

« Au comptoir de l'herboriste », un guide pour soigner les maux du quotidiens grâce aux plantes

Alors que se déroule dimanche 20 novembre « L'automnale », le marché des paysan.ne.s « du Bout du Monde » à Saint-Cadou (29), coup de projecteur sur le guide « Au comptoir de l'herboriste », paru aux éditions Terre Vivante. Christine Cieur, docteure en pharmacie et phyto-aromathérapeute, y propose de nombreuses recettes de tisanes, baumes, élixirs, sirops...à base de plantes et d'huiles essentielles, afin d'aider à soigner les maux du quotidien.

60, c'est le nombre de recettes que contient le guide « Au comptoir de l'herboriste », paru aux éditions Terre Vivante. Ecrit par Christine Cieur, docteure en pharmacie et phyto-aromathérapeute, il a pour objectif de « parer à l'urgence » des petits maux du quotidien, d'aider à mieux passer l'hiver et le refroidissement des températures, et aussi d'apporter une aide à la détente. « Quoi de plus naturel et simple que de s'engager activement au maintien de sa propre santé ? » s'interroge ainsi l'auteure en introduction.

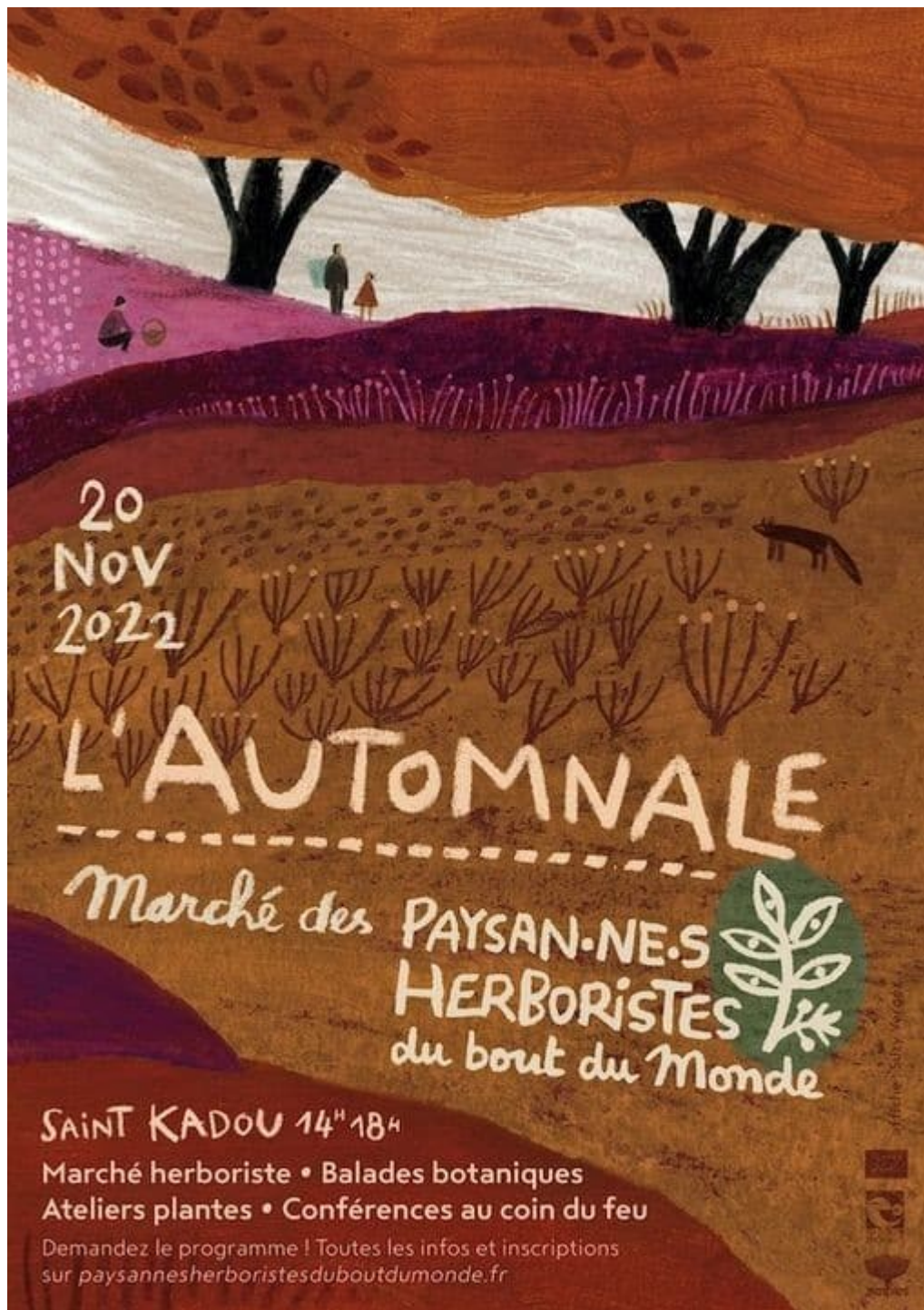
Elle nous propose donc un large éventail de tisanes, baumes, élixirs, sirops, teintures mères ou encore cataplasme, à réaliser de façon simple avec des ingrédients qu'on peut trouver auprès de boutiques spécialisés et/ou d'herboristes. Les recettes sont regroupées dans le guide selon trois grandes thématiques : « parer à l'urgence et aux douleurs », « traverser la saison froide et les épisodes infectieux » et « se détendre et retrouver l'équilibre du corps ». En utilisant huiles essentielles, hydrolats, plantes séchées ou fraîches, on pourra fabriquer par exemple un cataplasme de

consoude pour aider à la réparation des tissus durs ou mous, créer un complexe aromatique anti-nausées à base d'huiles essentielles de citron et de gingembre, réaliser un sirop de coquelicot pour aider à soigner la toux, ou encore une onction « calmante et relaxante pour les adultes » à base d'huiles essentielles d'orange douce, de lavande officinale et de marjolaine...

Agréable à lire, le guide « Au comptoir de l'herboriste » est agrémenté de très belles photos de la finistérienne Athina Canevet, également créatrice dans le contenu de l'alimentation. Un livre qui sera particulièrement utile pour celles et ceux qui souhaitent se faire du bien au quotidien, renouer avec la nature, et être acteur de leur santé, sans pour autant remplacer la médecine traditionnelle quand elle est nécessaire.

« Au comptoir de l'herboriste – 60 recettes pour les maux du quotidien », Dr Christine Cieur, éditions Terre Vivante, 117 pages, 15 euros.

« L'automne » des paysan.ne.s-herboristes du Bout du Monde



Les paysan.ne.s-herboristes du Finistère se rassemblent trois fois par an pour faire découvrir leurs métiers et leurs produits. « L'autonmale » a lieu le dimanche 20 novembre, à Saint-Cadou, dans les Monts d'Arrée. Au programme : de nombreux ateliers (confection de baumes, alimentation et émotion, initiation à l'auto-massage, balade botanique...), marché des paysan.ne.s-herboristes, bar à tisanes...

L'entrée est libre et gratuite, une participation est demandée

pour les ateliers.

Plus d'infos :

<https://www.paysannesherboristesduboutdumonde.fr>

[A lire aussi, notre portrait d'Arlette Jacquemin, paysanne-herboriste à Plouigneau à côté de Morlaix](#)