

## INFUSIONS ET DIGESTION

par Priscillia Devaux, naturopathe certifiée

Nos amies les plantes peuvent accompagner les lourdeurs digestives, les crampes ou les maux de ventre. Elles sont un complément à une bonne hygiène de vie mais ne peuvent en aucun cas être la seule réponse à un déséquilibre profond.

### Quelle(s) plante(s) consommer ?

- **Menthe poivrée (*Mentha x piperita*)** : stimulante digestive, antispasmodique, vertus digestives (digestion pénible, nausées, vomissements, douleurs d'estomac et d'intestins, ballonnements).

*Contre-indiquée en cas de supplémentation en fer, en parallèle des traitements antiacides, lors d'un traitement immunosuppresseur.*



- **Mélisse (*Melissa officinalis*)** : propriétés digestives (lenteurs digestives, ballonnements, nausées, mal des transports), antispasmodique digestive, calmante.

*Contre-indiquée chez la femme enceinte et chez les personnes souffrant de problèmes de la thyroïde.*

- **Camomille noble ou camomille romaine (*Chamaemelum nobile, Anthemis nobilis*)** : propriétés digestives (lenteurs digestives, crampes d'estomac, ballonnements, nausées et vomissements, diarrhées), antispasmodique digestive, calmante.

*Contre-indiquée aux personnes asthmatiques, allergiques aux pollens d'armoise, aux femmes enceintes, ne doit pas être associée aux médicaments anti-coagulants.*

### Mes petits conseils :

- Je vous recommande de privilégier les plantes en vrac et bio.
- Vous pouvez les acheter en boutique bio, dans des magasins/coopératives de producteurs ou directement auprès du producteur.
- Utiliser un infuseur en métal en forme de mini passoire pour laisser les plantes libérer tous leurs principes actifs.
- Vous pouvez consommer 2 à 3 tasses par jour.

### Comment préparer une infusion ?

- Faire chauffer de l'eau,
- Mettre la plante dans la tasse (une cuillère à café pour une tasse, une cuillère à soupe pour un bol),
- Verser l'eau frémissante (95°) dans la tasse,
- Couvrir pour conserver tous les principes actifs de la plante,
- Laisser infuser 10 minutes,
- Retirer la plante.
- Bonne dégustation, attention à ne pas vous brûler !

### A noter :

- Les plantes peuvent présenter des contre-indications, des précautions d'emploi ou des interactions médicamenteuses ; je vous recommande de toujours demander l'avis d'un professionnel avant d'utiliser ou de consommer une plante.
- Il peut arriver que la digestion occasionne une gêne, un inconfort, des gaz, des ballonnements ; en cas de douleur inhabituelle, si les symptômes persistent ou s'aggravent, veuillez consulter votre médecin ou tout autre professionnel de votre choix.
- La naturopathie est une approche complémentaire à la médecine allopathique ; elle ne se substitue pas à un traitement médicamenteux et ne va pas à l'encontre des recommandations émises par un professionnel de santé.