



**CHRONIQUE  
HERBORISTE**

## Des plantes alliées du système digestif

Sylvie Demers

Naturopathe-herboriste

Au cours de la période des fêtes qui approche, notre estomac sera mis à rude épreuve. Repas riches en gras et en sucre, souvent bien arrosés, recettes sortant de l'ordinaire, stress supplémentaire, fatigue et manque de repos, nous en connaissons tous les résultats : langue pâteuse le matin, sensation nauséuse, brûlures d'estomac, humeur maussade, maux de ventre, indigestion, constipation, etc. Ce sont des signes que notre appareil digestif a besoin d'un peu de soutien. Parfois, une simple infusion chaude après les repas suffit pour que tout rentre dans l'ordre.

En prévision des réjouissances du temps des fêtes et en prévention des désagréments des lendemains difficiles, faites provision de quelques plantes pour aider votre système digestif.

Ce n'est pas la première fois que j'écris sur le pissenlit : c'est l'une de mes plantes préférées. Une tasse d'infusion de feuilles de pissenlit diminue les ballonnements, les gaz, la constipation, les reflux gastriques et les brûlures d'estomac. La racine a une action extraordinaire sur le foie et sur tout le tractus digestif, et l'inuline qu'elle contient aide à régulariser la glycémie et la flore bactérienne de l'intestin.

### Camomille

La camomille alcalinise les systèmes acidifiés. Elle est donc idéale contre l'acidité gastrique. Elle a également une action calmante sur les spasmes de l'estomac.



### Sarriette

La sarriette aide la digestion des viandes et des féculents et permet d'éviter la fermentation intestinale et les flatulences.

### Romarin

Le romarin a un effet stimulant; il peut efficacement remplacer le café du matin, ce qui est bien utile en cas de fatigue et d'épuisement. Il favorise aussi la digestion des repas lourds et riches en graisses.

### Gingembre

Le gingembre active la digestion, diminue les reflux gastriques ainsi que les nausées.

### Menthe

La menthe poivrée facilite l'expulsion des gaz et stimule les fonctions de l'estomac et du foie, mais elle est à éviter en cas de reflux gastriques.

Toutes ces plantes peuvent se boire en infusion, après les repas. Mettre 1 ou 2 pincées ou jusqu'à 5 ml (1 c. à thé) de plantes dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Laisser infuser de 5 à 6 minutes. Filtrer. Boire chaud.

Secret de ma grand-mère pour les estomacs fragiles : une infusion préparée avec 250 ml (1 tasse) d'eau chaude, le jus d'un demi-citron et deux fleurs de camomille. Boire cette infusion après chaque repas vous aidera à digérer plus facilement et diminuera les nausées et même les diarrhées. En plus, le jus de citron est sans risques ni effets secondaires.

En cas d'indigestion, mettre quelques tranches de citron dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante, à peine sucrée. Boire très lentement, à petites gorgées. Les spasmes responsables des vomissements disparaîtront rapidement.