



Troubles digestifs *et remèdes de bonne femme* (ou de bonne « fame »)



Laurent Priou, Pharmacien



Disons-le tout net, il s'agit bien de **remèdes de bonne femme** et non de bonne « fame » comme une récente théorie largement relayée tente de le faire accroire. Il faut dire que l'étymologie relative à la réputation, c'est à dire « fame » (qui a donné *famous* et aussi *fameuse*), est bien tentante pour ôter de cette expression la connotation péjorative qu'elle véhicule et qui affecte grandement leur crédibilité aux remèdes en question.

Pourtant, il suffit tout simplement d'inverser l'ordre des mots pour leur redonner tout leur intérêt et toute leur valeur.

Nous allons donc, si vous le voulez bien, passer en revue quelques-uns de ces remèdes non plus de bonne femme mais de femme bonne comme pouvaient l'être certaines « praticiennes » au premier rang desquelles nos grands-mères aguerries à l'art de cuisiner comme à celui de soigner, lesquels ne sont pas si éloignés et même parfois si proches qu'ils arrivent à se confondre, notre principal remède étant, ne l'oublions pas, notre alimentation.

A ce titre, le secret d'une bonne digestion ne résiderait-il pas dans l'utilisation toute simple du **bicarbonate de sodium** dit de soude aussi bien en fin de repas en cas d'inconfort digestif qu'en amont par simple ajout à l'eau de cuisson des aliments ?

Et certainement aussi à manger moins, mieux et plus sainement mais ça, c'est une autre histoire.

Chaque famille, clan ou communauté, a bien sûr ses propres remèdes ou recettes, propres à guérir la plupart des maladies courantes. Transmises souvent oralement au fil des générations, ce sont des formules éprouvées, modifiées et adaptées, enrichies au fil des temps selon la diffusion de l'usage et l'approfondissement des connaissances.

En effet, fondées sur l'observation de laquelle la médecine des signatures n'est certainement pas absente, c'est l'examen des résultats obtenus qui en ont fixé le cadre définitif.

Et c'est l'habitude finalement pas si ancienne de consigner ce savoir par écrit dans de véritables formulaires parfois un peu grimoires qui leur a permis de nous parvenir, quelquefois mâtinées de croyances et d'irrationnel dont il faut savoir faire abstraction pour profiter de tous leurs bienfaits surtout si on croise ces données empiriques avec celles, modernes, de la phytochimie.

Les modes de préparation de ces remèdes de bonne femme ou de grand-mère sont toujours simples : il s'agit le plus souvent de tisanes (infusions), de fumigations ou inhalations, de teintures ou d'œnéolés. Toutes les familles ont un formulaire

comportant les recettes de divers vins médicinaux destinés à soigner la plupart des troubles ; depuis, nombreux de ces breuvages thérapeutiques sont devenus des boissons hygiéniques puis des boissons apéritives ou désaltérantes.

Les vins médicinaux avaient de nombreux avantages : le mauvais vin, bourru, était abondant dans les campagnes, chaque région ayant sa piquette locale ce qui permettait la fabrication de nombreuses préparations médicamenteuses issues de la macération de plantes médicinales ; grâce au taux d'alcool et à l'ajout de sucre, la conservation en était facilitée et l'utilisation prolongée.

Le vinaigre, de vin ou de cidre selon les régions, sert aussi de solvant et de base à quelques préparations comme le vinaigre de **Menthe** ; on lui associe parfois du **Miel** pour créer des oxymellites (ou oxymels).

Hormis ses propriétés thérapeutiques propres et son emploi en tant qu'édulcorant ou adoucissant, le **Miel** sert souvent de base pour fabriquer des électuaires ou des mellites.

On prépare également des oléolés, c'est-à-dire des macérats huileux, avec des herbes aromatiques eupeptiques (**Aneth, Estragon, Romarin, Sarriette, Sauge, Serpolet, Thym**) ou avec de l'**Ail** ou de l'**Oignon** ; on les utilise en assaisonnement ou tout simplement purs à la cuillère.

Mais l'application locale (fomentations ou cataplasmes, massage...) est également très utilisée tout comme le fait de mélanger à l'alimentation les plantes ou herbes médi-

nales supposées atténuer les symptômes de la maladie voire guérir de l'inconfort passager. On note bien souvent dans l'utilisation de ces remèdes une grande humilité : c'est un soulagement qui est d'abord espéré, la guérison étant du domaine du divin, du surnaturel au sens littéral du terme, plus sagement de l'apothicaire et du médecin.

Les produits utilisés sont en général très simples aussi et même des « *simples* », tels ceux que l'on cultivait dans les jardins de monastères où un carré était toujours réservé à la culture des plantes médicinales dont beaucoup sont également aromatiques, condimentaires ou alimentaires. Ce « Jardin des Simples » ou « *Herbularius* » était généralement situé à proximité immédiate de l'apothicaire et de l'infirmier pour être au plus près des besoins.

Les plantes cultivées étaient celles figurant dans le Capitulaire de Villis dans lequel Charlemagne imposait la culture de certaines espèces, plantes ou arbres, dans ses jardins royaux et ce pour le bien du pays et de ses habitants.

Parmi elles, sont efficacement utilisées dans les **pathologies digestives** les amers, les anisées, les aromatiques ; les familles des composées (Astéracées) ou des labiées (Lamiaceae) sont largement représentées dans cette Pharmacopée.

La Menthe dont il existe de nombreuses variétés est très certainement la plus connue des labiées et la plus utilisée, notamment sa variété poivrée dite Peppermint, originaire d'Angleterre et issue d'une hybridation entre Menthe aquatique et Menthe verte (ou douce). On l'emploie pour les indigestions de toute sorte, les douleurs gastriques, les nausées et le mal des transports, l'halitose... avec une certaine prudence toutefois en raison de la présence de menthone.

On la prépare en infusion, consommée d'abord chaude puis ensuite froide, en inhalant le parfum de feuilles fraîches froissées ou en mâchonnant de petites feuilles. On en fabrique également de nombreuses liqueurs digestives et même un vinaigre.

***Vinaigre de Menthe digestif :** faire macérer dans une bouteille de verre pendant 21 jours une poignée de menthe fraîche dans du vinaigre de cidre. Une cuillère à café dans un verre d'eau gazeuse au besoin.

L'inénarrable sauce à la **Menthe**, agrémentée de vinaigre, qui accompagne le fameux « leg of lamb » du dimanche outre-Manche participe à la bonne digestion de ce mets particulièrement gras et donc parfois lourd à digérer.

Outre son effet digestif et antispasmodique la **Menthe** possède une activité antiseptique intestinale ce qui en renforce l'intérêt notamment dans le cas de troubles de la digestion et du transit associés.

L'huile essentielle (HE) de Menthe poivrée qui a dernièrement été reconnue efficace dans les TFI (troubles fonctionnels de l'intestin = syndrome du côlon ou de l'intestin irritable = colopathie fonctionnelle) est antinaupathique et digestive ; on la retrouve pour cette indication dans l'alcool(at) de Menthe Ricqlès, « *la menthe forte qui reconforte* », utilisé en respirant les vapeurs du flacon à son ouverture ou à raison de quelques gouttes dans un verre d'eau, sur un support (sucre), voire pures sous la langue.

La renommée de ce produit et celle concomitante de la **Menthe** provient de son utilisation lors des grandes inondations de Lyon, en 1840, où il contribua à lutter contre les épidémies de diarrhées et choléra dues à la catastrophe mais également à sa présence dans le barda des Poilus de la Première Guerre Mondiale.

Cette HE entre également dans la composition de la liqueur Menthe-Pastille toujours préparée en Anjou avec de la Menthe poivrée ramenée du renommé village de Mitcham, en Angleterre, berceau de la Menthe poivrée.

La Mélisse est une autre fameuse (!) labiée digestive que l'on retrouve dans la célèbre Eau de Mélisse des Carmes déchaussés de la rue de Vaugirard, devenue Eau de Mélisse des Carmes-Boyer. Il s'agit là encore d'une préparation fortement alcoolisée à base de plusieurs plantes distillées dont la **Mélisse**, aux vertus digestives, antispasmodiques et apaisantes mises à profit en cas d'indigestion ou de mal des transports mais également de malaise vagal, de stress accompagné de maux de ventre.

La **Mélisse** se prépare préférentiellement par macération à froid ou par digestion, les extraits aqueux paraissant plus actifs. On l'utilise fraîche plutôt que sèche. Une action antivirale a été décelée. Son huile essentielle est d'un rendement si faible qu'elle est très chère et très rare.

Le Thym jouit lui aussi d'une forte notoriété ; il en existe de nombreuses espèces mais toutes ont une activité digestive plus ou moins marquée, doublée d'une action énergisante utilement mise à profit chez les personnes diminuées par une indigestion. Il doit être cueilli fleuri, à partir de la Saint-Joseph (19 mars) selon la tradition populaire.

L'intérêt d'une infusion de **Thym** est que le résultat est garanti à 100% : soit ça passe grâce aux propriétés digestives de la préparation, soit ça passe aussi mais à cause d'un effet émétique rapporté par certains utilisateurs ! Le **Thym** est également doté de propriétés antibactériennes utiles dans les pathologies digestives infectieuses. L'utilisation de l'HE est plus complexe en raison de la grande variété de chémotypes et nécessite l'avis d'un professionnel.

La Sauge officinale, cette « *toute bonne* » ou Thé de France dont le nom latin *Salvia* (salvare) signifie « *sauver* » et qui, pré-

sente dans son jardin permet selon l'adage de se passer de médecin, est antispasmodique, active les digestions paresseuses et lutte contre la formation des gaz intestinaux. Elle permet de fabriquer des infusions mais aussi un vin médicamenteux avec du miel comme édulcorant.

Plus simplement, un verre d'eau tiède agrémenté de quelques gouttes de **Citron** ou de fragments de **Gingembre** frais vient à bout de toute digestion laborieuse et nauséuse.

Contre l'insuffisance hépatobiliaire, en cas de **veisalgie** (gueule de bois et crise de foie), on peut se contenter d'un bouillon salé (réhydratant) aromatisé avec du **Thym** voire tout simplement d'un plat de cœurs d'**Artichauts** bien salés et vinaigrés.

Mais on a souvent recours au jus de **Radis noir** frais (composés soufrés), éventuellement légèrement citronné. Le **Radis noir** a la réputation d'être irremplaçable dans toute cure détox et est très actif au niveau biliaire.

Le **Romarin** est utilisé pour ses vertus digestives, antispasmodiques : cholagogue, il facilite la digestion par augmentation de la sécrétion de bile. De plus, ses propriétés tonifiantes sont mises à profit pour favoriser la convalescence. En infusion (50g/l) il combat les ballonnements.

Le **Fumeterre** jouit d'une réputation de « *dépuratif* » et est couramment employée pour « *purger la bile et les humeurs* ». Le **Chardon béni** jouit de propriétés digestive et stomacale identiques.

Dans le Sud de la France en particulier et contre ce qu'on a coutume d'appeler la « *gastro* » ou la « *turista* », signalons l'usage courant, sans toutefois l'encourager, de la consommation d'un fond de verre de pastis pur. La même technique se retrouve comme vermifuge...

Toujours dans le sud, c'est certainement l'**aïga boulda**, c'est-à-dire l'eau bouillie, qui a les faveurs des anciens. Il s'agit tout simplement de faire bouillir dans de l'eau salée éventuellement additionnée de Sauge ou de Thym fleuri (antiseptique, digestif et dynamisant) quelques gousses, souvent improprement appelées « **grains** » d'**Ail** écrasé et de boire ce bouillon après filtration.

Comme le dit l'adage : « *Aïga boulda salva la vida* » c'est-à-dire « l'eau bouillie sauve la vie ».

Cet **Ail** (allicine), tout comme les graines de **Courge** (cucurbitine), se révèlent également **anthelminthiques**.

On utilise le premier frotté sur un croûton de pain avec un peu d'huile d'olive, ou bien sous forme de suppositoire ou de lavement, voire en décoction dans du lait.

Les secondes sont préparées sous forme d'électuaire (mé-

langées à du miel) après avoir été pelées, grillées et pilées ; les pépins de **Citron** préparés de la même manière, mais non grillés, seraient également efficaces.

Contre les vers, l'**Oignon** est également reconnu, sous forme de jus, de vin ou de macéré, ou plus radical, en huile essentielle mais celle-ci reste rare et d'utilisation délicate.

***Vin d'oignon contre les oxyures :** faire macérer 100 g d'oignon haché et 30 g de miel dans 1 litre de vin blanc pendant 48h. Exprimer. Boire un verre tous les matins à la lune descendante.

Oignon et **Ail** peuvent aussi être utilisés sous forme d'oléolés préparés à froid.

Le rhizome frais de **Fougère mâle** jouit d'une bonne réputation contre le ténia (ver solitaire) surtout depuis que Mme Nouffer, qui exerçait en Suisse à Morat, vendit à Louis XV le secret d'une recette vermifuge.

On emploie aussi l'**Absinthe** *per os*, macérée fraîche pendant 4 jours dans de la bière ou en cataplasme sur le ventre, après macération dans du lait avec de l'ail écrasé.

Enfin, on reconnaît aux très classiques infusions de **Thym** ou de **Sarriette** des propriétés vermifuges.

Pour les problèmes **d'aérophagie, de ballonnements, de flatulences**..., on a recours aux **plantes carminatives**, souvent **anisées** comme l'**Agastache**, l'**Angélique**, l'**Anis vert**, la **Badiane**, le **Carvi** ou le **Cumin**, très proches, l'**Estragon** ou encore le **Fenouil**... C'est la présence d'huile essentielle qui est mise à profit et permet l'emploi médicinal. On les utilise dans l'alimentation comme condiment, notamment dans la préparation de soupes ou en traditionnelles tisanes mais également dans de nombreuses liqueurs aux vertus digestives.

Ainsi l'**Angélique** s'utilise-t-elle en liqueur, traditionnellement fabriquée à Niort ; on peut aussi en préparer une infusion avec ses graines, ou un vin médicinal :

***Vin d'Angélique contre les ballonnements :** faire macérer 60 g de graines dans 1 litre de vin pendant 72 h. Filtrer.

Contre les ballonnements dus aux gaz intestinaux, on préconise une infusion du **mélange des 4 semences chaudes** constitué d'**Anis**, **Carvi** ou **Cumin**, **Coriandre** et **Fenouil** à raison de 10 g/l, à consommer chaude ou froide.

L'**Anis de Verdun** est une dragéification d'une semence d'anis vert ; l'**Anis** de l'abbaye de Flavigny est peu ou prou la même chose. Devenue une friandise, c'était autrefois un remède contre les ballonnements et leurs désagréments.

La tradition culinaire dans les Vosges et en Alsace est d'ajouter du **Carvi** (improprement parfois appelé cumin des prés) dans la fabrication du pain, sur les potages et fromages, dans la charcuterie... ce qui aide à leur digestion. Le **Carvi** sert également à la préparation de la liqueur digestive dénommée Allasch ou Kummel de Riga.

Le **Charbon végétal**, originellement fabriqué à partir du bois de peuplier (Charbon de Belloc) et de nos jours souvent de coque de noix de coco, a la propriété selon le Manuel de pharmacie pratique de 1942 « *d'absorber des gaz, d'où son emploi dans les dyspepsies flatulentes, les fermentations anormales (...)* C'est un désodorisant employé dans les diarrhées putrides ».

Une petite cuillère d'un mélange à parties égales de **Miel** (de Sarriette si possible) et de vinaigre de cidre prise à la fin du repas permet de lutter contre l'aérophagie, tout comme une infusion de fleurs d'**Oranger** doux aux vertus apaisantes.

Quant au Vespéto, il s'agit d'une liqueur supposée « *prévenir les vents provenant de mauvaises digestions* ».

Vespéto : faire macérer dans 200 g d'eau de vie 60 g de graines d'Angélique, 8 g de graines de Fenouil et autant d'Anis, 6 g de Coriandre. Sucre au bout de 8 jours avec un mélange de 500 g de sucre et autant d'eau. Note : certains y ajoutent le zeste et le jus de deux citrons.

Pour la **constipation**, **Rhubarbe**, **Pomme**, **Pruneau**... sont les rois. Le plus simple consiste à laisser tremper un **Pruneau** incisé dans de l'eau froide ou tiède toute la nuit et de boire le liquide immédiatement le matin au réveil afin de relancer le transit ; la même formule est réalisable avec des **Figues** sèches. Certains préfèrent faire cuire des pruneaux dans le vin rouge, avec un bâton de cannelle ou une gousse de vanille... se rapprochant d'une utilisation davantage plaisir que médicale.

Une cuillère à soupe d'**huile d'olive** pure au réveil est encore préconisée dans l'Europe du sud et reste de loin préférable à l'huile de paraffine.

Purée ou soupe de **Carottes**, **Pommes** cuites font également partie de l'arsenal alimentaire contre un transit trop lent. De même, on peut faire cuire des **Lentilles** dans un vin blanc moelleux et boire un demi-verre le matin au réveil de la préparation obtenue après filtration.

Plus drastiques c'est-à-dire plus purgatives que laxatives sont le miel de **Mercuriale** (infusion à 6% mélangée à du miel et épaissie jusqu'à consistance de sirop) et les plantes à dérivés anthracéniques comme la **Bourdaïne**, le **Cascara**, les **Nerpruns** et le **Séné** ; la **Chicorée** vient souvent en compléter l'action. On se méfiera aussi du **Ricin**, purgatif violent pouvant s'avérer mortel, qui fut utilisé comme moyen de torture par les fascistes des Chemises Noires en Italie durant la Seconde Guerre Mondiale.

***Vin de séné composé laxatif et carminatif** : Préparer un digesté avec 120 g de folioles de Séné, 8 g de semences concassées de Coriandre et autant de Fenouil et 1 litre de vin de Xérès. Filtrer et ajouter 90 g de raisins secs. Laisser macérer une journée et filtrer.

La tisane d'**Artichaut** (feuille et tige) est efficace contre la constipation mais son goût peut être dissuasif ; quelques feuilles de menthe atténueront l'amertume de la préparation. L'**Artichaut** est aussi **orexygène** comme bon nombre d'amers : **Chicorée**, **Gentiane**... à partir desquels on fabrique toutes sortes de vins ou liqueurs apéritives dont certaines sont encore commercialisées. Certaines épices ont également la réputation d'ouvrir l'appétit.

***Vin apéritif de Colombo** : faire macérer pendant 10 jours 30 g de racine de Colombo grossièrement pulvérisée dans 1 litre de vin de liqueur. Passer, exprimer, filtrer. Un petit verre avant le repas pour ouvrir l'appétit.

Quant à l'**Absinthe** à la sulfureuse réputation (« Fée verte » ou « La Bleue »), elle passe pour être à la fois apéritive (amertume) mais aussi digestive, vermifuge, antinaupathique et lutter contre la constipation. Son usage interdit pendant de nombreuses années en raison de la présence de cétones terpéniques (thuyone, fenchone) responsables des effets convulsivants et hallucinatoires, est à nouveau autorisée avec des teneurs réglementées pour ces composants.

***Vin d'Absinthe** : 30 g de feuille d'Absinthe, 60 g d'eau de vie, 1 litre de vin blanc. Macération pendant 10 jours avec agitation quotidienne. Filtrer.

Pour la **diarrhée**, on mange du **Riz** (amidon) ou on épaissit en général les liquides avec de la farine de **Banane** ou de **Caroube**, ou on consomme du **coing** (tanins), en pâte ou cuit très longuement, tout simplement. Une décoction de pelure d'**oignon** est utilisée dans le même objectif, plutôt pour les diarrhées infectieuses.

Les plantes médicinales à usage digestif au sens large du terme sont nombreuses. Leur réputation et leur usage varient selon les familles, les coutumes, les modes de vie et les ressources de celles-ci, mais également selon les régions, leurs croyances, leurs traditions et leur histoire.

Petit à petit, certaines de ces plantes faisant consensus se sont retrouvées dans des **préparations prêtes à l'emploi** dont certaines sont devenues célèbres, pardon, fameuses, et ont perduré jusqu'à nos jours. Les formules n'ont cessé d'évoluer, en partie pour des raisons d'approvisionnement ou de meilleure connaissance des matières premières, en partie pour des raisons économiques ou encore réglementaires.

Nous avons déjà cité l'alcool de Menthe **Ricqlès** dont « *la fraîcheur vous prend de vitesse* » et l'**eau de Mélisse des Carmes - Boyer** dont les vertus digestives sont largement connues.

Nous pourrions ajouter le **Cachou Lajaunie** conçu pour favoriser la digestion et dissimuler la mauvaise haleine des fumeurs ou encore les non moins fameuses **Pastilles de Vichy**, octogonales, d'un blanc crayeux caractéristique, préparées avec les sels minéraux des eaux de la station thermale de Vichy.

Côté liqueur et élixir dont l'usage médical persiste plus ou moins, la liste est aussi interminable qu'alléchante.

En tête, se trouve l'**élixir végétal de la Grande Chartreuse** aux 130 plantes « *fabriqué par les Pères Chartreux depuis 1764 selon les instructions du manuscrit que leur donna le Duc d'Estrées en 1605* » et présenté dans un très élégant coffret de bois.

L'**élixir Kylon**, élaboré par le frère Henri-Marie des frères de la Sainte-Famille, est à base de noix fraîches du Dauphiné et de 32 plantes alpines et exotiques parmi lesquelles le clou de girofle, l'orange amère, la menthe poivrée, la cannelle, le thym, la coriandre, la marjolaine, l'anis vert, le tilleul, la racine de chicorée...

L'**élixir eupeptique Tisy** « *très recommandé dans les maladies d'estomac* » et réputé « *digérer les corps gras, les farines, les viandes* » est constitué de pancréatine, diastase et pepsine additionnées de sécrétine et d'entérokinase.

D'autres préparations sont aussi dénommées élixir comme l'**élixir Guillet** ou élixir de Virginie Guillet, à l'histoire tumultueuse et originellement à base d'éther, l'**élixir Grez chlohydropepsique** à base de pepsine à ses débuts et qui se vante d'être « la clef de la porte pylorique » ou encore l'**élixir Spark** qui se définit comme « *une tisane concentrée au jus d'herbes toniques, dépuratives, rafraichissantes, laxatives et stomachiques* » et affirme être « *le digestif qui guérit, le laxatif qui n'irrite pas* ».

Parmi les liqueurs monastiques ou d'inspiration telle, on retrouve celles de Chartreuse, jaunes ou vertes, mais aussi la **Bénédictine** dans la composition de laquelle entre le Charbon-béni, l'**Izarra** (pruneaux) ou encore l'**Eau des Révérends Pères Jacobins dite des Frères Gascard** et bien d'autres encore !

Côté transit, la liste est longue, également, et au palmarès de la renommée, on trouve la tisane **Boldoflorine** (Boldo, Bourdaine, Romarin, Séné), les Dragées **Fuca** (Bourdaine, Cascara, Fucus) mais aussi le chambérien Elixir de santé **Bonjean** à la formule fluctuante (Mélisse, Bigarade, Anis vert, Cumin, Cachou voire selon les périodes, Thé vert, graines de Carum ou vin de Malaga), réputé « *très efficace contre les indigestions, digestions difficiles, crampes d'estomac, diarrhée, cholérine, mal de mer, vomissements nerveux, et dans tous les dérangements de l'appareil digestif* », le **Sirop de pommes reinettes Manceau** (coriandre, fenouil, pomme et séné) ou encore les **Grains de Vals**, laxatif végétal (Bourdaine, Cascara et Podophylle) et opothérapique (extrait de bile, érepsine, entérokinase), qui tiennent leur nom de la station thermale ardéchoise.

On ne saurait clore cette liste loin d'être exhaustive sans évoquer le défunt **Schoum** dans lequel on trouvait des extraits fluides de Fumeterre, de Bugrane et de Piscidia erythrina, et **Hépatoum** dont les ventes explosent au moment des fêtes de fin d'année. Bien que les origines de ce dernier restent mystérieuses, on connaît sa composition à base d'eau de Vichy Saint-Yorre, réputée digestive car riche en bicarbonate de sodium, de Curcuma, cholérétique, et d'Anémone pulsatille, antispasmodique.

Il existe dans le Dorvault de nombreuses formules de préparations pharmaceutiques aux propriétés digestives, laxatives ou stomachiques pour la plupart tombées en désuétude.

Pour finir ce tour d'horizon de la digestion naturelle, une supervision à l'intérêt plus historique que scientifique, voici ce qu'écrivait Paul Hariot dans son « *Atlas des plantes médicinales* » en 1909 : « *La digestion est souvent facilitée par le **Tabac** ; après le repas, on pourra donc fumer sans inconvénient, à condition de ne pas commettre d'abus, et de n'être pas atteint d'affections cardiaques* ». Mais l'auteur ajoute que le **Tabac** est un poison responsable de nicotinisme chronique, de troubles de la vision, d'amaurose et conclut : « *Ne faites pas comme moi et beaucoup d'autres, et ne fumez pas* ». Ouf !

Si cet article vous a paru un peu lourd à digérer, je vous propose de faire comme on le fait traditionnellement en Asie et outre-Manche en fin de repas : terminer par une bonne digestive « **cup of tea** » ? A votre santé !

* ces préparations contiennent de l'alcool et ne sont présentées qu'à titre historique et informatif. Elles ne devraient être utilisées qu'à bon escient et sur avis médical, chez l'adulte hormis la femme enceinte ou allaitante et les personnes sous traitement médical. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.