



version  
femina  
région nord

# Le bien-être à votre portée

Vous avez rallumé le chauffage ? Vous avez ressorti vos parapluies ? Vous avez attrapé ce petit rhume qui vous gâche déjà la rentrée (et qui irrite les défenses immunitaires de vos collègues) ? Pas de panique, les plantes peuvent vous aider au douloureux passage à l'automne. Santé, bien-être, beauté... en décoction, infusion ou autres, les plantes vous veulent du bien !

## 1 Votre corps vous remerciera

Au cours des âges, les plantes ont eu bien des usages. Des guérisseurs aux « sorcières » en passant par les alchimistes, elles ont servi à de nombreuses guérisons. Même le pissenlit, que le jardinier arrache aujourd'hui sans état d'âme et dont les feuilles bourrées en vitamines C peuvent être servies en salade, possède des propriétés dépuratives.

Alors que la prise de médicaments devient systématique au moindre aléa de la vie et dévalise

par la même occasion notre porte-monnaie déjà pas très épais, qu'attendons-nous pour cultiver notre petit potager médicinal ? N'avez pas peur, il ne s'agit pas de dégoter des graines de plantes rares poussant au fin fond de l'Amazonie ou encore sur les montagnes de l'Himalaya. Que nenni ! On vous parle de la menthe poivrée avec ses propriétés antispasmodiques et expectorantes ou encore de la lavande antiseptique qui purifie l'air de la maison (et qui sent bon en plus !). Bref, on vous parle de plantes faciles à se procurer.



## {sommaire}

**Bien-être**  
Les plantes qui  
vous veulent du bien

**Beauté**  
Des cosmétiques sur mesure

**Recette**  
Les saveurs de l'automne

**Bien-être**  
Les bons plans

**Shopping**  
Je prends soin de moi

**Prix Solidarité**  
Votez pour votre  
association favorite

**Sorties**



## 2 Pour votre beauté

La rose rouge, la star de la Saint-Valentin, la fleur de l'amour par excellence, ne sert pas uniquement à déclarer votre flamme à l'élu(e) de votre cœur ! Non, elle sert aussi à vous rendre belle, ou tout au moins à défatiguer votre regard. Posez tout simplement des pétales frais sur vos yeux, il ne vous reste plus qu'à faire une petite sieste !



Quant à l'ortie, ne lui en veuillez pas si elle vous pique, si elle vous démange car au fond, elle vous aime. Apprivoisez-la et elle servira de tonique pour le cuir chevelu. Faites bouillir ses racines dans du vinaigre et elle stimulera la pousse de vos cheveux !

N'oublions pas le thé et surtout le thé noir ! Car oui, lui aussi a une propriété qui vous veut du bien ! C'est un excellent antioxydant ! Par ailleurs, le thé peut aider au bon fonctionnement de l'estomac.

## 3 Pour votre santé et les petits bobos de la vie



Courbaturé(e) par votre dernière séance de sport ? La camomille, souvent consommée en tisane, ou utilisée pour blondir les cheveux, peut aussi soulager vos courbatures. En effet, sous forme d'huile, il vous suffit de frictionner l'endroit courbaturé et hop c'est reparti pour un footing (et au pas de course) !

L'églantier, lui, ne sert pas uniquement à nourrir les petits écureuils (aussi mignons et adorables soient-ils). Vous pouvez vous servir de ses feuilles pour leurs propriétés toniques et cicatrisantes. Pour cela, préparer une infusion à raison de 2 cuillerées à café de feuilles par tasse d'eau bouillante, laissez infuser pendant 10 minutes, et humidifiez un coton avec l'infusion puis nettoyez les contours extérieurs de la plaie.

Si vous avez du mal à dormir, le coquelicot peut vous venir en aide. Prenez 5 à 10 grammes de



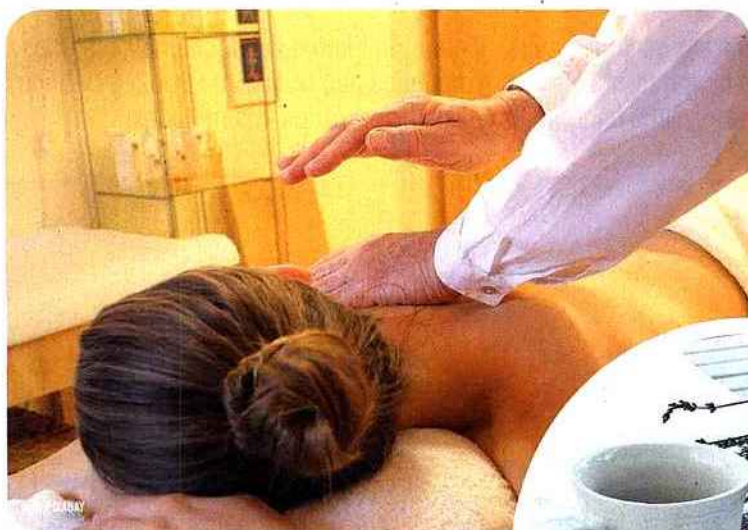
pétales de coquelicot et faites infuser pendant 10 minutes dans un litre d'eau bouillante et c'est parti pour un sommeil réparateur ! Sachez également que cette préparation peut aussi soulager la toux. Alors si vous êtes enrhumé(e) vous savez ce qu'il vous reste à faire.

En pharmacie, vous pouvez trouver des gélules de saule, la plante possède plusieurs propriétés, elle est fébrifuge, antispasmodique et antirhumatisme !





## 4 L'usage des plantes à manier avec précaution



Accès à la sérénité, purification de l'air, se rendre plus belle... l'utilisation des plantes peut aussi se faire en aromathérapie. Par voie orale, en application cutanée, en actif cosmétique, en bain aromatique, en diffusion atmosphérique ou encore en cuisine, nombreuses sont les façons de les employer.

Cependant, comme toutes les bonnes choses, il ne faut pas en abuser mais choisir avec soin l'huile utilisée et la bonne

manière de l'appliquer, car certaines huiles essentielles peuvent être allergisantes et à haute dose leurs propriétés bénéfiques pourraient devenir nocives.

Alors, même si les plantes peuvent nous éviter de sortir les euros, il est important de demander conseil à un professionnel de santé avant de vous lancer.