

INFUSIONS ET MENSTRUATIONS

par Priscillia Devaux, naturopathe certifiée

Nos amies les plantes peuvent accompagner la période des règles. 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 ?

- **Feuilles de framboisier (*Rubus idaeus*)** : antispasmodique, pour soulager les crampes.
Contre-indiqué en cas de problèmes hépatiques, aux femmes enceintes pendant les 8 premiers mois de grossesse.



- **Ortie piquante (*Urtica dioica*)** : reminéralisante, pour rebooster le corps.

Ne pas utiliser en même temps qu'un traitement anti-coagulant, ne pas associer avec une supplémentation en fer, contre-indiquée aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants de moins de 12 ans, aux personnes asthmatiques ou souffrant de troubles cardiaques ou rénaux.

- **Camomille matricaire ou camomille allemande (*Matricaria chamomilla*)** : relaxante, antiinflammatoire, antispasmodique, agit sur la sphère digestive et féminine.

Demander un avis médical en cas de prise d'un traitement anticoagulant ou d'allergie aux plantes de la famille des Astéracées.

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 (tamis) pour laisser les plantes libérer librement 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 période des règles occasionne une gêne, un inconfort dans le bas ventre ; en revanche en cas de douleur inhabituelle, veuillez consulter votre médecin, votre gynécologue ou votre sage-femme.
- 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.