

# Les fines herbes aident à relaxer

*Par: Isabelle Caron*

Les fines herbes sont reconnues pour aromatiser les plats, mais elles possèdent aussi plusieurs vertus pour vous aider à apaiser certains maux.

## Voici quelques fines herbes à cultiver à la maison pour vous aider à relaxer, digérer et même soigner un rhume.

### L'incontournable camomille



Pour ses vertus relaxantes, la camomille est une fine herbe à cultiver au potager. Avec ses arômes de pomme et d'ananas, l'heure de la détente est toujours appréciée.

Pour préparer votre infusion, il vous faudra cueillir les fleurs bien épanouies.

Un lait chaud à la camomille et au miel peut aussi être une belle alternative pour aider à trouver le sommeil.

**Truc cultural :** ne pas cultiver près de la menthe.

### Lavande



Reconnue avant tout pour sa puissante et agréable odeur qui parfume à merveille la maison, la lavande a aussi des propriétés apaisantes.

En tisane, infusez une cuillerée à thé de fleurs sèches dans une tasse d'eau et profitez de ce petit bonheur.

**Truc cultural :** la lavande aime les sols bien drainés, voire caillouteux. Évitez à tout prix les sols qui se gorgent d'eau à l'automne et offrez-lui l'endroit le plus ensoleillé de votre terrain.

Choisissez des variétés zonées 4 telles que 'Munstead' et 'Hidcote' pour assurer leur pérennité au jardin.

## Livèche



La livèche est une plante qui s'apparente au céleri par son goût et son apparence. Elle est toutefois une plante vivace. Il faut savoir que cette plante est d'un grand calibre et peut atteindre 2 mètres de hauteur.

Pour l'utiliser en tisane relaxante, vous devrez cultiver cette plante un minimum de 3 ans, pour ensuite déterrer la racine et la faire sécher. Puis, vous pourrez utiliser 1 cuillère à café par tasse d'eau bouillante pour préparer vos infusions.

Si vous êtes aussi de type cocktail, vous pouvez vous servir des tiges de la livèche comme décorations pour vos verres et même comme des pailles!

Avec ses fleurs jaunes intéressantes, elle pourrait très bien se retrouver au milieu de vos plates-bandes traditionnelles.

**Truc cultural :** le meilleur emplacement pour la cultiver sera à la mi-ombre, dans un sol riche et humide.

## Mélisse



Avec son goût citronné et légèrement mentholé, cette plante aromatisera à merveille vos infusions et vous aidera à diminuer votre anxiété.

Laissez infuser 2 à 4 cuillerées de feuilles de mélisse pendant 5 à 10 minutes dans une tasse d'eau.

**Truc cultural :** vous pouvez même la semer directement au jardin et la placer à l'ombre. Par contre, assurez-vous de couper les fleurs avant l'apparition des semences pour éviter que la plante envahisse vos plates-bandes.

## Menthe



La légendaire petite tisane de menthe après le repas aide à la digestion.

**Attention :** cette plante peut devenir envahissante, nous vous suggérons donc de la planter dans un pot afin de contrôler son développement.

Utilisée dans un smoothie, la menthe apportera une belle touche de fraîcheur.

**Truc cultural :** aime la mi-ombre et les sols riches en humus.

## Thym



Cette fine herbe est reconnue pour soigner les infections de la gorge et des bronches.

Préparez un grand bol d'eau bouillante dans laquelle vous laisserez infuser 2 cuillères à soupe de thym. Placez votre visage au-dessus du bol en recouvrant votre tête d'une serviette et inhalez quelques minutes les vapeurs qui s'en dégagent. Respirez doucement au tout début.

Le thym se conserve longtemps lorsque séché. Pour ce faire, placez les bouquets tête en bas dans une pièce sombre et bien aérée, à l'abri de la lumière.

**Truc cultural :** n'aime pas les sols humides.

## Verveine



En plus d'être relaxante, la verveine citronnelle a des propriétés digestives.

Pour les infusions, retirez rapidement les feuilles, car une macération prolongée peut dégager une saveur prononcée et désagréable.

Quelques feuilles à vos sorbets et glaces apporteront une petite touche citronnée rafraîchissante.

**Truc cultural :** soleil et sol bien drainé.

Ces herbes sont faciles à cultiver et elles sont pratiques à avoir sous la main pour apaiser quelques maux. Toutefois, si vous avez des problèmes de santé ou êtes enceinte, nous vous recommandons de consulter un professionnel de la santé avant de consommer quelconque tisane, aussi apaisantes que puissent être ses propriétés.

Isabelle Caron

/mjardiner /m.jardiner
Suivez nos Facebook live tous les samedis d'été à 9h00