

# Survivrez-vous à la fin des antibiotiques ?

► L'heure n'est pas encore à la panique. Mais les médecins le savent pertinemment : c'est l'un des plus grands défis sanitaires auxquels ils devront faire face au cours des prochaines années. Et ils savent tout autant... qu'ils y sont mal préparés.

Quant aux patients – vous, moi, nos enfants et petits-enfants – pour s'y préparer, ils devraient d'abord être informés !

Ce défi, c'est celui de l'antibiorésistance.

De quoi s'agit-il ?

Si, hier, les antibiotiques n'étaient « pas automatiques », demain ils ne seront plus du tout. Les bactéries et les microbes ont en effet développé des capacités de résistance à ces molécules censées les détruire. Un exemple : l'*Escherichia coli*, à l'origine d'infections urinaires, résiste désormais à la majorité des antibiotiques.

Cette résistance des bactéries est au départ un phénomène naturel. Mais il a été exacerbé par l'usage massif des antibiotiques depuis les années 1950, chez l'homme certes, mais aussi et surtout chez les animaux d'élevage à qui l'on administre plus de la moitié de la production d'antibiotiques ! La situation est devenue tellement critique que les pouvoirs publics multiplient les initiatives afin de trouver des solutions communes, car le phénomène est évidemment mondial. Et il s'accélère.

« Dix millions de personnes supplémentaires par an, soit une toutes les trois secondes, pourraient décéder à cause de la résistance aux antibiotiques à l'horizon 2050. »

Cette phrase qui glace le sang a été récemment prononcée par l'économiste britannique Jim O'Neil, chargé par son gouvernement d'effectuer une étude sur l'antibiorésistance.

Si nous en parlons aujourd'hui dans *Plantes & Bien-Être*, c'est à la fois parce que le problème commence à devenir sérieusement préoccupant, et parce que, pour relever ce défi, le monde végétal est probablement l'un de nos alliés les plus précieux.

Nous étions présents au dernier Colloque européen de phyto-aromathérapie<sup>1</sup>, réservé aux professionnels de la santé, qui s'est tenu à Besançon le 26 juin dernier sur le thème « Comment mieux maîtriser l'antibiothérapie ». Ce que nous y avons appris est certifié « pas vu à la télé » ! Mais notre mission est également de vous apporter des solutions concrètes : vous trouverez dans ce dossier notre phytoguide pour lutter contre les infections antibiorésistantes.



◆ Alessandra Moro Buronzo

1. Organisé par la revue *Phytothérapie européenne*, la Société franc-comtoise de phyto-aromathérapie et l'université de médecine et pharmacie de Besançon.

## ENQUÊTE EXCLUSIVE

- Des antibiotiques perdants face à des bactéries mutantes. . . . . 2
- Notre phytoguide pour lutter contre les microbes qui résistent . . . . . 5

## SOMMAIRE

- |  |   |  |
|--|---|--|
| Rencontre avec Bernard Fontanille<br>À la rencontre de ceux qui soignent autrement . . . . . 8 | Actualité<br>Tous ensemble contre Monsanto . . 18                                   | Les plantes fées du logis<br>Mettez des fleurs... dans votre fer à repasser . . . . . 27                       |
| L'histoire raconte...<br>A-t-on jamais vu un caroubier sans scrupules ? . . . . . 10           | Aromathérapie<br>Ne vous trompez pas de lavande . . 20                              | Cultivez vous-même<br>Le gattilier, pour la fertilité, pour les curés ou simplement pour cuisiner . . . . . 28 |
| La canneberge, ça alors !<br>L'effet toboggan de la canneberge . 11                            | Ma cosméto végétale<br>Fini, les joues qui piquent ! . . . . . 23                   | Et aussi : Les news (p. 17) - Les livres (p. 30) - L'agenda du mois (p. 31) - Le courrier des lecteurs (p. 32) |
| Dossier médical<br>Les 7 plantes essentielles contre le mal de dos . . . . . 12                | Dans l'air du temps<br>Les poumons de la ville sont aussi les vôtres ! . . . . . 24 |  |
|  | La tisane du mois<br>Halte aux bouffées de chaleur . . . 26                         |  |

# Des antibiotiques perdants face à des bactéries mutantes

Imaginez un monde sans antibiotiques. Tout à coup, nous sommes replongés au début des années 1900, à une époque où les complications d'une simple bronchite pouvaient mener à la mort. Avec l'arrivée de la pénicilline, la donne changea. Toute infection potentiellement mortelle pouvait être enfin éradiquée. Mais les bactéries n'avaient pas dit leur dernier mot : elles mutent beaucoup plus vite que la plupart des médecins ne l'avaient prévu.

## La (courte) histoire des antibiotiques

► L'utilisation à grande échelle de la pénicilline, en 1942, a soulevé un immense espoir pour l'humanité. Cette substance, extraite et isolée d'un champignon et découverte par Alexander Fleming en 1928, pouvait enfin terrasser certaines maladies graves. Malheureusement, elle a rapidement montré ses limites. En effet, elle n'agissait que sur une faible variété de bactéries et, surtout, le staphylocoque doré, premier agent pathogène ciblé, trouva des moyens de contrer l'attaque en mutant intelligemment. Si la pénicilline a sauvé des millions de vies, il fallut trouver très vite d'autres armes. C'est ainsi que depuis 1962, une dizaine de familles d'antibiotiques ont vu le jour telles que les quinolones ou les tétracyclines... La dernière famille fut trouvée en 2003, les lipopeptides et depuis... plus rien. Cependant les bactéries sont plus mutantes que jamais et les médecins sont confrontés à un échec implacable.

L'invention des antibiotiques, et leur succès, a engendré un mythe qui correspond de moins en moins à la réalité. Ce mythe, puissamment ancré dans l'esprit du grand public, peut se résumer ainsi : l'homme tout puissant domine la bactérie ! Nous nous apercevons



Alexander Fleming, dans son laboratoire de l'hôpital Sainte-Marie de Londres.

## Une surconsommation alarmante

Voici des chiffres qui concernent la consommation d'antibiotiques aux Etats-Unis :

- En 1942, 32 kg de pénicilline était utilisés.
- En 1949, nous passons à 78 tonnes.
- En 1999, on parle de 20 000 tonnes.
- Et finalement, en 2009, 30 000 tonnes sont produites dont la moitié pour les animaux d'élevage.



aujourd'hui que cette vue était très simpliste : nous avons grandement sous-estimé la capacité des bactéries à s'adapter à notre arsenal, aussi puissant fût-il.

Deux facteurs principaux expliquent la résistance. Premièrement, l'intelligence des bactéries. Deuxièmement, la surconsommation d'antibiotiques dans les pays industrialisés.

Nous sommes donc inondés à nos dépens. Devinez où se retrouvent les antibiotiques non utilisés lorsqu'ils sont « recyclés » ? Et les eaux usées des hôpitaux ou déchets des animaux qui ont été gavés d'antibiotiques ? Dans nos rivières, dans nos mers, dans nos nappes phréatiques et, en bout de chaîne, dans l'eau du robinet.

Pendant plusieurs décennies, nous avons donc donné aux bactéries tout autour de nous les plans de nos armes les plus puissantes.

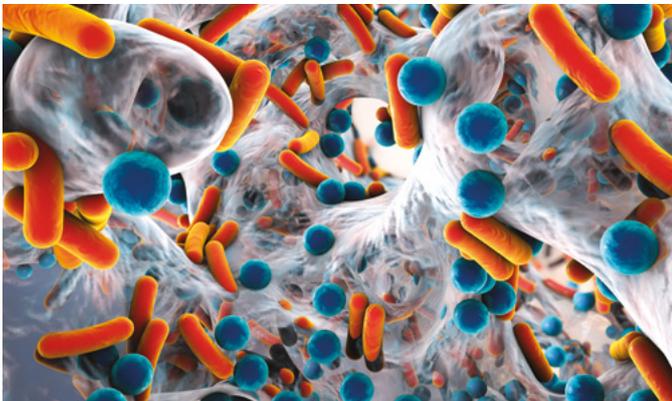
## Pourquoi les antibiotiques ne sont-ils plus efficaces ?

► Les bactéries sont sur cette planète depuis bien plus longtemps que nous, elles ont appris à s'adapter d'une manière très rapide. De plus, leur vie très courte de quelques minutes à quelques heures fait que, dans l'espace d'une vie humaine, elles ont des centaines de milliers d'opportunités pour s'adapter.

Voici différents moyens utilisés par les bactéries pour échapper à l'effet des antibiotiques. Tout d'abord, l'antibiotique doit pénétrer à l'intérieur de la bactérie pour la détruire. Les bactéries peuvent modifier la perméabilité de leur membrane externe afin de bloquer la pénétration de la molécule en question. Si la molécule ne peut pas pénétrer, elle ne peut pas agir.

Ensuite, lorsque l'antibiotique arrive à pénétrer, il doit atteindre sa cible. Si l'on utilise l'image de la serrure et de la clé, imaginez que la serrure se trouve à l'intérieur de la bactérie, c'est la cible, et l'antibiotique est la clé. La clé doit atteindre la serrure pour faire effet. Sauf que la bactérie peut modifier la forme de la serrure. La clé ne peut plus y pénétrer.

Parfois, la bactérie peut dégrader ou même détruire la molécule d'antibiotique qui vient de pénétrer dans son milieu avant qu'elle n'atteigne sa cible. Les bactéries utilisent des enzymes pour effectuer ce travail.



*Escherichia coli*

La bactérie peut activer des « pompe à efflux » pour expulser la molécule d'antibiotique à l'extérieur. Ces pompes travaillent rapidement et peuvent éjecter l'antibiotique au fur et à mesure qu'il rentre dans la bactérie.

Ce n'est pas fini. Les bactéries peuvent s'organiser en colonies et se protéger à l'aide d'un bouclier qu'on appelle « biofilm ». À cause de ce film protecteur, les antibiotiques ont beaucoup de mal à atteindre leur cible.

De plus, les bactéries peuvent communiquer l'information au sujet de la résistance à d'autres bactéries se trouvant dans la même famille ou dans des familles différentes. En d'autres termes, la résistance aux antibiotiques se propage d'une manière rapide, d'une bactérie à l'autre, comme un feu de forêt.

## Un constat préoccupant

► L'antibiorésistance est un problème qui touche le monde entier et qui ne date pas d'hier. C'est sa progression ces toutes dernières années qui est inquiétante.

Le plus gros du problème touche aujourd'hui les maladies nosocomiales, celles que l'on contracte dans les hôpitaux, lieu où bactéries et antibiotiques cohabitent avec une densité très élevée. L'INSERM nous donne les chiffres suivants :

- 30 % des infections nosocomiales sont de nature urinaire.
- 17 % sont pulmonaires.
- 13 % sont des infections du site opératoire, c'est-à-dire à l'endroit où l'ouverture a été pratiquée. De ces 13 %, 60 % sont superficielles (peau et tissus sous-cutanés), 25 % sont profondes et touchent fascia et muscles, et 15 % sont très profondes et touchent les organes eux-mêmes.

Déjà, en 2007, une étude<sup>1</sup> dénombrait 386 000 cas d'infections nosocomiales dans l'Union européenne, infections causées par des bactéries multirésistantes (« BMR »), ainsi nommées lorsqu'elles résistent à plus de trois familles différentes d'antibiotiques.

Puis, en 2013, l'étude CDC<sup>2</sup> faite aux États-Unis a dénombré 2 millions d'infections résistantes aux antibiotiques qui ont causé plus de 23 000 morts. Ces chiffres alarmants ont poussé l'OMS à décréter en 2015 que la lutte contre l'antibiorésistance devait être une cause prioritaire et que des investissements conséquents étaient nécessaires dans ce champ de recherche. Ce phénomène n'est pas seulement lié aux « quelques » 760 tonnes d'antibiotiques consommées chaque année par nous les humains, mais prend en compte tous ceux destinés aux animaux, à savoir quasiment le double avec 1 320 tonnes en 2015, rien qu'en France !

## La phytothérapie, une voie prometteuse ?

► Lors du colloque de Besançon, d'éminents spécialistes ont évoqué leurs recherches et leurs expériences au sujet des plantes médicinales. Il en ressort que les plantes, même si peu d'études ont été faites pour valider un intérêt dans le cadre précis de l'antibiorésistance, présentent de nombreux atouts.

## Les plantes renforcent notre résistance contre les bactéries

► Les plantes capables de stimuler l'immunité sont assez nombreuses et peuvent aider l'organisme à mieux se défendre contre les agressions extérieures. C'est ce qu'explique Kurt Hostettmann, professeur honoraire aux universités de Genève et Lausanne, après avoir étudié durant plus de 30 ans les plantes et leurs effets. Parmi les plus efficaces, il cite l'**échinacée**<sup>3</sup> (*Echinacea purpurea*), l'**eu-**

**patoire perfolié** (*Eupatorium perfoliatum*), le **goji** (*Lycium barbarum*), l'**aronie à fruits noirs** (*Aronia melanocarpa*), le *Pelargonium sidoides* nommé aussi **géranium du Cap** ou encore la **rhodiole** (*Rhodiola rosea*).

Et le Dr Serge Vassart<sup>4</sup>, de Bruxelles, d'ajouter : « La phytothérapie est une médecine d'une grande aide dans l'immunostimulation comblant les déficits de la médecine classique en la matière. Les plantes utiles dans cette indication comportent de nombreux principes actifs différents (alkylamides, polysaccharides, flavonoïdes, phénols, glucosides, etc.) qui travaillent en synergie afin de moduler l'immunité tant humorale que cellulaire. »

### Le retour des huiles essentielles

► Les propriétés antibactériennes des huiles essentielles comme celles d'**origan** (*Origanum compactum*), de **cannelle** (*Cinnamomum zeylanicum*), d'**arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*), de **thym à thymol** (*Thymus vulgaris* à thymol) ou de **menthe poivrée** (*Mentha piperita*) ne sont plus à démontrer. C'est l'avis du Dr Pierre-Olivier Tauxe<sup>5</sup> qui les utilise fréquemment dans sa pratique médicale en Suisse : « Depuis plus de 25 ans d'utilisation, nous pouvons estimer notre prescription d'antibiotiques au

dixième de celle d'un médecin généraliste classique ». Et il poursuit : « Il y a quelque chose de ridicule et de déplacé à laisser les infections se répandre sans essayer d'employer les huiles essentielles sous prétexte qu'elles ne sont pas suffisamment étudiées et qu'elles ne répondent pas à des critères indiscutables. La science est importante, certes, mais elle ne doit pas faire perdre le bon sens. »

### On a trop longtemps laissé de côté les oligo-éléments

► Les oligo-éléments sont également une réponse à la lutte contre la résistance aux antibiotiques. Le cuivre est par exemple l'oligo-élément de tout état infectieux, surtout contre les pathologies ORL ou urinaires, tandis que l'association de cuivre, or et argent sera envisagée dans les états de fatigue post-infectieuse. « Les oligo-éléments, explique le Dr Robert Viala<sup>6</sup>, doivent faire partie des moyens de lutte anti-infectieuse seuls ou en association avec les antibiotiques adaptés au germe en cause. Les oligo-éléments sont aussi un moyen de prévention par une approche rationalisée du terrain pathogénique. »

Les plantes semblent avoir un bel avenir pour aider à résoudre ce problème d'antibiorésistance, tant dans la lutte infectieuse que dans le soutien de l'immunité. Il faudrait juste une volonté plus marquée de la part des décideurs ou des laboratoires pour financer et entreprendre davantage des recherches qui confirmeraient l'expérience empirique de nombreux praticiens. En attendant, nous vous invitons à tourner la page pour retrouver nos conseils.

◆ **Alessandra Moro Buronzo**  
et **Christophe Bernard**

*Nous remercions tous les experts intervenus au colloque de Besançon, en particulier Danielle Roux, docteur en pharmacie et rédactrice en chef de La Phytothérapie européenne<sup>7</sup>.*



1. Morbidité et mortalité des infections à bactérie multi-résistantes en France en 2012, Etude Burden BMR - rapport juin 2015.Invs.
2. Centre américain du Contrôle des Maladies.
3. Attention, certaines des plantes citées ici présentent des précautions d'emploi voire des contre-indications, référez-vous à un spécialiste si vous souhaitez les employer.
4. Vice-président de l'Institut de phytothérapie internationale.
5. Médecin généraliste et phytothérapeute.
6. Médecin endocrinologue et oligothérapeute.
7. Pour approfondir le contenu du colloque, de plus amples informations sont dans le N° 92 de cette revue.

# Notre **phytoguide** pour lutter contre les microbes qui résistent

Si un antibiotique contient une molécule, une plante en contient des centaines. Une bactérie arrive à gérer l'influx d'une molécule isolée. Mais elle a énormément de mal à gérer l'assaut provoqué par une armée de constituants. D'ailleurs, à l'heure actuelle, nous n'avons aucun cas répertorié de résistance aux plantes.

► Comment expliquer que les plantes peuvent aider les hommes à résoudre leurs problèmes infectieux ? Seraielles tellement bienveillantes à notre égard ? Cela serait nous donner une bien trop grande importance dans le grand écosystème de notre planète. La plante a en fait une seule préoccupation : sa propre survie. Elle a dû faire face elle aussi à l'assaut de bactéries pendant des millions d'années, bien plus longtemps que nous. C'est le fait que nous partageons ce même besoin de défense qui les rend si utiles. Elles contiennent des armes puissantes qui

peuvent détruire les bactéries et bloquer leurs mécanismes de résistance. Les études démontrent par exemple que certaines plantes peuvent bloquer l'action des pompes à efflux, des protéines qui protègent les bactéries contre l'action des antibiotiques<sup>1</sup>. D'autres arrivent à inhiber la formation de biofilm<sup>2</sup>. En d'autres termes, les plantes sont des êtres vivants qui s'adaptent aux changements et mutations constantes de la bactérie bien mieux que nous. L'antibiotique, cette substance inerte et unidimensionnelle, ne peut pas rivaliser avec cela.

## CONTRE LES INFECTIONS URINAIRES RÉSISTANTES

► Que l'on parle de *Juniperus communis* ou de *J. oxycedrus*, le **genièvre** démontre une incroyable capacité à désinfecter le système urinaire. Toutes les parties de la plante sont médicinales : les baies (ou plus exactement les cônes), les aiguilles, les écorces, branches et racines. Le genièvre est riche en résines et huiles essentielles nécessitant de l'alcool pour être extraits correctement. Il faut donc préparer ou acheter une teinture pour tirer les pleins bénéfices de l'action antibactérienne. Utilisez les cônes murs et de couleur noire ainsi que les aiguilles qui se trouvent autour des cônes, branchettes incluses pour votre teinture si vous la fabriquez vous-même. Elle se prend à raison de 20 à 40 gouttes jusqu'à 3 fois par jour selon la situation.

La plante peut avoir un effet irritant sur les reins lorsqu'elle utilisée au long terme au delà de 2 à 3 semaines. Cette plante est contre-indiquée en cas d'insuffisance rénale.

## CONTRE LES INFECTIONS PULMONAIRES RÉSISTANTES

► **L'huile essentielle de genièvre** peut être utilisée pour les sinusites ou bronchites résistantes, à raison de 8 à 10 gouttes d'huile essentielle diluées dans un dispersant puis dans 30 ml de solution saline. Faites cette préparation dans un vaporisateur nasal vide, remuez-bien avant chaque utilisation et utilisez une pression dans chaque narine 4 à 6 fois par jour en inspirant profondément. Attention, cette huile essentielle est contre-indiquée en cas d'insuffisance rénale.



Genièvre

1. Cabral V, Luo X, Junqueira E, Costa SS, Mulhovo S, Duarte A, Couto I, Viveiros M, Ferreira MJ. Enhancing activity of antibiotics against *Staphylococcus aureus*: *Zanthoxylum capense* constituents and derivatives. *Phytomedicine*. 2015 Apr 15; 22 (4): 469-76.  
2. Samoilova Z, Muzyka N, Lepekhina E, Oktyabrsky O, Smirnova G. Medicinal plant extracts can variously modify biofilm formation in *Escherichia coli*. *Antonie Van Leeuwenhoek*. 2014

*Bidens tripartita**Bidens pilosa**Bidens frondosa**Bidens alba*

### Mise en garde

Les infections résistantes aux antibiotiques sont une menace pour notre vie. L'antibiothérapie est indispensable, autant que le suivi médical. L'accompagnement par les plantes pendant un traitement aux antibiotiques est un must car elles agissent d'une manière synergiste avec les antibiotiques. La bataille est loin d'être facile, l'individu vacille parfois entre la vie et la mort. Mais ne pas mettre toutes les chances de son côté serait inconscient. Il faut juste espérer que le personnel médical s'ouvre à cette cohabitation entre plante et médicament.

### CONTRE LES INFECTIONS SYSTÉMIQUES

► De toutes les infections contractées dans un établissement de santé, celle qui fait le plus peur est l'infection systémique au staphylocoque doré (*Staphylococcus aureus*). « Systémique » signifie que l'infection qui à l'origine était localisée autour de la zone opérée (on parle de site opératoire) s'est répandue dans le sang et affecte tout le système. La personne est dans un état grave et risque la septicémie.

L'une des plantes les plus intéressantes appartient à la famille des Bidens. Il est probable que vous ayez vu plusieurs types de bidens dans les jardins comme plantes décoratives. Nous parlons ici de bidens bien spécifiques : *Bidens pilosa*, *B. frondosa*, *B. tripartita* et *B. alba*. On trouve *B. tripartita* dans certaines régions de France. Ce n'est hélas pas encore une plante facile à trouver dans le commerce sous forme transformée, une situation qui devrait changer dans les années qui viennent vu la gravité du problème auquel nous devons faire face. C'est pour cela que l'introduire au jardin pourrait bien devenir une histoire de survie. Notez bien que la plante est très envahissante et comporte donc un risque pour la nature environnante. Assurez-vous de bien pincer les fleurs au fur et à mesure qu'elles apparaissent.

Toutes les parties aériennes sont actives. La teinture de plante fraîche est la préparation la plus efficace. Pour une condition aiguë de type infection systémique au staphylocoque, les doses sont de 1 cuillerée à café à 1 cuillerée à soupe de teinture jusqu'à 6 fois par jour pendant 3 à 4 semaines si nécessaire.

## CONTRE LES INFECTIONS ENTÉRIQUES RÉSISTANTES

► Nous allons utiliser dans le cas d'infections intestinales les plantes riches en **berbérine**, une molécule ayant un puissant pouvoir désinfectant par contact. La berbérine calme aussi les hypersécrétions (provoquant les diarrhées abondantes) ainsi que les crampes. La berbérine ne traverse quasiment pas la muqueuse intestinale, elle agit donc d'une manière locale sur la peau ou sur les muqueuses (digestives ici). La première plante à connaître est l'**épine vinette** (*Berberis vulgaris*). Cette plante était, il fut un temps, une plante commune des haies. Mais elle a été éradiquée aux siècles derniers car elle est l'hôte intermédiaire de la rouille noire du blé. On la trouve encore dans certaines régions montagneuses. Sa cousine, le **mahonia** (*Mahonia aquifolium*) ne présente pas ce problème et est très riche en berbérine. Il est devenu lui aussi un classique des haies et des jardins ombragés. D'autres plantes contiennent de la berbérine, le genre *Corydalis* et *Coptis* par exemple.

On utilise les **racines de berberis ou mahonia** car elles contiennent dix fois plus de berbérine que les parties aériennes. La berbérine n'est quasiment pas soluble dans l'eau, les préparations optimales ne sont donc pas les préparations aqueuses (infusion, décoction). Il faut faire une teinture avec de l'alcool à titre élevé (70°). Dans le contexte d'une infection entérique résistante sévère, prenez de 1 cuillerée à café à 1 cuillerée à soupe de teinture dans de l'eau matin et soir jusqu'à la fin des symptômes.

Les gélules de racines pulvérisées peuvent aussi être utilisées à raison de 6 à 8 gélules de 500 mg 3 fois par jour pour les conditions aiguës.

## CONTRE LES INFECTIONS DU SITE OPÉRATOIRE RÉSISTANTES

► Une teinture de plantes riches en berbérine peut être diluée à raison de 2 ml de teinture pour 50 ml d'eau. Appliquez sur la partie infectée 2 à 3 fois par jour à l'aide d'une compresse. La teinture diluée pénètre mieux que la poudre placée sur une plaie et est donc mieux adaptée pour les plaies profondes.



Mahonia

Épine vinette

◆  
**Christophe Bernard**  
Herbaliste et naturopathe

## Préparons-nous pour le futur

► Nous avons tous une responsabilité : d'abord s'intéresser au sujet de la résistance aux antibiotiques, et surtout savoir que faire au cas où l'infection s'installe chez l'un de nos proches. Lorsque la situation se déclare, il n'y a pas beaucoup de temps pour agir, il faut être prêt. Certaines plantes peuvent être introduites au jardin, d'autres se trouvent en pleine nature. Toutes doivent être transformées d'une manière spécifique afin d'être efficaces. Notre éducation commence maintenant. Notre survie en dépend.

### Remerciements

Isaac Newton a dit : « Si j'ai pu voir aussi loin, c'est parce que j'étais juché sur les épaules de géants. » Je voudrais remercier un grand monsieur de la phytothérapie américaine sur lequel je me suis grandement appuyé pour cet article : Stephen Buhner. Les recherches et expérimentations de Buhner sont admirables. C'est en partie grâce à lui que nous pouvons garder espoir aujourd'hui. Et surtout grâce aux plantes, bien sûr !

# À la rencontre de ceux qui soignent autrement

Il n'avait pas de formation, ni d'intérêt pour les soins à base de plantes. C'est à l'occasion de ses voyages à l'étranger que **Bernard Fontanille**, médecin urgentiste, fait la rencontre de guérisseurs, tradipraticiens et autres chamanes. S'il finit par se convaincre de la pertinence de leurs savoirs, il va au passage réaliser la fragilité d'un écosystème qu'il faut à tout prix préserver.

Bio express



**Bernard Fontanille**, 45 ans, voyage depuis de nombreuses années dans le cadre de sa profession. Quand il revient en France, il reprend son poste de médecin urgentiste à l'hôpital de Chamonix, en Haute-Savoie. En mars 2016,

Arte a diffusé la deuxième saison de « Médecines d'ailleurs », une série de 40 documentaires de 26 minutes pour laquelle Bernard Fontanille a mené un tour du monde des soins traditionnels, confrontant son expérience et sa philosophie de la médecine à celles des guérisseurs : Philippines, Mexique, Birmanie, Japon, Etats-Unis, Roumanie, Madagascar...

*« Selon les ethnologues, un guérisseur disparaît très vite s'il n'a pas de résultats. Les traitements qui sont utilisés encore aujourd'hui sont donc ceux qui ont fait leurs preuves. »*



**Est-ce parce que vous étiez déçu par la médecine que vous pratiquiez que vous êtes parti à recherche de guérisseurs à travers le monde ?**

**Bernard Fontanille :** Absolument pas. Je n'étais ni lassé ni déçu par la médecine d'urgence que je pratique toujours. Par un heureux hasard, je me suis simplement retrouvé à travailler comme médecin sur le tournage de l'émission de Frédéric Lopez : *Rendez-vous en terre inconnue*. Cela m'a donné l'occasion de rencontrer des chamanes dans la forêt indonésienne. Je ne connaissais absolument rien à la médecine par les plantes et les esprits, et cela m'a intrigué. Comment fait-on quand on doit soigner des malades au fin fond de la forêt et que l'on n'a que des plantes à sa disposition ? J'ai découvert là-bas un autre monde. Les contraintes, les exigences des malades... tout était différent. J'ai eu envie d'essayer de comprendre.

**Y a-t-il une différence de qualité entre les soins que vous pratiquez et ceux que donnent les tradipraticiens ?**

**B. F. :** Je n'ai jamais eu envie de comparer car cela n'a pas de sens. Avec mon œil de médecin, j'ai par exemple observé des lacunes dans le diagnostic, car ces gens disposent de très peu d'outils. En revanche, j'ai pu assister à la réalisation de traitements très complexes. En Afrique du Sud, j'ai notamment rencontré une sagoma, une guérisseuse, qui utilise un mélange de 17 plantes pour soigner l'herpès. Elle broie une partie des plantes, d'autres sont grillées, ensuite tout est mélangé avec de la graisse de python. N'étant resté que 15 jours sur place pour les besoins du tournage, je n'ai aucune idée de l'efficacité du traitement. Mais selon les ethnologues, un guérisseur disparaît très vite s'il n'a pas de résultats. Les traitements qui sont utilisés encore aujourd'hui sont donc ceux qui ont fait leurs preuves.

Au Vietnam, j'ai vu une vieille dame confectionner des blocs à partir de 120 plantes récoltées dans la forêt et qu'elle avait fait réduire sur le feu pendant une semaine.



Cette pâte prise tous les jours pendant plusieurs mois sert à gagner en vitalité.

### Qu'est-ce que vous, le médecin cartésien formé à la médecine scientifique, dites à propos de ces soins empiriques ?

**B. F. :** Même s'ils n'ont jamais fait d'études de chimie, les tradipraticiens connaissent très bien les molécules actives des plantes. D'ailleurs, de nouvelles études scientifiques valident chaque jour la pertinence de ces traditions thérapeutiques !

Nous avons fait un film au Cameroun où les guérisseurs utilisent beaucoup la racine de *Nauclea latifolia* (le pêcher africain). Il y a quatre ans, l'Institut des neurosciences de Grenoble a analysé cette racine et y a trouvé une très forte concentration d'une molécule antalgique en tout point identique à une autre molécule synthétisée chimiquement il y a quarante ans, le tramadol ! Cet antidouleur a été découvert sur la paillasse d'un chimiste allemand qui cherchait à fabriquer un dérivé de la morphine. Il existe bien d'autres précédents de ce type qui donnent beaucoup de crédit aux guérisseurs.

Un autre exemple saisissant est celui de la découverte de l'artémisinine. Ce principe efficace contre le paludisme a valu le prix Nobel de médecine en 2015 à la chercheuse chinoise Youyou Tu. En réalité, elle l'a trouvé en étudiant l'armoise annuelle (*Artemisia annua*), une plante utilisée par les Chinois contre le paludisme depuis le III<sup>e</sup> siècle.

En tant que médecin allopathe, urgentiste, même si je n'utilise pas de plantes dans ma pratique, je sais d'où viennent les molécules que j'utilise quand je prescris de la belladone ou de la digitaline.

### Qu'est-ce qui vous a le plus surpris dans les soins dispensés par ces guérisseurs ?

**B. F. :** Leur pratique extrêmement symptomatique... beaucoup plus que moi ! Ils demandent : où as-tu mal ? Cela alors que je m'attendais à les voir dispenser un soin global, faire de la médecine holistique. Bien sûr, ils



peuvent invoquer les esprits avant de donner le traitement. Mais en réalité les guérisseurs reconnaissent les symptômes des maladies et savent exactement quel traitement ils vont donner.

### En Occident, nous avons la possibilité d'avoir accès à une médecine allopathique, nous avons aussi les plantes mais nous les avons oubliées. N'est-ce pas dommage ?

**B. F. :** Que l'on prenne de la propolis dans des ruches françaises pour traiter des blessures ou des plaies, je trouve ça très bien. Mais attention, il y a des limites à ce raisonnement ! Participer à la déforestation des pays en voie de développement, ou leur prendre leurs plantes pour satisfaire nos besoins, cela me semble délicat alors qu'il est déjà très difficile de se soigner là-bas. En Afrique, en 2016, 70 % de la population utilise des plantes en premier recours. Les hôpitaux sont loin et les médicaments chers. Il ne faut pas les priver de leurs ressources.

### Pensez-vous que ces médecines traditionnelles soient des médecines alternatives ou complémentaires ?

**B. F. :** Alternatives, sûrement pas, car 30 % des maladies ne peuvent être soignées que par la médecine allopathique. Complémentaires plutôt. J'ai goûté de la datura au Mexique, j'ai dormi. J'ai pris de l'ayahuasca en Colombie, je suis parti loin. Les plantes sont très riches en substances actives. Peut-être que dans vingt ans les médecins apprendront à nouveau les plantes et l'on rira alors de la manière dont on soigne aujourd'hui. La médecine n'est pas une science exacte, mais je reste un peu dubitatif quand on me dit que les plantes ont moins d'effets secondaires. Il faut bien connaître les plantes avant de les utiliser, car les effets secondaires sont à la hauteur de la puissance des molécules. Vous prenez de la belladone ou de la datura en vous trompant de dose et vous êtes mort. Il faut vraiment savoir ce que l'on fait. La connaissance des plantes avant leur utilisation est absolument indispensable.

## La recherche scientifique sur les plantes ne s'arrête jamais et il arrive que celles qui étaient diabolisées hier soient redécouvertes aujourd'hui. Qu'en pensez-vous ?

**B. F. :** Oui, c'est le cas de l'ayahuasca justement, qui semble devenir un nouvel espoir pour le diabète. Cette décoction traditionnelle des chamanes d'Amazonie se prépare à partir de l'écorce et des tiges d'une liane du genre *Banisteriopsis caapi*. Elle est réputée pour ses vertus curatives associées à ses actifs hallucinogènes (alcaloïdes). Aujourd'hui, quand les cellules du pancréas sont détruites, il n'y a pas d'autre alternative que de devoir prendre de l'insuline, mais une étude américaine récente<sup>1</sup> vient de prouver que l'ayahuasca serait la seule plante au

1. Peng Wang, Juan-Carlos Alvarez-Perez, Dan P Felsenfeld, Hongtao Liu, Sharmila Sivendran, Aaron Bender, *A high-throughput chemical screen reveals that harmine-mediated inhibition of DYRK1A increases human pancreatic beta cell replication*, Nature Medicine, Nature Publishing Group, Mar 9, 2015

monde à pouvoir régénérer les cellules du pancréas. Les psychiatres aussi s'intéressent à cette plante car elle aurait des effets contre la dépression, en particulier en agissant sur la recapture de la sérotonine. Peut-être verrons-nous un jour des médicaments à base d'ayahuasca !

Propos recueillis par  
**Alessandra Moro Buronzo**  
et **Hortense Meltz**

### Pour en savoir plus

- Arte propose sur son site ([future.arte.tv/fr/medecine-dailleurs](http://future.arte.tv/fr/medecine-dailleurs)) de voir ou revoir les épisodes de « Médecines d'ailleurs ».
- *Médecines d'ailleurs*, tome 2, coédité par Arte Editions et La Martinière, 2016, 29 euros.

## L'HISTOIRE RACONTE...

# A-t-on jamais vu un caroubier sans scrupules ?

Poudre, farine ou gomme, la caroube a depuis des temps immémoriaux occupé une place de choix dans les pharmacopées méditerranéennes. Plus récemment, sa poudre a même été utilisée pour élaborer un succédané de poudre cacaotée. Il faut dire que non seulement elle ne contient pas ces deux puissants excitants du cacao que sont la théobromine et la caféine, mais son goût proche du chocolat lui confère un avantage certain pour administrer facilement une médication aux enfants. Parmi ses richesses, sa quantité de fibres en fait un bon régulateur du transit intestinal. Hors du champ médical, le fruit du caroubier est indirectement connu de tous. En effet, la caroube est une gousse qui contient des graines réputées avoir un poids assez constant, compris entre 180 et 205 mg. Les Romains en leur temps avaient mis



Caroubier

cette caractéristique à profit pour établir le *scrupule*, une unité de poids correspondant à six graines de caroubier. La *siliqua* en dérivait qui correspondait à 1/6 de scrupule et qui a fini par donner le nom d'espèce à la plante : *Ceratonia siliqua*. Quant au *carat*, l'unité de mesure utilisée en bijouterie et en joaillerie, il vient du grec *kération*, déformé en *querat*, un mot arabe désignant la graine et, de façon plus large, les pois du fruitier. Si le carat-or permet de mesurer la pureté du métal précieux, le carat qui sert à peser les pierres précieuses est quant à lui d'un poids de 200 mg, c'est-à-dire celui d'une graine de caroube.

Serge Schall  
Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier

# L'effet toboggan de la canneberge

Depuis les années 1920 aux Etats-Unis, la canneberge est identifiée comme un remède phare pour traiter les infections urinaires. On a longtemps cru que son efficacité tenait à son acidité. En vérité, son mode d'action est beaucoup plus amusant !

La canneberge, *cranberry* en anglais, *Vaccinium macrocarpon* en latin, est une cousine des myrtilles et des airelles. C'est une petite baie rouge acidulée produite à 98 % en Amérique du Nord. Depuis plusieurs années, elle occupe la première marche du podium des ventes de plantes aux Etats-Unis.

## D'une tradition à l'autre

En débarquant dans le Nouveau Monde, les colons européens ne tardèrent pas à déguster une spécialité culinaire des Indiens, le pemmican. Ce mélange de viande séchée, de graisse, de canneberge et d'autres baies les inspira pour leur propre cuisine. Aujourd'hui, pas de Thanksgiving sans dinde accompagnée de sauce à la canneberge ! Ils découvrirent aussi l'usage médicinal que les Indiens faisaient de cette baie, pour traiter diverses maladies de l'estomac ou des reins, mais également les infections urinaires. Cette indication a retenu l'attention des médecins de l'époque qui l'ont utilisée bien avant l'arrivée des antibiotiques. C'est d'ailleurs comme cela que la canneberge est entrée dans la tradition occidentale. Depuis des décennies, les études scientifiques se multiplient pour valider ses effets et comprendre son mode d'action.

## La canneberge joue avec les bactéries

Si elle acidifie effectivement les urines, cela n'a rien à voir avec son effet sur les bactéries indésirables des conduits urinaires. La canneberge préfère jouer avec ces dernières en les faisant glisser sur nos muqueuses comme sur un toboggan. Ce sont des tanins spécifiques, les *proanthocyanidines* (OPC), qui semblent les principaux responsables de cet effet. Ils forment ce qu'on appelle des anti-adhésines, des substances qui empêchent les bactéries de s'accrocher. Et qui dit « pas d'adhésion » dit « pas de prolifération » ! C'est le cas pour l'*Escherichia coli*<sup>1</sup>, une bactérie impliquée dans 75 % des infections urinaires, mais c'est également le cas dans l'estomac pour l'*Helicobacter pylori*<sup>2</sup>, une bactérie coriace responsable de 60 à 80 % des ulcères gastriques ! Consommer de la canneberge en cas d'ulcère chronique améliore d'ailleurs



l'efficacité des antibiotiques généralement prescrits. Mais attention, pour profiter de ses bienfaits, il faut en consommer suffisamment.

## L'importance du dosage

Le jus de canneberge est excellent en prévention. Entre 80 et 160 ml de pur jus sont nécessaires quotidiennement pour observer un effet suffisant. On peut aussi se tourner vers une formule concentrée en extrait sec. Dans ce cas, la dose minimum s'élève à 600 mg 2 fois par jour pour un effet préventif. En cas de début d'infection ou d'infection chronique, on peut monter les doses jusqu'à 5 000 mg par jour en 2 ou 3 prises. Très important, buvez un grand verre d'eau à chaque prise. Une infection urinaire est à prendre très au sérieux. Si les symptômes ne passent pas après 1 à 2 jours, consultez rapidement un médecin.

Il faut éviter la canneberge en association avec les médicaments anticoagulants car elle augmente leur effet. Mais sa consommation est sans risques, même chez la femme enceinte ou chez les enfants à partir de 2 ans. En cas d'infection des plus jeunes, ne misez jamais uniquement sur la canneberge et tournez-vous vers un spécialiste.

◆  
Nicolas Wirth  
Naturopathe

1. Rafsanjany, Senker, Brandt, Dobrindt, Hensel. In Vivo Consumption of Cranberry Exerts ex Vivo Antiadhesive Activity against FimH-Dominated Uropathogenic *Escherichia coli*: A Combined in Vivo, ex Vivo, and in Vitro Study of an Extract from *Vaccinium macrocarpon*. *J Agric Food Chem*. 2015 Oct  
2. Zhang L, Ma J, Pan K, Go VL, Chen J, You WC. Efficacy of cranberry juice on *Helicobacter pylori* infection: a double-blind, randomized placebo-controlled trial. *Helicobacter*. 2005 Apr; 10 (2): 139-45. 14; 63 (40): 8804-18. doi: 10.1121/acs.jafc.5b03030. Epub 2015 Sep 29.

# Les 7 plantes essentielles contre le mal de dos

« Qui n'a jamais eu mal au dos aura mal un jour. » Ce dicton populaire trouve écho chez les experts qui estiment que 80 % des personnes souffriront de douleurs dorsales au cours de leur vie. Alors, doit-on pour autant baisser les bras et subir ? Pas du tout !

► Une charge trop lourde à soulever, un faux-mouvement, l'habitude d'une mauvaise position assise... il peut y avoir de nombreuses raisons au mal de dos. Heureusement, la nature a mis autant de solutions naturelles à notre disposition. Quel que soit le stade de votre mal de dos, découvrez les plantes qui ont les moyens de vous soulager.

Avant d'aller plus loin, je vous propose de comprendre un peu mieux comment fonctionne notre dos. Suivez-moi dans l'univers méconnu des muscles, des articulations et des nerfs qui participent à la structure du dos.

## Le rachis dorsal, une structure bien cordée

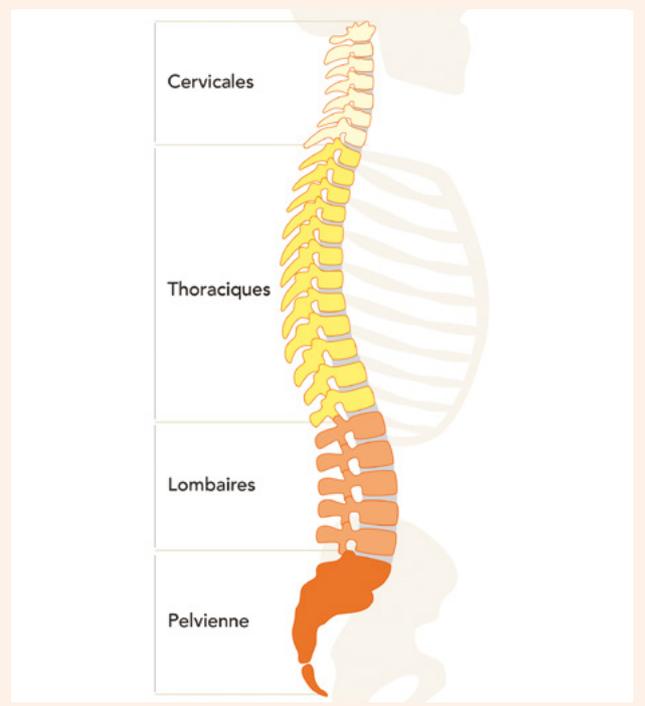
► Imaginez une superposition de vertèbres, séparées par des petits coussins amortisseurs gorgés d'eau : les disques intervertébraux. Chaque vertèbre est maintenue sous tension par des muscles, à la manière des haubans sur un voilier. Bienvenue dans votre colonne vertébrale ! Il n'y a pas à dire, c'est du bel ouvrage. Le rachis dorsal en compose la plus grande partie. Sans lui, impossible de se tenir debout. Rotation, flexion, extension, votre liberté de mouvement, c'est à lui que vous la devez.

## Un carrefour neurologique

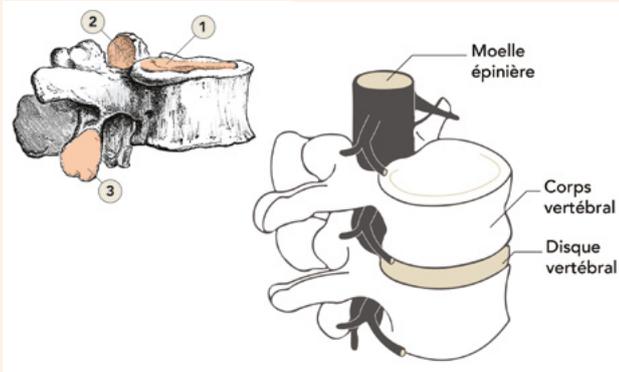
► Vous l'avez compris, de la base du crâne jusqu'au bassin, tout le squelette humain repose sur le rachis. Si vous pouvez garder la tête sur les épaules, c'est physiologiquement grâce à lui. Mais il a une autre mission : protéger la moelle épinière qu'il contient en son centre.

## Un ingénieux puzzle

Partons du haut. Vous trouvez 7 premières vertèbres : les cervicales. On descend d'un cran, 12 vertèbres, les dorsales parfois nommées thoraciques. Pour faire simple, elles correspondent à ce que nous avons coutume d'appeler notre dos. 5 autres vertèbres, les lombaires ou bas du dos. 24 au total, ou 33 pour certains puristes qui incluent à cet impressionnant puzzle les 5 vertèbres sacrées (*sacrum*) et les 4 coccygiennes (*coccyx*) sur lesquelles repose notre séant.



Chaque vertèbre dispose de trois articulations pour conférer souplesse et mobilité à un mécanisme admirablement soudé : le fameux disque intervertébral qui fait tampon en unissant les plateaux de deux vertèbres (1) et les apophyses articulaires supérieures (2) destinées à s'emboîter avec les apophyses articulaires inférieures (3) de la vertèbre suivante.



Depuis cette dernière, les nerfs émergent à chaque niveau intervertébral, permettant d'établir la connexion entre votre cerveau et le reste de votre corps. L'influx nerveux y monte et y descend à la façon d'un ascenseur, soit pour stimuler les muscles, soit pour rapporter des informations sensorielles au cerveau. Ainsi, la moelle épinière coordonne un certain nombre de réflexes musculaires.

## Les maux du dos et leurs plantes thérapeutiques

► Toutes les plantes présentées ici soulagent et traitent la douleur du mal de dos, qu'il soit aigu ou chronique. Quant à la cause ayant déclenché le problème musculaire, articulaire ou neurologique, elle doit être recherchée avec l'aide d'un médecin, d'un kinésithérapeute, d'un ostéopathe ou d'un podologue spécialisé en posturologie. Il convient d'éviter toute récurrence ou aggravation suite à des facteurs déclenchants qui n'auraient pas été pris en compte.

### 1. Le tour de rein (lumbago)

► C'est le mal de dos le plus fréquent. Heureusement, c'est aussi le plus bénin. Un mouvement brusque ou une posture prolongée à l'instar d'un torticolis et une douleur aiguë apparaît dans la région lombaire (d'où le nom de lumbago). La douleur résultante est souvent incapacitante. On ressent une sensation de blocage dorso-lombaire avec une limitation douloureuse des mouvements du tronc. De courte durée en général, elle peut cependant s'étaler sur plusieurs semaines.

Ces facteurs favorisent une contraction brutale de certains muscles stabilisateurs du dos. Là où la physiologie exigerait un relâchement immédiat, le muscle est sollicité en permanence jusqu'à devenir douloureux : c'est la **contracture** ! Le simple fait de chercher à se redresser ou à retrouver une posture normale est inévitablement accompagné d'une douleur vive, souvent comparée à un

## Ils vous font risquer un tour de rein

- Port de charge lourde en position déséquilibrée
- Mobilisation brusque du tronc (faux mouvement)
- Posture statique du tronc prolongée
- Efforts de toux à répétition
- Sédentarité
- Surpoids, obésité
- Stress
- Professions avec port de charge
- Mauvaise ergonomie (bureau, poste de conduite)
- Déséquilibre de la ceinture abdominale et/ou lombaire
- Absence d'échauffement avant une activité physique
- Déficit en magnésium

coup de poignard. À ce stade, les phénomènes inflammatoires sont rares. Il est **inutile et disproportionné de prendre des médicaments anti-inflammatoires** ! Ils ont peu d'influence sur le tour de rein, un petit effet antalgique à la rigueur. Malheureusement, ils sont disponibles sans ordonnance et, par facilité, nous cédon à cette mauvaise habitude d'en prendre à la moindre alerte. Dans ce cas de figure, les myorelaxants (type Miorel®, Myolastant®...) sont plus adaptés, mais non dénués d'effets secondaires : diarrhées, somnolence...

En attendant de consulter un ostéopathe (ou un chiropracteur) qui peut réduire la contracture en une seule séance, je vous conseille plutôt de vous tourner vers les plantes.

### Les plantes du tour de rein (lumbago)

Les meilleures plantes pour relaxer les muscles contractés sont le **tilleul**, la **valériane** et l'huile essentielle de **lavande vraie**. Très faciles d'accès et d'emploi, elles sont la garantie d'un résultat rapide.

Le **tilleul**, *Tilia sylvestris*, peut s'employer en tisane d'aubier à raison de 40 g de bâtons à placer dans un litre d'eau froide et à porter à ébullition pendant 20 minutes. Il suffit de boire 3 tasses par jour pendant la crise de contracture musculaire. Il existe aussi des ampoules d'aubier et de feuilles de tilleul qui peuvent remplacer l'infusion à raison de 3 ampoules par jour. Quant au macérât glyciné (1D) de bourgeons de tilleul, *Tilia tomentosa*, il exerce une action antispasmodique puissante sur les muscles. Et, surprise... le principe actif



Tilleul

retrouvé dans le tilleul est le phloroglucinol. Ça ne vous dit rien ? Je suis pourtant certain que vous en avez déjà consommé. C'est le composant principal du Spasfon®.

Grâce à ses composés d'action synergiques (valépotriates et principes aromatiques), la **valériane** (*valeriana officinalis*) a des vertus calmantes, anxiolytiques et décontracturantes.



Valériane

La décoction peut ici être utilisée de deux façons. Pour commencer, prenez 2 cuillérées à café (6 g) de racines pour ½ litre d'eau à boire après ébullition de 20 minutes – 2 à 3 tasses par jour. Ensuite, vous en mettez aussi dans l'eau d'un bain chaud pour profiter de l'effet décontracturant par la voie externe autant qu'interne. Vous noterez qu'il existe dans le commerce une suspension intégrale de plantes fraîches (SIPF®) bio de valériane. Elle est très pratique puisqu'un bouchon doseur dans un verre d'eau 2 fois par jour favorise également la décontraction musculaire.



Lavande

Pour ce qui est de l'huile essentielle de **lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*), ses propriétés antispasmodiques sont vraiment très puissantes. Sa teneur en esters (acétate de linalyle) et en monoterpénols (linalol) explique la rapidité de ses actions apaisantes sur le lumbago. On l'utilise localement, diluée dans un support d'huile végétale comme l'huile d'amande douce ou de calophyllum par exemple. Très bien tolérée, elle possède en outre des vertus antidouleur appréciables en cas de lumbago. 2 à 4 gouttes suffisent, à mélanger dans 1 cuil-

lerée à café d'huile végétale, pour masser la région contracturée. Vous pourrez répéter ce geste 3 à 4 fois dans la journée.

## 2. Le mal de dos qui dure

► Bien des causes peuvent être à l'origine d'une douleur chronique du dos : arthrose, arthrite, maladies auto-immunes, troubles musculo-squelettiques au travail, tassement vertébraux, etc. Autant un « tour de rein » peut s'amender rapidement et ne demande pas nécessairement une consultation médicale, autant une douleur du dos qui s'installe nécessite l'évaluation par un professionnel de santé (environ après deux semaines). Qu'il s'agisse de crises répétées ou de douleur continue, un diagnostic est obligatoire afin de déterminer un traitement approprié.

En général, deux possibilités se dégagent concernant l'origine du « mal de dos qui dure » :

- Un **conflit articulaire** impliquant les vertèbres. Les facettes articulaires sont l'objet d'une lésion mécanique qui gêne leur glissement (blocage, frottement).
- Un **conflit neurologique** impliquant un ou plusieurs *nerfs* entre les vertèbres. Le nerf peut être irrité ou comprimé par des structures locales (disque intervertébral, os...). Ce phénomène occasionne des troubles sensitifs et/ou moteurs en rapport avec son territoire d'innervation. Par exemple, quand c'est le nerf sciatique qui est touché, une douleur dorsale traçante irradie vers la jambe.

Dans les deux cas, la douleur et l'inflammation sont souvent au rendez-vous, d'autant que les conflits articulaire et neurologique peuvent malheureusement coexister. Il n'est pas rare non plus, comme dans le simple lumbago, de souffrir de contractures musculaires compliquant la lésion initiale.

En plus des plantes à visée décontracturante du « tour de rein », il sera donc important d'associer systématiquement un traitement spécifique au « mal de dos qui dure ».

Qui dit douleur et inflammation persistantes dit **conflit durable** entre les structures anatomiques locales : *os, articulations, nerfs et muscles*. En effet, ce qui n'était au départ qu'une simple contracture ou une inflammation légère

### Les effets secondaires des antalgiques et des anti-inflammatoires

En première intention, la médecine officielle valide et préconise l'utilisation du paracétamol pour lutter contre la douleur. Deux soucis avec cette molécule : sur les douleurs intenses durables, elle montre vite ses limites en termes d'efficacité ; pire, elle peut occasionner une irritation du foie même aux doses les plus faibles. Méfiance donc avec le paracétamol, surutilisé de nos jours !

Les antalgiques de deuxième intention sont plus puissants car agissant sur le cerveau. Mais ils déclenchent fréquemment dans la foulée des troubles de la vigilance et de l'équilibre.

Quant aux anti-inflammatoires classiques (non stéroïdiens), on sait qu'ils peuvent notamment provoquer des brûlures d'estomac ou même un ulcère... Ce que l'on sait moins, c'est qu'ils induisent une toxicité cardiaque et rénale non négligeable. En cas d'antécédents cardiaques et rénaux, soyez donc particulièrement vigilants !

Pour les corticoïdes en infiltration, ils vous exposent au risque d'infection articulaire et à la fragilisation locale des tissus : cicatrices, rupture tendineuse... Par voie orale et sur le long cours, un risque de baisse de l'immunité, de prise de poids et d'ostéoporose est à prendre à considération.

devient une lésion pérenne avec l'installation d'un cortège de signes d'inconfort et de limitation d'amplitude articulaire plus ou moins invalidants.

Pour la médecine conventionnelle, c'est le moment de sortir l'arsenal de médicaments antalgiques et anti-inflammatoires par voie locale (gel et crème) et orale. Si leur but est de contrer les symptômes les plus handicapants du mal de dos, ces médicaments ont malheureusement des effets secondaires non négligeables. L'ordonnance est souvent assortie d'un repos compensateur, d'une ceinture lombaire de maintien et de séances de kinésithérapie.

Dans un deuxième temps, si ces médicaments n'ont pas eu l'effet escompté, vous trouverez certainement un rhumatologue pour vous proposer une infiltration, c'est-à-dire l'injection de corticoïdes directement dans l'articulation. La chirurgie sera réservée aux cas les plus résistants avec un retentissement important dans la vie de tous les jours.

Il devient judicieux et important de proposer ici une alternative verte évitant au maximum ces effets secondaires indésirables et qui concernent jusqu'à 20 000 hospitalisations par an en France. Aux États-Unis, par exemple, plus de 100 000 patients sont hospitalisés chaque année pour des complications digestives sévères liées aux AINS, et près de 17 000 patients décèdent des complications induites par ces médicaments<sup>1</sup>.

### Des plantes pour contrer les douleurs aiguës et chroniques du dos

La plante la plus active sur la douleur est probablement le **piment de Cayenne**, *Capsicum frutescens*, en application locale. Il agit rapidement.



Piment de Cayenne

Recommandé par la FDA (Food and Drug Administration) et les experts de l'EULAR (European League Against Rheumatism), un gel à base de piment de Cayenne peut faire la différence en cas de dorsalgie tenace.

Sa teneur en capsaïcine permet d'atténuer localement toute douleur à condition qu'il n'existe pas de plaie en regard. Appliquer jusqu'à 3 à 4 fois par jour une crème enrichie de 0,025 % à 0,075 % en capsaïcine pendant au moins 15 jours sur la région endolorie. Formulation existant sur le marché ou à demander en préparation magistrale à son pharmacien.

En cas de douleur aiguë intense et localisée, pensez à l'**huile essentielle de menthe poivrée**, *Mentha x piperita ssp officinalis*. Effet anesthésiant instantané garanti ! Attention, une à deux gouttes suffisent, directement sur



Menthe poivrée

la dorsalgie en évitant soigneusement les muqueuses et les plaies éventuelles ! De quoi contrer les inflammations chroniques du dos.

La famille de plantes à privilégier pour traiter les inflammations chroniques du dos est celle des zingibéracées, avec une attention particulière pour le **curcuma** aux fabuleuses propriétés anti-inflammatoires et antalgiques.



Curcuma

Désormais bien connu du grand public, le curcuma est une épice d'un jaune intense à la base de préparations condimentaires aussi célèbres que le curry, le chutney, le colombo ou encore le massala. C'est aussi un remède appartenant à la médecine ancestrale indienne, l'ayurveda. On extrait de son rhizome une poudre dont l'analyse biochimique révèle la présence de substances aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires ahurissantes : les curcuminoïdes, dont le chef de file le plus étudié s'appelle la *curcumine*. De nombreuses publications scientifiques attestent des bienfaits sur la santé

### Le diable à court de griffes

La plante rencontrant un vif succès commercial en matière de traitement de la douleur est l'**harpagophyton**, *Harpagophytum procumbens*, ou griffe du diable. Son efficacité est d'autant plus redoutable qu'il agit à la fois sur les voies du processus inflammatoire et sur celles de la douleur. Malheureusement, l'harpagophyton est victime d'une surexploitation en Afrique (Namibie) et a fait naître des inquiétudes justifiées sur le risque de sa disparition.

Les laboratoires disposant d'un certificat respectant un cahier des charges préservant sa ressource sont à privilégier. Dans le doute, abstenez-vous de l'acheter.

Attention également aux produits trop peu coûteux contenant de l'harpagophyton. Ils contiennent souvent insuffisamment de principe actifs, ou une autre espèce d'harpagophyton moins efficace.

Harpagophyton



1. Laine L. Approaches to nonsteroidal anti-inflammatory drug use in the high-risk patient. *Gastroenterology* 2001 ; 120 : 594-606.

d'une consommation régulière d'extrait de curcuma, notamment pour prévenir la plupart des pathologies de civilisation et surtout sur la pathologie articulaire inflammatoire.

En Inde, l'application de curcuma mélangé à du citron permet d'ailleurs depuis longtemps déjà de traiter localement les inflammations articulaires. C'est efficace, mais attention, ça tache ! Moins risqué pour vos vêtements, il est possible d'ingérer de la poudre de curcuma pure en gélules à raison de 1 à 3 g de poudre par jour (soit 100 à 200 mg de curcumine). Cela permet de soulager les douleurs et inflammations du dos qui résistent aux traitements usuels. Si un minimum de deux à trois mois de traitement

semble nécessaire pour arriver à des résultats intéressants, point d'effets indésirables (ou presque) avec le curcuma.

Ses précautions d'usage sont d'ailleurs restreintes et concernent uniquement les femmes enceintes qui en prendraient de fortes doses et les personnes sous traitement anticoagulant. Pour ces dernières, il existe un petit risque de saignement supplémentaire. Rien de grave.

#### Astuce de grand-mère

Posez un cataplasme de feuilles de chou vert cru et chauffé sur la région du dos douloureuse et laissez agir si possible plusieurs heures ou toute la nuit.

### Les 7 plantes du mal de dos

Plante	Partie utilisée	Posologie	Remarques
<b>Tilleul</b> <i>Tilia sylvestris</i> <i>Tilia tomentosa</i> 	Aubier, feuilles Bourgeons	Infusion, ampoules Macérât glyciné 1D	Le temps des contractures
<b>Valériane</b> <i>Valeriana officinalis</i> 	Racines	Décoction, SIPF et bains	Le temps des contractures
<b>Lavande vraie</b> <i>Lavandula vera</i> 	Parties aériennes	Huile essentielle 2 à 4 gouttes sur la zone contracturée, 2 à 3 fois/jour	Application locale diluée dans huile végétale (1 cuillerée à café)
<b>Piment de Cayenne</b> <i>Capsicum frutescens</i> 	Racines	Crème enrichie de 0,025 % à 0,075 % en capsaïcine	Au moins 15 jours Éviter les muqueuses
<b>Menthe poivrée</b> <i>Menta x piperita ssp officinalis</i> 	Feuilles	Huile essentielle 1 à 2 gouttes maxi sur la zone douloureuse, 2 à 3 fois/jour	Éviter les muqueuses Uniquement en cas de douleur aiguë
<b>Harpagophytum</b> <i>Harpagophytum procumbens</i> 	Racines	Extrait sec de 600 à 1 200 mg/jour pendant 1 à 3 mois	Privilégier les provenances équitables type ESR Petite intolérance digestive possible
<b>Curcuma</b> <i>Curcuma longa</i> 	Rhizomes	Gélules de poudre 1 à 3 g/jour (100 à 200 mg de curcumine jour)	Attention en cas de traitement anticoagulant

Les posologies suggérées sont purement indicatives et peuvent varier en fonction de la forme d'extraction proposée. Il est conseillé de toujours se référer aux préconisations de dosage accompagnant le produit et de ne pas dépasser les doses maximales. En cas de doute, toujours demander à un pharmacien ou à un médecin.

Dr Franck Gigon

## LE KAVA, DANGÉROSITÉ CONTESTÉE

Connaissez-vous le kava, aussi nommé kawa-kawa ? Il traite efficacement l'anxiété, les troubles du sommeil, détend les contractures musculaires et peut être utile contre la maladie de Parkinson. Mais ça, c'était avant... avant son interdiction brutale en 2002, d'abord en Allemagne puis dans tous les pays européens, aux Etats-Unis et en Australie. Cette décision fut prise par les autorités sanitaires allemandes (BfArM) après qu'une vingtaine de cas d'hépatite eurent été rapportés.

L'interdiction fut une vraie surprise car le kava était employé depuis plus de cent ans dans les pays occidentaux. En Malaisie, c'est même une plante pilier de la tradition. On l'utilise en tant que boisson relaxante dans les cérémonies. En mille ans d'usage, personne ne s'est plaint d'effets indésirables conséquents.

Puis, en juin 2014, nouveaux rebondissements. Deux tribunaux administratifs ont jugé illégale l'interdiction du kava car elle ne garantissait pas la sécurité du consommateur, bien au contraire ! En effet, les alternatives médicamenteuses du kava, de la catégorie des psychotropes de synthèse, présentent davantage de risques d'utilisation. Le jugement, porté en appel, a été à nouveau confirmé en février 2015, ce qui peut être considéré comme une décision définitive. Dans la même année, une équipe de chercheurs a rappelé que le lien entre les cas d'hépatotoxicité rapportés et le kava n'ont pas été démontrés scientifiquement. Ils concluent que les rares cas sont probablement la conséquence d'un problème lié à la qualité du produit. Plus précisément, une espèce proche du kava, impossible à différencier à l'état sec, serait très probablement à l'origine des intoxications. En attendant, le kava n'est toujours pas autorisé dans la plupart des pays et de son retour risque d'être repoussé par de nombreux obstacles tels la rigueur des contrôles et les lourdeurs administratives. Aujourd'hui, seuls quelques laboratoires basés au Luxembourg semblent en proposer, comme ici [www.super-nutrition.com](http://www.super-nutrition.com) ou encore ici : [www.biovea.com](http://www.biovea.com).

Kuchta, Schmidt, Nahrstedt. German Kava Ban Lifted by Court: The Alleged Hepatotoxicity of Kava (Piper methysticum) as a Case of Ill-Defined Herbal Drug Identity, Lacking Quality Control, and Misguided Regulatory Politics. *Planta Med.* 2015 Dec; 81 (18): 1 647-53. doi: 10.1055/s-0035-1558295. Epub 2015 Dec 22.

## LA CANNELLE CALME LES DOULEURS MENSTRUELLES

On sait que la cannelle possède des vertus antispasmodiques et anti-inflammatoires intéressantes. Des chercheurs iraniens ont voulu comparer son effet avec un placebo et de l'ibuprofène, un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) couramment prescrit pour soulager les crampes et douleurs utérines. Ces manifestations, regroupées sous le terme de dysménorrhée, apparaissent souvent lors des menstruations et sont parfois violentes et handicapantes pour bien des femmes.

Lors de l'expérience, on a demandé aux femmes d'évaluer leur niveau de douleur à différents moments sur une période de 72 heures. Les groupes bénéficiant de la cannelle ou de l'ibuprofène ont vu leurs douleurs diminuer de manière équivalente, contrairement au groupe placebo. Cependant, l'action de la cannelle fut moins rapide que celle de l'ibuprofène. Les deux traitements sont reconnus efficaces contre la dysménorrhée dite primaire, c'est-à-dire lorsqu'elle est causée par un déséquilibre des prostaglandines inflammatoires dans l'utérus. En revanche, ils seront inefficaces si les douleurs sont dues à d'autres causes, comme en cas d'endométriose.

L'étude ne précise pas la posologie recommandée. Il semblerait qu'il s'agisse de l'huile essentielle d'écorce de *Cinnamomum verum*, mais les doses ne sont pas données. Si vous décidez de recourir à la cannelle, sachez que son emploi sous cette forme est délicat et qu'elle comporte des contre-indications. Demandez conseil auprès d'un spécialiste.

Molouk Jaafarpour, Masoud Hatefi, Ali Khani, corresponding author and Javaher Khajavikhan. Comparative Effect of Cinnamon and Ibuprofen for Treatment of Primary Dysmenorrhea: A Randomized Double-Blind Clinical Trial. *J Clin Diagn Res.* 2015 Apr; 9(4): QC04-QC07. Published online 2015 Apr 1. doi: 10.7860/JCDR/2015/12084.5783



## DES TATOUAGES À BASE DE PLANTES

Rita Zolotukhina, artiste ukrainienne passionnée de nature, tatoue et dessine depuis des années des illustrations en rapport avec la flore. Elle utilise aujourd'hui les feuilles de végétaux directement comme des pochoirs. Enduits d'encre, elle les applique sur la peau pour un rendu unique et original. Le tatouage prend l'allure d'une plante fossilisée aux couleurs authentiques ou travaillées. Ses œuvres sont visibles sur son compte Instagram.

## PURIN D'ORTIE, LA GUERRE N'EST PAS FINIE

Le géant américain Scotts, qui distribue notamment le Roundup, a ordonné à la petite société DCM, un distributeur de purin d'ortie, de retirer les mentions « contre les insectes » et « contre la maladie » car elles prennent « un positionnement phytopharmaceutique ». Pourtant, les fabricants ont jusqu'à un an pour se mettre en conformité après le décret du 30 avril 2016 qui autorise la commercialisation en France du purin d'ortie (une « préparation naturelle peu préoccupante », PNPP). Cet acte est donc une tentative d'intimidation pure et simple et rappelle que cette loi dérange les gros pollueurs.

# Tous ensemble contre Monsanto

Si l'on en croit Wikipédia, Monsanto est une multinationale spécialisée dans les biotechnologies agricoles. Selon des millions de défenseurs de la planète et les victimes des pesticides, Monsanto est surtout un cauchemar pour l'environnement et de surcroît pour la santé ! Alors quelques citoyens du monde ont décidé de passer à l'action.

## Un procès symbolique

► Faute de pouvoir traduire en justice la firme américaine, pour que la nocivité de certains de ses produits chimiques sur la planète soit enfin condamnée, un groupe de citoyens s'est constitué pour mettre en place une initiative originale. C'est à La Haye, où la Cour pénale internationale juge les crimes contre l'humanité et les crimes de guerre, qu'ils organisent, du 12 au 16 octobre 2016, un faux procès contre Monsanto. La portée de l'événement est bien sûr de l'ordre du symbolique, mais ils entendent bien, ce faisant, réveiller les consciences et, pourquoi pas, la justice.

Chef d'accusation : « Crimes contre l'humanité et écocide » – lisez : crime contre l'environnement – chef d'accusation inventé pour l'occasion. Sous le parrainage de

### Lui, il a gagné pour de vrai

Paul François, un céréalier charentais, a gagné son (véritable) procès contre Monsanto.

Après de longues années de combat judiciaire, le tribunal de grande instance de Lyon a reconnu en septembre 2015 que la maladie de l'agriculteur avait bien été causée par l'inhalation de l'herbicide Lasso, commercialisé par la firme et utilisé dans la culture du maïs. C'est le pot de terre qui gagne contre le pot de fer. La décision a pris une valeur « historique », mais l'indemnisation perçue par Paul François ne lui rendra pas la santé. L'agriculteur subit, depuis 2004, de nombreuses hospitalisations et souffre actuellement de troubles neurologiques et de défaillance cérébrale.

la journaliste d'investigation Marie-Monique Robin, auteure du livre et réalisatrice du film<sup>1</sup> *Le Monde selon Monsanto*, un procès sera simulé, mais avec de vrais juges, de vrais chefs d'accusation, de vraies victimes. Sauf que... l'accusé ne sera pas présent.

Les organisateurs espèrent faire évoluer le droit international afin d'obtenir que les pollueurs soient systématiquement punis, pour de vrai cette fois. « Le travail du Tribunal international Monsanto va sans aucun doute contribuer au développement progressif du droit international, en clarifiant le contenu des responsabilités des entreprises dans les droits de l'homme, et en informant le débat international, quant à savoir si le droit pénal international doit évoluer afin d'inclure le crime d'écocide », explique Gwynn MacCarrick, avocate.

Des personnalités du monde politique et scientifique dont Corinne Lepage, avocate et ex-ministre de l'Environnement, et le Pr Gilles-Éric Séralini, cofondateurs du Comité de recherche et d'information indépendantes sur le génie génétique (CRIIGEN), font partie du comité d'organisation du procès. Séralini a confié avoir décidé de participer à cette initiative afin de continuer à dénoncer les « pratiques criminelles et mensongères d'autorisations de pesticides et d'OGM dangereux qui se retrouvent dans notre alimentation ». Et il explique : « Il est bien naturel que la société civile dénonce ces pratiques au niveau international par des actions symboliques contre des lobbys défenseurs de ces produits. Le but est d'alerter sur le fait qu'il y a des responsables et des coupables : les experts et les sociétés qui permettent la



Manifestation contre Monsanto, le 25 mai 2013 à New York, Manhattan.



commercialisation des produits toxiques. Ils le savent mais ils masquent les vrais débats, comme cela a été le cas pour le tabac pendant plusieurs décennies. »

### Pourquoi tant d'acharnement contre Monsanto ?

► Depuis des décennies, ce géant de l'agrochimie est accusé d'avoir mis sur le marché des produits qui contaminent le sol, sont toxiques pour les êtres vivants et causent un grand nombre de maladies. À titre d'exemple, citons le glyphosate, un herbicide à large spectre – il détruit toutes les plantes –, produit phare de la firme commercialisé sous le nom de Roundup. Suite à une étude parue dans *The Lancet*<sup>2</sup>, l'OMS a classé le glyphosate parmi les substances potentiellement cancérogènes pour les êtres humains. Plus précisément, les scientifiques ont démontré que le glyphosate induit les premières étapes qui conduisent au cancer. Cependant le Roundup reste tristement célèbre car il continue d'être l'herbicide le plus vendu dans le monde depuis trente ans. Et il va le rester avec l'accord de nos dirigeants ! En effet, la Commission européenne, faute de consensus entre ses membres, a décidé le 24 juin dernier de prolonger de 18 mois en Europe l'autorisation de la commercialisation de cet herbicide « potentiellement cancérogène » et de ses produits concurrents !

Mais les premiers faits d'armes de Monsanto sont bien plus anciens. Déjà, dans les années 1930, la firme avait commercialisé des polluants organiques persistants ou PCB, qui ont largement contaminé la chaîne alimentaire à tel point qu'on en retrouve encore des traces dans les eaux, l'organisme des animaux et des êtres humains, bien après leur interdiction dans les années 1980. Pour couronner le tout, selon l'enquête de Marie-Monique

Robin, il semblerait que Monsanto était au courant de la nocivité des PCB mais qu'elle aurait préféré garder secrets les documents compromettants en les classant « confidentiels ». L'interdiction en 2006 de la commercialisation de l'herbicide Lasso en Europe (voir encadré), autre produit de leur catalogue, à cause de sa très grande toxicité, a ainsi un furieux air de déjà-vu.

Quand on sait en outre que 90 % des OGM cultivés sur la planète appartiennent à Monsanto, on comprend que ce ne sont pas les chefs d'inculpation qui manquent. Citons encore Séralini : « De nos jours, sur les gènes des bébés à la naissance – et même avant ! – on peut compter 400 résidus chimiques qui sont issus des gaz de moteur, des pesticides, des résidus industriels, des métaux lourds, des dioxines<sup>3</sup>, etc. ». L'impact de tous ces produits chimiques sur notre santé est effrayant. Il est plus que jamais temps de se demander : à quand de véritables procès contre les pollueurs de la planète et de notre santé ?

◆  
Alessandra Moro Buronzo

#### Pour en savoir plus

Sur l'organisation du procès : <http://www.monsanto-tribunalf.org/#clip=1494437>

Pour connaître la réponse apportée par Monsanto à ce faux procès : <http://www.monsanto.com/global/fr/actualites/pages/remise-des-pendules-a-l'heure-a-propos-du-tribunal-monsanto.aspx>

1. Le livre a été traduit dans plus de 20 langues. Le film a été produit par Arte.
2. Étude parue en mars 2015.
3. Lire l'interview au Pr Séralini dans *Plantes & Bien-Être* du mois de janvier 2016.

### NEWS MON NOM EST BOND... JAMESBONDIA !

Tel est le nom choisi pour désigner quatre plantes du genre *Alternanthera*. Jamais publié jusqu'à présent, ce nom fut donné entre 1980 et 1982 par le botaniste J.-M. Mears. La morphologie spécifique des fleurs ayant depuis été validée, le nom de *jamesbondia* est désormais retenu en tant que sous-genre. Une référence au célèbre James Bond, mais pas forcément celui que vous connaissez tous. James Bond était un ornithologue qui a fait beaucoup de recherches en Amérique centrale et dans les îles des Caraïbes où poussent justement ces plantes. Ian Fleming, également passionné par les oiseaux, lui aurait emprunté son nom pour créer son héros mythique.

<http://www.sciencemag.org/news/sifter/four-plant-species-named-james-bond>



# Ne vous trompez pas de lavande

L'huile essentielle de lavande est un vrai remède universel. Quand il est nécessaire de lâcher prise, par exemple, il suffit de masser quelques gouttes sur un point d'acupuncture au dos de la main. Encore faut-il savoir quelle lavande choisir...

► En effet, il n'y a pas une lavande, mais des dizaines... En France, trois espèces sont indigènes : la **lavande vraie** ou **fine** (*Lavandula angustifolia* ou *Lavandula officinalis*) qui pousse en altitude à partir de 800 mètres, la **lavande aspic** (*Lavandula latifolia*) au parfum plus brut, et la **lavande papillon** ou **stoechade** (*Lavandula stoechas*). Mais il existe aussi des lavandins (*Lavandula x super* et *Lavandula x abrialis*) qui sont stériles et issus d'une hybridation naturelle par la pollinisation croisée entre la lavande vraie et la lavande aspic. Toutes ces espèces donnent des huiles essentielles, mais leurs vertus thérapeutiques respectives ne sont pas identiques.

## L'aromathérapie est née grâce à la lavande

► Nous sommes le 25 juillet 1910. Le chimiste-parfumeur René-Maurice Gattefossé, cultivateur de lavande vraie en Provence, ne pouvait pas soupçonner que cette plante au parfum sublime allait littéralement lui sauver la peau... L'histoire raconte que lors d'une explosion dans son laboratoire, il est gravement brûlé aux deux bras et sur le crâne. Il reçoit en vain des soins médicaux et son état se dégrade rapidement. Atteint de gangrène gazeuse, il se remémore les remèdes traditionnels où l'application d'huile essentielle de lavande soulageait les brûlures. Il en fait mettre directement sur sa chair infectée. Le résultat est stupéfiant : non seulement sa souffrance s'apaise instantanément, mais la cicatrisation complète se fait très rapidement. René-Maurice Gattefossé se consacre alors à l'étude des propriétés antibactériennes des huiles essentielles. Il invente le néologisme « aromathérapie » qu'il utilise pour la première fois en 1937, dans son ouvrage *L'Aromathérapie : les huiles essentielles, hormones végétales*.

## Maman lavande vraie

► La complexité biochimique de l'huile essentielle de lavande vraie en fait une panacée recouvrant un très large spectre d'actions thérapeutiques. Elle est composée d'une majorité d'esters aux **vertus anti-inflammatoires**, dont l'acétate de lavandulyle qui lui donne son odeur caractéristique. Les fragrances de ces molécules exercent une forte activité calmante. Elle contient aussi environ 30 % de monoterpénols aux vertus antiseptiques, 12 % de monoterpènes renforçant les défenses immunitaires, des traces

## Calmer les angoisses grâce à la lavande vraie

Sur le plan énergétique, en médecine chinoise, on associera l'HE de lavande vraie au vaisseau conception, un méridien de nature *yin*, qui parcourt le devant du corps et correspond, ici encore, au principe féminin. Le *yin* est responsable de la détente, du sommeil et de l'introspection. Le vaisseau conception prend sa source au niveau du périnée et se termine à l'intérieur de la lèvre inférieure de la bouche. La zone d'application la plus pertinente pour restaurer l'équilibre du *yin* avec la lavande vraie est le plexus solaire, juste sous le sternum, au niveau du diaphragme. Appliquez 2 à 4 gouttes sur le plexus solaire le soir au coucher pendant les périodes de stress. Il n'est pas nécessaire de la diluer, car elle est parfaitement tolérée par la peau. Si vous voulez bénéficier des bienfaits calmants du massage, mélangez 2 gouttes d'HE *Lavandula angustifolia* à 2 gouttes d'huile végétale d'amande douce pour masser la zone du plexus solaire. Vous calmez ainsi les angoisses et les troubles du sommeil chez l'enfant.

de coumarines qui agissent puissamment sur l'activité psychique, ainsi que des sesquiterpènes, des anti-allergiques notoires dont l'odeur calme la nervosité. Toutes ces caractéristiques en font LA référence en aromathérapie. Vous pouvez notamment l'inhaler ou en mettre une goutte sur un comprimé neutre à placer sous la langue pour gérer des moments de stress intense. Mais son champ d'action est loin de s'arrêter là. On l'utilise aussi bien en cas de



## La lavande aspic pour chasser les idées noires

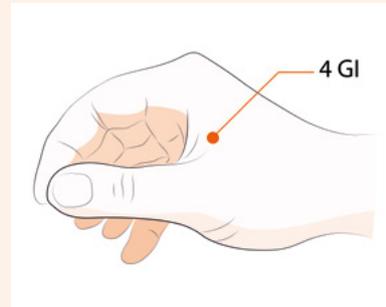
Je parlais dans l'introduction du lâcher prise. De même que la main permet d'exercer un contrôle sur ce qui est externe (elle sert à prendre ou à tenir), nous pensons parfois maîtriser ou posséder, mais c'est également ce qui peut nous emprisonner. En d'autres termes, il faut savoir lâcher prise. Il est à noter qu'en médecine chinoise, le méridien du Gros Intestin, de nature *yang* (masculine) est associé au méridien du Poumon, de nature *yin*. Ensemble, ils forment un couple qui gouverne la peau. Tandis que le Poumon gère la frontière entre l'extérieur et l'intérieur en inhalant l'air, le Gros Intestin régit l'intérieur qu'il nettoie en expulsant les déchets.

Par analogie, la dimension psycho-émotionnelle de l'énergie du Gros Intestin évoque la nécessité de nous débarrasser des attachements négatifs liés au passé. Dans ce but, il existe justement un point d'acupuncture au niveau de la main : **le point 4 GI** qui appartient bien à l'énergie du Gros Intestin, mais qui est aussi en lien avec celle de la vésicule biliaire, gérant les sentiments. Ce point permet de tourner les pages du passé qui nous empoisonnent l'esprit. C'est un point nécessaire dans le travail salutaire du pardon.

Quand vous mettez en résonance ce point essentiel et l'HE de lavande aspic, le travail de résilience se fait plus vite. De cette manière, vous pouvez donc neutraliser très rapidement et autant de fois que nécessaire ces pensées qui parasitent l'existence.

Pour ce faire, appliquez une goutte d'HE *Lavandula latifolia* diluée dans une goutte d'huile végétale d'amande douce sur le dos de la main entre le pouce et l'index. Massez toute cette zone afin d'assouplir le muscle. Le point 4 GI se trouve contre le corps du métacarpe de l'index. Faites l'application

d'abord sur la main droite, puis sur la gauche, et accueillez joyeusement les nouvelles perspectives qui se manifesteront grâce au lâcher prise !



contusion ou de foulure, de blessure ou de brûlure, de stress ou d'insomnie, de tachycardie ou d'hypertension...

L'« esprit » de la lavande vraie correspond à la « maman », la mère universelle qui soigne équitablement tout le monde en instillant le calme dans les cœurs inquiets de ses enfants. Comme l'indique la racine latine, *lavare*, la fonction de purifier, de nettoyer ou de laver est attribuée à toutes les lavandes. Mais, traditionnellement, ce sont les femmes (et les mères) qui lavent le linge (et les enfants). Ainsi les lavandières se trouvent clairement associées à la lavande vraie autrefois utilisée pour parfumer le linge de maison. Nous sommes dans un domaine féminin, domestique et maternant.

## Papa lavande aspic



Lavande aspic

► La lavande aspic (*Lavandula latifolia*) est aussi communément appelée lavande « mâle » pour la distinguer de la lavande « femelle », autre nom vernaculaire de la lavande vraie. Les deux espèces se distinguent nettement par leur biotope, leur aspect physique et leur profil biochimique. À la différence de la lavande vraie, la lavande aspic craint le froid et pousse en basse altitude, dans les garrigues et les coteaux calcaires près de la Méditerranée. Elle n'est pas

utilisée en parfumerie car sa fragrance est beaucoup trop « médicinale » et nettement moins délicate que celle de la lavande vraie ou des lavandins.

Ses feuilles oblongues sont plus longues et plus larges que celles de la lavande vraie et sa hampe florale est ramifiée pour former une fourche à trois dents. Sa forte odeur révèle qu'elle contient du camphre, un principe actif précieux pour décongestionner les stases (lymphatique et veineuse), fluidifier les glaires et détendre les contractures musculaires. En revanche, le camphre est potentiellement toxique pour le système nerveux. L'HE de lavande aspic contient une majorité de molécules biochimiques anti-infectieuses et expectorantes, ce qui en fait une réponse intéressante en cas d'infections respiratoires. Elle ne contient pratiquement pas d'esters et ne fait donc pas partie des huiles essentielles calmantes. On la range plutôt du côté des grands remèdes toniques.

Traditionnellement, les bergers frottaient les morsures de vipères venimeuses avec des feuilles de lavande aspic. Son huile essentielle a une activité cicatrisante et antiseptique remarquable sur les blessures et notamment les piqûres d'insectes, d'araignées, de guêpes et de méduses.

Notons également l'action privilégiée de l'HE de lavande aspic sur la sphère hépatique et biliaire. Tant sur le plan physiologique que symbolique, c'est un remède majeur pour contrecarrer les poisons de tout ordre : ceux qui frappent de l'extérieur, mais également ceux qui surgissent de l'esprit comme la peur de manquer, la vengeance, la frustration, le doute...



### Petits lavandins

► Les huiles essentielles des lavandins proposent un mélange des principes actifs des deux lavandes précitées. Elles sont nettement moins chères et très faciles d'emploi. Nous retrouvons un « esprit » enfantin dans ces essences issues de l'hybridation du « mâle » et de la « femelle ». Les lavandins ont une certaine activité antiseptique, mais sont surtout intéressants pour leur puissante activité antispasmodique et relaxante. Elles peuvent notamment être mélangées à une huile végétale pour un massage relaxant ou être diffusées régulièrement pour détendre l'ambiance du foyer. Vous pouvez encore en mettre 15 gouttes dans l'eau de votre bain pour vous détresser après une rude journée. Rappelez-vous alors que les huiles essentielles ne sont pas miscibles à l'eau et qu'elles doivent être diluées au préalable dans un petit verre de lait avant d'être mélangées à l'eau du bain.



### Précautions d'emploi

**HE *Lavandula latifolia*** (Lavande aspic) a une toxicité relative qui dépend naturellement du taux de camphre qu'elle contient. Dans les chémotypes d'origine française, le taux de camphre ne dépasse pas les 15 %. À ce taux, cette HE n'est pas toxique. On peut même l'utiliser en cas d'infection des voies respiratoires basses chez l'enfant, car le camphre est un mucolytique efficace et un excellent anti-inflammatoire.

Il faut toutefois surveiller le taux de ces molécules, qui varie à chaque lot et en fonction de la provenance des plantes. Certaines huiles essentielles de lavande aspic du Portugal et d'Espagne peuvent parfois contenir jusqu'à 50 % de camphre. À ce taux élevé, on ne peut plus parler d'innocuité, ni pour la femme enceinte ni pour les enfants en bas âge, et l'avis d'un professionnel est alors nécessaire.

**HE *Lavandula stoechas*** (Lavande papillon) a une forte toxicité. C'est pourquoi nous ne l'avons pas abordée dans cet article. Son usage est interdit chez la femme enceinte, allaitante, et chez les enfants en bas âge. S'il est indispensable de connaître son existence afin de ne pas la confondre avec d'autres huiles essentielles de « lavande », son usage est réservé à l'aromathérapeute professionnel.

**HE *Lavandula angustifolia*** (Lavande vraie) est parfaitement tolérée, même par les jeunes enfants. La seule précaution d'emploi concerne les problèmes de photosensibilisation. Ne vous exposez pas au soleil après avoir appliqué l'HE sur la peau.

**HE *Lavandula x super*** et **HE *Lavandula x abrialis*** (les lavandins) n'ont pas de contre-indication aux doses thérapeutiques.



# Fini, les joues qui piquent !

La barbe revient en force sur le papier glacé des magazines de mode et sur les joues de ces messieurs. Mais être barbu, c'est du boulot ! Il faut être particulièrement soigneux pour dompter cette forêt de poils drus.

Alors, messieurs, comment faire pour avoir une belle barbe, douce et soyeuse ? Il y a bien les paraffines, ces huiles minérales incolores et inodores, mais elles sont produites à partir d'un mélange d'hydrocarbures et ne sont donc pas du tout naturelles. Or, si un soin aux huiles doit être adoucissant, il doit également favoriser l'état de la peau sous la forêt de poils et l'hydrater en profondeur. Il faut en conséquence stimuler la pénétration et vérifier la pureté des matières premières.

Voici une recette santé qui vous permettra de porter la barbe dont tout le monde rêve.



## Huile pour la barbe

### Ingrédients

4 huiles végétales, 2 huiles essentielles et du gel d'*Aloe vera*.

- **Huile de sésame désodorisée** (*Sesamum indicum*): permet de régénérer les cellules en profondeur sans graisser la peau ni les poils.
- **Huile de jojoba** (*Simmondsia chinensis*): peu grasse, c'est un incontournable pour un soin de barbe, car la peau est asphyxiée sous les poils et l'huile de jojoba permet de régulariser la production de sébum.
- **Huile de kukui** (*Aleurites moluccana*): cicatrisante, elle protège contre les problèmes de peau tout en régénérant l'épiderme et le poil.
- **Huile de ricin** (*Ricinus communis*): il n'y a pas mieux pour fortifier les téguments, pour donner brillance et douceur aux poils de barbe, pour nettoyer les pores de la peau et favoriser son hydratation.
- **Gel d'Aloe vera** (*Aloe Barbadensis*): pour accélérer la cicatrisation des petites coupures ou des petites irritations, le soin idéal de la peau.
- **HE de vétiver** (*Vetiveria zizanoides*): une huile essentielle à la note olfactive profonde, boisée et sensuelle, qui favorise la microcirculation et la détente afin de commencer une journée sans stress.
- **HE de santal** (*Santalum album*): des notes boisées à nouveau. L'essence de santal blanc protège la peau contre les petits problèmes de boutons, d'irritations et de brûlures solaires.

### Matériel

- un flacon pompe (50 ml),
- un bol doseur (pâtisserie),
- un entonnoir.

### Préparation

- Mélangez 40 ml d'huile végétale de sésame avec 3 ml d'huile végétale de jojoba, 2 ml d'huile végétale de kukui et 2 ml d'huile végétale de ricin. Réservez.
- Prélevez 3 ml de gel d'Aloe vera, ajoutez 10 gouttes d'HE de vétiver et 5 gouttes d'HE de santal. Mélangez bien avant d'ajouter à la phase huileuse. Mélangez à nouveau et versez dans le flacon pompe.

### Utilisation

- Pulvérisez sur la barbe, massez et essuyez avec une serviette éponge.

## Pas de barbu à la maison, mais des poils aux jambes ?

Quelle que soit la technique employée, l'épilation entraîne toujours des irritations ou des points rouges à l'emplacement des poils arrachés et parfois même des coupures si le rasoir a été employé. Bilan : il faut calmer, nourrir la peau agressée et aider à la cicatrisation. L'huile de monsieur peut alors subir une légère variation et ainsi devenir l'huile de madame. Afin que

l'huile pour la barbe se transforme en huile après épilation, il suffit de remplacer l'huile essentielle de vétiver par de l'huile essentielle de géranium bourbon (*Pelargonium graveolens*) qui est cicatrisante, tonique et astringente, et de l'huile essentielle de myrte verte (*Myrtus communis*), astringente elle aussi, ainsi qu'activatrice de circulation et antimicrobienne.

◆  
Catherine Bonnafous  
Biologiste

# Les poumons de la ville sont aussi les vôtres !

Infections pulmonaires, asthme, problèmes de peau... La croissance urbaine est néfaste pour l'environnement, mais elle est surtout dangereuse pour notre santé. En ville, faire pousser des végétaux est notre meilleur bouclier.



► 70 % de la population mondiale vivra en ville d'ici 2050<sup>1</sup>. Ajoutons à cela la pollution atmosphérique, une biodiversité en déclin<sup>2</sup> et un réchauffement climatique qui pourrait atteindre + 4,8 °C d'ici la fin du siècle<sup>3</sup>, nous avons là une équation délicate à résoudre. Quel sera l'impact de cette croissance urbaine sur la qualité de l'air, la consommation d'énergie, l'hydrologie et notre santé ? Plus que jamais, il paraît primordial de végétaliser nos villes. Et pas seulement pour le plaisir des yeux... Ces végétaux, si rares en milieu urbain, constituent un bouclier contre bien des maux !

## Une armada antipollution pour éviter les infections pulmonaires

► La première mission des végétaux : la lutte contre la pollution. Dans presque toutes les régions françaises, cette pollution dépasse le seuil maximal notifié par l'Organisation mondiale de la santé<sup>4</sup>, soit 20 microgrammes de particules en suspension par mètre cube d'air. Résultat : ces particules pénètrent en profondeur dans les poumons, provoquent des inflammations et aggravent l'état des personnes asthmatiques, cardiaques ou atteintes de maladies pulmonaires, ainsi que celui des enfants et des personnes âgées.

Or, les végétaux peuvent neutraliser les polluants : ils absorbent une partie du CO<sub>2</sub> (dioxyde de carbone) par le biais de la cuticule des feuilles et dans les stomates (ouvertures à la surface inférieure des feuilles) par une sorte de respiration. Ils fixent aussi les poussières et les particules en suspension. On connaît notamment l'activité des conifères capables de capturer certains composés organiques volatils<sup>5</sup>.

Très efficace aussi, la mixité d'arbustes et d'arbres qui ont de meilleures capacités filtrantes contre la pollution particulaire et gazeuse. Une excellente solution : associer les feuillus (chêne, mûrier) aux larges feuilles qui absorbent surtout le dioxyde d'azote et l'ozone avec les

conifères (pins, cyprès), plus aptes à capter les composants organiques grâce à leurs épines.

## Un joker à jouer contre le changement climatique

► Les scientifiques étudient l'impact des végétaux sur le phénomène d'îlot de chaleur urbain (ICU) responsable de l'élévation des températures due au changement climatique. Figurez-vous que les parcs, les jardins et toutes les surfaces végétalisées ont la capacité de dissiper la chaleur par l'évaporation (les sols) et la transpiration (les plantes). De même, l'ombrage des arbres, s'ils sont suffisamment nombreux (cyprès de Leyland, érable sycomore, bouleau blanc, frêne commun), peut créer dans les rues d'agréables lieux de fraîcheur.

D'autres végétaux qui arpentent à la verticale les façades de certains immeubles sont source de protection solaire. Quant aux pluies abondantes, il existe des jardins de pluie bio-filtrants. Ils permettent d'optimiser la rétention des polluants. Des études ont montré que ces lieux végétalisés pouvaient notamment limiter les pollutions dues aux huiles des automobiles, en les filtrant. On a coutume de dire que toutes les solutions sont dans la nature. Elles sont aussi en ville !





## Potagers et jardiniers au cœur de nos cités!

► On retrouve désormais des corridors de verdure dans le centre-ville de Barcelone et des parterres de plantes en remplacement du bitume à Berlin... Parallèlement à la multiplication des éco-quartiers, on voit fleurir partout dans le monde des toits-potagers. C'est le cas à New York, à Montréal ou à Paris.

À Paris, trente hectares d'espaces verts seront créés d'ici 2020. 20 000 arbres de plus! Cent hectares de végétalisation des toits sont à l'œuvre, comme celui de l'immeuble d'ERDF, rue d'Aboukir, qui sera bientôt ensemené d'agriculture urbaine. Ce petit « potager » citadin devrait même permettre de fournir des restaurants parisiens en légumes de saison. En projet aussi, la création de 209 lieux verts dans l'espace public, dont des murs végétalisés et des jardinières en pleine terre.

Comme un écho au mouvement écologiste Guerilla Gardening, créé à New York en 1973, les Parisiens disposeront bientôt d'un « permis de végétaliser ». On pourra ainsi semer librement des plantes, des fleurs et des arbres dans tout Paname.

### Un toit vert comme un festin bio

« Tout ici est à manger », dit Dominique Eraud avec fierté en regardant sa terrasse. Ce dont tout le monde rêve, elle l'a réalisé. Nous sommes au 7<sup>e</sup> étage d'un immeuble situé en plein cœur de Paris. 20 kg de poires, 15 kg d'abricots, 20 kg de pommes, 60 kg de raisin... C'est la récolte annuelle de ce verger suspendu. Ici tout est bio, l'eau de pluie est récupérée et les panneaux solaires font marcher l'arrosage automatique. Le bac à compost, au fond de la terrasse, sert à « nourrir » la terre. Rien n'est laissé au hasard. La corne de bœuf en poudre sert à fertiliser le potager tandis que le sang séché<sup>1</sup> est réservé aux arbres fruitiers. Le purin d'ortie, acheté à la ferme de Sainte-Marthe<sup>2</sup> pour le début et la fin du printemps, complète le tout. Cerise sur le gâteau, des abeilles pollinisent l'ensemble. Des abeilles sauvages bien sûr! Elles auront bientôt une ruche écologique pour produire du miel. Et vous, qu'attendez-vous pour cultiver votre balcon?

1. Vous trouvez ces produits dans les magasins spécialisés.  
2. [www.fermedesaintemarthe.com](http://www.fermedesaintemarthe.com)

### 3 astuces pour passer à l'action dans votre quartier

- Plantez un potager sur le balcon, sans oublier les plantes médicinales. Même des magasins comme Nature & Découvertes proposent plusieurs solutions pour jardiner sur votre balcon. Choisissez des plantes qui se plaisent en pot : laitue, tomate cerise, radis, persil, sauge, menthe, romarin...
- Devenez membre d'une association qui défend la biodiversité et les graines à partager comme [www.grainesdetroc.fr](http://www.grainesdetroc.fr) et adhérez au *Mouvement des graines de vie*, [www.grainesdevie.net](http://www.grainesdevie.net)
- Initiez les enfants au jardinage avec les potogreens. Il suffit de découper des briques de lait sur la hauteur ou en longueur, les entourer d'un plastique, les customiser, les remplir de terre au trois-quarts, planter des graines et les accrocher sur la boule des poteaux anti-stationnement.

Autre victoire symbolique de la verdure sur le béton et l'acier : 2 000 m<sup>2</sup> de publicité, soit 326 panneaux, vont être supprimés à Grenoble pour laisser place à plus de cinquante jeunes arbres qui viendront renforcer la verdure au cœur de la ville.

### Faites revenir les papillons pour protéger nos poumons!

► À Fontainebleau, la mairie soutient les « Incroyables comestibles », un projet qui offre à tous la nourriture issue d'un jardinage participatif. Avec son association Humanité & Biodiversité, Hubert Reeves et son équipe proposent aux citoyens de créer des « Oasis Nature » dans tout l'Hexagone, aussi bien dans les villes que sur les balcons et partout où la nature peut s'épanouir<sup>6</sup>. Ces quelques îlots de verdure, parfois très limités, permettent malgré tout de faire revenir les papillons et les coccinelles qui désertent nos villes. Il suffit souvent de quelques mètres carrés, d'un peu d'initiative et de bonne volonté pour que la biodiversité se réinstalle là d'où on l'avait chassée.

◆  
Nathalie Giraud  
et Alessandra Moro Buronzo

### Pour aller plus loin

À lire : *Une ville verte, les rôles du végétal en ville*, de Marjorie Musy (coordinatrice), éditions Quae.

1. Selon l'Organisation des Nations Unies (ONU).
2. Rapport 2015 de l'Agence européenne pour l'environnement (AEE).
3. D'après le rapport du GIEC de 2013.
4. D'après la dernière étude de l'Institut national de veille sanitaire (publiée en janvier 2015).
5. Phénomène révélé dans l'ouvrage de Hiemstra et al., *Les Arbres, une bouffée d'air pur*, Cité verte, 2008
6. [www.humanite-biodiversite.fr](http://www.humanite-biodiversite.fr)



# Halte aux bouffées de chaleur

La ménopause est un phénomène tout à fait naturel. Les symptômes qui l'accompagnent, en revanche, sont loin d'être une fatalité.

## Amortir la chute des hormones

On estime que jusqu'à 85 % des femmes ménopausées sont touchées par les bouffées de chaleur. La majorité d'entre elles en souffre durant plus de sept ans ! D'où viennent ces montées de température qui rendent les nuits si difficiles ? Certes, les ovaires cessent de sécréter œstrogènes et progestérone, ces hormones qui rythment les cycles menstruels. Mais le relais est normalement pris par d'autres glandes, dont les surrénales qui activent une sécrétion d'œstrogènes via le tissu adipeux. D'où l'importance d'une vitalité suffisante au niveau de ces glandes, mais aussi la présence de graisses dans le corps.

Pour régler leur compte aux bouffées de chaleur, pensez à :

- **Éviter le stress** et les excitants – café, cigarette, alcool, sucre raffiné – qui épuisent à la longue les glandes surrénales.
- **Ne pas fatiguer votre foie** qui recycle et synthétise les hormones en évitant les surcharges alimentaires, les émotions perturbatrices, les médicaments inutiles ainsi que le stress et l'alcool à nouveau.
- **Consommer des acides gras insaturés** riches en oméga GLA<sup>1</sup> comme ceux contenus dans l'huile d'onagre ou de bourrache, idéalement sous forme de capsules molles vendues dans le commerce.
- **Consommer des végétaux de la famille des Fabacées** : soja, lentilles, pois chiches, fèves, luzerne ou haricots, riches en phyto-œstrogènes. Ceux contenant du bore sont aussi intéressants pour augmenter les taux d'œstrogènes dans le sang : fraises, pêches, choux, pommes, laitues...

## La nature à la rescousse

La sauge a des effets démontrés<sup>2</sup> sur les bouffées de chaleur. Elle freine aussi la production de sueur et stimule la production d'œstrogènes. On la trouve également en extrait sec ou fluide, mais attention à l'huile essentielle qui est neurotoxique.

L'achillée millefeuille améliore le travail du foie grâce à ses principes amers (lactones sesquiterpéniques) et soutient la production de progestérone.

L'alchémille, riche en tanins, tonifie les tissus de la zone génitale, d'où son surnom de manteau des dames. Elle apporte des effets progestatifs.

La réglisse soutient le fonctionnement des glandes surrénales et intervient également sur l'équilibre hormonal. D'après le célèbre ethnobotaniste américain James Duke, elle modulerait les taux d'œstrogènes en fonction des besoins.

L'anis vert a des propriétés œstrogéniques douces, comme la réglisse.

## À vos infusions !

### Préparation

Mélangez les plantes suivantes à parts égales :

- **Achillée millefeuille**, *Achillea millefolium* (sommité fleurie)
- **Sauge officinale**, *Salvia officinalis* (feuille) – Contre-indiquée en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant, à remplacer par l'**actée à grappe noire** (*Cimicifuga racemosa*) dont il a été démontré un effet positif sur les bouffées de chaleur<sup>1</sup> en association avec le Tamoxifène, médicament donné après un cancer du sein
- **Alchémille**, *Alchemilla glabra* (partie aérienne)
- **Réglisse**, *Glycyrrhiza glabra* (racine) – Contre-indiquée en cas d'hypertension, à remplacer par l'**anis vert**, *Pimpinella anisum* (fruit)

### Utilisation

- Infusez 1 cuillerée à café par tasse d'eau bouillante.
- Buvez 2 à 3 tasses par jour pendant 3 semaines.

Une fois les bouffées de chaleur régulées, vous pourrez diminuer à 1 tasse par jour, puis 3 à 5 tasses par semaine durant les mois suivants.

1. Gerardo Hernández Muñoz, Salvatore Pluchino. *Cimicifuga racemosa for the treatment of hot flushes in women surviving breast cancer*. Maturitas, Volume 44, Supplement, Pages S59-S65 (14 March 2003).

◆  
Nicolas Wirth  
Naturopathe

1. Acide gamma-linolénique.

2. Bommer S1, Klein P, Suter A. *First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes*. Adv Ther. 2011 Jun; 28 (6): 490-500. doi: 10.1007/s12325-011-0027-z. Epub 2011 May 16.



# Mettez des fleurs... dans votre fer à repasser

Comment embaumer délicatement votre linge et faire du repassage un moment de détente dans une ambiance florale fraîche et naturelle ? Il existe dans le commerce des produits pour parfumer l'eau du fer à repasser. Mais ces produits, en plus de coûter cher, ne sont pas toujours très naturels. Suivez plutôt nos conseils, respectueux de la nature !

Vous trouverez sur Internet une foultitude de conseils qui vous inciteront à mettre directement des huiles essentielles dans le réservoir du fer à repasser. Méfiez-vous, car non seulement c'est oublier que les huiles essentielles ne sont pas miscibles à l'eau, mais, en plus, c'est prendre le risque, à terme, de voir le plastique du bac attaqué par les huiles essentielles !

Pour autant, parfumer son linge sans abîmer son fer, c'est possible. Il suffit d'utiliser une eau florale, que vous pouvez produire simplement sans passer par un hydro-distillateur. Voici une méthode innovante, facile à réaliser et adaptable à votre propre goût.



## Un spray pour le linge

Cette technique est adaptable pour fabriquer un spray à pulvériser sur le linge. Vous pourrez ici prendre de l'eau du robinet au lieu de l'eau déminéralisée. En cas d'épidémie de rhume dans la maison, n'hésitez pas à rajouter quelques gouttes d'huile essentielle de Ravintsara.

## Eau florale pour le repassage

### Matériel nécessaire

- Une bouteille d'eau déminéralisée pour éviter le calcaire
- Une bouilloire
- Un entonnoir
- Un filtre en papier
- Une bouteille vide
- Une huile essentielle (senteur au choix : lavande, vétiver, rose, patchouli, orange douce...)
- Des pétales de fleurs ou des zestes d'agrumes

### Préparation

- Versez l'eau déminéralisée dans la bouilloire et portez à ébullition.
- Pendant ce temps, déposez quelques gouttes d'huile essentielle sur le filtre en papier, placé dans l'entonnoir, au-dessus de votre bouteille vide. Déposez également quelques pétales de rose, des brins de lavande, des pétales de fleurs odorantes ou des zestes d'agrumes au fond du filtre.
- Versez doucement l'eau bouillante sur ce mélange végétal et huiles essentielles. Laissez refroidir. L'eau parfumée est prête à être versée dans le réservoir du fer.
- Lorsque le fer à repasser va envoyer la vapeur, celle-ci sera chargée des notes volatiles apportées par l'eau parfumée. Le linge bénéficiera d'une personnalisation très aromatique et entièrement naturelle.

Si vous possédez une ancienne cafetière électrique, et à condition qu'elle soit bien nettoyée, vous pouvez également vous en servir pour réaliser cette eau parfumée. Vous ferez ainsi percoler la solution plus doucement à travers les pétales ou brins floraux déposés dans le filtre.

◆  
Catherine Bonnafous  
Biologiste

# Le gattilier, pour la fertilité, pour les curés ou simplement pour cuisiner

Il calme, il relaxe, mais pas question de vous laisser aller à la nonchalance. C'est, en septembre, le bon moment pour le planter ! Certes, il a la réputation de calmer les ardeurs sexuelles, mais il serait dommage de renoncer à ses fruits à la saveur poivrée qui font, une fois moulus, des merveilles en cuisine.



*Vitex*  
Agneau-chaste, gattilier,  
faux-poivre gris, petit poivre,  
poivre sauvage.  
*Vitex agnus-castus* (Verbénacées)

Arbuste de plus de 2 m de hauteur et de 1,50 m de diamètre, le gattilier pousse naturellement en forme arrondie. Les rameaux lisses au bois gris portent des feuilles caduques, digitées, vert mat sur le dessus et légèrement argentées au revers. Au froissement, elles exhalent une forte odeur âcre et poivrée, un peu désagréable. Floraison en juin-juillet en panicules dressées et compactes rassemblant de petites fleurs bleues ou blanches. Fruits secs, sphériques, gris et aromatiques.

Depuis des temps antiques, le gattilier est associé à la fois à la fertilité et à la modération en matière sexuelle. On s'en servait pour cantonner la sexualité à la seule reproduction. Peine perdue, fort heureusement ! Ainsi les Grecs, dans leurs rituels liés à la fertilité, confectionnaient des guirlandes placées à la tête de lit des jeunes mariés ou des jeunes femmes. À l'inverse, au Moyen Âge, on en plaçait dans les couches et les paillasses pour calmer les ardeurs. Il doit son nom d'*agneau chaste* à l'utilisation qu'on en faisait à la même époque : on donnait ses fruits à mâcher aux moines pour réprimer leurs ardeurs sexuelles. On l'ajoutait subrepticement en cuisine pour les mêmes raisons. Cet anaphrodisiaque, en plus de calmer les esprits, assurait des nuits plus douces. Depuis, on a montré que les petites baies du « poivre des moines », un autre des petits noms du gattilier, agissent sur le système hormonal, tant chez l'homme que chez la femme.

## Le gattilier au jardin

Originaire d'Afrique du Nord, il a gardé de ses racines géographiques une très grande robustesse et une frugalité à toute épreuve. Aussi, si vous lui donnez un rien d'attention et de soins, il sera d'autant plus généreux.

## La plantation

Vous pouvez le semer, encore que les semences sont rarement proposées dans le commerce. Comme ses usages médicaux autant que décoratifs sont peu importants, il est bien plus judicieux d'acheter des plantes déjà poussées. Choisissez alors un sujet grand et bien formé, de 1,25 m au moins.

## Le gattilier médecin

On utilise le gattilier pour réguler le cycle menstruel et les troubles qui lui sont liés : migraines, irritabilité, seins douloureux... Il montre également des propriétés antispasmodique, anaphrodisiaque, apéritive et soporifique qui font qu'on s'en sert aussi bien pour faciliter la digestion que pour favoriser le sommeil.

En conteneur, la plantation se fait toute l'année, en dehors des périodes de gel, avec une préférence pour l'automne. À cette période, la terre est encore chaude et les racines poussent intensément en sous-sol, assurant un bon démarrage en début de printemps.

Le gattilier est rustique, surtout dans tout le midi de la France. Ailleurs sa rusticité diminue à mesure que l'humidité ambiante augmente. Il supporte des pointes de températures négatives de -15 °C. Si le froid endommage l'appareil végétatif, l'arbuste repart toujours après une bonne taille.

De son pays d'origine, il a également hérité d'un fort besoin en soleil et en chaleur. Il apprécie donc une exposition dégagée et si vous envisagez de le planter en bosquet de plusieurs pieds, respectez un écartement de 1,50 m au moins entre deux plantes.

La nature du sol est indifférente. Une bonne terre de jardin le ravira, mais il poussera sans problème dans des terres ingrates et sèches, même calcaires.

### L'entretien

► Sa croissance est rapide et vigoureuse. Après le débourrement des bourgeons, au printemps, les rameaux poussent vite. Ils s'allongent de 1 m à 1,50 m jusqu'à l'automne. Du coup, la taille d'entretien est nécessaire tous les ans, en automne ou en fin d'hiver au plus tard pour bénéficier de la floraison estivale. Taillez court tous les rameaux, à deux ou trois yeux, comme on le fait pour la vigne, c'est-à-dire en laissant seulement 2 ou 3 bourgeons à la base de chaque rameau. Supprimez les brindilles faibles, les ramifica-



### La culture en pot

Le vitex peut être cultivé en pot de manière passagère pendant quelques années, ou dans un grand bac, avant de rejoindre la pleine terre. Ne ménagez pas les apports nutritionnels par un bon surfaçage en fin d'hiver. Cela consiste à griffer la terre superficielle sur quelques centimètres pour l'éliminer et la remplacer par du terreau neuf. Vous pouvez former votre gattilier en gobelet, comme au jardin, mais aussi trouver des sujets formés sur tige, plus ou moins haute, pas plus de 1,50 m pour garder une bonne harmonie.

tions qui se croisent et celles qui poussent vers l'intérieur de la couronne pour entretenir un bel arbuste en forme de coupe aérée ou de gobelet.

Au pied, façonnez une cuvette pour les arrosages. Arrosez 1 à 2 fois par semaine en période estivale, en laissant la terre se ressuyer entre deux passages. Entre deux arrosages, faites un griffage léger pour casser la croûte de terre. Vous vérifierez ainsi l'adage jardinier qui dit qu'un binage vaut un arrosage. En cas de chaleur caniculaire, paillez le pied pour conserver l'humidité de la terre.

À l'automne, apportez quelques poignées d'engrais de nature organique : sang de volaille séché, poudre d'os, corne torréfiée... ou deux pelletées de fumier ou de compost bien décomposé.

Avec ces conseils simples et faciles à mettre en œuvre, vous aurez un véritable gattilier de concours !

### Le meilleur moment pour la récolte

► Les « grains de poivre » du gattilier sont récoltés parfaitement mûrs. Ils sont alors de couleur grise uniforme et semblent secs. Conservés dans une boîte hermétique, à l'abri de la chaleur et de l'humidité, ils gardent leurs vertus toute l'année, jusqu'à la prochaine récolte.

### Le gattilier de vos rêves

► La forme la plus répandue donne des fleurs bleu-violacé, mais la variété Alba à la floraison blanc pur est de plus en plus fréquente en pépinière. Leur association donne des compositions toniques dans les massifs. Leurs fruits sont d'une efficacité comparable.

Il faut savoir que les plants des pépiniéristes sont produits essentiellement par semis. Il s'ensuit une très grande hétérogénéité dans l'intensité de la couleur des fleurs, du bleu le plus délavé au plus intense, légèrement violet. Si vous voulez ajouter la décoration à l'usage médicinal, la meilleure façon de choisir votre arbuste est de le faire au moment de la floraison, même si celle-ci est assez fugace.



Serge Schall

Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier

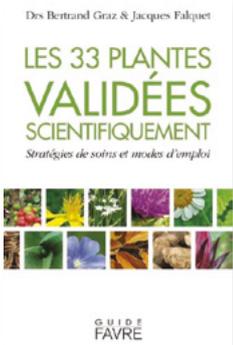


## Du bon usage des plantes médicinales : 57 plantes et leur meilleure forme galénique

Pas toujours facile de s'y retrouver devant tous les produits naturels à base de plantes qu'on nous propose à foison. Ce livre est conçu pour nous aiguiller dans nos recherches et nous aider à choisir la forme galénique la plus efficace. Prenez le thym, par exemple ; c'est un excellent anti-infectieux, mais uniquement à condition de l'utiliser en huile essentielle ou en tisane. Ses autres formes galéniques (extrait sec, extrait fluide, teinture), si elles possèdent d'autres propriétés, ne sont quasiment pas anti-infectieuses. Cet ouvrage nous permet de faire le point sur près de 60 plantes et comprend un index des symptômes.

De Claire Laurant-Berthoud, Catherine Mollet et Albert-Claude Quemoun  
Editions Jouvence, 2016 – 253 pages

18,50 euros



## Les 33 plantes validées scientifiquement : stratégies de soins et modes d'emploi

Les auteurs de ce livre, un médecin et un biochimiste, ont sélectionné les plantes capables de rivaliser avec les médicaments modernes, preuves scientifiques à l'appui. Les 33 plantes retenues, toutes facilement disponibles, sont décrites de façon claire et pratique : identification, effets, achat, cueillette ou culture, conservation, préparation, dosage, précautions et contre-indications éventuelles. Un livre à mettre entre les mains de ceux qui ne croient pas encore aux bienfaits des plantes ou qui recherchent des preuves d'efficacité.

De Bertrand Graz et Jacques Falquet – Editions Favre, 2016 – 192 pages

22,50 euros



## Ma bible des secrets d'herboriste

Il n'existe plus, à ce jour, d'herboriste diplômé. Pourtant, le savoir-faire est toujours là et les connaissances sur les plantes, profitant des récentes avancées scientifiques, sont plus riches que jamais. Ce livre vous propose de découvrir une profession millénaire et des secrets de santé d'hier et d'aujourd'hui. 92 plantes sont répertoriées, ainsi que leurs formes d'usage : tisanes, gélules, ampoules, gouttes hydro-alcooliques, gemmothérapie, élixirs floraux, huiles essentielles... 100 troubles et pathologies les plus courants sont passés en revue avec, à chaque fois, les solutions des herboristes.

De Michel Pierre et Caroline Gayet – Editions Leduc, 2016 – 500 pages

23 euros

## Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-être

Votre code promotion :  
IPBEQ601

**Plantes & Bien-être** est le mensuel des informations dans le domaine de la santé et du bien-être : tous les mois vous recevez dans votre boîte aux lettres un nouveau numéro de 32 pages rempli des meilleures informations de santé naturelle.

Votre abonnement à **Plantes & Bien-être** comprend 12 numéros (un an d'abonnement) + un numéro gratuit + votre garantie satisfait ou remboursé à 100% pendant 3 mois pour seulement 39€ en version papier +15€ (pour les frais d'impression et d'envoi) ou 39€ en version électronique (n'oubliez pas de renseigner votre adresse email !).

Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire. Pour souscrire directement en ligne ou hors de France métropolitaine, rendez-vous sur :

[santatureinnovation.com](http://santatureinnovation.com)



### Étape 1 : Votre format

Papier (54 €)  Électronique (39 €)

### Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

### Étape 3 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (54€ ou 39€) à l'ordre de **SNI Éditions** et de les renvoyer à :

**SNI Éditions service courrier - Sercogest - 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal - France**

Une question ? Joignez-nous au : (+ 33)1 58 83 50 73

Informatique et Liberté : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Ce service est assuré par nos soins. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient communiquées, merci de cocher la case suivante

## Cancer : prévenir, accompagner, comprendre, en sortir

Congrès les 26 et 27 novembre 2016, à Labège (31)

[www.passerellespourlavie.com](http://www.passerellespourlavie.com)

Ce congrès aborde la question du cancer dans sa globalité. D'éminents spécialistes, comme les Dr Éric Ménat, Philippe Dransart, Nicole Delepine ou encore Guy Corneau, prendront la parole pour expliquer les liens entre cette maladie et l'être humain dans ses dimensions tant physiques qu'émotionnelles et spirituelles. Inscrivez-vous en ligne rapidement, les places sont limitées.

## Congrès de phyto-aromathérapie

Du 24 au 25 septembre 2016, à Biovallée-Le campus, à Eure (26)

<http://www.lesrencontresessentielles.com/>

« Les rencontres phyto-aromatiques, un nouveau paradigme en médecine intégrative » est un congrès qui s'attache à l'émergence d'une nouvelle approche du vivant, de par le rapport intime entre la nature et l'humain. Professionnels et passionnés se retrouvent l'espace d'un week-end pour explorer les nouvelles voies offertes par une médecine intégrative. Producteurs, distillateurs, cueilleurs, herboristes, thérapeutes viendront à la rencontre des participants : conférences, stands, vente-démonstration, ateliers, tables rondes et dédicaces.

## Conférence : bien utiliser les plantes au quotidien

Le 28 septembre 2016 à ISUPNAT (Paris IV<sup>e</sup>)

[www.isupnat.com](http://www.isupnat.com)

Katarina Porubská, naturopathe, nous parlera de l'usage des plantes dans le cadre des cures recommandées par les naturopathes, à savoir les cures de détoxification et de revitalisation. Nous apprendrons comment les plantes, qui accompagnent l'homme depuis des millénaires, peuvent rééquilibrer notre terrain, stimuler l'organisme et ses différentes fonctions, ou bien apporter des nutriments utiles.

## Semaine des semences paysannes

Du 16 au 25 septembre 2016, dans toute la France

[www.semencespaysannes.org](http://www.semencespaysannes.org)

Pour la quatrième année consécutive, les semences paysannes sont à l'honneur dans toute la France. L'occasion pour le public, les agriculteurs, les jardiniers et les artisans semenciers qui font vivre les semences paysannes, de fêter la biodiversité cultivée et de militer pour sa sauvegarde et son renouvellement. Les semences paysannes sont indispensables à la transition vers l'agroécologie. Elles sont pourtant gravement menacées et marginalisées, comme en témoigne l'arrivée de « nouveaux OGM » non-étiquetés dans nos champs et nos assiettes ! Cette semaine a pour but de sensibiliser le public et les élus sur ce sujet capital.

*Plantes & Bien-être* a pour mission de vulgariser des informations dans le domaine de la santé et du bien-être. Les informations fournies dans ce magazine sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation qui existe entre le lecteur du magazine et son médecin.

- L'usage des plantes à visée thérapeutique ne peut en aucun cas se substituer ou s'ajouter à un traitement médical en cours sans l'avis d'un médecin.
- Sauf précision, nos conseils ne s'adressent ni aux enfants, ni aux personnes fragilisées par une maladie en cours, ni aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Privilégiez les plantes et les marques de qualité, de préférence bio ou garanties sans produits phytosanitaires avec une bonne traçabilité.
- Vérifiez toujours la plante par sa dénomination botanique, genre et espèce en latin. Exemple : camomille romaine désignée par *Chamaemelum nobile*.
- Pour réduire le problème de la falsification des plantes médicinales, évitez de les acheter à des sociétés n'ayant pas pignon sur rue.
- Fuyez systématiquement des prix trop faibles pratiqués par rapport au marché.
- Gardez toujours à l'esprit que des médicaments et les plantes peuvent interagir.

Les conseils donnés ici par les auteurs ne remplacent pas une consultation chez un médecin ou un autre praticien de santé. Ils sont donnés d'après les éléments fournis par les lecteurs dans leur question. En cas d'éléments manquants (problèmes de santé non signalés, grossesse etc.), ils peuvent ne plus être valables.

Pour mémoire, toutes les notions fondamentales abordées dans ce magazine sont expliquées en détail dans le dossier spécial *La Phytothérapie, tout savoir pour bien commencer*. N'hésitez pas à vous y reporter.



**Petit rappel :** HE = Huile Essentielle  
HV = Huile Végétale  
CH = Centésimale Hahnemannienne  
TM = Teinture Mère

## Plantes & bien-être

Revue mensuelle - Numéro 28 - Septembre 2016

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédactrice en chef : Alessandra Moro Buronzo

Rédacteurs : Nicolas Wirth, Gabriel de Mortemart

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 54 euros en France métropolitaine

Pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73

ou écrire à

<http://www.santenatureinnovation.com/contact/>

ou adresser un courrier à

Sercogest - 44, avenue de la Marne

59290 Wasquehal - France

ISSN 2296-9799

## Contre-indications des plantes adaptogènes

Dans un précédent numéro, vous avez indiqué qu'il ne fallait pas donner de plantes adaptogènes aux femmes enceintes et aux enfants avant leur puberté. Pourquoi ? Pouvez-vous me donner l'explication exacte ?

Sabine M.

On sait que la prise de plantes adaptogènes modifie les taux de certaines hormones dans notre organisme, notamment celles sécrétées par la thyroïde ou les surrénales. Par précaution, on évite leur consommation durant les périodes de bouleversement hormonal, comme chez une femme enceinte, ou lorsque le système hormonal n'est pas mature, comme chez l'enfant non pubère. De plus, aucune étude n'a montré l'innocuité des plantes adaptogènes chez la femme enceinte.

## Cystite à répétition

Je contracte des cystites à répétition, après chaque rapport sexuel. J'ai passé des examens urologiques qui n'ont rien permis de déceler. J'ai pris les nombreux antibiotiques conseillés par mon médecin. J'ai également essayé de me soigner grâce à la canneberge mais c'est assez contraignant. Avez-vous d'autres idées pour que je puisse vivre ma sexualité plus sereinement ?

Stéphanie G.

Une cystite est le plus souvent la conséquence d'une infection. Les bactéries responsables peuvent intervenir soit par migration interne depuis l'intestin via le sang, soit par voie externe lors de gestes d'hygiène inappropriés ou au cours des rapports sexuels. L'équilibre de la flore intestinale est aussi susceptible d'être fragilisé par les antibiotiques, ce qui peut être à l'origine des troubles chroniques. Pour éviter la récurrence, en plus d'une hydratation abondante, il est utile de suivre une cure de ferments lactiques pour rétablir l'équilibre de la flore intestinale. Pour l'hygiène intime, il faut veiller à bien séparer la toilette anale et vaginale pour éviter une migration des bactéries, et à uriner après chaque relation sexuelle.

Dès les prochains symptômes, on peut consommer de l'huile essentielle d'origan vert (*Origanum heracleoticum*) ou compact (*Origanum compactum*) durant 5 à 7 jours, sous forme de capsules ou de gélules. En complément, prenez durant 4 ou 5 jours le mélange de plantes suivant : chiendent 30 g, bruyère 30 g, busserole 30 g, verge d'or 10 g. Infusez 3 cuillères à soupe par litre durant 10 minutes et buvez avant 18 heures.

Pour vos questions, écrivez-nous à **Santé Nature Innovation**, Wirth, 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal, ou à [courrier.plantes@santenatureinnovation.com](mailto:courrier.plantes@santenatureinnovation.com).

# QUIZ SEPTEMBRE



J'étais la « pharmacie de campagne » d'autrefois. Mes vertus sont tellement diverses et utiles que les femmes gitanes conservaient mes différents organes toute l'année comme unique remède médicinal et cosmétique. Mes fruits sont consommés en confiture ou en coulis. Avec mes fleurs, on prépare une succulente limonade ou de fameux beignets. En infusion, je suis l'antiviral idéal pour enrayer une grippe ou provoquer une sudation en cas de fièvre.

Qui suis-je ?

La réponse dans le prochain numéro...

## Solution QUIZ d'août

**Je suis la chicorée !**

En herboristerie, on emploie ma racine pour ses vertus drainantes, notamment sur le foie. Elle est aussi très riche en inuline, une fibre précieuse que l'on intègre dans de nombreux compléments alimentaires, dont les probiotiques, sous le nom de F.O.S ou fructo-oligosaccharides, reconnus pour nourrir les bonnes bactéries intestinales et abaisser les taux de lipides sanguins. Torréfiée, ma racine remplace avantageusement le café car dépourvue de caféine.

## DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO...

- Toutes les plantes efficaces contre le temps qui passe
- Partagez les confidences d'un artisan-parfumeur
- Ce que vous ne savez pas sur la puissance des oméga-3 d'origine végétale
- Fruits, légumes et plantes : le cocktail gagnant pour un jus vert et détox
- Comment protéger votre maison contre les parasites qui rongent les boiseries