

Les 5 super-pouvoirs de l'immortelle !

Appelée aussi hélichryse italienne, le nom d'immortelle viendrait de la longévité exceptionnelle de ses fleurs. On l'utilise couramment dans les compositions de fleurs séchées. Son parfum caractéristique est proche du curry. Présente sur l'ensemble du pourtour méditerranéen, la principale région de production d'immortelle est la Balagne en Corse.

5 PRINCIPAUX BÉNÉFICES

1. Anti-hématome

Ses composés actifs, présents dans son huile essentielle, ont une action souveraine contre les traumatismes physiques, y compris les entorses. Elles soulagent aussi les troubles circulatoires (jambes lourdes, varices, maladie de Raynaud).

2. Stimulant biliaire

Traditionnellement, on l'utilise pour faciliter la production de bile ainsi que son évacuation, en cas de troubles biliaires. On la recommande aussi pour son action protectrice et détoxifiante du foie.

3. Anti-spasmodique

Ses composés amers sont efficaces contre les troubles digestifs avec douleurs (dyspepsie). Ils aident à soulager stress, peurs, angoisses et à retrouver la bonne humeur.

4. Cicatrisant

Grâce à ses pouvoirs anti-âge exceptionnels (surtout l'immortelle de Corse), elle facilite la cicatrisation de la peau (rides, plaies, brûlures superficielles, piqûres d'insecte...), soulage prurit, psoriasis et fluidifie couperose et varicosités.

5. Contre les troubles métaboliques

Son usage est également préconisé, en friction, contre les bouffées de chaleur, et en ingestion orale (1 goutte dans 1 cuiller à café d'huile d'olive matin et midi) contre le cholestérol.

SOUS QUELLE FORME ?

Infusion : faire infuser 1 cuillère à café de fleurs séchées pendant 5 min, dans 15 cl d'eau frémissante. Boire 1 à 3 tasses/jour par repas en cas de troubles digestifs, en dehors des repas jusqu'à amélioration des troubles.

Huile essentielle (HE): issue de l'espèce *Helichrysum arenarium*, elle s'utilise en massage, pure ou diluée à 50 % dans une huile végétale. Seul inconvénient : son prix élevé car elle est rare. La différencier de l'HE des Balkans (*H.angustifolium*), plus anti-inflammatoire.

Hydrolat : obtenu à partir de la distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes de la plante, on l'utilise en lotion pour ses vertus anti-hématomes, circulatoires, cicatrisantes. Prescrit par voie orale par un médecin, il peut apaiser les bleus de l'âme.

REMÈDE MAISON

Crème et huiles antirides : compte tenu de son pouvoir anti-âge exceptionnel à l'égard des peaux matures, cette fleur qui ne fane jamais, même après avoir été cueillie, entre dans la composition de bon nombre de soins ciblant tous les besoins (crème de jour, de nuit, lait démaquillant, baume, sérum, lotion...). Il y a plus de 10 ans, l'Occitane a révélé et breveté les propriétés anti-âge exceptionnelles de l'immortelle de Corse. Pour réaliser un soin « maison », mélanger 10 gouttes d'HE *Helichrysum arenarium* avec 50 ml de crème de soin ou 50 ml d'huile végétale (amande, argan, jojoba...), d'origine biologique de préférence.

CONTRE-INDICATIONS

Bien que reconnue sans danger à ce jour, l'immortelle est contre-indiquée en cas d'obstruction des voies biliaires, de calculs de la vésicule. Ne pas utiliser l'HE d'immortelle par voie interne, sans en parler avec son médecin. Son usage est formellement déconseillé chez les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes sous anti-coagulants.

