

© ISTOCKPHOTO



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le dardier
soigne les dartres, ces plaques sèches qui se forment sur la peau et causées par un champignon. D'où le nom donné à la plante.



L'orthosiphon
(*Orthosiphon stamineus*)
Appelé *babin chat* en créole, l'orthosiphon "renforce le rein dans sa capacité de détoxification rénale. Cette plante accélère le débit urinaire", ajoute le Dr Jean-Louis Longuefosse. L'orthosiphon ne présente pas de contre-indications absolues, mais des précautions d'emploi en cas de maladie du cœur ou des reins, pour la femme enceinte ou allaitante, les enfants et les adolescents.

Le plantain
(*Plantago major*)

Le plantain est l'une des plantes médicinales les plus employées au monde ! "Un draineur remarquable, capable de remettre de l'ordre dans les émonctoires engorgés, notamment au niveau cutané et pulmonaire", explique le pharmacien. Les mucilages, présents dans les graines, sont d'excellents agents de restauration du système digestif. Il n'existe aucune contre-indication connue, mais à haute dose, le plantain peut avoir des effets laxatifs et hypotenseurs. De plus, certaines personnes pourraient présenter des réactions allergiques.



Le dardier
(*Cassia alata*)
La tradition populaire disait que cette plante dépurative "nettoyait le sang". En réalité, les feuilles du *Cassia alata*, dardier ou *datyé*, contiennent des composés laxatifs qui drainent les intestins. "En revanche, il est déconseillé d'utiliser cette plante de façon prolongée par voie interne. Son utilisation régulière peut provoquer une irritation intestinale. Aussi, buvez votre infusion à distance de toute prise de médicaments car le *Cassia alata* peut en diminuer l'absorption", recommande Jean-Louis Longuefosse.



Le sureau
(*Sambucus canadensis*)
Les fleurs de sureau (de préférence fraîches) ont des propriétés "diurétiques et sudorifiques", précise le Dr Jean-Louis Longuefosse. Elles favorisent la transpiration et la sécrétion des urines. Attention, le sureau est déconseillé aux femmes enceintes et aux jeunes enfants. Pour tous, il peut déclencher des troubles intestinaux passagers. Et, en cas de prise d'immunosuppresseurs, demandez conseil à votre médecin quant aux risques d'interactions avec le sureau.

