

Une pharmacie en fleurs



Vive la belle saison! La nature sort le grand jeu. Au jardin ou en balade, (re)découvrons les vertus des plantes.



AU JARDIN, DES PLANTES MIRACLE

Les fleurs des jardins sont généralement semées ou plantées pour leur beauté, leurs couleurs, leurs senteurs. Pourtant, elles ont souvent bien plus à offrir! Qui sait encore que le suc du **souci** est souverain pour chasser cors, durillons et verrues? Et que celui de la **capucine** fait merveille pour tonifier les cheveux? Ou encore que les pétales du **lis blanc** désinfectent et cicatrisent les plaies, et que son bulbe chasse la couperose? Couperose qui ne résiste pas non plus à la lotion de **rose trémière**. Quant à la reine des fleurs, la rose, elle est utilisée, dans la pharmacopée

mais aussi en cosmétologie, depuis des millénaires.

AU POTAGER, DES LÉGUMES REMÈDES

Au potager, les remèdes éprouvés foisonnent également. Nos grands-mères savaient qu'une feuille de **chou**, quelle qu'en soit la variété, appliquée en compresse sur une plaie, même importante, évite l'infection et accélère la cicatrisation. Et que le jus de la **pomme de terre** apaise les gastrites et soigne les ulcères de l'estomac. Une piqûre d'insecte? Frottez la peau endolorie avec une feuille de **tomate** préalablement froissée entre

les doigts, et la douleur disparaîtra comme par enchantement. En lotion, le **cerfeuil** assouplit la peau et retarde l'apparition des rides. Et est-il nécessaire de rappeler les vertus de l'ail ou de l'oignon? L'**oignon** cru, en cataplasme, aide notamment à guérir les brûlures.

DANS LES JARDINIÈRES, DES HERBES PRÉCIEUSES

Du côté des plantes aromatiques et condimentaires, il en va de même. Thym, romarin, sauge, menthe... On les acclimite dans nos parterres ou nos jardinières pour leur goût, mais on en oublie trop souvent leurs autres vertus. Une petite

Des recettes qui marchent

LOTION ANTIRIDES AU COQUELICOT

Grâce à ses propriétés adoucissantes, le coquelicot permet de préparer une lotion efficace pour combattre les petites rides. Faites infuser durant quelques minutes, dans un litre d'eau venant de bouillir, 20 g de pétales de coquelicot fraîchement cueillis. Cette lotion, qui se conserve quelques jours au froid, s'utilisera pour rincer le visage, matin et soir.

LIS BLANC APRÈS-SOLEIL

Cueillez une bonne poignée de pétales de lis blanc. Placez-les dans un récipient en verre transparent à large ouverture, et ajoutez 0,5 l d'huile d'amandes douces. Laissez macérer une dizaine de jours, en plaçant le récipient au soleil et en le remuant régulièrement. Pressez et filtrez. Appliquez cette huile plusieurs fois par jour sur les coups de soleil.

REINE-DES-PRÉS ANTICELLULITE

Faites sécher 50 g de fleurs de reine-des-prés à l'ombre. Ensuite, plongez-les dans 1 l d'eau venant de bouillir. Couvrez, laissez infuser dix minutes puis filtrez. Cette tisane se prend à raison de 3 ou 4 tasses par jour, en cure de 3 semaines, renouvelable après une semaine d'arrêt du traitement.

APRÈS-SHAMPOOING À LA CAMOMILLE

Pour donner à vos cheveux de beaux reflets dorés, rien ne vaut l'infusion de camomille, sauvage ou cultivée. Laissez bouillir 100 g de fleurs de camomille, fraîches ou séchées, dans 1 l d'eau durant une vingtaine de minutes, puis

filtrez le tout. Rincez les cheveux avec cette infusion, après les avoir lavés.

PANSEMENT NATUREL AU PLANTAIN

Cueillez une feuille de plantain, rincez-la et froissez-la entre vos doigts après l'avoir essuyée. Frottez-en la peau lorsqu'elle est irritée par des piqûres d'ortie ou d'insectes. La douleur disparaîtra comme par enchantement. Ou appliquez la feuille froissée en compresse sur une plaie: cela évitera l'infection et favorisera la cicatrisation!

MASQUE DE BEAUTÉ AU BLEUET

Le masque au bleuet raffermi et tonifie la peau du visage. Récoltez une bonne poignée de fleurs, broyez-les au pilon dans un mortier. Ajoutez 20 cl de crème fraîche et le jaune (pour les peaux sèches) ou le blanc (pour les peaux grasses) d'un œuf. Appliquez ce masque et laissez-le agir durant un quart d'heure. Pour augmenter encore l'efficacité, rincez ensuite la peau avec une décoction de fleurs de bleuet séchées (20 g par litre d'eau).

ORTIE ANTIOXYDANTE

Diurétique et dépurative, l'ortie est également antioxydante. Essayez donc le jus de jeunes feuilles fraîches, obtenu avec la centrifugeuse. Mais à boire avec modération: 5 à 10 ml par jour maximum. Et à mélanger avec un jus de carotte, par exemple, pour en augmenter les vertus et en améliorer le goût! Sachez cependant que le jus d'ortie frais ne se conserve que quelques heures.

cure de **menthe** chasse la déprime. Le **romarin** aide à chasser les poches sous les yeux et à gommer les taches de rousseur. La **sauge**, aux innombrables vertus, stimule notamment la croissance des cheveux. Elle fera aussi disparaître les boutons et cicatriser les petites plaies. L'eau dans laquelle on a fait macérer une poignée de **persil** frais éclaircira le teint. Quant à la **lavande**, en bouquet dans les garde-robres, elle parfamera le linge et éloignera les mites. Macérée dans l'huile, elle soignera l'eczéma.

Prudence, cependant: au jardin d'agrément, au potager ou dans le carré réservé aux plantes aromatiques, tout cela ne vaut que pour les végétaux cultivés sagement, et donc sans traitements chimiques, qui rendraient ces plantes impropres à une quelconque utilisation médicinale.

DANS LA NATURE, DES POTIONS MAGIQUES

Profitez aussi de vos balades pour faire le plein de plantes bienfaisantes. Pour les débutantes, **coquelicots** et **bleuets** ne poseront guère de problème d'identification et auront de multiples usages (voir recettes). La **pensée sauvage**, très commune, est souvent surnommée «l'amie de la peau». En usage interne et externe, elle aide à combattre certains problèmes cutanés, dont l'eczéma et le psoriasis. Et si la balade longe un ruisseau ou traverse un pré humide, on y rencontrera la **reine-des-prés**. Son nom scientifique, **Spiraea**, inspira le nom du plus célèbre et du plus ancien des médicaments: l'aspirine. Elle en possède d'ailleurs les propriétés, et quelques autres, dont celle d'aider à chasser la cellulite.

Tout au long de l'été, plusieurs associations proposent des promenades guidées à la découverte des plantes. C'est l'occasion d'apprendre à les identifier et à découvrir leur potentiel. Ne vous privez pas du plaisir d'y participer. Votre santé et celle de vos proches ont beaucoup à y gagner!

+ POUR ALLER PLUS LOIN

DES SITES

> <http://o-pays-dalice.over-blog.com> Recettes de cosmétiques maison.
> www.lavieauvert.com Le site bien documenté de l'auteur de cet article, Philippe Gason!

DES LIVRES

> *Créez vos cosmétiques bios*, Sylvie Hampikan, éd. Terre Vivante.
> *Les remèdes de grands-mères*, Rousselet-Blanc, éd. J'ai lu.

DES VISITES

> *Jardin des plantes de Pîtet* Rue A. de Donnée, 4260 Fallais, 085 71 28 92.
> *Jardin expérimental Jean Massart* Chaussée de Wavre 1850, 1160 Bruxelles, 02 650 91 65.