

# avantages

À GAGNER

*Les 10  
meilleurs  
romans  
de l'été*

**MÉDECINES  
DOUCES**

Les plantes  
anti-bobos  
des vacances

**NUTRITION**  
LES BIENFAITS  
CACHÉS  
DES FIBRES

**BARBECUE  
OU PLANCHAS**  
*Petites recettes  
inédites*

**BEAUTÉ**

Le hit-parade  
de vos produits  
préférés

**CLÉMATITES,  
JASMIN...**

SOUS LE SIGNE  
DU PARFUM

**Mon été  
en système D**

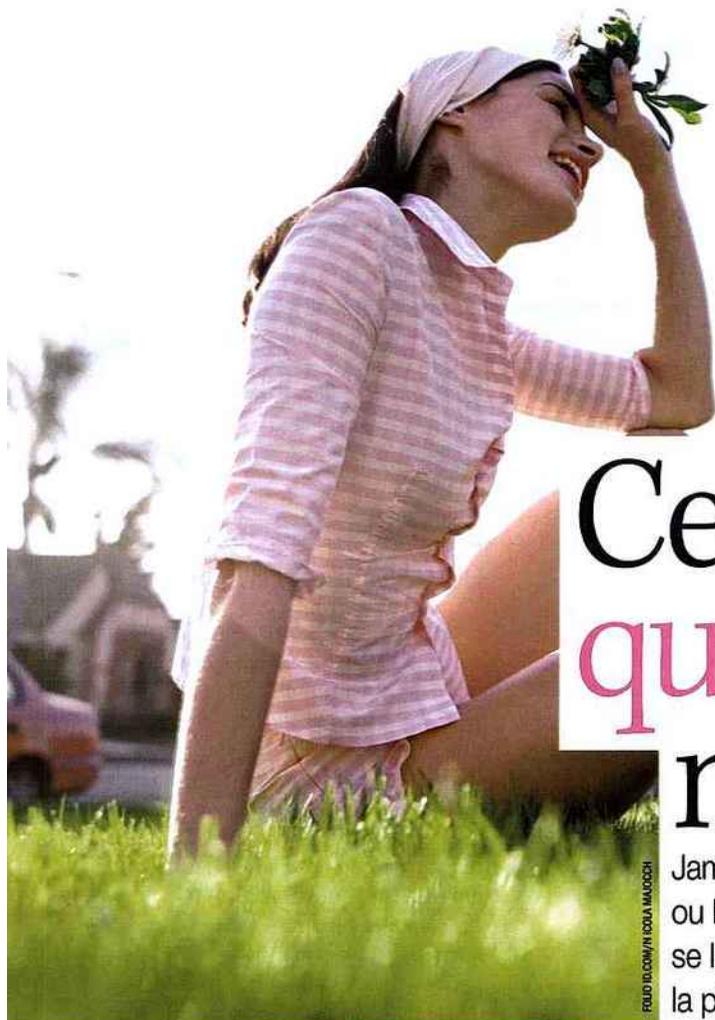
► **CUISINE:** JE BLUFFE AVEC LES MOYENS DU BORD ► **VACANCES:** LES TRUCS DES MÈRES SUPER ORGANISÉES ► **GRATUITS** (OU PRESQUE), NOS BONS PLANS FORME ET BEAUTÉ

**ATELIER  
CRÉATIF  
15 PAGES  
D'IDÉES  
FACILES**





## médecine douce



# Ces plantes qui sauvent notre été

Jambes lourdes, courbatures, petites bosses ou bobos de peau... Pas question de se laisser saboter les vacances. Une chance, la phyto joue les secouristes. par Laura Chatelain

## La vigne rouge nous fait la jambe légère

Chaleur, piétinement... on en a plein les pattes ! Et on n'est pas les seules : 55 % des femmes de plus de 30 ans seraient touchées par le phénomène jambes lourdes (étude Taylor Nelson-Sofres).

**Ça circule !** Les chercheurs de l'Institut national de biotechnologie de Bethesda (USA) ont démontré que l'extrait de feuille de vigne rouge (*folia vitis vinifera*) a une influence positive sur l'insuffisance veineuse chronique. La vigne rouge réduit la sensation de lourdeur, de tiraillement et de douleur. Et limite l'œdème des jambes : c'est un veinotonique incontournable.

**On la prend en gélules :** en privilégiant celles qui contiennent un « extrait sec », plus concentré, donc plus efficace (*Elu-*

*sanés ; Phytomanche de Therascience...*), et on avale l'équivalent de 400 à 600 mg par jour selon l'intensité de la gêne, soit, par exemple, 3 gélules dosées à 200 mg. On poursuit la cure tout l'été, en diminuant un peu le dosage dès qu'on se sent plus légère. Si on doit prendre l'avion, on peut avaler 2 gélules matin et soir pendant les 2 ou 3 jours qui précèdent, puis le matin du départ et en reprendre après 3 ou 4 h de vol. Enfin, la vigne rouge dépanne aussi en cas de crise d'hémorroïdes, à condition d'augmenter la dose (4 à 6 gélules par jour).

**Ou en gel :** on utilise crème et gel (*Vitiven ; Antistax...*) pour gommer les petites varicosités qui zèbrent nos jambes et, pour leur effet frais, en coup de pouce aux gélules.

Merci au Dr Jean-Michel Morel, médecin généraliste phytothérapeute, auteur du « *Traité pratique de phytothérapie* » (éd. Grancher) et du site [wikiphyto.org](http://wikiphyto.org).

SHUTTERSTOCK.COM

## médecine douce Ces plantes qui sauvent notre été



### Moins courbatue avec l'achillée millefeuille

On a forcé sur la rando, arpenté la ville dans tous les sens ou voulu épater la galerie pendant le tournoi de beach volley... et on est fourbue de crampes et de courbatures.

**On mise** sur cette plante aux petites fleurs blanches – dont l'action décongestionnante est reconnue depuis le Moyen Age – pour décontracter tout ça.

**On dilue** 1/4 de teinture mère d'achillée millefeuille (*Ladrôme ; Biover*) dans 3/4 d'huile végétale type amande douce, puis on masse profondément la zone endolorie, plusieurs fois par jour. A dégainer aussi quand on se retrouve clouée au lit par un lumbago.

### La citronnelle de Java chasse les moustiques

Pour ne pas être piquée des pieds à la tête, on parie sur ce répulsif naturel. Car la citronnelle de Java, ou *Cymbopogon winterianus Jowitt*, contient du géranol, une molécule testée et approuvée par les chercheurs de l'université de Floride contre les moustiques en tout genre.

**En diffusion** : quelques gouttes d'huile essentielle sur un coton posé sur la table de nuit permettent de parer aux attaques.

### Le millepertuis en cas de brûlures

C'était le barbecue de trop ? Après avoir passé la brûlure sous l'eau froide pendant au moins 15 min, on mise sur les vertus cicatrisantes et anti-inflammatoires du millepertuis.

**On peut appliquer un macérat huileux prêt à l'emploi** 3 fois par jour (*Aroma-Zone Pranarôm, Florame, Melvita...*) et recouvrir la zone sensible d'une compresse pour la protéger.

**On peut aussi préparer le macérat soi-même**, à l'avance, en tassant 150 g de petites fleurs jaunes de millepertuis dans un flacon en verre de 250 ml. On le remplit d'huile d'olive et on l'expose à la lumière pendant 3-4 semaines, jusqu'à obtenir une huile de couleur rouge, à filtrer avant utilisation. Attention, le millepertuis est photosensibilisant : gare aux réactions et aux taches. On ne s'expose pas au soleil après l'application.

### Piqûres d'orties ? Le plantain, ça soulage bien

Quand ça picote et que ça gratte, on ouvre l'œil pour trouver rapidement du plantain autour de soi. Facile, il y en a vraiment partout !

**La plante** : sa tige dépasse à 15-20 cm du sol avec au bout comme un petit épi de blé et, à la base, de grandes feuilles allongées, striées de 5 nervures. On attrape une de ces feuilles qu'on malaxe entre les doigts pour en extraire le suc. Il n'y a plus qu'à la frotter directement sur la zone touchée pour calmer la démangeaison en quelques minutes. On peut aussi la laisser poser contre la peau, maintenue par une petite compresse.

**Et aussi l'huile essentielle de lavande aspic** en application locale. Ses propriétés calmantes et anti-inflammatoires agiront rapidement sur les piqûres d'orties et d'insectes.



### Peau échauffée ? Vive l'aloé vera !

On a abusé du soleil et nous voilà... couleur écrevisse.

**On pense au gel d'aloé vera** dont l'effet cicatrisant a fait ses preuves (le rétablissement de la microcirculation sur des brûlures du second degré a été mis en évidence chez le rat). La pulpe gélatineuse et transparente de la variété aloé vera se tartine généreusement sur le coup de soleil pour un effet apaisant et cicatrisant. On réitère l'opération 1 ou 2 fois par jour.

**On en trouve en tube** (le gel doit être pur à près de 100% : *Fleurance Nature, Planter's, Santé Verte, Pur Aloé...*) ou sous forme liquide à appliquer en compresse sur les coups de soleil (*Quantavera de Phytoquant*). A garder au frigo pour un effet glaçon.



## La camomille pour digérer

Barbecue, pique-nique bien arrosé, repas de famille longue durée... pour éviter l'indigestion, les ballonnements et les aigreurs d'estomac, rien de tel que la camomille matricaire.

**On la trouve tout l'été**, le plus souvent au bord des chemins : ses fleurs ressemblent à des petites marguerites, avec une partie centrale jaune et conique. Très concentrées en mucilages (substance végétale qui gonfle au contact de l'eau et devient gélatineuse), elles apaisent les irritations des muqueuses gastriques.

**Tisane digestive.** On laisse infuser 1 ou 2 cuil. à c. de fleurs dans une bonne tasse d'eau bouillante pendant au moins 10 min (avec un couvercle) avant de filtrer. A siroter après ou entre les repas. Pour améliorer son goût, mieux vaut ajouter des feuilles de menthe poivrée et/ou de mélisse, à quantité égale.

**Bon à savoir :** son action antispasmodique calme également les crampes et les douleurs liées aux règles.

SHUTTERSTOCK.COM

## La salicaire, un bouclier antiturista

Destinations exotiques ? Gare aux bactéries qui peuvent mettre les intestins en vrac ! Présentes dans l'eau et sur les aliments, elles peuvent vraiment gâcher les vacances.

**On prévoit des gélules d'extrait sec de salicaire (*Elusanes*)** dans sa trousse à pharmacie : cette plante, qui contient beaucoup de tanins aux vertus astringentes, resserre les muqueuses de l'intestin et contribue ainsi à calmer la diarrhée. Elle a également un pouvoir antiseptique. Dès les premiers signes, on avale 2 gélules, puis 1 gélule toutes les 2 h avant d'espacer (sans dépasser 6 gélules par jour).

**Ça marche aussi...** en cas d'intoxication alimentaire. Toujours utile après un déjeuner pris en plein cagnard sur la plage.

## Bosses et bleus : on dégaine l'arnica

Roi des coups et des bosses, c'est le remède indispensable quand le petit se prend un coup de pelle sur la plage ou que le grand revient de l'accrobranche. Il dépanne sous toutes les formes...

**En granules d'homéopathie** pour les tout-petits : 5 CH, 1 dose tout de suite après le choc, puis 3 granules toutes les heures.

**En gel, en pommade ou en spray**, dès 2 ans (*Arnigel, Boiron ; Arnica Freeze, Cooper ; Gel Arnica, Médiflor...*).

**En massage** pour soulager les courbatures (*Huile de Massage à l'Arnica, Weleda*).

## Grâce à la bardane, on évite les boutons à la rentrée

Pour éviter de voir réapparaître son acné en rentrant, on fait une cure de bardane. Cette plante a des vertus dépuratives et aide à lutter contre les bactéries qui favorisent les boutons.

**On privilégie l'extrait de plantes fraîches (*EPS Phytostandard, Phytoprevent ; SIPF, Synergia*)**, plus concentré que les tisanes : on avale 1 cuil. à c. matin et soir pendant 3 semaines, puis on respecte une pause d'une semaine avant de recommencer.

**Ou en ampoule**, en cure de 20 jours (*Bardane-Pensée sauvage, Arkofluides*). Un gros bouton très enflammé nous fait enrager ? On peut aussi appliquer localement un peu de teinture mère de bardane diluée dans de l'eau pour réduire le spot.

## Le calendula apaise les bobos de la peau

Irritations, rougeurs, griffures... autant de petites plaies qu'apaise le souci des jardins (autre nom du calendula). C'est aussi un super cicatrisant pour les peaux fragilisées par le trio sel, soleil et sable.

**On peut préparer soi-même un macérat** en faisant chauffer une bonne poignée de fleurs dans 250 ml d'huile végétale type amande douce au bain-marie à 30-40 °C pendant quelques heures. Laisser macérer 24 h avant de filtrer. A appliquer directement sur la peau.

**En cas de coupure ou d'éraflure...** On peut tamponner la peau avec une compresse imbibée de quelques gouttes de teinture mère de calendula, pures (*Weleda*) ou légèrement diluées. Et si notre peau tiraille, on se tartine régulièrement avec une crème au calendula (*Boiron ; Dr. Theiss*). Bluffant aussi sur les lèvres gercées !

