



**CHRONIQUE
HERBORISTE**

Survivre au temps des fêtes

Sylvie Demers

Naturopathe-herboriste

Le temps des fêtes, synonyme de rencontres familiales, de repas bien arrosés et d'échanges de présents, peut causer chez plusieurs un manque de sommeil, du stress, de l'épuisement, une baisse d'énergie et des problèmes digestifs. Voici quelques trucs et conseils pour survivre.

Manque de sommeil

- Dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante, faites infuser pendant 10 minutes une pincée de mélisse (*Melissa officinalis*) et 5 ml (1 c. à thé) de racine de valériane (*Valeriana officinalis*). Cette dernière est reconnue pour diminuer les troubles du sommeil, l'anxiété et l'agitation nerveuse. Buvez l'infusion de 30 à 60 minutes avant le coucher.
- Pour favoriser un sommeil réparateur, versez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande (*Lavandula angustifolia*) sur votre oreiller avant d'aller dormir.
- Allongez-vous sur le dos dans votre lit. Inspirez profondément en pensant à des choses agréables. Expirez lentement en laissant aller les préoccupations qui vous empêchent de vous endormir. Répétez cinq fois.

Stress et épuisement

- Gardez avec vous une petite bouteille d'huile essentielle de lavande et respirez son parfum lorsque vous souffrez d'angoisse ou de stress.
- Préparez-vous un *smoothie* constitué de 250 ml (1 tasse) de boisson d'amandes, de quelques fruits frais ou congelés et de 60 ml (1/4 tasse) d'infusion de thé vert.

- Grignotez une collation énergisante composée d'une poignée de noix et d'amandes et de quelques morceaux de chocolat.
- Faites-vous plaisir en faisant de la lecture, une sortie au cinéma, une activité loin du bruit et des foules, un sport de plein air, etc.

Problèmes digestifs

- Sucez un bonbon au gingembre pour activer la digestion, favoriser l'évacuation des gaz, éviter les ballonnements et soulager les nausées. Grâce à ses vertus antiseptiques, cette plante s'attaque aussi efficacement aux bactéries qu'on peut retrouver dans les aliments.
- Buvez une infusion chaude de romarin (*Rosmarinus officinalis*) après les repas copieux pour faciliter la digestion des graisses. Ajoutez 5 ml (1 c. à thé) de feuilles séchées à 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Infusez durant 5 minutes.
- Pour aider votre système digestif, buvez une infusion de menthe poivrée (*Mentha piperita*) entre les repas. Mettez 5 ml (1 c. à thé) de feuilles séchées dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Infusez durant 5 minutes.
- Pour les lendemains de veille, préparez une décoction de racines séchées de pissenlit (*Taraxacum officinale*). Portez à ébullition 5 ml de racines dans 250 ml (1 tasse) d'eau pendant 10 minutes. Buvez l'infusion chaude une vingtaine de minutes avant un repas pour stimuler le foie.

Lecteurs et lectrices, passez un merveilleux temps des fêtes! Merci pour vos courriels de questions et de commentaires; ils aident à dynamiser ma chronique. J'ai aussi eu grand plaisir à rencontrer plusieurs d'entre vous lors d'activités. Apprendre que vous découpez et conservez mes trucs et recettes a réjoui mon cœur d'herboriste.

