

## INFUSIONS POUR APAISER LES TEMPÊTES ÉMOTIONNELLES

par Priscillia Devaux, naturopathe certifiée

Nos amies les plantes peuvent accompagner les périodes de tempêtes émotionnelles ou de stress. Elles sont un complément à une bonne hygiène de vie mais ne peuvent en aucun être la seule réponse à un déséquilibre profond.



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

- **Basilic sacré (*Ocimum sanctum*)** : plante adaptogène qui permet d'augmenter la capacité d'adaptation du corps face au stress, agit sur le système nerveux (anxiété, agitation mentale).

*Contre-indiqué en cas de grossesse ou d'allaitement et aux personnes diabétiques.*

- **Tilleul (*Tilia vulgaris*)** : calmante (insomnie, irritabilité, tensions nerveuses...).
- **Lavande vraie ou lavande officinale (*Lavandula angustifolia*)** : calmante (états de nervosité, de stress), facilite l'endormissement.

### 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.

### 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.
- Si vous ressentez un mal être profond, des crises d'angoisses, des symptômes dépressifs, 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 ou à une psychothérapie et ne va pas à l'encontre des recommandations émises par un professionnel de santé.