



au nom  
du  
corps

## L'herboristerie

J'ai commencé à m'intéresser à l'herboristerie quand j'ai décidé d'en finir avec l'héroïne. J'avais entendu parler de TRASH (techniques et références pour l'assistance au sevrage d'héroïne), un groupe qui, comme son nom l'indique, accompagnait les héroïnomanes durant leur sevrage en les soulageant à l'aide de plantes médicinales et d'autres médecines douces. Faute de fonds, le groupe ne fonctionne plus, mais j'ai pu mettre la main sur leur guide. Vu ma consommation élevée, j'ai quand même eu besoin de méthadone, mais ce guide a allumé une passion en moi. Tout l'argent qui me servait à me geler était dorénavant utilisé pour m'acheter des livres, des plantes, des huiles végétales et essentielles, bref tout ce dont j'avais besoin pour mes tisanes, mais aussi pour fabriquer des crèmes, des baumes à lèvres, des onguents, etc.

Les plantes possèdent des vertus thérapeutiques, car elles contiennent des principes actifs qui agissent directement sur l'organisme. Je vous donne ici quelques trucs qui peuvent vous aider si vous envisagez un sevrage. Comme tous les médicaments, les plantes doivent être utilisées avec précaution. Certaines d'entre elles peuvent provoquer des effets secondaires.

Lorsque vous achetez des plantes, assurez-vous de leur fraîcheur. Elles perdent leur couleur et leur odeur en vieillissant. Conservez-les à l'abri du soleil dans des bocaux de verre teinté ou des sacs de papier kraft, dans un endroit sec.

### Les infusions :

#### QUANTITÉ POUR 1 TASSE :

1 c. à thé de plantes séchées ou  
2 c. à thé de plantes fraîches pour 1  
tasse d'eau Théière : 20 g de plantes  
séchées ou 30 g. de plantes fraîches  
pour 500 ml d'eau

#### Posologie :

3 ou 4 tasses de 500 ml par jour

#### Conservation :

24 heures au frigo

*Mettre les plantes dans une boule à thé ou dans une théière et verser de l'eau bouillante. Couvrir et laisser infuser de 5 à 10 minutes. Sucrez au goût avec 1 c. à thé de miel.*

### Les décoctions

#### Quantité :

20 g plantes séchées ou  
40 g de plantes fraîches pour 750  
ml d'eau froide réduite à 500 ml

#### Posologie :

3 à 4 tasses de 500 ml par jour

#### Conservation :

48 heures au frigo

*On utilise la décoction pour extraire les principes actifs des racines, des écorces, des tiges et des fruits plus coriaces. Mettre les plantes dans une casserole d'eau froide et porter à ébullition 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que la décoction soit réduite du tiers. Filtrer.*

### Symptômes

#### Nausée avec maux de tête :

Infusion avec 1 c. à thé de menthe poivrée (*Mentha x piperita*) par tasse d'eau, 4 à 5 fois par jour.

#### Constipation légère :

Au cours de la nuit, boire une décoction de 1 c. à thé de chicorée (*Chicorium intibus*) dans 1 tasse d'eau.

#### Diarrhée :

3 tasses par jour d'une décoction d'agrimoine (*Agrimonia eupatoria*) ou de sauge (*Salvia officinalis*) pour ½ tasse d'eau. Laissez infuser 20 minutes.

#### Anxiété, état dépressif :

Infusion de mélisse (*Melissa officinalis*). Boire une infusion 1 c. à thé dans 1 tasse d'eau quatre fois par jour.

#### Insomnie :

Mettre un sachet de houblon dans l'oreiller! (Il dégage des huiles volatiles aux propriétés apaisantes et hypnotiques qui favorisent le sommeil.)

Infusion de camomille (*Chamomilla recucita*), de tilleul (*Tilia*), de passiflore (*Passiflora incarnata*) ou de valériane (*Valeriana officinalis*) (J'aime bien les mélanger.) Boire une infusion de 1 à 2 c. à thé dans 1 tasse d'eau jusqu'à trois fois par nuit.

#### Douleurs musculaires :

Boire une infusion de 25 g de thym (*Thymus vulgaris*) ou de romarin (*Rosmarinus officinalis*) dans 750 ml d'eau, verser dans le bain et s'y installer pendant 20 minutes.

Et pour terminer, un petit truc pour se désintoxiquer après un excès d'alcool : Décoction de 15 g de racine de pissenlit (*Taraxacum officinale*) dans 750 ml d'eau. Boire de petites quantités tout au long de la journée! ■

Par **Alexandra de Kiewit**

REFFÉRENCE : CHEVALIER, ANDREW. ENCYCLOPÉDIE DES PLANTES MÉDICINALES, SÉLECTION DU READER'S DIGEST, 1997, 336 PAGES.