

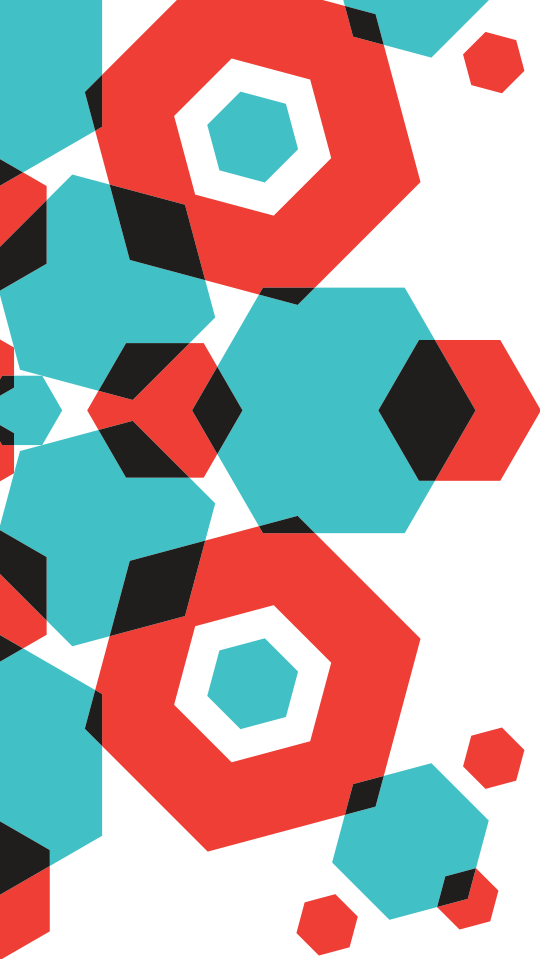


# Prendre soin de soi *par les plantes*

Des conseils pour profiter  
des bienfaits de la nature



CETTE BROCHURE EST DIFFUSÉE UNIQUEMENT DANS LE CADRE D'ACTIONS DE PRÉVENTION MENÉES PAR LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE



**D'hier**  
*à aujourd' hui*

Dès son origine, l'homme a utilisé les fruits, racines, plantes et autres substances naturelles dont il disposait, d'abord pour leurs propriétés nutritives, puis pour leurs vertues curatives.

C'est au XIX<sup>e</sup> siècle que les chimistes découvrent les principes actifs des plantes qui deviennent une matière première. Avec l'avènement de la chimie moderne, l'utilisation des plantes est peu à peu supplantée par les médicaments de synthèse, plus simples d'emploi, et reléguée au second plan comme des « remèdes de grand-mère ».

Cependant aujourd'hui, le retour « au naturel » s'affirme avec la phytothérapie, traitement par les plantes.

Cette brochure est diffusée lors d'ateliers organisés par la Mutualité Française Occitanie. Elle propose des conseils pratiques pour prendre soin de soi par les plantes et aider à apaiser certains maux.



# Précautions & recommandations

**Apprenti sorcier s'abstenir!** Les plantes sont la base des médicaments ; la prudence est donc de mise lorsqu'on les utilise.

S'assurer de la **qualité 100% pure et naturelle bio de l'HE\*** utilisée.

**Respecter les instructions** mentionnées sur l'étiquetage (dosage, précautions...) et/ou **suivre les conseils de son médecin, ou de son pharmacien.**

Préférer la diffusion à température ambiante ou à froid. **Ne jamais chauffer les HE\* au-delà de 40°C** et lire la notice de son diffuseur pour connaître la durée d'utilisation.

Si les symptômes persistent : **consulter son médecin.**

**Ne jamais arrêter** son traitement médicamenteux.

**Parler à son médecin et à son pharmacien** des plantes consommées afin d'éviter une interaction médicamenteuse ou un surdosage.



**Demander l'avis d'un professionnel de santé dans les cas suivants en cas d'utilisation des HE\* :**

- ▶ Femmes enceintes et allaitantes
- ▶ Nourrissons et enfants de moins de 6 ans
- ▶ Personnes à terrain allergique
- ▶ Pour une utilisation par voie orale
- ▶ En cas de doute sur l'usage d'une HE\*
- ▶ En cas de traitement médical en cours
- ▶ Pour une utilisation sur une longue durée

\*HE : huile essentielle

Par précaution, **préférez les plantes de votre pharmacien ou de votre herboriste** plutôt que celles que vous pourriez trouver dans la nature en réalisant votre propre cueillette.



## Mode d'emploi : infusion, tisane, décoction & macérât

Selon les plantes, et surtout les parties de plantes, utilisées pour faire sa préparation, le mode opératoire est différent.

### *Infusion*

La plante est infusée dans de l'eau chaude frémissante comme pour le thé par exemple.

### *Tisane*

L'eau froide est versée sur la plante sèche ou fraîche (15 à 30 g de plantes par litre d'eau), puis portée à ébullition – laisser infuser 5 à 15 min. La tisane se fait à partir des fleurs et des feuilles.

### *Décoction*

Même principe que pour la tisane mais laisser bouillir 5 à 15 min. La décoction se fait à partir d'écorces, racines, tiges ou baies.

### *Macération*

Se réalise avec de l'eau, du vin, de l'alcool, ou de l'huile.

# Retrouver le sommeil

L'homme passe en moyenne un tiers de sa vie à dormir. Le sommeil est constitué de quatre à cinq cycles qui s'enchaînent de façon régulière toutes les 90 minutes.

**L'insomnie correspond à des difficultés d'endormissement, à des troubles du maintien du sommeil, parfois avec un réveil précoce.**

Les différents types d'insomnie :

- ▶ Insomnies transitoires,
- ▶ Insomnies d'endormissement,
- ▶ Réveils nocturnes.



## RECETTE PRATIQUE

**Une infusion relaxante pour favoriser l'endormissement**

### MÉLANGER :

- 30 g de passiflore
- 30 g d'aubépine
- 30 g de mélisse



**PRENDRE UNE CUEILLÈRE À SOUPE DU MÉLANGE ET VERSER DANS UN BOL D'EAU FRÉMISSANTE.**

**LAISSER INFUSER 6 MIN À COUVERT, AVANT DE FILTRER.**

*À boire de préférence en fin de journée.*



## QUELQUES CONSEILS POUR AIDER À RETROUVER LE SOMMEIL :

- Rechercher les causes de l'insomnie et échanger avec son médecin traitant.
- Manger sainement.
- Pratiquer une activité physique en journée.
- Éviter le café et l'alcool.
- Se coucher à heures régulières dans une chambre aérée et à une température de 19° maximum.

Huiles essentielles et tisanes peuvent aider à retrouver un sommeil serein et faciliter l'endormissement.

### Plantes

POUR  
TISANE



### Huiles ESSENTIELLES

#### HYPNOTIQUES SÉDATIVES

Aspérule odorante | Mélisse  
Aubépine | Oranger | Coquelicot  
Passiflore | Eschscholtzia | Tilleul  
Marjolaine | Valériane

À diffuser dans la chambre  
30 minutes maximum.

#### SÉDATIVE

Lavande officinalis ou vraie

#### RÉÉQUILIBRANT, APAISANT

Petit grain bigarade

#### CALMANTE, RELAXANTE, FAVORISE LE SOMMEIL

Mandarine



# Se protéger des maux de l'hiver

L'hiver est propice au nez qui coule, à la gorge qui pique et à la toux. **Les pathologies des voies aériennes sont le plus souvent dues à une infection des muqueuses et/ou sont parfois allergiques.**



## RECETTE PRATIQUE

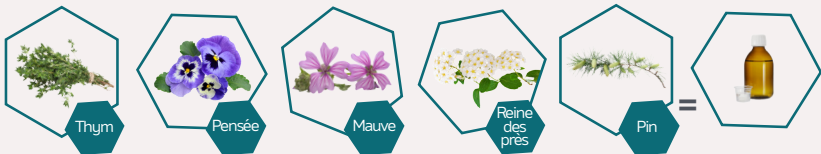
### Un sirop contre la toux

#### FAIRE UNE INFUSION

Verser 150ml d'eau frémissante sur :

- 2 g de thym | **ANTI-INFECTIEUSE ET EXPECTORANT**
- 2 g de pensée | **ADOUCISSANTE**
- 2 g de mauve | **ANTITUSSIVE**
- 2 g de reine des prés | **ANTI-INFLAMMATOIRE**
- 2 g de bourgeon de pin | **ANTI-INFLAMMATOIRE**

Couvrir 15 min pour bien laisser infuser, puis filtrer



#### AJOUTER 16G DE SUCRE POUR 100G INFUSÉ

#### PORTER À ÉBULLITION ET FAIRE CUIRE À FEU DOUX

Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que la consistance devienne liqueuse.

#### METTRE EN FLACON, FERMER ET ÉTIQUETER

*Conserver au frigo et consommer sous une semaine. Boire 2 à 3 c. à soupe par jour pendant 3 jours. Si aucun signe d'amélioration, consulter un médecin.*





## QUELQUES CONSEILS POUR PASSER UN HIVER SEREIN :

- Manger sainement.
- Pratiquer une activité physique.
- Prendre l'air et aérer son habitat environ 15min/jour.
- Éviter les écarts importants de températures.
- Ne pas surchauffer son intérieur : 19° maximum.

Huiles essentielles et tisanes peuvent aider à se protéger des maux de l'hiver.

*Plantes*

POUR  
TISANE



### FLUIDIFIENT LES SÉCRÉTIONS

Thym | Violette | Eucalyptus globulus

### DIMINUENT LA TOUX

Bourrache | Coquelicot | Mauve |  
Menthe | Plantain

### LUTENT CONTRE LES INFECTIONS

Eucalyptus globulus | Noyer | Thym

### ÉVITENT L'INFLAMMATION

Bouillon blanc | Bourgeon de pin |  
Bourrache | Cassis | Reine des prés

*Huiles*

ESSENTIELLES



À diffuser ou à utiliser en massage,  
mélangées à une huile végétale  
(amande douce, olive, argan, ...)

### LUTTE CONTRE LES RHUMES ET REFROIDISSEMENTS HIVERNAUX

Eucalyptus globulus

### LUTTE CONTRE LES INFECTIONS ET STIMULE L'ORGANISME

Menthe poivrée

### ÉLIMINE LES MUCOSITÉS

Pin sylvestre

### LUTTE CONTRE LES INFECTIONS RESPIRATOIRES ET VIRALES

Ravintsara



# Atténuer les douleurs musculaires et / ou articulaires

En cas de douleur, la première réaction consiste souvent à prendre un analgésique qui diminue la sensation de douleur et fait revenir le bien-être. **Mais la douleur est bien souvent la manifestation d'un problème sous-jacent ; c'est un signal que donne l'organisme.**



## RECETTE PRATIQUE

### Un baume de massage contre les coups et douleurs musculaires

#### BAIN-MARIE

Pour un pot de 10ml, faire fondre au bain-marie 1g de cire d'abeille dans 8g de macérât d'Arnica (ou autre corps gras).

#### RAJOUTER DES HUILES ESSENTIELLES

Une fois la cire fondue, retirer du feu et rajouter des huiles essentielles à une températures inférieure à 40°.

- 5 gouttes de Gaulthérie couchée
- ⚠ *déconseillée aux personnes allergiques à l'aspirine*
- 5 gouttes de Camphre
  - 5 gouttes d'Eucalyptus citronné



#### METTRE EN POT, FERMER ET ÉTIQUETER

*Conserver à l'abri de la lumière et utiliser dans les 3 mois suivant la fabrication.*

*Se masser 2 à 3 fois par jour en cas de douleurs suite à un coup et/ou contractures musculaires.*



## QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR LES DOULEURS :

- Adopter une alimentation équilibrée.
- Diminuer la sédentarité.
- Surveiller son poids.
- Boire 2 litres d'eau par jour.
- Éviter le stress.
- Se couvrir par temps froid et humide.

Huiles essentielles et tisanes peuvent aider à atténuer les douleurs musculaires et/ou articulaires.

### Plantes



#### ACTIVENT LA CIRCULATION SANGUINE

Achillée millefeuille | Cassis |  
Vigne rouge

#### ÉLIMINENT LES TOXINES

Artichaut | Desmodium |  
Chardon-Marie | Romarin

#### FAVORISENT UNE ACTION DIURÉTIQUE

Bouleau | Camomille | Frêne | Pissenlit

#### APAISENT ET DÉCONTRACTENT

Arnica | Camomille



### Huiles ESSENTIELLES

À utiliser en massage, mélangées à une  
huile végétale (amande douce, olive,  
argan, macadamia...)

ANTIDOULEUR (effet froid)  
Menthe poivrée

#### ANTI-INFLAMMATOIRES

Eucalyptus citronné | Gaulthérie  
couchée\*

\* ⚠️ déconseillée aux personnes  
allergiques à l'aspirine

ANTI-HEMATOME  
Hélichryse

#### ANTI-RHUMATISMAUX

Laurier | Lavande officinale

#### STIMULANTES, RAFRAICHISSANTES

Lavandin super | Romarin à camphre



# Glossaire des plantes

<i>Plantes</i>	<i>Indications principales</i>
<b>Aspérule Odorante</b>	Troubles légers du sommeil, nervosité, émotivité, troubles digestifs.
<b>Aubépine</b>	Troubles du rythme cardiaque, palpitations.
<b>Bouillon Blanc</b>	Inflammation des voies respiratoires (laryngite, bronchite, toux irritative, asthme), inflammation des muqueuses digestives.
<b>Bourrache</b>	Diurétique, rétention d'eau, toux et affections bronchiques aiguës.
<b>Cassis</b>	Activité antioxydante, rhumatismes, goutte, troubles de la vision, diurétique, allergies (bourgeon de cassis).
<b>Racine de consoude</b>	<b>En usage externe uniquement.</b> Entorses, fractures, douleurs rhumatismales, brûlures et plaies (cicatrisation).
<b>Coquelicot</b>	Toux spasmodique, insomnies, excitabilité.
<b>Eglantier</b>	Infections hivernales : asthénies, convalescences (contient vitamine C).
<b>Eucalyptus globulus</b>	Affections bronchiques, rhumes, refroidissements hivernaux, décongestionnant des voies respiratoires, fluidifie les sécrétions bronchiques.
<b>Frêne</b> <i>Arbre du centenaire</i>	Arthrose.
<b>Lierre terrestre</b>	Affections bronchiques, toux avec mucosités, sinusite, otite.
<b>Mauve</b>	Toux et inflammations respiratoires, constipation, colite, diarrhée.
<b>Mélisse</b>	Troubles digestifs d'origine nerveuse, troubles du sommeil, palpitations.



<b>Ortie piquante</b>	Rhumatismes chroniques, allergies saisonnières, fatigue chronique.
<b>Passiflore</b>	Troubles du sommeil, anxiété, palpitations, hyper émotivité.
<b>Pavot de Californie</b>	Nervosité, insomnies.
<b>Pensée sauvage</b>	Eczéma, acné, bronchite, toux irritante.
<b>Pin sylvestre</b>	Affections respiratoires, refroidissements hivernaux. <b>En usage externe (bourgeons ou HE) : douleurs rhumatismales.</b>
<b>Plantain</b>	Toux d'irritation, rhinites allergiques.
<b>Reine des prés</b>	Douleurs rhumatismales, fièvre et états grippaux, douleurs névralgiques.
<b>Romarin</b>	Troubles digestifs, insuffisance hépatobiliaire.
<b>Sauge sclarée</b>	Hypersudation nocturne, digestion lente, ballonnements, bouffées de chaleur.
<b>Saule Blanc</b>	Aspirine végétale, douleurs lombaires et rhumatismales.
<b>Thym</b>	Bronchites, toux.
<b>Tilleul</b> (Fleur)	Troubles légers du sommeil.
<b>Tilleul</b> (Aubier)	Maux de tête, insuffisance hépatique, calculs biliaires et rénaux.
<b>Valériane officinale</b>	Troubles de l'endormissement, nervosité, stress avec agitations.
<b>Verveine citronnée</b>	Troubles du sommeil, angoisse, fatigue nerveuse.

# Glossaire des huiles essentielles

<i>Huiles essentielles</i>	<i>Indications principales</i>
<b>HE* Arbre à thé</b> (ou tea tree)	Recommandée contre les maux de gorge et les infections buccales. Active sur les boutons d'acné et les affections bactériennes, champignons, mycoses.
<b>HE* Cannelle</b>	Possède des vertus pour lutter contre tous types d'infections. Effet stimulant pour HE* Cannelle de Ceylan.
<b>HE* Cyprès</b>	Indiquée contre la toux sèche. Aide à lutter contre les problèmes de circulation et les troubles veineux (jambes lourdes, varices, œdème des jambes).
<b>HE* Eucalyptus citronné</b>	Recommandée en massage en cas de douleurs articulaires, musculaires. Possède en outre une agréable odeur citronnée qui calme les nerfs et fait fuir les moustiques.
<b>HE* Eucalyptus Globulus</b>	<b>Réservé pour les adultes et les adolescents.</b> Rhumes et refroidissement hivernaux (infections broncho-pulmonaires).
<b>HE* Gaulthérie couchée</b>	C'est l'huile essentielle du sportif. Soulage immédiatement courbatures, tendinites et autres douleurs articulaires. <b>Déconseillée aux personnes allergiques à l'aspirine).</b>
<b>HE* Genévrier commun</b>	Antidouleur et anti inflammatoire. Recommandée en cas de rétention d'eau, de problèmes de cellulite. Rhinites, encombrement bronchique.
<b>HE* Hélichryse italienne</b>	Aide à lutter contre les troubles majeurs de la circulation sanguine (anti hématome). Vieillesse cutané, cicatrice, œdème.



---

**HE\* Laurier noble**

Efficace contre de nombreux types d'infections, en particulier celles de la bouche et notamment les aphtes. Efficace aussi en cas de douleurs articulaires et musculaires.

---

**HE\* Lavande fine**  
*(Lavande Officinale ou Lavande Vraie)*

C'est une référence en cas de démangeaisons, quelle que soit la région corporelle concernée. Sédatrice, elle apaise les nerfs, détend les muscles, régule le système nerveux, calme l'excitabilité et favorise le sommeil.

---

**HE\* Menthe Poivrée**

Antidouleur. Recommandée contre les nausées, les migraines et les problèmes digestifs.

---

**HE\* Niaouli**

Lutte contre le nez bouché. Aide à sécher les boutons de fièvre.

---

**HE\* Pin Sylvestre**

Aide à libérer les voies encombrées. Agit contre la toux et la sinusite.

---

**HE\* Ravintsara**

Aide pour toute la sphère ORL. Stimule l'immunité faible.

---

**HE\* Romarin à Verbénone**

Recommandée en cas de troubles hépatiques grâce à des propriétés détoxifiantes.

---

**HE\* Thym à Thujanol**

Aide à lutter contre l'angine.

---

\*HE : huile essentielle



# La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

**3 200 000**

Personnes protégées

**179**

Mutuelles

**+ de 900**

Actions de prévention et de promotion de la santé par an

**+ de 480**

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Textes élaborés par : Laurence Robert-Dubois, responsable prévention à la Mutualité Française Occitanie, avec la participation de Bernard Champanet, Pharmacien.

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

