

BIEN-ÊTRE

A nous les bains **DE PLANTES !**

Un petit plongeon... dans la baignoire peut être une solution pour régler des problèmes de sommeil ou soulager des douleurs chroniques. Les conseils de Thierry Thévenin*, paysan herboriste. **PAR JESSICA AGACHE-GORSE**

Le bain est de retour ! Au thé, aux fleurs... Pas vraiment écologique ? Ce n'est pas sûr. Le bain n'est pas forcément plus consommateur d'eau que la douche, qui écoule environ 70 litres pour un jet de cinq minutes. Une durée que les Français ne respectent pas vraiment puisque nous passons en moyenne neuf minutes sous la douche. Ce qui monte la facture à près de 140 litres d'eau, soit l'équivalent d'un petit bain... que l'on se prépare avec délectation lorsque l'on dispose de temps, en vacances par exemple, pour prendre soin de soi. Pour Thierry Thévenin (vieilles-racines-et-jeunes-pousses.fr), « c'est une manière intéressante, mais trop souvent négligée, de profiter des bienfaits de la phytothérapie ». Et ce, même si ses vertus sur la santé sont reconnues depuis l'Antiquité (voir encadré). « Dans la baignoire, les plantes vont avoir le même effet que lorsqu'on les boit en infusion, mais de façon plus modérée », explique-t-il. Leurs différentes molécules agissent en synergie à travers toutes les parties du corps. Alors, êtes-vous prêts à transformer le moment du bain en véritable geste de santé ? Pour une efficacité optimale, « l'idéal est de préparer au préalable 4 litres d'infusion. Pour cela, portez de l'eau à ébullition et, lorsqu'elle est frémissante, ajoutez deux poignées de plantes par litre d'eau. Laissez le tout infuser quinze minutes, puis retirez les plantes », indique l'herboriste. Versez ensuite la préparation dans votre baignoire, que vous pouvez désormais remplir. Vérifiez toujours la température de l'eau avant de vous immerger : elle doit vous paraître agréable, aux alentours de 37 °C. Plongez-vous dans le bain et restez-y vingt minutes au minimum. Vous pouvez en plus ajouter une poignée de gros sel pour un effet tonique. Et n'hésitez pas à remettre un peu d'eau chaude si besoin est au bout de dix minutes. Fermez les yeux, écoutez de la musique... et c'est parti pour une vraie séance de bien-être.

* Auteur, avec Jocky Jousson et Cédric Perraudou, du Chemin des herbes, Ulmer.



DÉTENTE ASSURÉE

MISEZ SUR...

des fleurs de tilleul fraîches ou séchées (*Tilia platyphyllos*, *Tilia cordata*), ou encore des fleurs de lavande fraîches ou séchées (*Lavandula angustifolia*).

LES PRÉCISIONS

DE L'HERBORISTE

Le tilleul est réputé pour sa douceur et son côté apaisant. Non toxique, il peut être utilisé pour le bain du bébé, dont il va faciliter le sommeil. La lavande, elle, a une action sédative et réduit également le stress. Vous pouvez aussi mélanger les deux plantes pour une sérénité garantie.

COUP DE FOUET

MISEZ SUR...

des fleurs de thym fraîches ou séchées (*Thymus vulgaris*), ou bien des feuilles d'orties fraîches ou séchées (*Urtica dioica*).

LES PRÉCISIONS

DE L'HERBORISTE

Le thym exerce un effet tonique et antiseptique. Ce bain est donc parfait si vous traversez un épisode de fatigue ou que vous êtes en manque d'énergie en période d'épidémie virale. L'ortie, elle, a une action reminéralisante et convient plus particulièrement aux personnes qui souffrent de fatigue musculaire et articulaire.

JAMBES LÉGÈRES

MISEZ SUR...

des feuilles de noisetier fraîches ou séchées (*Corylus avellana*).

LES PRÉCISIONS DE L'HERBORISTE

Dans ce cas, afin de ne pas dilater les vaisseaux sanguins et d'éviter ainsi de renforcer la sensation de jambes lourdes, il faudra opter pour un bain tiède, à 32-34 °C. Vous pouvez aussi vous contenter d'un simple bain de pieds. Le noisetier va décongestionner les jambes enflées et apporter un soulagement.

EFFET ANTALGIQUE

MISEZ SUR...

des feuilles de laurier noble séchées (*Laurus nobilis*).

LES PRÉCISIONS DE L'HERBORISTE

Attention, pour ce bain, il faut mettre uniquement une poignée de laurier par litre d'eau car il s'agit d'une plante puissante que l'on doit utiliser exclusivement séchée. Le laurier noble lutte contre les rhumatismes et aura un effet apaisant et analgésique sur les douleurs chroniques.

PEAU DOUCE

MISEZ SUR...

des fleurs de calendula fraîches ou séchées (*Calendula officinalis*), ou bien de l'avoine séchée (*Avena sativa*, partie aérienne en fleur).

LES PRÉCISIONS DE L'HERBORISTE

Le calendula, bien connu dans nos jardins sous le nom de souci, adoucit la peau, calme les démangeaisons et cicatrise les peaux abîmées. L'avoine se montre très intéressante en cas de démangeaisons, de séborrhée ou de peau sèche. Cette plante est également apaisante pour le système nerveux en cas de névralgie ou de nervosité.

OÙ SE PROCURER LES PLANTES ?

Certaines, comme le souci, la lavande, le thym, le tilleul, voire le noisetier, se trouvent facilement dans nos jardins, ou même en ville, et peuvent donc être ramassées et utilisées directement, en suivant si nécessaire quelques conseils d'un pharmacien ou d'un herboriste. Si vous n'avez pas de plantes à votre disposition, adressez-vous à un producteur local. Cela vous permettra, outre une consommation de proximité, d'être certain que les fleurs ont été cueillies dans l'année. Bon à savoir : le syndicat des Simples met à disposition sur son site Internet (syndicat-simples.org) une liste de producteurs de toutes les régions. Vous pouvez aussi acheter des plantes de qualité dans des herboristeries, des boutiques bio ou encore des pharmacies. D'une manière générale, évitez celles provenant de Chine, car elles ont un impact écologique négatif et peuvent manquer de fraîcheur.

UNE RÉPUTATION EN DENTS DE SCIE

« Les Romains avaient l'habitude de fréquenter les thermes, où ils se baignaient et pratiquaient des massages avec des onguents aromatiques et des parfums, note Annick Le Guérer*, anthropologue, philosophe et historienne de l'odorat et des parfums. Ils étaient persuadés que l'hygiène par le bain leur amenait la bonne santé. » À l'inverse, à partir du Moyen Âge, le bain a été perçu comme vecteur de germes, notamment au cours des épidémies de peste. L'eau fut en effet accusée pendant plusieurs siècles d'ouvrir les pores de la peau et d'être ainsi responsable de l'entrée des bactéries et des virus dans le corps. Ces dernières années, c'est surtout « l'idée négative du gâchis de l'eau qui a donné une mauvaise image au bain, par ailleurs trop souvent associé à une forme d'indolence », remarque Annick Le Guérer. Mais aujourd'hui, l'expansion du télétravail a redonné l'opportunité d'utiliser tranquillement sa baignoire. « Les gens considèrent de plus en plus cette pratique comme un moyen de se relaxer et, par conséquent, de concourir à l'harmonie de la famille », conclut l'historienne. * Auteure du Parfum, [Odile Jacob](#).