

La naissance : voyage et création

La naissance : voyage et création

Guide d'herboristerie périnatale



Marie-Soleil Larouche

1^{re} édition 2009

2^e édition 2010

Publié par Marie-Soleil Larouche
Waterville (Québec) Canada
soleil@sagefleur.ca

Édition, révision linguistique et mise en pages : François Thibeault
Ouvrage réalisé avec OpenOffice.org et Scribus, des logiciels libres.

Dessin sur la couverture : Émilie Vlasblom

© 2010 Marie-Soleil Larouche. Tous droits réservés.

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2010
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2010

ISBN 978-2-9812172-0-2

Table des matières

Introduction	1
LES FEMMES ET LES ENFANTS	3
1. Techniques de base	5
L'EAU	6
LES TEINTURES	7
HUILE ET ONGUENT	8
Fabrication d'un onguent : recette de base	9
2. Pré-conception	11
3. Grossesse	18
SYSTÈME NERVEUX : STRESS, INSOMNIE ET FATIGUE	18
Les plantes qui tonifient le système nerveux	19
Les plantes calmantes	20
Les plantes sédatives	21
SYSTÈME DIGESTIF	22
Nausée et vomissement	23
<i>Gingembre confit</i>	23
Acidité et reflux gastrique	25
<i>Recette de pastilles</i>	26
Constipation	27
SYSTÈME CIRCULATOIRE	28
Jambes lourdes et varices	29
<i>Traitement interne</i>	29
<i>Traitement externe</i>	30
Œdème et pré-éclampsie	31
<i>Soulagement de l'œdème</i>	32
Hypertension et hypotension	33
<i>Traitement de l'hypotension</i>	33
<i>Traitement de l'hypertension</i>	34
Hémorroïdes	35
<i>Recette de bain de siège</i>	36

Anémie	37
<i>Suppléments naturels de fer</i>	38
<i>Sirop de fer tonique</i>	39
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE	39
Vergetures	40
<i>Huile de massage pour la bedaine</i>	41
Démangeaisons et irritations	42
SYSTÈMES REPRODUCTEUR ET URINAIRE	43
Infection urinaire	43
Infection vaginale	46
<i>Causes des vaginites</i>	46
<i>Règles d'hygiène de base</i>	47
<i>En période d'infection</i>	47
<i>Traitement</i>	48
Menace de fausse-couche et saignement	49
<i>Crampes</i>	50
<i>Fausse-couche</i>	51
Contractions avant terme	53
4. L'accouchement	55
PLAN DE NAISSANCE ET CHOIX DE L'ACCOMPAGNEMENT	56
PROVOQUER UN TRAVAIL	58
Incitatifs doux (37e et 38e semaines)	59
Incitatifs actifs (39e et 40e semaines)	59
Incitatifs actifs (après la 40e semaine)	60
Durant l'accouchement	61
<i>Relaxation et diminution de la douleur des contractions</i>	62
<i>Favoriser et régulariser les contractions</i>	63
5. Les relevailles	64
SOINS DU PÉRINÉE	65
Recette de bain	66
6. Allaitement	67
ENGORGEMENT	68

GERÇURES	69
MASTITE	70
Traitement d'une mastite	71
FAVORISER LA PRODUCTION DE LAIT	71
Mélange d'herbes pour la maman qui allaite	72
LES ÉMOTIONS EN MONTAGNES RUSSES	72
LES TRANCHÉES UTÉRINES	74
Annexe A : Plantes contre-indiquées durant la grossesse	75
Annexe B : Plantes contre-indiquées durant l'allaitement	77
Annexe C : Huiles essentielles contre-indiquées	78
Annexe D : Ressources	79
HERBORISTERIE	79
Compagnies et producteurs de plantes	79
Commerces	81
Formation et écoles	82
Organismes et autres ressources	83
PÉRINATALITÉ	84
Accompagnement à la naissance	85
Allaitement	86
Bibliographie	88
Index des plantes	90

Introduction



Enfant, j'ai commencé l'exploration du monde magique des plantes en concoctant des potions médicinales avec des fleurs des champs. Je suis devenue herboriste au cours des six dernières années et je suis également maman depuis presque quatre ans. Je souhaite partager avec vous quelques suggestions et réflexions pour vous accompagner dans ce merveilleux processus qu'est la grossesse. La grossesse et la venue au monde d'un nouveau-né ont pour moi une signification profonde. Il s'agit d'une période et d'un moment de grande fragilité ainsi que de grande puissance qui sont porteurs de transformation et de guérison.

J'ai écrit ce guide en pensant tout d'abord aux femmes qui souhaitent se soutenir ou se soigner au moyen des plantes durant leur grossesse et leur accouchement. Je souhaite qu'il intéressera aussi les conjoints ainsi que les personnes qui travaillent en périnatalité. J'espère également qu'il permettra à toutes et à tous d'approfondir leur connaissance des plantes médicinales ainsi que des usages de celles-ci. Ce guide ne remplace pas l'avis d'un herboriste-thérapeute, d'une sage-femme ou d'un médecin spécialisé en périnatalité. Les plantes qui sont suggérées sont sans danger si elles sont utilisées tel que ce guide le recommande. Les traitements proposés sont sélectionnés à partir de plusieurs sources reconnues en herboristerie. Ces sources sont elles-mêmes fondées sur des utilisations par des herboristes-thérapeutes ou sur des recherches scientifiques. Cependant, comme chaque plante et chaque personne sont uniques, si vous utilisez une plante pour la première fois, essayez la seule afin d'établir clairement le lien entre une plante et une réaction particulière. Si vous réagissez à une plante,

cessez son utilisation et demandez conseil à une personne-ressource compétente. Les plantes mentionnées dans ce guide sont habituellement faciles à trouver chez les entreprises de produits d'herboristerie traditionnelle. Certaines peuvent même être cueillies ou cultivées aisément. Que vous achetiez ou que vous cueilliez une plante, assurez-vous de bien identifier la plante avant de l'utiliser.

L'herboristerie est une tradition millénaire qui s'enracine dans des terreaux vastes et variés. Au Québec, le savoir lié à l'utilisation des plantes est issu d'un mélange entre des traditions apportées d'Europe avec l'immigration, de connaissances partagées avec les Amérindiens, de préparations élaborées par la médecine éclectique¹ et de traitements provenant des médecines chinoise et ayurvédique. Les herboristes du ^{xxi}e siècle alimentent leur recherche à partir de systèmes médicaux diversifiés. Ils étudient la physiologie, l'anatomie, la nutrition, la relation d'aide, la pharmacologie, la botanique et toute autre science utile dans l'établissement d'une compréhension globale de la personne. Les plantes accompagnent les êtres humains dans leur quête de bien-être depuis qu'ils se sont mis à les manger. Bien adaptées à notre corps, elles agissent à la fois comme une nourriture et comme une médecine qui supportent le corps dans son travail. Elles contiennent plusieurs composants qui agissent de concert. Voilà pourquoi l'herboristerie préconise l'utilisation des plantes entières. Notre corps et notre esprit sont le fruit d'un développement complexe qui recèle encore bien des secrets aujourd'hui. Les plantes sont également complexes et agissent de façon globale en ne se limitant jamais à une seule intervention. L'approche de l'herboristerie est donc holistique. Elle considère l'être humain

1 La médecine éclectique s'est développée aux États-Unis à partir de la fin du ^{xix}e siècle. Elle combinait des connaissances médicales provenant de la vieille Europe, de l'Asie et des peuples amérindiens.

dans sa globalité, corps et esprit, et tient compte de ses interactions avec son milieu.

LES FEMMES ET LES ENFANTS

Le grand pouvoir qu'ont les femmes de mettre au monde des enfants implique une importante responsabilité. Durant la grossesse et lors de l'accouchement, le corps des femmes est poussé au maximum de ses capacités. Les soins à apporter à la future mère sont essentiels car ils lui permettront d'être au meilleur de ses forces pour porter et s'occuper du nouveau-né. La participation, l'engagement et le soutien de l'entourage immédiat de la femme enceinte ainsi que de la communauté sont les meilleurs gages d'une maman ainsi que d'un bébé en santé et heureux. De nombreuses plantes agissent comme des bonnes fées qui soutiennent la femme durant ce grand travail de création. Elles nourrissent, tonifient, soulagent et apaisent en douceur les petits maux quotidiens. Il est ainsi tout naturel que les plantes soient associées dans certains pays à la médecine des femmes. Il existe une longue tradition d'utilisation des plantes médicinales durant la grossesse, lors de l'accouchement, au cours de la période post-partum et pour les soins aux enfants.

Les plantes médicinales, bien que naturelles, doivent être utilisées avec précaution. Si certaines doivent être évitées complètement, d'autres peuvent être utilisées sous supervision. La grande majorité peut cependant être consommée sans crainte. Vous trouverez dans ce recueil toutes les informations nécessaires pour prendre soin en toute sécurité de la femme enceinte et du petit bébé en gestation. L'herboristerie permet à toutes les personnes de développer des aptitudes et des outils pour se soigner elles-mêmes. Elle favorise le cheminement vers l'autonomie et vers la liberté. Le mot liberté ne vient jamais seul : il s'accompagne toujours du mot *responsabilité*. Dans le système de santé actuel, la prise en charge du patient

s'accompagne trop souvent de sa déresponsabilisation et de la perte de son pouvoir. Habitué à remettre son pouvoir entre les mains du médecin ou des infirmières, le patient se retrouve dans un état contradictoire où il ne peut rien sans le médecin et où il peut tout lui reprocher. En se réappropriant un certain degré d'autonomie sur leur propre santé, plusieurs personnes découvrent une source profonde de satisfaction et d'épanouissement.



*Puissent toutes les femmes trouver une sage-plante
qui éveillera leur force intérieure.*