



## Soigner son bien-être intérieur avec des fleurs

Sylvie Demers  
Naturopathe-herboriste

L'hémérocalce est aussi appelée lis d'un jour parce que ses fleurs sont éphémères. Cette plante est facile à cultiver, car elle tolère diverses conditions, peut pousser à l'ombre et dans un sol très sec et pauvre et est rarement infestée par des insectes ou affectée par des maladies.

En plus, l'hémérocalce est comestible. Les fleurs entières sont souvent farcies ou consommées crues dans des salades de légumes ou de fruits. Cuites, elles sont utilisées comme légumes à la façon des haricots verts ou incorporées dans les soupes, ragoûts, quiches et autres. Les boutons floraux se mangent frits, sautés à la poêle ou dans du vinaigre comme des cornichons. Les jeunes tubercules peuvent être cuits à la façon des pommes de terre. Il existe plusieurs manières de servir les hémérocalces et de les cuisiner. Récoltez vos fleurs après la rosée, dès qu'elles s'ouvrent. Consommez-les rapidement pour profiter de leur goût et de leurs vertus.

L'hémérocalce possède également des propriétés médicinales. Certains herboristes la disent calmante, cicatrisante, bactéricide et régénératrice. Elle serait efficace contre les rides, et une application de compresses de pétales pourrait soigner les plaies et les furoncles. Une infusion après les repas soulagerait la constipation et améliorerait la digestion : utilisez les pétales frais d'une fleur, sans les pistils, dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Infusez de 3 à 5 minutes. Filtrez. Ajoutez une tranche de citron.

L'hémérocalce soigne aussi d'une tout autre manière! Elle favorise notre bien-être intérieur. En médecine traditionnelle chinoise, on l'appelle l'herbe qui fait oublier les soucis. L'hémérocalce peut nous aider à passer à travers les épreuves de la vie, les malaises passagers et le mal-être : elle nous enseigne à vivre notre instant présent intensément et à profiter de chaque moment qui passe. Elle nous montre que, même temporairement, nous pouvons briller de toutes nos couleurs, sans avoir honte de qui nous sommes. Elle est un baume pour les blessures émotionnelles; elle stimule notre joie de vivre.

L'hémérocalce fleurit de juin à septembre. Cette année, profitez donc de cette floraison pour refaire le plein de soleil intérieur. Pour contrer la déprime et le vague à l'âme, essayez cet élixir : jetez les pétales frais d'une fleur d'hémérocalce, sans les pistils, dans 1 litre d'eau de source. Laissez infuser environ 1 heure. Filtrez. Buvez durant la journée. Répétez au moins 3 fois par semaine.

C'est le temps de planifier l'aménagement des jardins. J'espère vous avoir donné le goût d'y planter des hémérocalces!



L'hémérocalce fleurit de juin à septembre.

