

L'OBSERVATEUR

de Monaco

Numéro 197 | Mai 2020 | R 28240-F | 4,00 €

**NUMÉRO
SPÉCIAL**

**BARS -
RESTAURANTS**
**L'ATTENTE
D'UNE REPRISE**

ENVIRONNEMENT
LES BIENFAITS
DE LA CRISE

CHPG
**PAS DE
CATASTROPHE
SANITAIRE**

MASQUES
VOLTE-FACE
DES AUTORITÉS

CYBERCRIMINALITÉ
**LES ATTAQUES
EXPLOSENT**

COVID-19

Un séisme économique

CONFINEMENT
**LA CELLULE QUI VOUS
AIDE À TENIR LE COUP**

PRIMES COVID-19
**LA LISTE DES
BÉNÉFICIAIRES**

TOURISME
**COMMENT EVITER
L'EFFONDREMENT**

01960 © Photo DR



3 782824 004002

Immunité, anxiété, effet booster Les plantes qui peuvent être nos alliées

Santé — Depuis 2014, Sophie Chatelier, artisan herboriste et conseillère agréée en fleurs de Bach à Nice, confectionne des formules à base de plantes pour prévenir ou soulager les maux —

C'est depuis le quartier de Nice-Riquier que Sophie Chatelier a établi sa Nouvelle Herboristerie. Dans son atelier, elle regroupe toute une gamme de phytothérapie pour des soins santé et beauté grâce aux plantes qu'elles trouvent dans notre région ou parfois bien plus loin. Des formules qu'elle a elle-même élaborées et qui ont été déposées. « *Mon travail, c'est de traduire en plantes les maux que rencontrent les personnes qui me consultent. Des maux aussi bien physiques que psychiques car les deux sont reliés*, argumente la jeune femme. *Les gens se posent de plus en plus de questions sur ce qu'ils mettent sur leur peau ou ce qu'ils ingurgitent.* » Ce qu'elle propose, c'est une alternative — en complément de la médecine traditionnelle — en circuit court avec des produits locaux, bio ou des plantes sauvages, qui ont des effets médicinaux.

Du cassis ou du romarin de Corse

Ce qui revient le plus dans les demandes actuelles de ces clients, ce sont des réponses de phytothérapie en matière d'immunité, de gestion du stress et d'aide à la détente, ainsi que des plantes

« Mon travail, c'est de traduire en plantes les maux que rencontrent les personnes qui me consultent. Des maux aussi bien physiques que psychiques car les deux sont reliés »

à effet boostant naturel. Pour *l'Observateur de Monaco*, elle détaille les types de plante et la forme d'absorption à privilégier. Pour l'immunité, tout d'abord, Sophie Chatelier recommande le cassis sous forme de gouttes. « *C'est un booster de nos fonctions vitales. Une plante qui nous permet de nous adapter. J'aime bien l'associer à l'églantier et à de la propolis. Car cela optimise le travail de notre corps.* » Autre plante à favoriser : le romarin sous forme de tisane. « *Il a plusieurs effets positifs. Une détox pour le foie, il stimule la bonne humeur et l'énergie joyeuse. C'est vraiment un protecteur du foie qui apaise s'il est associé à de la camomille.* » On peut aussi utiliser le romarin en eau florale « *pour la détox de printemps* ». Celui que commercialise Sophie vient de Corse. « *Pour ceux que la sédentarité effraie, c'est une plante qui a un effet drainant.* »

L'éleuthérocoque, ginseng de Sibérie

Pour la détente, il faudra plutôt opter pour une infusion de feuilles de mélisse. Son effet antispasmodique peut être un bon remède en cas de crise d'angoisse et même de palpitation. « *Cela peut aider à se calmer, à se relaxer notamment le plexus et la respiration* », conseille l'artisan herboriste. Il y a aussi le figuier, plus particulièrement ses bourgeons, bon remède pour lâcher prise, se détendre « *sans pour autant s'endormir* » mais juste retrouver son équilibre. En huiles essentielles à diffuser chez soi, à respirer, à éventuellement boire ou mettre sur la peau, il y a aussi beaucoup de choix en la matière : lavande, marjolaine ou néroli. « *C'est divin, c'est le jardin du paradis* », s'enthousiasme Sophie Chatelier. Enfin, pour l'effet boostant, l'herboriste invite à tester l'éleuthérocoque, le ginseng de Sibérie, pour ses vertus d'adaptation. « *Cela permet au corps et à l'esprit d'améliorer son endurance. C'est comme du dopage sans les effets secondaires. C'est ce que je donne aux sportifs, aux étudiants qui passent des examens, aux personnes très fatiguées car il optimise toutes nos fonctions vitales. C'est d'ailleurs pour ça que je l'ai appelé Superman* », réagit la jeune femme.



© Photo D. Le Bozec



© Photo D. Le Bozec



© Photo D. Le Bozec



© Photo D. Le Bozec

Sophie Chatelier imagine déjà le passage à l'après-confinement qui pourra voir émerger de nouvelles peurs, remises en question et donc troubles de l'esprit et du corps en conséquence : « Au lieu de perdre pied, il faut voir cette période comme un tremplin. Je pense qu'à ce moment-là, il faudra consolider et accompagner. »

L'après-confinement

Sophie Chatelier imagine déjà le passage à l'après-confinement qui pourra voir émerger de nouvelles peurs, remises en question et donc troubles de l'esprit et du corps en conséquence. Elle compte bien activer sa deuxième casquette de conseillère agréée en fleurs de Bach à ce moment-là. Les fleurs de Bach sont des macérations alcooliques de plantes réalisées à partir des fleurs de trente-sept espèces de plantes, auxquelles s'ajoute l'eau de roche. Conceptualisées par le médecin homéopathe anglais, Edward Bach, elles sont utilisées avec une visée thérapeutique. « *Il y a de grosses peurs liées à l'incertitude pour l'avenir. Cette peur de l'après-confinement est réelle, observe Sophie Chatelier. Au lieu de perdre pied, il faut voir cette période comme un tremplin. Je pense qu'à ce moment-là, il faudra consolider et accompagner.* » Il n'y a aucune contre-indication pour l'utilisation de plantes ou de fleurs de Bach, sauf si une allergie à une plante est connue. En six ans, l'artisan herboriste a réussi à fidéliser une clientèle de près de 800 personnes. Dont un certain nombre à Monaco. « *Le point commun de ma clientèle, qu'elle en ait conscience ou non, c'est qu'il s'agit de personnes éveillées. Des personnes qui veulent gérer leur vie. Je n'ai que*

Ce qu'elle propose, c'est une alternative — en complément de la médecine traditionnelle — en circuit court avec des produits locaux, bio ou des plantes sauvages, qui ont des effets médicinaux

des gens qui se posent des questions qu'ils soient milliardaires ou "rmistes". En fait, ils sont en mesure de recevoir la subtilité de ce que je délivre », conclut-elle.

Anne-Sophie Fontanet

+ d'infos : www.lanouvelleherboristerie.com.