Sophie Lacoste

GUIDE DE POCHE des plantes qui soignent

200 PLANTES, 110 MAUX : LES INDISPENSABLES pour se soigner au quotidien

LEDUC poche

Fatigue, stress, insomnie, digestion difficile, douleurs musculaires, problèmes de peau… Et si les plantes pouvaient vous aider ?

Dans ce guide pratique et accessible, Sophie Lacoste vous livre les secrets des plantes médicinales et de leurs bienfaits pour soulager 110 maux du quotidien. Sous forme de tisanes, huiles essentielles, cataplasmes ou autres préparations, découvrez comment utiliser les plantes pour améliorer votre bien-être naturellement.

Grâce à des conseils clairs et faciles à appliquer, ce guide de poche deviendra votre allié santé au quotidien !

• **Les plantes médicinales, mode d'emploi :** infusions, décoctions, macérations, compresses et cataplasmes, vins médicinaux, sirops, teintures-mères, huiles essentielles…

• **De Acné à Zona, 110 troubles soignés par les plantes :** fleurs de tilleul contre la grippe, d'aubépine en cas de palpitations, racines de pissenlit pour le foie… des recettes simples et efficaces à réaliser chez soi.

Un indispensable pour toute la famille !

Sophie Lacoste, est rédactrice en chef du magazine *Rebelle-Santé* depuis bientôt trente ans. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages consacrés à la santé naturelle, dont *Ma bible des plantes qui soignent* et *Ma bible des aliments remèdes* aux éditions Leduc.

Rayons : Santé ; bien-être

ISBN 979-10-285-3394-6

editionsleduc.com

LEDUC poche

éditeur écoresponsable

9,40 euros
Prix TTC France

De la même auteure, aux éditions Leduc

Ma bible des aliments remèdes, 2025.
Ma bible des plantes qui soignent - édition de luxe, 2022.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours… et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**
Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur les réseaux sociaux.

Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !
« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Design de couverture : Constance Clavel
Illustration de couverture : © AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2025 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3394-6
ISSN : 2427-7150

Sophie Lacoste

GUIDE DE POCHE

des plantes qui soignent

LEDUC poche

Sommaire

Introduction 7

Première partie
Les plantes médicinales : mode d'emploi 11

Deuxième partie
110 troubles soignés par les plantes 21

Annexes 327

Index des plantes 339

Table des matières 347

Introduction

Quand j'ai commencé à travailler comme journaliste spécialisée dans la santé, il y a une vingtaine d'années, dans la presse grand public, certaines de mes consœurs (les journalistes « santé » sont surtout des femmes) m'appelaient « la folle des plantes ». Il faut dire qu'à l'époque, la phytothérapie n'avait pas le vent en poupe. La tisane était ringarde… Pourtant, j'ai résisté. Et j'ai continué à chercher mes informations dans les écrits des docteurs Valnet et Leclerc, du chanoine Fournier, à échanger avec mes lectrices et lecteurs de la campagne sur les savoirs ancestraux, les usages traditionnels qui traversent les générations sans prendre une ride et sans publicité. Certes, les molécules chimiques présentent souvent un pedigree plus fourni que les plantes : des études pharmacologiques, des essais cliniques de grande ampleur, etc. Les plantes, elles, tiennent avant tout leurs mérites de leur usage empirique et de leur efficacité concrète vérifiée au fil des siècles. C'est parce que des générations de personnes ont réussi à vaincre leur verrue en mettant chaque jour une goutte de suc de chélidoine sur l'excroissance que l'on continue à

le faire avec succès ou parce que la queue de cerise a chassé plus d'une rétention d'eau que l'on persiste à la faire bouillir. Bien souvent, l'expérience et la transmission, de génération en génération, ont seules permis à ces usages de perdurer.

Mais parfois aussi, la science vient confirmer l'empirisme… Il suffit de lui en donner l'opportunité. Les études pharmacologiques et les essais cliniques coûtent cher. Et les plantes ne sont pas brevetables. L'industrie pharmaceutique, première source de financement de la recherche, ne manifeste pas, par conséquent, un engouement majeur dans ce domaine. Imaginez qu'un laboratoire dépense des millions d'euros pour démontrer l'innocuité et l'efficacité d'une plante. S'il ne peut pas, ensuite, déposer un brevet pour vendre la plante sans concurrence, ce n'est pas économiquement intéressant. S'il travaille sur une molécule chimique, il peut ensuite déposer la formule et se garantir une exclusivité de plusieurs années, le temps de rentabiliser son investissement et de faire des bénéfices.

La recherche sur l'efficacité des plantes ne peut donc se faire qu'avec des études financées par des fonds publics. C'est ce qu'avait mis en place le gouvernement allemand pendant un certain nombre d'années avec sa commission E : un groupe d'experts reconnus en médecine, en pharmacologie, en toxicologie, en pharmacie et en phytothérapie, mandaté par le gouvernement pour effectuer des recherches. Cette structure avait été créée en 1978 pour évaluer l'intérêt

de substances naturelles utilisées jusque-là de manière traditionnelle et empirique. Entre 1984 et 1994, la Commission E a publié 380 monographies de plantes qui font toujours référence. Depuis 1996, un autre organisme, l'Escop (*European Scientific Cooperative on Phytotherapy*), qui regroupe des associations nationales de phytothérapie majoritairement issues d'une quinzaine de pays européens, travaille sur le même sujet. Elle a ainsi publié 80 monographies de plantes. Commission E et Escop ont donc joué un rôle important pour la reconnaissance de l'efficacité de la phytothérapie.

Elles partent du principe qu'avant de conseiller une plante pour soigner, il faut avoir la preuve absolue de son innocuité et une certitude raisonnable quant à son efficacité. Car, évidemment, même si elles sont naturelles, les plantes ne sont pas pour autant toutes inoffensives (ingérer un peu de ciguë ou de laurier-rose peut être fatal !), il vaut donc mieux éviter de jouer aux apprentis sorciers.

En général, la phytothérapie par voie interne fonctionne avec des cures de 3 semaines à 1 mois, temps nécessaire pour ressentir un maximum de bienfaits. Vous pouvez, au besoin, prolonger la cure pendant 2 mois, mais il est important, au terme de ces 2 mois, de faire une « pause » de 10 jours car, comme à toute autre substance, l'organisme s'habitue aux plantes. Si vos troubles ne sont pas éliminés au bout de cette période, vous pouvez commencer une nouvelle cure

avec une autre plante : il y en a toujours plusieurs pour une même affection.

Il existe aussi certaines plantes à prendre pendant des durées bien précises. C'est le cas de la fumeterre, par exemple, connue pour faciliter la digestion, qu'il faut prendre pendant 10 jours, puis arrêter, sinon ses effets risquent de s'inverser. Mais aussi de certaines plantes qui agissent « vite » sur certains symptômes : après quelques abus, une bonne semaine de tisane de pissenlit ou de jus de radis noir devrait suffire à requinquer votre foie et votre vésicule biliaire si vous reprenez une alimentation « normale ».

Dans cet ouvrage, j'ai essayé de parler d'un maximum de plantes et de vous proposer des « recettes », souvent de simples tisanes, à préparer selon les troubles qui vous préoccupent. Ce sont des recettes réalisables avec une seule plante, mais vous pouvez les associer, et un index très complet vous permet de trouver les plantes qui conviennent en fonction des symptômes ou des maladies qui vous concernent. Ne vous aventurez pas à mélanger plus de 3 ou 4 plantes, essayez-les d'abord une à une pour savoir celles qui vous « réussissent » le mieux.

Et n'oubliez pas que tout cela ne remplace pas une consultation médicale !

Première partie

Les plantes médicinales : mode d'emploi

Sous forme de tisane, mais aussi de gélules, les plantes peuvent être utilisées pour soulager les petits maux de tous les jours…

Les tisanes

Et si je vous disais que rien ne remplacera jamais une bonne tisane ? C'est vrai, c'est un peu de temps, il faut faire chauffer de l'eau, attendre que ça bouille ou que ça infuse, mais franchement, ça vaut le coup ! Parce que tout en vous « soignant », vous buvez ! De la bonne eau chargée de principes actifs. D'ailleurs, même si, il y a quelques années, on reléguait les tisanes au rayon « grand-mère » avec un léger mépris, elles ont à nouveau le vent en poupe. Vous pouvez choisir

une seule plante ou les mélanger, en fonction des goûts ou des effets que vous recherchez. À part quelques recettes venant de phytothérapeutes célèbres, j'ai pris le parti, dans ce guide, de proposer des tisanes simples en fonction des indications : fleurs de tilleul contre la grippe, d'aubépine en cas de palpitations, racines de pissenlit pour le foie… Mais, à chaque fois, de nombreuses plantes peuvent être utiles et il est tout à fait possible de les mélanger. Pour cela, il faut choisir des plantes ou des parties de plantes qui peuvent être préparées ensemble : si vous mettez des racines qu'il faut faire bouillir pour en extraire les principes actifs avec des fleurs qui ne supportent que l'eau frémissante, cela ne conviendra pas. Par exemple, il ne faut pas faire bouillir des fleurs de reine-des-prés avec de la racine de bardane : la reine-des-prés perdrait bon nombre de ses principes actifs au cours de l'ébullition. En cas de rhumatismes, par exemple, vous pouvez mélanger à parts égales des feuilles de cassis et des fleurs de reine-des-prés et boire 3 tasses de tisane par jour (1 cuillerée à soupe du mélange infusée 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante). Si vous avez des problèmes de peau, mettez à bouillir 40 g d'un mélange de racine de bardane et de pensée sauvage pendant 10 minutes puis laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez le mélange dans la journée.

Si vous préparez suffisamment de tisane pour 1 ou 2 jours, conservez-la au frais et, selon votre goût, faites-la plus ou moins chauffer au moment de la boire.

Ce qu'il vous faut pour vos préparations

Choisissez avec soin votre matériel en préférant les casseroles émaillées et les cuillères en bois. Moins les plantes sont en contact avec du métal ou du plastique, mieux c'est. Évitez les ustensiles et les contenants en aluminium qui peuvent être toxiques et que les plantes absorbent. Pour conserver vos tisanes, privilégiez les boîtes en carton ou les flacons bouchés en verre que vous entreposerez à l'abri de la lumière.

Selon les plantes et surtout les parties de plantes que l'on utilise pour faire sa tisane, le mode de préparation est différent. L'infusion convient bien aux fleurs et feuilles en général, parties les plus fragiles des plantes. La décoction est principalement utilisée pour les racines, les tiges et les écorces. L'eau utilisée doit être aussi pure que possible et faiblement minéralisée, de l'eau de source par exemple ou, mieux encore, de l'eau osmosée. Évitez l'eau du robinet.

On a souvent l'habitude de boire les tisanes le soir, mais elles peuvent tout à fait accompagner les journées. Pourquoi ne pas prendre l'habitude de boire 1 litre de tisane entre les repas, par exemple ? En variant les mélanges en fonction de vos goûts et des effets que vous en attendez.

L'infusion

Elle consiste à verser de l'eau bouillante sur des plantes au moment précis où l'eau entre en ébullition. Vous mettez alors les plantes dans l'eau, vous remuez

légèrement et vous couvrez la casserole. Laissez ensuite infuser le temps nécessaire (de quelques minutes à 1 heure selon les plantes). Vous pouvez battre avec un fouet à thé (en bambou) ou bien une cuillère en bois pour accélérer la diffusion des principes actifs. Lorsque le temps d'infusion est suffisant, filtrez et buvez. Vous pouvez éventuellement sucrer avec du miel, mais l'idéal, c'est quand même la tisane « pure », sauf si vous avez mal à la gorge. Dans ce cas, le miel sera idéal.

Préférez les plantes en vrac plutôt que les infusettes qui contiennent souvent des « miettes », voire de la poussière de plantes.

La décoction

Il s'agit, dans ce cas, de mettre des plantes dans l'eau froide puis de faire chauffer l'eau jusqu'à l'ébullition. Le temps d'ébullition peut aller de 2 minutes à ½ heure selon la ou les plantes choisies et la dureté des parties de plante utilisées. Ensuite, on laisse ou non infuser, toujours en maintenant un couvercle sur la casserole. Et bien entendu, on filtre avant de boire.

La macération

Les plantes sont laissées à tremper dans un liquide : eau, alcool, huile, miel, vin, vinaigre, etc., pendant une période d'au moins 15 jours. Les préparations obtenues sont un peu plus compliquées, mais se

gardent plus longtemps. On peut donc toujours en avoir sous la main.

Les autres préparations, à acheter ou à faire à la maison

Le suc

Il faut réduire la plante en purée. Il est préférable de le faire avec des plantes fraîches, mais parfois – quand la plante est trop épaisse ou donne peu de jus – il est nécessaire de la cuire dans un peu d'eau. Une fois la purée de pulpe obtenue, filtrez et buvez le suc dilué dans un peu d'eau ou utilisez-le en compresse. Cette méthode est rarement employée car le « produit » obtenu est souvent très amer et ne se conserve pas.

Les compresses et cataplasmes

Compresses et cataplasmes sont principalement utilisés dans les cas de problèmes de peau, les entorses, les fractures et les douleurs musculaires ou articulaires. N'utilisez que des plantes parfaitement saines. Vous pouvez leur associer une huile végétale (huile d'olive, par exemple) ou de l'argile ou du miel selon les différentes recettes à suivre scrupuleusement. Évitez les compresses et les cataplasmes sur le ventre. Procédez par étapes : laissez en place 20 minutes. Recommencez 2 heures plus tard avec une nouvelle compresse et laissez 30 minutes, etc. Ne réutilisez jamais une compresse ou un cataplasme. Jetez-les impérativement.

» *Compresse :* on imbibe une compresse ou un tissu propre d'une infusion concentrée ou d'une décoction de plante, puis on l'applique sur la peau et on la maintient par un bandage.

» *Cataplasme :* la plante peut être directement appliquée sur la peau quand les feuilles ou les fleurs sont fines. Sinon, elles peuvent être chauffées dans de l'eau ou légèrement écrasées au rouleau à pâtisserie pour que les principes actifs pénètrent plus rapidement. Maintenez avec un linge ou une bande.

Les vins médicinaux

Il s'agit de faire macérer la plante fraîche ou séchée dans du vin (blanc ou rouge, mais bio de préférence) pendant quelques jours à plusieurs semaines selon les « recettes » avant de filtrer en exprimant bien les sucs de la plante. On peut conserver ces vins plusieurs mois au frais. En général, on boit un petit verre de vin médicinal avant ou après chaque repas, en apéritif ou en digestif.

Les sirops

Infusions ou décoctions additionnées de miel ou de sucre non raffiné permettent de faire des sirops qui se conservent jusqu'à 1 an. Il suffit de mélanger ½ litre d'infusion ou de décoction à 500 g de miel ou de sucre et de faire chauffer à feu doux en remuant jusqu'à obtenir un sirop. Ensuite, on le consomme

comme un sirop du commerce, en le diluant à raison de 1 cuillerée à soupe dans un verre d'eau ou, mieux, dans une tisane. Avec certains fruits et légumes, on peut aussi faire des sirops à froid. C'est le cas, par exemple, des nombreux sirops antitoux à base de radis noir, navet, carotte, oignon… Quelques lamelles du légume dans une assiette avec un peu de sucre en poudre et le jus se forme tout naturellement.

Les huiles médicinales

Appliquées en friction sur la peau, les huiles de plantes sont le plus souvent utilisées pour soulager les rhumatismes ou améliorer la circulation, ou encore pour apaiser les brûlures, les démangeaisons… On utilise, selon les cas, la plante sèche ou fraîche, en morceaux, que l'on met à macérer dans l'huile d'olive. Pour améliorer l'extraction, il faut que l'huile chauffe, sans atteindre une température trop forte. On utilise donc le bain-marie ou simplement l'énergie solaire.

Vins, huiles et sirops doivent être mis dans des bouteilles en verre teinté et conservés à l'abri de la lumière dans un endroit frais.

Les teintures-mères

Ces extraits alcooliques de plante, très concentrés, sont souvent très pratiques à utiliser (quelques gouttes dans un verre d'eau matin et soir). Jusqu'à récemment, on pouvait s'en procurer facilement en pharmacies, mais il semblerait qu'elles s'y fassent de plus en plus rares,

d'où l'importance d'apprendre à les préparer. Après tout, on n'est jamais mieux servi que par soi-même !

Pour réaliser une teinture-mère, il faut faire macérer la plante sèche ou fraîche hachée dans un alcool fort (eau-de-vie, rhum, vodka) le plus pur possible, dans un bocal. Vous pouvez aussi utiliser un mortier et un pilon pour d'abord écraser soigneusement votre plante. Vous mettez ensuite la plante et ses sucs au fond d'un bocal et vous couvrez d'alcool. Laissez macérer 2 à 3 semaines, en secouant le bocal bien fermé tous les jours. Filtrez ensuite la macération, bien finement, en pressant fortement pour récupérer tous les sucs. Versez alors dans de petits flacons teintés sur lesquels vous collez une jolie étiquette avec le nom latin de la plante et la date. La teinture se conserve plusieurs années.

Les remèdes homéopathiques

Une fois que vous avez la teinture-mère, vous pouvez créer vous-même vos remèdes homéopathiques : vous mettez 1 goutte de teinture-mère dans un flacon. Dans un autre flacon, vous mélangez 10 cl d'alcool fort (whisky, cognac, vodka, eau-de-vie…) et 50 cl d'eau pure (type Mont Roucous ou osmosée). À la goutte de teinture-mère, vous ajoutez 99 gouttes du mélange eau-alcool. Vous bouchez le flacon et vous secouez. Comptez au moins 100 secousses : vous obtenez une dilution 1 CH. Prenez 1 goutte de cette dilution, ajoutez 99 gouttes du mélange eau-alcool,

vous obtenez une dilution 2 CH, et ainsi de suite jusqu'à la dilution choisie.

Les macérats glycérinés

Ce sont des extraits de bourgeons de plantes. On fait macérer la plante pendant environ 3 semaines dans un mélange composé d'un tiers d'alcool, un tiers de glycérine et un tiers d'eau pure, en agitant tous les jours le flacon, puis on filtre et on conserve dans un endroit sombre, en flacon de verre teinté, si possible.

Les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des produits huileux, volatils et odorants, sécrétés par les plantes aromatiques. Leur extraction se fait par distillation à la vapeur d'eau ou simple expression à froid pour que les principes actifs soient parfaitement préservés. L'extraction demande un matériel spécifique et conséquent, difficile donc de les faire chez soi. En revanche, l'utilisation des huiles essentielles, puissants concentrés de plantes, est relativement facile, à condition de ne jamais dépasser les doses conseillées. Pour cela, je vous invite à vous reporter aux nombreux ouvrages de Danièle Festy, spécialiste du sujet.

Les huiles essentielles s'utilisent en interne : 1 à 3 gouttes dans 1 cuillerée à café de miel. Mais on les emploie surtout par voie externe : massage (en association avec une huile végétale), inhalation, dispersion, bain, etc.

Les huiles essentielles s'achètent en pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels. Choisissez-les issues de l'agriculture biologique, avec le label AB.

Les « compléments alimentaires »

On trouve également de nombreux produits « tout prêts » commercialisés en pharmacies, parapharmacies, magasins de produits naturels ou vente par correspondance. Là encore, quand vous avez le choix, préférez les marques qui arborent le label AB (agriculture biologique).

Vous trouverez ainsi des gélules, des comprimés, des extraits liquides, de plantes pures ou mélangées. Pensez à toujours accompagner leur prise de beaucoup d'eau.

Deuxième partie

110 troubles soignés par les plantes

Pour chacune des indications (symptôme ou pathologie), j'ai rassemblé les recettes de plantes les plus indiquées. Bien sûr, ce n'est pas exhaustif. Par ailleurs, vous pouvez associer certaines plantes dans une même recette, en particulier quand il s'agit de tisane.

ACNÉ

L'acné, maladie de peau typique de l'adolescence, est liée aux modifications hormonales. La base des poils ou des glandes sébacées s'enflamme et s'infecte…

Bardane

› **DÉCOCTION.** Mettez 40 g de racines fraîches dans 1 litre d'eau froide, faites chauffer et laissez bouillir pendant 10 minutes. Laissez encore infuser 5 minutes puis filtrez. Buvez 2 à 3 tasses par jour en cure de 3 semaines renouvelable.

› **CATAPLASME.** Appliquez les feuilles fraîches, écrasées au rouleau à pâtisserie en masque sur le visage, laissez agir pendant 10 à 20 minutes sur la peau, rincez à l'eau citronnée puis appliquez en massages de l'huile de bardane que vous préparerez de la manière suivante : dans une bouteille d'huile d'olive ou, mieux, de noisette, introduisez 1 petite poignée de feuilles de bardane. Laissez une semaine au soleil, en tournant la bouteille tous les jours pour bien exposer les feuilles. Filtrez.

Citron

› **APPLICATION.** Versez quelques gouttes d'un jus de citron (non traité) sur un coton et appliquez chaque soir sur les boutons. Passez ensuite un peu d'huile de noisette.

Laitue

› **COMPRESSE.** Mettez 75 g de feuilles de laitue (en les coupant si ce sont de grandes feuilles) dans 1 litre d'eau froide, le tout dans une casserole émaillée. Faites chauffer et laissez bouillir pendant ½ heure, puis filtrez. Utilisez cette décoction en compresse sur l'acné. Laissez agir 20 minutes avant de passer un corps gras sur la peau.

Lavande

› **LOTION.** Faites macérer pendant 10 jours 100 g de fleurs fraîches dans 1 litre de vinaigre blanc. Filtrez et conservez dans un flacon bouché. Utilisez ce vinaigre en lotion sur le visage pour désinfecter les boutons d'acné.

Nigelle

› **APPLICATION.** Étalez tous les soirs de l'huile de nigelle sur votre visage après vous être nettoyé avec une lotion.

Pensée sauvage

› **INFUSION.** Faites chauffer 1 litre d'eau. Quand elle bout, ajoutez une petite poignée de plante sèche et retirez du feu. Couvrez et attendez 5 minutes avant de filtrer. Faites une cure de 3 semaines au moins. Cessez 1 semaine et recommencez.

ACOUPHÈNES

Environ 14 % de la population souffrent d'acouphènes : des sifflements, des bourdonnements ou des chuintements incessants dans les oreilles… En fait, ce « bruit » naît dans l'oreille interne et s'installe ensuite dans le cortex auditif : notre cerveau le garde en mémoire, de manière permanente.

Ail

› **DANS L'OREILLE.** Certaines personnes conseillent de mettre dans l'oreille, le soir au coucher, une gousse d'ail trempée dans du miel. Enveloppez dans une gaze légère pour ressortir sans problème la gousse, et attention à ne pas enfoncer trop profondément.

Aubépine

› **INFUSION.** Mettez 1 cuillerée à soupe de pétales séchés dans 1 tasse d'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes (en couvrant) avant de filtrer. Buvez 2 à 3 tasses par jour. Faites des cures de 3 semaines entrecoupées de 1 semaine d'arrêt.

Cimicifuga

› **TEINTURE-MÈRE.** Prenez matin, midi et soir, 15 à 25 gouttes de teinture-mère de cimicifuga (*Actaea racemosa*) diluées dans un verre d'eau. Toutes les pharmacies ne commercialisent plus cette teinture-mère, mais on peut trouver, dans ce cas, une dilution 1 DH (il faut par conséquent multiplier les dosages par 10).

Kudzu

› **GÉLULES.** Prenez 1 à 2 g de poudre par jour, sous forme de gélules, réparties entre le midi et le soir, à avaler avant les repas avec un grand verre d'eau. Faites une cure de 2 mois au moins pour pouvoir juger des résultats.

Mélisse

› **INFUSION.** Vos bourdonnements ou sifflements d'oreilles surviennent surtout au moment de la digestion, préparez-vous une tisane de mélisse : laissez infuser dans 1 tasse d'eau bouillante 1 cuillerée à soupe de feuilles de mélisse pendant 10 minutes puis filtrez ; buvez une tasse après chaque repas.

Oignon

› **DANS L'OREILLE.** Imbibez un coton de jus d'oignon que vous glissez dans votre conduit auditif le soir et laissez agir toute la nuit. Renouvelez pendant 1 semaine pour voir s'il y a une amélioration.

Petite pervenche

› **DÉCOCTION.** Mettez 60 g de feuilles dans 1 litre d'eau froide et portez à ébullition. Laissez bouillir 5 minutes puis éteignez le feu et attendez que cela infuse pendant 5 minutes encore. Prenez 2 à 4 tasses de cette tisane par jour, entre les repas.