

www.femmeactuelle.fr

# Femme actuelle

Bien-être

**SE SOIGNER  
AU NATUREL**

**NOS PETITES  
RECETTES SANTÉ  
HOME MADE**

Déco

TENDANCE  
RUSTIQUE ET CHIC  
AVEC UNE  
TOUCHE DE BOIS

Coaching

Comment  
dépasser ses  
complexes  
en société

**Vite, une  
bonne soupe  
pour toute  
la famille**

Beauté

FOND DE TEINT ET SOIN  
C'EST LE NOUVEAU  
DUO COUP D'ÉCLAT

Systeme D

**Spécial  
anti-gaspi**  
**JE RECYCLE, J'ÉCHANGE,  
JE TRANSFORME...**

LES IDÉES FUTÉES POUR CONSOMMER MIEUX

Tourisme  
VACANCES À LA NEIGE,  
LES BONS PLANS  
+ NOS OFFRES  
EXCLUSIVES

Conso

DETECTEUR DE  
FIMÉE, C'EST  
MAINTENANT !  
TOUT CE QU'IL  
FAUT SAVOIR

**JE SUIS  
CHARLIE**

Le féminin le plus lu en France  
N°1582 - DU 19 AU 25 JANVIER 2015

MAGAZINE PRESSE MEDIA

M 01188 - 1582 - F: 1,70 €



## santé

# Mes recettes santé spécial home made

On se les chuchote de grand-mère en petite-fille, ces recettes à base de plantes, d'argile... Elles ne soignent pas tout, mais il est bon de les connaître! Par C. Abdesselam et M.-C. de La Roche

### Mal de gorge, grippe, rhume

#### Gargarisme calmant

Les propriétés astringentes, antibactériennes, antivirales et cicatrisantes des feuilles de ronce (mûrier sauvage) sont très efficaces pour soulager les maux de gorge. Mais aussi les aphtes et les gingivites. A utiliser en gargarismes plusieurs fois par jour.

**Ingédients :** 20 g (une poignée) de feuilles séchées de ronce • 1 litre d'eau  
Faire bouillir 3 min, laisser infuser 10 min. Filtrer cette décoction en la passant dans un filtre à café. Attention, il faut éviter les récipients et ustensiles métalliques, autres que l'inox, quand on utilise des plantes contenant des tanins, cela oxyde la préparation.

**Astuce en plus :** pour davantage d'efficacité, on peut ajouter à la décoction un petit bâton de réglisse ou une racine de guimauve. Et utiliser à la place de la ronce de l'aigremoine (sommets fleuries), à raison de 1 cuillerée à soupe pour 1 tasse, très efficace également.



#### Baume anti-rhume

La version maison du fameux Vicks VapoRub, à utiliser en friction sur la poitrine pour dégager les bronches et soulager la toux.

**Ingédients :** 5 cl d'huile d'olive • 2 cuillerées à café de cire d'abeille • 25 gouttes d'HE d'eucalyptus • 25 gouttes d'HE de romarin à verbénone • 20 gouttes d'HE de menthe • 5 gouttes d'HE d'arbre à thé  
Faire fondre la cire d'abeille dans un récipient stérile au bain-marie. Hors du feu, ajouter l'huile d'olive. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit parfaitement homogène. Avant qu'il ne fige, ajouter les huiles essentielles d'eucalyptus, de romarin, de menthe et d'arbre à thé. Couler dans un petit pot stérilisé. Fermer le récipient immédiatement.

**Bon à savoir :** pour stériliser récipient, pot et couvercle, les immerger dans une casserole d'eau et faire bouillir 5 min.

#### Cataplasme à l'argile

L'argile verte a une action adoucissante, absorbante (de toutes les toxines), bactéricide. En cas d'angine, elle permet un rétablissement beaucoup plus rapide.

**Ingédients :** 6 cuillerées à soupe d'argile verte en poudre • une bande de gaze  
Mélanger l'argile avec un peu d'eau pour en faire une pâte. Etaler cette préparation sur une



bande de gaze et appliquer au contact de la zone douloureuse de la gorge. Maintenir en place avec un bandage, un foulard, pendant 15 min, jusqu'à ce que l'argile soit sèche. Recommencer si nécessaire jusqu'à amélioration des symptômes.

**Astuce en plus :** à la place de la gaze, on peut utiliser une feuille de chou, à la fois solide et conservant bien l'humidité.

#### Inhalation décongestionnante

Rien de tel pour décongestionner son nez, arrêter l'effet fontaine et mieux respirer.

**Ingédients :** 5 gouttes d'HE de niaouli • 5 gouttes d'HE de pin • 5 gouttes d'HE de thym

Mettre 5 gouttes de chaque huile essentielle dans un récipient d'eau bouillante. Placer le visage au-dessus des vapeurs montantes pendant 10 min, deux fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes.

**Astuce en plus :** mettez une serviette sur votre tête pour bien canaliser la vapeur d'eau, mais protégez vos yeux : fermez-les pendant les inhalations ou portez un bandeau pour éviter d'éventuels picotements.

#### Tisane froide pour l'immunité

Très riche en vitamine C, l'acérola, ou cerise des Antilles, a pour effet de stimuler les défenses immunitaires. Tout indiquée en cas d'état grippal et de fatigue.

**Ingédients :** poudre d'acérola • cannelle • citron

Diluer une cuillerée à café de poudre d'acérola (environ 2 g, ce qui représente 450 mg de vita-



### C'EST BIZARRE, MAIS ÇA MARCHE!

- De la farine et du jaune d'œuf posé en emplâtre sur la paupière lorsqu'on a mal aux yeux: la farine de froment contient 60% d'amidon, qui permet de calmer les tissus enflammés.
- Des feuilles de laitue fraîche sur le visage en cas de couperose: la laitue est bonne pour la peau grâce à ses vitamines A et B et ses acides organiques.
- Quelques gouttes d'éther pur dans le nombril en cas de hoquet persistant: l'apport du froid provoque une sidération du diaphragme qui cesse ses contractions...

mine C) dans un verre d'eau froide, avec un peu de sucre, quelques gouttes de jus de citron et une pincée de cannelle pour avoir un effet de synergie. A boire une ou deux fois par jour.  
**Bon à savoir:** attention lorsque vous achetez votre poudre d'acérola, il existe des produits dont les taux d'acérola sont faibles et qui ont été complétés avec de la vitamine C de synthèse aux effets thérapeutiques bien moindres.



### Infusion de capucine contre la bronchite

Cette plante ornementale renferme une essence sulfurée qui explique son action bénéfique sur les bronches. A la fois antibactérienne, anti-inflammatoire et expectorante, elle favorise l'évacuation des sécrétions et aide ainsi à lutter avec efficacité contre la bronchite, la toux, le rhume et la sinusite.

**Ingédients:** fleurs et feuilles séchées, ou graines de capucines.

Pendant 10 min, faire macérer 1 cuillerée à soupe de feuilles et fleurs séchées, ou une cuillerée à café de graines, dans 1 tasse d'eau bouillante. Boire trois tasses par jour.

**Bon à savoir:** la capucine aide par ailleurs à faire baisser la fièvre et à mieux dormir.

## Anti-fatigue

### Gel de douche tonique

Fatigue, stress, manque de dynamisme : mettez de l'huile essentielle de *lemongrass* (citronnelle) dans votre gel douche pour retrouver du pep.

**Ingrédients :** HE de lemongrass • un émulsifiant (savon liquide, lait ou gel douche non parfumé)

Mélanger 3 gouttes d'HE de lemongrass à une cuillerée à soupe de gel, lait, crème, huile, savon pour la douche ou, mieux, à une base neutre pour bain-douche (Puresentiel par exemple, ou **Aroma-Zone**). A mettre dans le bain ou à utiliser sous la douche, en en profitant pour se masser le plexus solaire.

**Astuce en plus :** en olfaction, 1 à 2 gouttes sur un mouchoir, pour vous détendre, vous remotiver à la demande et, en prime, vous protéger contre les infections hivernales.

## Smoothie spécial énergie

Les « jus verts » sont de véritables bombes ré-énergisantes. Le principe : des aliments verts, herbes fraîches, légumes... (40% minimum) mixés avec des fruits et des épices. Résultat : un concentré de vitamines, minéraux, fibres, de chlorophylle (détoxifiante) et un effet alcalin antifatigue, antistress et anticapitons.

**Ingrédients :** 4 kiwis • 1 banane

• 3 branches de céleri • 2 tasses d'eau  
Mixer le tout au blender. Consommer deux fois par jour : le matin puis vers 16 heures.

**Bon à savoir :** vous pouvez trouver des recettes de smoothies verts sur le site de Céline Touati, naturopathe-nutritionniste : [www.naturopathe-courbevoie.com](http://www.naturopathe-courbevoie.com). Deux livres intéressants : « Les incroyables vertus des smoothies verts », de Colette Hervé-Pairain et Nadège Pairain (éd. Jouvence) et « Smoothies, à votre santé », de Cécile et Christophe Berg (éd. La plage).

## CES ÉPICES QUI SOIGNENT

Elles ont des pouvoirs qu'on ne soupçonne pas toujours... La cannelle est bourrée d'antioxydants, et contribue à faire baisser la glycé-

mie ; anti-inflammatoire, elle aide à soulager les douleurs articulaires. Le piment de Cayenne augmente le métabolisme, contribue à brûler les graisses et stimule les

enzymes digestives. Les clous de girofle contiennent des antiseptiques et germicides qui aident à combattre les infections. Le cumin est plein de fer, de vitamines C et A, il

stimule la vésicule biliaire et le pancréas, contribue à réguler l'insuline. Quant au curcuma, l'un des composants du curry, il permettrait de lutter contre le cancer du sein...

## Douleurs articulaires ou musculaires

### Cocktail de Jarvis

Mis au point par le Dr Jarvis, un médecin du Vermont (Etats-Unis), chantre des bienfaits du vinaigre de cidre, il offre une rapide compensation des minéraux perdus par sudation lors d'un effort et nettoie les toxines qui s'accumulent dans les jointures et les muscles.

**Ingrédients :** vinaigre de cidre • miel

Dans un verre d'eau (tiède, froide ou chaude, comme bon vous semble), verser 2 cuillerées à café de vinaigre de cidre et ajouter 1 ou 2 cuillerées de miel. En boire une demi-verre avant et après un effort et, en cure, trois fois par jour, avant chaque repas pour prévenir les douleurs articulaires (type rhumatismes, arthrose, arthrite, goutte).

**Bon à savoir :** Le vinaigre de cidre est un puissant reminéralisant et contribue à l'équilibre acido-basique de l'organisme.

## Huile pour contractures

Pour stimuler la circulation sanguine et soulager les crampes, plusieurs huiles essentielles peuvent être mises à contribution. En massage, elles ont un effet à la fois externe et interne. Leurs principes actifs rejoignent rapidement (entre une demi-heure et deux heures) le système circulatoire par l'intermédiaire des capillaires sanguins.

**Ingrédients :** HE de citron • HE de cyprès • HE de genièvre • HE de romarin • huile de sésame.

Mélanger 5 ml de chaque huile essentielle dans 100 ml d'huile de sésame. Faire un massage des mollets et de l'intérieur des cuisses deux fois par jour.

**Bon à savoir :** commencer le massage très doucement au début.



## GROGS, VINS CHAUDS...

On retrouve dans ces délicieuses recettes de grand-mère du citron, du miel et des épices, aux pouvoirs antioxydants et antibactériens. L'alcool est un petit « plus », dont on peut se passer. Lait de poule requinquant  
Battre 1 jaune d'œuf avec 4 c. à café de sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez-y

un trait de rhum (facultatif) et 10 cl lait chaud avec une pincée de cannelle.  
Grog cannelle-citron anti-viral  
Mettre de l'eau à chauffer avec 2 clous de girofle et 1 petit bâton de cannelle. Presser le jus de 1/2 citron dans une tasse, ajouter 1 c. à c. de miel, 3 c. à s. de rhum (facultatif), puis de l'eau bouillante.

## Baume anti-tendinite

L'huile de gaulthérie, aux vertus anti-inflammatoires et antidouleurs très puissantes s'utilise en remède pour tous les problèmes musculaires et arthritiques : arthrose, arthrite... Et elle est particulièrement réputée pour soulager les tendinites.

**Ingrédients :** HE de gaulthérie • huile d'amande douce

Appliquer 2 ou 3 gouttes d'HE de gaulthérie pure ou diluée dans de l'huile d'amande douce 3 à 4 fois par jour sur les tendons douloureux, sans insister pour ne pas amplifier la douleur.

**Bon à savoir :** pour détendre les muscles et apaiser les contractures, vous pouvez aussi mettre dans votre bain une dizaine de gouttes d'HE de gaulthérie mélangées (pour qu'elles puissent se diluer dans l'eau) à 1 tasse de lait en poudre.

## Petits problèmes féminins

### Infusion de sauge contre les bouffées de chaleur

Composée de camphre, cinéole et de cétones monoterpéniques, la sauge est excellente contre les bouffées de chaleur ; souvent nocturnes, dues à la diminution de production d'oestrogènes.

**Ingrédients :** feuilles de sauge fraîches ou séchées • eau bouillante.  
Verser une cuillerée à soupe de sauge dans 25 cl d'eau bouillante. Laisser infuser 10 min et filtrer. Boire une tasse après chaque repas.  
**Bon à savoir :** pensez aussi à l'écorce de saule blanc, qui est anti-inflammatoire.



## Infusion d'orties pour règles douloureuses

L'ortie est la plante par excellence pour traiter le syndrome prémenstruel et réguler les règles douloureuses et trop abondantes.

**Ingrédients :** feuilles d'ortie séchées

Faire infuser 15 min, 2 cuillerées à café (1,5 g) de feuilles d'orties dans une tasse d'eau bouillante. Filtrer. Boire cette infusion deux à trois fois par jour en cure d'un mois

**Bon à savoir :** l'ortie est riche en fer. Or, la carence en fer existe souvent chez les femmes en raison des règles.

## Macération anti-cystite

La racine de guimauve contient de la pectine, des tanins, des flavonoïdes et de la bêtaïne. Recommandée pour combattre la cystite. Si les symptômes perdurent, consulter votre médecin qui vous prescrira des antibiotiques.

**Ingrédients :** racine de guimauve

• eau • miel

Faire macérer 30 g de racine de guimauve officinale coupée en morceaux dans 1 litre d'eau pendant deux heures. Faire chauffer à feu doux pour tiédir la macération. Filtrer. Boire trois tasses par jour, avec un peu de miel.

**Astuce en plus :** mettez-vous à la soupe de cresson ! C'est un bon anti-infectieux.

## Bien dormir

### Tisane du Palais Royal

La recette de Michel Pierre, à la tête d'une des plus anciennes herboristeries de Paris.

**Ingrédients :** aubépine (fleurs et feuilles) • lavande (fleurs) • passiflore (feuilles et tiges) • saule (chatons) • valériane (racines).

Mélanger 50 g de chaque plante. Mettre 1 cuillerée à soupe du mélange par tasse d'eau, faire bouillir 3 min, laisser infuser 10 min.

**Astuce en plus :** c'est la régularité de la prise qui va faire effet sur le long terme. Faire une tisane tous les soirs pendant deux mois, puis continuer un soir sur deux jusqu'au rétablissement complet du sommeil.

## Belle peau et dermato

### Bain de pied anti-mycoses

Il attendrit les durillons, favorise la cicatrisation des ampoules, calme les démangeaisons et, du fait de ses qualités fongistatiques, il est excellent pour traiter pied d'athlète et mycoses.

**Ingrédients :** bicarbonate de soude (ou de sodium, c'est pareil) • eau chaude

Mettre 4 cuillerées à soupe de bicarbonate dans un l d'eau chaude et laisser tremper ses pieds 15 min. Renouveler ce bain chaque jour.

**Astuce en plus :** saupoudrer de bicarbonate les zones atteintes de mycoses juste avant de mettre vos chaussettes. Il absorbera ainsi l'humidité.

### Masque contre l'acné

Des ingrédients astringents (blanc d'œuf, yaourt, citron) pour resserrer les pores dilatés, associés aux agents antibactériens du miel (du citron aussi) qui apaise et hydrate la peau.

**Ingrédients :** 2 cuillerées à soupe de miel.

• 3 cuillerées à café de yaourt • 4 cuillerées à café de jus de citron • 1 blanc d'œuf  
Mélanger le tout dans un bol, fouetter énergiquement. Appliquer sur la peau (parfaitement nettoyée) pendant 10 ou 15 min. Rincer.

**Astuce en plus :** sur les boutons, on peut aussi appliquer deux fois par jour de l'huile essentielle d'arbre à thé.

### Huile spécial eczéma

L'huile essentielle de lavande a, sur la peau, des propriétés antalgiques, régénératrices et cicatrisantes. Celle de menthe poivrée est anti-prurit : elle soulage remarquablement les démangeaisons de l'eczéma et de l'urticaire.

**Ingrédients :** HE de lavande • HE de menthe poivrée

Appliquer 4 à 5 gouttes de l'une ou l'autre, ou d'un mélange des deux, tout doucement, sur les parties à traiter.

**Astuce en plus :** le bicarbonate apaise les démangeaisons. Confectionner une pâte avec 3 mesures de bicarbonate pour 1 d'eau. Appliquer et laisser agir 15 ou 20 min.



## Notre expert

**Michel Pierre**  
« Les plantes du bien-être ». Chêne.



## « La chimie ne peut pas être la réponse à tout »

**On voit de plus en plus de généralistes, et même des services hospitaliers, revenir aux remèdes de grand-mères. Comment l'expliquez-vous ?**

Après guerre, les médicaments chimiques sont apparus comme la panacée, notamment la pénicilline qui a permis de sauver beaucoup de vies. Et, ayant une profusion de médicaments de synthèse à portée de main — lesquels proviennent dans un bon tiers des cas des « simples » qu'utilisaient nos aïeux ! — on a oublié l'expérience et le savoir ancestral des générations précédentes. Mais on s'est rendu compte que la chimie n'était pas la réponse à tout, qu'elle pouvait aussi être responsable de dégâts « collatéraux ».

### Mais ils ont aussi leurs limites ?

Certes, il faut raison garder. Mais les traitements naturels et la médication chimique sont complémentaires. Les premiers peuvent, par exemple, aider à mieux supporter une chimiothérapie. Et pour les petits maux, tisanes, cataplasmes, huiles essentielles... font partie de la prise en charge de notre santé, de notre bien-être. En cas de cystite, de calculs, d'hypertension, de diabète... ces remèdes naturels peuvent aussi donner d'excellents résultats.

**Tout ce qui est naturel n'est pas inoffensif. Or, on a perdu le savoir qui se transmettait de mère en fille, comment ne pas se tromper ?**

D'où l'importance de demander conseil à un pharmacien, un herboriste ou à un médecin. Lorsqu'une personne vient dans notre herboristerie, nous prenons le temps de lui expliquer l'utilisation des plantes et remèdes, et pourquoi utiliser celui-ci plutôt qu'un autre, et sous quelle forme, dans son cas. Il n'est pas rare qu'elle reparte avec une tout autre « médication », ça lui évite de faire des erreurs.