Outre leurs propriétés communes, chaque miel a des vertus spécifiques, détaillées dans le tableau ci-dessous*.



	Indications
Acacia	Il est conseillé en cas d'énurésie (chez les jeunes enfants) et d'incontinence, mais aussi pour la régulation intestinale, les troubles digestifs et tous les symptômes liés (ballonnements, mal de tête...).
Aubépine	Calmant, il est recommandé en cas d'insomnies, de nervosité, d'angoisses, d'hypertension, de palpitations... À conseiller aussi aux personnes cardiaques.

* Source : « Le miel malin », du même auteur, éd. Leduc. S.

	Indications
Bourdaïne	Il améliore le transit intestinal en cas de constipation.
Bruyère	Il est conseillé en cas de fatigue, d'anémie, d'infection intestinale et de cystites chroniques.
Châtaïgnier	Bon pour la circulation sanguine et les rhumatismes, il aide également au traitement des affections respiratoires et accélère la cicatrisation.
Citronnier	Idéal contre la fatigue et les problèmes de circulation, il est également efficace en cas de digestion difficile ou de maux de gorge.
Colza	À conseiller aux personnes souffrant de maladie cardiaque ou de problèmes de circulation sanguine.
Eucalyptus	A privilégier en cas de toux, bronchite ou toute autre maladie ORL.
Lavande	Antiseptique et cicatrisant, il s'utilise en cas de brûlures, de piqûres d'insectes... Il est également indiqué dans les cas de rhumatismes et pour ses vertus calmantes.
Manuka (arbre à thé)	Idéal pour soigner les maux de gorge, les problèmes de cordes vocales, la mauvaise haleine ou les ulcères d'estomac.
Mélisse	Pour faciliter la digestion.
Oranger	Calmant, il favorise le sommeil. À conseiller également en cas de nervosité et de migraine.

	Indications
Romarin	Il stimule les fonctions hépatiques et digestives. Il est également conseillé aux asthmatiques.
Sapin	Antiseptique, il est indiqué en cas de grippe, rhume, bronchite, pharyngite, asthme...
Sarrasin	Particulièrement recommandé en cas d'anémie, de fatigue, de déminéralisation et d'hypercholestérolémie.
Tilleul	À conseiller aux personnes nerveuses, angoissées ou insomniaques.
Tournesol	Idéal pour la croissance des enfants grâce à sa richesse en calcium.
Thym	Il favorise le sommeil, et est indiqué pour le traitement des maladies infectieuses, digestives et respiratoires. Il est également antiseptique.

Sous quelle forme ?

Le miel peut être pris par voie interne (à la petite cuillère, dilué dans de l'eau, ajouté à une tisane...), mais peut aussi être appliqué sur la peau.

17. LA MOUTARDE : ÇA RÉCHAUFFE !

La moutarde est principalement connue comme condiment. Mais c'est aussi une plante dont les graines étaient autrefois fréquemment employées pour combattre les affections de l'hiver ou soulager les douleurs. Un remède aujourd'hui tombé en désuétude qu'il est bon de redécouvrir...

Ses principaux bienfaits

- ✓ Elle contient des substances qui fluidifient le mucus. D'où son efficacité en cas de **rhume**, de **bronchite**...
- ✓ Grâce à son action **réchauffante**, elle soulage les **douleurs rhumatismales** et les **maux de dos**.

Sous quelle forme ?

On peut l'utiliser sous forme de graines ou de « farine » de moutarde, principalement en cataplasme (voir encadré ci-après) – on les trouvera principalement en magasins bio.

CATAPLASME DE MOUTARDE, MODE D'EMPLOI

Écrasez 2 à 3 cuillères à soupe de graines de moutarde avec un pilon (ou utilisez de la farine de moutarde). Ajoutez de l'eau froide ou tiède et un peu de farine de blé, de manière à former une pâte. Étalez sur un linge propre et appliquez sur la zone douloureuse. Laissez en place 15 minutes maximum (au-delà, vous risqueriez de brûler la peau). Si vous avez une sensation de brûlure, retirez le cataplasme.

ATTENTION

N'utilisez pas ces cataplasmes chez les enfants de moins de 15 ans ou si vous souffrez de troubles de la circulation sanguine.

18. L'OIGNON : IL FAIT PLUS QUE FAIRE PLEURER !

Tout comme l'ail, l'oignon est un indispensable de la pharmacie naturelle de nos grands-mères. Consommé depuis des siècles et dans toutes les

régions du globe, on lui prête aujourd'hui des vertus anticancer et il permet de se prémunir contre de nombreuses maladies. Autant de bonnes raisons de l'adopter dans nos soins du quotidien !

Ses principaux bienfaits

- ✓ C'est un **excellent antiseptique**, utile en cas de coupure, de petite plaie, de panaris... mais aussi de grippe !
- ✓ Il aide à faire baisser la **fièvre**.
- ✓ Il soulage la **toux**.
- ✓ Il aide à **bien digérer** et **stimule les fonctions intestinales** (il est notamment efficace en cas de constipation).

Sous quelle forme ?

- Cru ou cuit, en jus ou en sirop, en décoction ou en lotion... Il peut être utilisé de très nombreuses façons.
- Il peut aussi être appliqué directement sur la peau. Il suffit de le couper en deux et d'appliquer sa chair sur la partie à soigner.

19. L'ORTIE : DES PIQUANTS PLEINS DE BIENFAITS

Surtout connue pour ses propriétés urticantes, cette plante est également un remède naturel utilisé depuis des siècles. Dioscoride, médecin et pharmacologue grec du 1^{er} siècle après J.-C., recommandait les cataplasmes de feuilles d'ortie contre les morsures rabiques, les ulcères, l'aménorrhée, les plaies gangréneuses... Pline l'Ancien, célèbre naturaliste romain, conseillait quant à lui de la consommer en cure, au sortir de l'hiver et « avant l'arrivée des hirondelles », pour purifier et revitaliser l'organisme. Il faut dire que l'ortie est un véritable concentré de nutriments : protéines, chlorophylle, vitamine C, minéraux en pagaille, antioxydants... Une plante à redécouvrir d'urgence !



Ses principaux bienfaits

- ✓ Elle aide à lutter contre la **fatigue** et l'**anémie** en raison de son exceptionnelle richesse en minéraux et vitamines.

- ✓ Grâce à son action **drainante** et **nettoyante**, elle permet de combattre de nombreux **petits maux cutanés** tels que l'acné, l'urticaire, l'herpès...
- ✓ **Anti-inflammatoire**, elle soulage les rhumatismes, l'arthrite, la goutte...
- ✓ Grâce à **ses propriétés diurétiques**, elle est indiquée pour traiter les troubles de la miction, et prévenir les calculs rénaux.
- ✓ En raison de ses **propriétés astringentes et hémostatiques***, elle sert pour traiter les menstruations trop abondantes, les saignements de nez, les petites plaies...
- ✓ Elle a également des **vertus antiseptiques et cicatrisantes**, idéales pour soigner les petites blessures, les brûlures superficielles, mais aussi les problèmes de peau, le mal de gorge, les infections de la bouche (gingivite, aphte...).
- ✓ Elle **stimule la production de lait maternel** et contribue à le rendre plus riche.
- ✓ Ses graines peuvent être utilisées pour traiter la **fatigue** et l'**énurésie** (pipi au lit chez les enfants).
- ✓ Ses racines préviennent les **troubles de la prostate**.

* Hémostatique : qui peut arrêter un écoulement sanguin ; coagulant.

Sous quelle forme ?

- Les feuilles et les racines d'ortie fraîches ou sèches permettent de préparer des infusions, des gargarismes, des solutions désinfectantes, des cataplasmes...
 - On la trouve aussi sous forme de gélules, de poudre, de jus (ampoule ou flacon) ou de teinture mère.
 - On peut également utiliser ses graines, en infusion ou à mâcher telles quelles, éventuellement accompagnées d'un peu de miel.
- On trouvera les feuilles, graines et racines en herboristerie et magasin bio ; les gélules, poudre, jus, teinture en magasin bio, éventuellement en pharmacie ou parapharmacie.

TOUCHER L'ORTIE SANS SE PIQUER : MODE D'EMPLOI

Comment cueillir de l'ortie fraîche sans se piquer ? Ou comment la manier sans risques ? Il existe quelques astuces...

➤ Pour la cueillir, mettez des gants, ou alors ramassez-les avec un morceau de papier journal ou de papier absorbant. Faites cela de préférence les jours de pluie (les piquants sont moins →

agressifs, voire inoffensifs, lorsque les feuilles sont mouillées). Sachez aussi que les plus jeunes feuilles (sur le dessus de la plante) sont les moins piquantes.

➤ Caressez-les dans le sens du poil ! En effet, les piquants sont orientés de la tige vers l'extrémité des feuilles. En passant ses doigts dans ce sens, et non à rebrousse-poil, on évite donc de se faire piquer.

➤ Sachez enfin que seul le dessus des feuilles d'orties est muni de piquants. Le dessous des feuilles ne l'est pas. Vous pouvez ainsi les rouler sur elles-mêmes (le dessus des feuilles à l'intérieur) puis les écraser légèrement avec les doigts afin de casser leurs poils. Une fois cette opération effectuée, vous pouvez les mettre dans vos narines (pour stopper un saignement de nez par exemple) ou bien en bouche pour les mâcher.

20. LE PERSIL : UN PURIFIANT DE CHOIX

Le persil n'est pas seulement une plante aromatique incontournable en cuisine. C'est aussi un remède de grand-mère dont les vertus santé