

E-book offert

# 11 plantes pour mon confort digestif

# Angélique

Angelica archangelica  
(racine)

## PROPRIÉTÉS

La racine d'**angélique** réduit les spasmes des muscles lisses intestinaux, mais est également stimulante des sécrétions gastriques et pancréatiques. Elle possède les propriétés suivantes :

- **sédative**
- **stimule l'appétit**
- **facilite la digestion**
- **antispasmodique** (calme les spasmes digestifs)
- **carminative** (réduit les ballonnements)

A utiliser selon les recommandations du laboratoire.



## PRECAUTIONS

### Contre indications :

Ne pas utiliser chez les femmes enceintes et enfants de moins de 6 ans

### Précautions d'emploi :

Photosensibilisante (peut provoquer une éruption cutanée en cas d'exposition de la peau au soleil)

### Interactions avec des médicaments ou autres substances :

Ne pas utiliser en cas de prise d'autres plantes, compléments ou médicaments photosensibilisants (comme le millepertuis)

Ne pas utiliser en cas de traitement par des antiacides ou des anticoagulants (warfarine)

# Basilic tropical

Ocimum basilicum  
(huile essentielle à partir  
des sommités fleuries)

## PROPRIÉTÉS

L'huile essentielle de **basilic tropical (exotique)** est un antispasmodique très puissant. Ses propriétés sont les suivantes :

- Calme les **spasmes digestifs**, les **douleurs intestinales et douleurs à l'estomac**
- Améliore la **digestion**
- Agit contre le **hoquet et l'aérophagie**
- Lutte contre la **spasmophilie**
- **Antistress, antifatigue**
- Bénéfique en cas de **nausées**

### Pour aider la digestion :

**Avaler 1 goutte d'huile essentielle diluée** dans une petite cuillère de miel (que l'on peut ajouter dans une tisane), d'huile, de la mie de pain, ou un comprimé neutre, après le repas.



## PRECAUTIONS

### Contre indications :

A ne pas utiliser chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants de moins de 6 ans, chez les personnes asthmatiques, épileptiques, chez les personnes dont l'activité professionnelle nécessite de la vigilance

### Précautions d'emploi :

- A ne pas confondre avec le "Basilic sacré (Ocimum sanctum L)"
- Sédatif et toxique pour le foie à forte dose
- Ne pas utiliser pure sur la peau (irritante)
- Stimule la contraction des muscles de l'utérus à partir de 4 gouttes par jour
- Ne pas dépasser 2 gouttes par prise par voie orale, renouvelable maximum 2 fois par 24h.

# Charbon végétal actif (activé)

Carbo vegetabilis

Photo Canva

## PROPRIÉTÉS

Le **charbon végétal actif** est un véritable "désintoxiquant", il permet d'absorber entre autre les toxines, les bactéries, les métaux lourds et les gaz. Ses propriétés sont les suivantes :

- Réduit les **ballonnements, les gaz, l'aérophagie**
- Aide à réduire les **douleurs abdominales**
- Régularise le fonctionnement de l'intestin en cas de **diarrhée, de constipation, d'aigreurs d'estomac, de fermentations intestinales**
- Aide à supprimer la **mauvaise haleine**

A utiliser selon les recommandations du laboratoire.



## PRECAUTIONS

### Contre indications :

Ne pas utiliser en cas de saignement ou d'obstruction intestinale, de déshydratation et de digestion lente (constipation)

### Précautions d'emploi :

- Espacer d'au moins 3 h la prise de charbon actif avec la prise d'autres compléments ou médicaments (dont la pilule) pour éviter de réduire leur efficacité
- Il ne doit être utilisé que sur de courtes périodes chez les femmes enceintes ou celles qui allaitent, chez les personnes âgées et chez les enfants.
- Son usage provoque une coloration noirâtre des selles et, parfois, une constipation.

# Estragon

Artemisia dracunculus  
(huile essentielle à partir  
des parties aériennes  
fleuries)

Photo Canva

## PROPRIÉTÉS

L'huile essentielle d'**estragon** :

- Ouvre l'**appétit**
- Calme les **spasmes digestifs**
- Facilite la **digestion**
- Réduit les **ballonnements, les gaz, l'aérophagie**
- **Antiparasitaire intestinal**
- Calme le **hoquet**
- Lutte contre la **spasmophilie**

**En cas de troubles digestifs :**

**Avaler 1 à 2 gouttes d'huile essentielle diluée(s)** dans une petite cuillère de miel, d'huile, de la mie de pain, ou un comprimé neutre, après le repas.

ou Masser l'abdomen avec 10 gouttes d'huile essentielle mélangée à 10 gouttes d'huile végétale



## PRECAUTIONS

**AVANT TOUTE UTILISATION SUR LA PEAU, FAIRE UN TEST ALLERGIQUE AU CREUX DU COUDE.**

Versez 2 gouttes du mélange d'huile essentielle/huile végétale au creux du coude, puis patienter 20 min et vérifier l'absence des réactions cutanées (rougeur, bouton, démangeaisons, chaleur, sensibilité de la peau sur la zone d'application, etc.). Si c'est le cas, à priori tout va bien, dans le cas contraire, n'utilisez pas l'huile essentielle.

**Contre indications :**

A ne pas utiliser chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants de moins de 3 ans, chez les personnes asthmatiques, épileptiques, chez les personnes dont l'activité professionnelle nécessite de la vigilance, les personnes sous traitement anticoagulant (risque d'hémorragie interne)

**Précautions d'emploi :**

- Ne pas utiliser pure sur la peau (irritante)
- Ne pas utiliser sur une longue durée par voie orale

# Fenouil

Foeniculum vulgare  
(fruit)

Photo Canva

## PROPRIÉTÉS

Le **fenouil** possède les propriétés suivantes :

- calme les **spasmes digestifs**
- facilite la **digestion**
- réduit les **ballonnements**
- réduit les **douleurs abdominales** après les repas (**gastrites, colites**)

A utiliser selon les recommandations du laboratoire.



## PRECAUTIONS

### Contre indications :

A ne pas utiliser chez les enfants de moins de 3 mois, les personnes allergiques à l'anéthol, au céleri, au cumin, à la coriandre, à l'anis et à l'aneth, les personnes allergiques à l'armoise, l'ambroisie, la camomille (Astéracées), les femmes ayant souffert d'un cancer du sein, des ovaires ou de l'utérus

### Interactions avec des médicaments ou autres substances :

Eviter de prendre du fenouil en même temps que des antibiotiques à base de ciprofloxacine ou de la famille des quinolones, ou que des médicaments photosensibilisants (signalés par un soleil dans triangle rouge sur la boîte)

# Figuier

Ficus carica  
(bourgeons)

Photo Canva

## PROPRIÉTÉS

Le **macérat de bourgeons de figuier** améliore la communication entre le cerveau et les intestins. Il a un impact positif sur l'équilibre du microbiote intestinal et l'étanchéité de la paroi intestinale.

Ses propriétés sont les suivantes :

- **antistress**
- agit sur les **douleurs digestives en lien avec la sphère émotionnelle** : spasmes digestifs, crampes d'estomac, gastrites

A utiliser selon les recommandations du laboratoire.



## PRECAUTIONS

### Contre indications :

Enfants : pas d'utilisation de macérat "1 DH" avant 12 ans et de macérat "mère" avant 3 ans

### Précautions d'emploi :

Femme enceinte ou allaitante : ne pas dépasser 5 gouttes/jour de macérat mère.

Utiliser une forme sans alcool pour les personnes en cours de sevrage alcoolique ou ayant des antécédents de maladies du foie.

### Interactions avec des médicaments ou autres substances :

Avis médical préalablement requis pour les personnes sous anticoagulants et médicaments à visée cardiaque.

# Gingembre

Zingiber officinalis  
(huile essentielle à partir  
du rhizome)

## PROPRIÉTÉS

L'huile essentielle de **gingembre** a comme avantages de :

- Faciliter la **digestion**
- Réduire les **gaz**
- Réduire la **constipation**
- Réduire les **spasmes digestifs**
- Réduire les **nausées**

### Pour réduire la constipation :

**Avaler 2 gouttes d'huile essentielle** diluée dans une petite cuillère de miel, d'huile, de la mie de pain, ou un comprimé neutre, 2 fois par jour

### Pour aider la digestion :

Masser le ventre avec **3 gouttes d'huile essentielle mélangée à 3 à 30 gouttes d'huile végétale**

ou **Avaler 1 goutte d'huile essentielle diluée** dans une petite cuillère de miel, d'huile, de la mie de pain, ou un comprimé neutre et laisser fondre en bouche

**AVANT TOUTE UTILISATION SUR LA PEAU, FAIRE UN TEST ALLERGIQUE AU CREUX DU COUDE.**

Versez 2 gouttes du mélange d'huile essentielle/huile végétale au creux du coude, puis patienter 20 min et vérifier

l'absence des réactions cutanées (rougeur, bouton, démangeaisons, chaleur, sensibilité de la peau sur la zone d'application, etc.). Si c'est le cas, à priori tout va bien, dans le cas contraire, n'utilisez pas l'huile essentielle.

### Contre indications :

A ne pas utiliser chez la femme enceinte, allaitante, chez l'enfant de moins de 3 ans, chez les personnes asthmatiques, épileptiques, en cas d'obstruction biliaire, de prise de traitement anticoagulant

### Précautions d'emploi :

- Ne pas appliquer pure (= non diluée) sur la peau car elle est irritante et allergisante
- Ne pas utiliser avant une intervention chirurgicale
- A utiliser avec prudence chez les personnes hypertendues

## PRECAUTIONS



Femme  
enceinte



Femme  
allaitante



Moins de  
3 ans



# Mélisse

Melissa officinalis  
(feuilles)

## PROPRIÉTÉS

La **mélisse**, dont les feuilles dégagent une odeur citronnée possède plusieurs propriétés intéressantes :

- elle agit sur les **troubles digestifs d'origine nerveuse** : ballonnements, crampes d'estomac, douleurs abdominales, grâce à ses propriétés antispasmodiques (elle calme les spasmes digestifs)
- elle est **sédative**
- elle lutte contre l'**anxiété**

A utiliser selon les recommandations du laboratoire.



Photo personnelle



## PRECAUTIONS

### Contre indications :

A ne pas utiliser chez : femme enceinte, allaitante, enfant < 12 ans, les narcoleptiques, personnes s'endormant facilement, ou en cas de choc post traumatique

### Interactions avec des médicaments ou autres substances :

Ne pas utiliser avec les traitements pour la thyroïde, les barbituriques, somnifères, antidépresseurs, neuroleptiques antipsychotiques, produits antitussifs et médicaments contre la douleur contenant un dérivé de l'opium (codéine, morphine), les compléments apportant du fer, ou encore d'autres plantes sédatives (valériane par exemple). Éviter la prise de mélisse en cas de consommation d'alcool.

# Menthe poivrée

Mentha x piperita  
(Huile essentielle ou hydrolat issus des feuilles)

## PROPRIÉTÉS

L'huile essentielle et l'hydrolat de **menthe poivrée** très rafraichissants, sont aussi très intéressants pour favoriser la digestion :

- apaise les **nausées, crampes d'estomac, remontées acides, indigestions**
- réduit les **spasmes digestifs, les ballonnements et les gaz**

**Avaler 1 à 2 gouttes d'huile essentielle** après le repas **diluée** dans une petite cuillère de miel, d'huile de la mie de pain, ou un comprimé neutre

**ou Masser l'estomac avec 3 gouttes d'huile essentielle mélangées à 10 gouttes d'une huile végétale**, après le repas

**ou Boire 1 cuillère à café d'hydrolat** dans un verre d'eau, après le repas.



## PRECAUTIONS

**AVANT TOUTE UTILISATION SUR LA PEAU, FAIRE UN TEST ALLERGIQUE AU CREUX DU COUDE.**

Versez 2 gouttes du mélange d'huile essentielle/huile végétale au creux du coude, puis patienter 20 min et vérifier l'absence des réactions cutanées (rougeur, bouton, démangeaisons, chaleur, sensibilité de la peau sur la zone d'application, etc.). Si c'est le cas, à priori tout va bien, dans le cas contraire, n'utilisez pas l'huile essentielle.

### Contre indications :

- **Huile essentielle** : Ne pas utiliser l'huile essentielle chez la femme enceinte, allaitante, chez les enfants de moins de 7 ans, les personnes diabétiques, épileptiques, asthmatiques, ayant des troubles cardiaques (hypertension ,arythmie...)
- **Hydrolat** : Ne pas utiliser l'hydrolat chez la femme enceinte, allaitante, ou les enfant de moins de 3 ans.

### Précautions d'emploi pour l'huile essentielle :

- Ne pas appliquer pure (= non diluée) sur la peau, ne pas toucher les yeux avec
- Ne pas utiliser sur une longue période
- Ne pas prendre en même temps qu'un traitement homéopathique (attendre 3-4h)
- Ne pas utiliser dans l'eau du bain à cause de son action réfrigérante

# Noyer

Juglans regia L.  
(bourgeons)

Photo Pixabay

## PROPRIÉTÉS

Le **macérat de bourgeons de noyer** :

- rééquilibre le **microbiote intestinal**
- améliore la **digestion**
- réduit les **ballonnements**
- réduit l'**acidité gastrique**
- réduit les **diarrhées**
- est **vermifuge**

A utiliser selon les recommandations du laboratoire.



## PRECAUTIONS

### Contre indications :

Enfants : pas d'utilisation de macérat "1 DH" avant 12 ans et de macérat "mère" avant 3 ans

### Précautions d'emploi :

Femme enceinte ou allaitante : ne pas dépasser 5 gouttes/jour de macérat mère.

Utiliser une forme sans alcool pour les personnes en cours de sevrage alcoolique ou ayant des antécédents de maladies du foie.

### Interactions avec des médicaments ou autres substances :

Avis médical préalablement requis pour les personnes sous anticoagulants et médicaments à visée cardiaque.

# Psyllium blond (ispaghul)

Plantago ovata  
(graines)

Photo Pixabay

## PROPRIÉTÉS

Les graines de **psyllium blond ou ispaghul** :

- améliorent le **transit**
- **soulagent la constipation et la diarrhée** sans irriter la muqueuse intestinale
- agissent comme coupe-faim
- diminuent l'absorption du cholestérol
- réduisent la glycémie après le repas

A utiliser selon les recommandations du laboratoire.



## PRECAUTIONS

### Contre indications :

Ne pas utiliser en cas de diabète, de douleurs abdominales de cause inconnue, occlusion, fécalome ou chez les enfants de moins de 6 ans

### Précautions d'emploi :

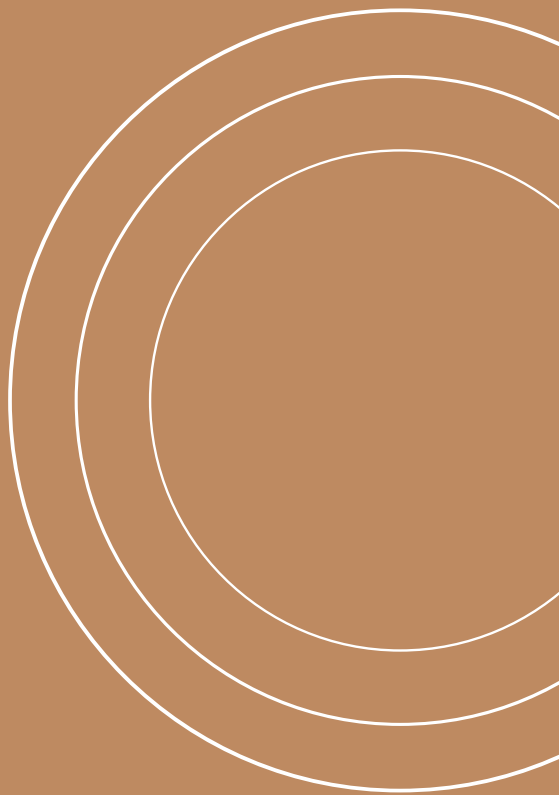
Consommer au moins 30mL d'eau pour 1g de psyllium lors de la prise  
Respecter un délai d'au moins deux heures entre la prise de graines de psyllium et celle des médicaments. Dose plus faible si enfant < 12 ans.

### Interactions avec des médicaments ou autres substances :

Ne pas consommer en cas de prise de laxatifs, antidiabétiques, insuline.  
Peut diminuer l'absorption de certains minéraux et de médicaments comme les fluidifiants pour le sang, les médicaments cardiaques, les antiépileptiques et les médicaments pour les troubles bipolaires (toujours demander l'accord du médecin traitant)

# Sources :

- Supports de formation de phytothérapie/aromathérapie/gemmothérapie-ADNR Formations
- VIDAL
- Précis de phyto-aroma thérapie - Dr D. Roux et Dr D. Sciméca
- Guide de poche d'aromathérapie - D. Festy et I. Pacchioni
- 48 huiles essentielles indispensables pour se soigner autrement - I. Pacchioni
- Traité pratique de phytothérapie - Dr Jean-Michel Morel



Sophie Bouchon - Naturopathe  
<https://linktr.ee/sophiebouchon>  
Juillet 2023