



# la fiche conseil

## des tisanes pour l'hiver



**Toux sèche ou grasse, maux de gorge, rhume, fièvre, fatigue... Les plantes viennent à votre secours. Seules ou en mélanges contre les refroidissements, les infusions vous font profiter de leurs bienfaits et saveurs.**

### Comment le corps réagit

Tisane... Le mot évoque bien-être, plaisir, rituel, parfums, saveurs, couleurs, nature. Chaudes ou froides, les tisanes nous dispensent les vertus des plantes et des fruits. Durant la saison froide, on apprécie quotidiennement cette boisson capable de réchauffer le corps et le cœur mais aussi de prévenir et de soigner les refroidissements. Précisons qu'à l'heure actuelle, la recherche scientifique consacre de très importants moyens à la phytothérapie, une médecine millénaire plus que jamais appréciée à travers le monde. La tisane ou infusion conserve une place de choix en phytothérapie et convient à l'adulte comme à l'enfant. Sa préparation est simple puisqu'il suffit d'ajouter la plante et/ou le fruit à de l'eau bouillante avant de laisser infuser quelques minutes selon les cas. Vous avez mal à la gorge ? Des gargarismes à la tisane de sauge – une plante à l'effet antibactérien, anti-inflammatoire et antiviral – calmeront la douleur. Vous souffrez d'une toux sèche et persistante ? Mettez sur le thym ou la mauve. Et pour faciliter l'expectoration ou encore lutter contre les symptômes de refroidissements, pensez au karkadé, au tilleul ou au romarin, associez le thym vulgaire à la sauge, au romarin, à l'anis étoilé, au fenouil, à la guimauve...

### Ce que l'on peut faire soi-même

- Dès l'arrivée de la saison froide, faites la part belle à la prévention pour tonifier votre système immunitaire : buvez des tisanes riches en vitamine C – argouier, cynorrhodon ou cassis par exemple. Dès les premiers symptômes de refroidissements,
- buvez plusieurs fois par jour une tisane conseillée par un spécialiste, en fonction de vos besoins.
- La nature est au repos, profitez de cette période favorable au cocooning et au ressourcement. Installez-vous confortablement et savourez en douceur une tisane relaxante : à vous cannelle, gingembre, réglisse, thé vert, mélisse, valériane, passiflore et autres mélanges subtils !

### Le conseil plus

Attention, se soigner avec des plantes n'est pas anodin ! Si l'une soigne, l'autre peut s'avérer nocive, contre-indiquée, voire toxique. Demandez conseil à votre pharmacien : ce spécialiste des médicaments est aussi formé en pharmacognosie (étude des plantes végétales). Pour profiter pleinement des bienfaits des plantes sous forme de tisane, d'huile essentielle, sirop, gélules ou encore comprimés, misez également sur la qualité et la traçabilité du produit.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

