

## Sommaire

- **Actualités** Faut-il avoir peur des huiles essentielles ? ..... 1
- **Ça alors** La salicaire, l'antidiarrhéique naturel ..... 3
- **Naturopathie** Hyperactivité et troubles de l'attention : le duo qui fait peur aux parents ! ..... 4
- **L'histoire raconte...** Un ciste au poil ! ..... 9
- **Rencontre avec le Dr Michel de Lorgeril** Les plantes sont au centre du meilleur régime alimentaire au monde ..... 10
- **Dossier médical** Zika, dengue, chikungunya ou abeilles ? ..... 12
- **La tisane du mois** Votre estomac dit « stop aux aigreurs » ..... 18
- **News** ..... 19
- **Aromathérapie** Transpirer avec sérénité ? ..... 20
- **Homéopathie** La vigne vierge contre l'arthrose des doigts ..... 22
- **Ma cosméto végétale** Réalisez une eau parfumée pour le corps ..... 23
- **Faites-le vous-même** Mettez des fleurs dans vos assiettes ..... 24
- **Huiles végétales** Contre les taches blanches, une huile végétale efficace ..... 26
- **Plantes fées du logis** Nettoyez vos sols sans vous empoisonner ..... 27
- **Actualités** Quelle est la plante que vous aimez le plus ? ..... 28
- Et aussi : Les livres (p.30) - L'agenda du mois (p.31)  
Le courrier des lecteurs (p.32)

### Édito



#### Merci chers lecteurs !

Quel bonheur d'échanger avec vous au Congrès des herboristes, à Paris, à la fin du mois d'avril. Permettez-moi de revenir sur ce moment. Vous êtes venus en nombre témoigner de votre passion pour les plantes médicinales et de votre souhait enthousiaste de préserver les remèdes naturels, si efficaces.

Pour ceux qui n'étaient pas présents, vous trouverez dans le journal un aperçu de l'ambiance. Au cours des échanges, j'ai pu apprécier votre attachement à notre revue. C'est encourageant : chaque mois, tous les spécialistes de la rédaction se mobilisent pour vous apporter des informations à la pointe de la phytothérapie, sans oublier les solutions qui ont fait leurs preuves empiriques depuis des siècles. Car la science met parfois du temps à valider des pratiques bienfaites... Voyez le régime méditerranéen qui montre que la phytothérapie commence dans notre assiette ! Le Dr Michel de Lorgeril nous explique ce mois-ci qu'il lui a fallu un ouvrage de plus de 500 pages pour regrouper toutes les études scientifiques qui en montrent les bienfaits. Plus de doute, donc, la science valide : continuez à utiliser les plantes et à lire *Plantes & Bien-Être* !

Alessandra Moro Buronzo

## Faut-il avoir peur des huiles essentielles ?

Les huiles essentielles suscitent parfois des polémiques. La dernière en date concerne les composés organiques volatils (COV) qui sont accusés de polluer l'air de nos maisons et d'être néfastes pour la santé. Alors, les huiles essentielles en diffusion : utiles ou néfastes ? Essayons d'y voir clair.

La presse grand public pointe régulièrement du doigt le danger de certains produits de consommation courante pour désodoriser ou assainir l'air d'une pièce d'habitation.

Le dernier article en date sur le sujet provient d'un magazine connu de défense des consommateurs qui épingle notamment et avec raison certaines bougies et bâtons d'encens pour leur potentiel effet négatif sur la santé.

La faute aux COV, littéralement les composés organiques volatils, des molécules qui sont libérées dans l'air par l'évaporation lorsqu'on fait chauffer une bougie, un papier de type Arménie ou des huiles essentielles.

Effectivement, les analyses ne laissent plus de doute aujourd'hui : la combustion de produits à visée odorante relâche dans l'air un cocktail de molécules possiblement irritantes et cancérigènes.

### Des poisons cachés

► Benzène, formaldéhyde, acroléine, styrène, naphtalène, furfural, diéthylphthalate... sont les doux noms des substances dégagées lors du chauffage intensif, pour les plus connus.

Parfois des particules fines (les plus nocives) se retrouvent aussi en suspension et finissent par se déposer dans notre arbre respiratoire et nos alvéoles pulmonaires.

Une irritation chronique peut ainsi s'installer à la longue et devenir un facteur de pathologie respiratoire inflammatoire (par exemple allergie, asthme, bronchite chronique...) et même de cancer.

Cependant les fabricants ne précisent pas que ces molécules dangereuses existent dans la composition de leurs produits... et pour cause, elles n'apparaissent que secondairement lors du chauffage élevé de ces derniers !

Et la situation s'aggrave dans des conditions de confinement : le fait de pas aérer ou peu aérer une pièce augmente la densité de ces composés organiques volatils et donc leur dangerosité.

### Le grand malentendu des COV

► Même si la présence des composants organiques volatils ne peut pas être niée, un malentendu persiste dans leur présentation, souvent négative. Faut-il bannir systématiquement les COV et les éviter définitivement pour notre plus grand bien ? Pas si sûr...

Ce qu'il faut savoir, c'est qu'il y a deux sortes de COV : ceux issus de l'activité humaine comme la fumée de tabac, les émissions liées aux véhicules et aux industries, la rénovation des bâtiments, les solvants et les produits ménagers. Tous ces derniers sont évidemment à combattre et à réduire autant que faire se peut. Et ceux d'origine naturelle émanant de terrains contenant du gaz ou du charbon et de forêts de résineux ou des champs de fleurs aromatiques. Autant de situations extérieures ne posant pas de problème particulier pour la santé.

Dans cette deuxième catégorie, on retrouve les principes aromatiques qu'on appelle communément « huiles essentielles ». Peu savent que ces fragrances puissantes qui viennent stimuler nos narines ne sont ni plus ni moins que des composés organiques volatils, des COV donc.

Or, la plupart des COV venant des huiles essentielles appartiennent majoritairement à la famille biochimique des terpènes\*, des molécules qui peuvent parfois causer l'irritation des muqueuses respiratoires dans des conditions

particulières, par exemple lorsqu'elles se trouvent en trop forte concentration ou chez les personnes sensibles. Mais ces mêmes COV, lorsqu'ils sont bien utilisés, présentent des propriétés thérapeutiques de premier ordre, comme le fait d'être des antiseptiques respiratoires ou des anti-infectieux. Elles constituent ainsi toute la puissance de l'aromathérapie !

### Huiles essentielles : risqué ou pas ?

► Alors, peut-on diffuser sans risque les huiles essentielles en spray ou en diffuseur pour assainir notre espace intérieur ?

Comme d'habitude, il faut faire preuve de discernement et de pratique.

D'abord, ne jamais chauffer trop fort ou longtemps une huile essentielle, sinon elle perdra ses propriétés thérapeutiques et finira par produire des produits nocifs de la combustion. Par exemple, le chauffage à la bougie d'une céramique avec quelques gouttes d'huile essentielle n'est pas à conseiller. En revanche les appareils qui ne chauffent pas les huiles essentielles, comme par exemple un diffuseur à eau par nébulisation ou les spray disponibles dans le commerce, sont des solutions à privilégier.

Ensuite, il faut éviter la présence de personnes pendant la diffusion et aérer systématiquement la pièce avant et après la vaporisation.

D'ailleurs, un bon fabricant précise toujours ces précautions d'emploi avec les huiles essentielles à visée aérienne... surtout pour éviter leur effet irritant sur les muqueuses par mésusage.

Rappelons que le véritable risque toxique des COV provient plutôt de la pollution intérieure de notre environnement synthétique : émanation des colles, plastiques, peintures, moquettes... et d'un défaut de ventilation/aération de notre habitat.



Dr Franck Gigon



\* Terpènes : Les terpènes, et plus généralement les composés terpéniques, sont une classe d'hydrocarbures produits par de nombreuses plantes, en particulier les plantes aromatiques qui sont utilisées pour fabriquer des huiles essentielles.

# En cas de gastro, oubliez le coca, pensez à la salicaire !

La salicaire est un anti-diarrhéique naturel. Son potentiel sur l'intestin est tel qu'on l'a même utilisée lors d'épidémies de dysenterie. Son surnom ? L'herbe aux coliques.



## Méconnue durant des siècles

► C'est seulement vers le XVIII<sup>e</sup> siècle que quelques médecins commencent à vanter ses effets contre les diarrhées. Mais au XIX<sup>e</sup>, on y recourt plus largement lors d'épidémies de dysenterie qui frappent en Suisse, à Lyon et à Boulogne. Beaucoup de gens en mourraient à cette époque. La salicaire trouvait alors sa place car elle était efficace pour éradiquer les saignements et les diarrhées abondantes qui accompagnent cette maladie infectieuse. On l'administrait en poudre ou en décoction concentrée et elle offrait une très bonne alternative au ratanhia, une racine astringente et antiseptique importée d'Amérique du Sud qui restait chère et parfois introuvable. Mais l'heure de gloire de la salicaire fut courte car rattrapée par l'essor des médicaments chimiques qui arrivèrent peu après. Seuls les herboristes la conseillaient de temps à autre.

## Des bienfaits sous-estimés

► Il aura fallu attendre 1995 pour voir apparaître sur le marché un médicament à base de salicaire nommé Salicaire<sup>®</sup>. Il est indiqué pour tout type de diarrhée, celles causées par une bactérie ou un virus comme c'est le cas lors de gastro-entérite la plupart du temps. Les effets antiseptiques et astringents de la salicaire agissent rapidement et sans effets indésirables particuliers. En juillet 2015, des chercheurs ont rapporté<sup>1</sup> que ses bienfaits sont largement sous-estimés. Leur étude a permis de confirmer qu'elle était exceptionnellement efficace en cas de troubles du transit. Ils sont parvenus à cette conclusion en explorant toutes les données américaines et européennes disponibles, de l'usage traditionnel aux recherches scientifiques modernes. Ils encouragent les prescripteurs à y recourir plus fréquemment. Ils déplorent le manque d'études cliniques qui encourageraient davantage son emploi.

## Comment ça marche

► La salicaire contient des tanins particuliers, des ellagitanins C-glycoside, qui « resserrent les mailles » cellulaires de la muqueuse intestinale. Cela permet de stopper les saignements s'il y a lieu mais aussi de réguler l'excès de mucus sécrété par les cellules de l'intestin et ainsi de solidifier plus facilement les selles. Ces tanins recèlent également des vertus antiseptique et antivirale, utiles en cas de gastro-entérite ou de diarrhée infectieuse.

La plante contient des mucilages qui adoucissent la muqueuse intestinale et retiennent l'eau, ce qui contribue à l'effet antidiarrhéique. Enfin, des flavonoïdes et des anthocyanosides jouent un rôle anti-inflammatoire utile pour l'intestin.

## Comment la consommer

► On peut consommer la salicaire en infusion classique à raison de 30 à 60 g par litre d'eau. Faire bouillir 2 à 3 minutes puis infuser une vingtaine de minutes. Boire 3 tasses par jour entre les repas.

En extrait hydroalcoolique (en complément alimentaire ou Salicaire<sup>®</sup>) on la consomme à raison de 30 à 60 gouttes 2 à 3 fois par jour pour un adulte. Si aucune amélioration n'est constatée dans les 2 jours, consultez un médecin. Bien évidemment, respecter les consignes de base en cas de diarrhée, comme apporter une hydratation suffisante et appliquer les règles d'hygiène habituelles comme se laver les mains soigneusement, par exemple.

Par précaution, la salicaire est déconseillée aux femmes enceintes. On peut la donner aux enfants à partir de 1 an mais mieux vaut consulter un médecin en cas de diarrhée. La salicaire n'est pas une plante magique mais très efficace. Elle peut remplacer avantageusement les médicaments habituellement prescrits dont la plupart peuvent présenter des effets indésirables tels que vertiges, nausées, douleurs abdominales, bouche sèche ou somnolence.



Nicolas Wirth  
Naturopathe

1. Piwowarski, Granica, Kiss. *Lythrum salicaria L. Underestimated medicinal plant from European traditional medicine. A review.* J Ethnopharmacol. 2015 Jul 21;170:226-50. doi: 10.1016/j.jep.2015.05.017. Epub 2015 May 16.



# Hyperactivité et troubles de l'attention Le duo qui fait peur aux parents

Le succès de nos enfants à l'école nous tient tous à cœur. Les troubles du déficit de l'attention handicaperaient en France jusqu'à 5 % de nos enfants scolarisés. Place aux changements alimentaires, aux compléments alimentaires et à 3 plantes qui vont faire la différence.

L'enseignant vous convoque un jour dans son bureau et délivre la nouvelle qui gâche votre vie : votre enfant souffre peut-être du trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH). D'après l'association TDAH France, c'est l'un des troubles les plus fréquents en psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent, et sa prévalence en France a récemment été estimée entre 3 % et 5 % chez l'enfant d'âge scolaire. Epidémie nationale ? Surdiagnostic ? Impuissance d'un système qui n'arrive plus à faire face aux spécificités de chaque enfant ? Probablement un peu des trois. Comme toujours dans un problème chronique, les causes sont multifactorielles, aussi bien physiologiques que psychologiques, mais ici on se cantonnera à la physiologie.

Le TDAH<sup>1</sup> se mesure selon 3 critères :

- 1- Un déficit d'attention ou une inattention marquée chez l'enfant qui a une incapacité à se concentrer sur une tâche dans la durée et se laisse très facilement distraire.
  - 2- Une hyperactivité, avec agitation souvent non contrôlée par l'enfant qui a du mal à tenir en place.
  - 3- Une impulsivité, l'enfant agit avant de réfléchir et n'est pas forcément conscient de la conséquence de ses actes.
- Ces manifestations peuvent être présentes à des degrés divers. On peut par exemple avoir un enfant très distrait et qui n'arrive pas à se concentrer sur une tâche mais qui n'est pas particulièrement agité ou hyperactif. Un autre enfant peut être constamment excité en classe, ne peut

pas tenir en place, mais arrive à bien se concentrer sur une tâche qu'il trouve intéressante. Deux profils bien différents, et pourtant un diagnostic de TDAH peut être donné pour ces deux enfants.

## La fondation alimentaire

► L'équilibre cérébral de l'enfant se construit sur un cerveau et un système nerveux central solides. Les nutriments nécessaires pour cette construction proviennent d'une alimentation de qualité.

## Charge glycémique des repas

Si le sucre a un effet destructeur sur la structure de nos cellules, il a aussi un impact sur notre vitalité et notre humeur pendant la journée. Soit nous avons une vitalité stable, la tortue dans la fable de La Fontaine qui parcourt son chemin à un rythme constant et prévisible, soit les yoyos de glycémie nous transforment en lièvre, tantôt à bondir, tantôt épuisé à se reposer sur le bord du chemin. Pour traverser une journée à l'école, il vaut mieux être tortue que lièvre.

Considérez l'étude suivante faite en 2012 et publiée dans le *British Journal of Nutrition*<sup>2</sup>. 52 adolescents consommèrent soit un petit-déjeuner à basse charge glycémique, soit un petit-déjeuner à forte charge glycémique, soit pas de petit-déjeuner du tout. Ces adolescents furent ensuite soumis à une batterie de tests cognitifs. Les résultats ne

1. D'après TDAH France.

2. Cooper SB, Bandelow S, Nute ML, Morris JG, Nevill ME. Breakfast glycaemic index and cognitive function in adolescent school children. *Br J Nutr.* 2012 Jun;107(12):1823-32.

sont pas surprenants : les adolescents consommant le petit-déjeuner à basse charge glycémique répondent plus vite et les réponses sont correctes plus fréquemment.

Vous trouverez sur Internet des tables de charge glycémique qui vous permettent de gérer la quantité d'aliments transformés en glucose de manière précise. Mais avant d'en arriver là, il y a des mesures bien plus simples à prendre comme nous le verrons plus loin.

### Les bonnes protéines

Les protéines sont constituées d'acides aminés qui sont précurseurs de la plupart des neurotransmetteurs. En d'autres termes, si notre corps n'a pas accès aux bons acides aminés essentiels, il ne pourra pas construire ces médiateurs chimiques qui permettent au cerveau d'effectuer son travail correctement.

Par exemple, un déficit en sérotonine pourrait être impliqué dans les troubles de l'attention<sup>3</sup>. Et pour fabriquer la sérotonine, notre système a besoin de tryptophane, un acide aminé essentiel. Un acide aminé essentiel est un acide aminé qui ne peut pas être fabriqué par notre corps. Il doit donc être obtenu de l'alimentation. On retrouve le tryptophane dans la viande, le poisson, les œufs, les oléagineuses et les légumineuses. Nous avons aussi besoin pour fabriquer la dopamine de phénylalanine que l'on trouve par exemple dans le poisson, les œufs, les noix. De même pour la glutamine que l'on trouve dans la viande, le poisson, les légumineuses, le persil et les épinards, pour fabriquer du GABA, un neurotransmetteur qui calme une surexcitation neuronale et qui pourrait donc être utile lorsqu'un enfant est hyperactif.

Un bon apport en protéines diverses et variées est donc essentiel, ce qui n'est pas forcément le cas chez l'enfant attiré par une sélection très limitée de plats et qui fait la moue devant tout ce qui sort de sa routine.

### Les bons acides gras

Le cerveau est constitué de substance blanche et de substance grise. La substance blanche est faite à 65 % de lipides. Pour la substance grise, c'est 35 %. En d'autres termes, le cerveau est fait en majorité d'eau et de lipides. Et ces lipides proviennent bien évidemment de l'alimentation. Les acides gras dits « essentiels » sont en particulier utiles au bon développement du cerveau car notre

corps ne peut pas les fabriquer. Nous les trouvons par exemple dans les fruits à coque (noix, noisettes, amandes), le jaune d'œuf (œuf fermier bio) et les poissons riches en oméga-3 (sardines, harengs, maquereaux, anchois).

Les produits de supermarché, les viennoiseries et biscuits en particulier, sont souvent chargés en graisses hydrogénées, des lipides « manipulés d'usine » à des fins de conservation et toxiques pour la santé car notre corps n'arrive pas à les métaboliser. Ils sont aussi trop riches en acides gras de type oméga-6. De ce point de vue, le repas à particulièrement surveiller est donc le goûter, et nous en parlerons plus loin.



### La chasse aux polluants cérébraux

Voici une liste de substances qui peuvent contribuer au TDAH :

- Les colorants alimentaires (ajoutés aux desserts, bonbons, etc.)
- Les conservateurs (ex : benzoate de sodium) que l'on trouve dans les boissons gazeuses, dans certains légumes en conserve comme les câpres ou les condiments, dans les vinaigrettes de supermarché
- Les exhausteurs de goût (ex : glutamate de sodium) que l'on trouve dans les plats cuisinés et les conserves salées
- Les pesticides dans les fruits et les légumes non bio.

Une étude publiée dans la prestigieuse revue *The Lancet* en 2007 démontre que le benzoate de sodium ainsi que certains colorants alimentaires aggravent les symptômes du TDAH chez certains enfants<sup>4</sup>. Cette étude fut réalisée sur un échantillon de 153 enfants âgés de 3 ans et de 144 enfants entre 8 et 9 ans.

Une réactivité au gluten pourrait aussi être à la source du problème, le gluten (ainsi que d'autres protéines céréalières comme la sésaline, le seigle, l'hordéine pour l'orge, la zénine pour le maïs, etc.) agissant comme allergène chez certains enfants souffrant d'hyperactivité. Une étude en particulier montre une corrélation intrigante entre le TDAH et la maladie cœliaque<sup>5</sup>. Et même si l'alimentation ne va pas jusqu'à provoquer chez l'enfant une maladie cœliaque, nous savons aujourd'hui qu'il existe des états d'intolérance au gluten qui pourraient expliquer certaines conditions chroniques<sup>6</sup>. Un retrait des céréales

3. Banerjee E, Nandagopal K. Does serotonin deficit mediate susceptibility to ADHD? *Neurochem Int.* 2015 Mar;82:52-68. doi: 10.1016/j.neuint.2015.02.001. Epub 2015 Feb 12.

4. McCann D, Barrett A, Cooper A, Crumpler D, Dalen L, Grimshaw K, Kitchin E, Lok K, Porteous L, Prince E, Sonuga-Barke E, Warner JO, Stevenson J. Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial. *Lancet.* 2007 Nov 3;370(9598):1560-7.

5. Niederhofer H. "Association of attention-deficit/hyperactivity disorder and celiac disease: a brief report". *Prim Care Companion CNSDisord.* 2011;13(3).

6. Catassi C. Gluten Sensitivity. *Ann Nutr Metab.* 2015;67 Suppl 2:16-26.

alimentaires est compliqué à mettre en place chez l'enfant à cause de la surabondance d'aliments céréaliers (pain, pâtes, pizza, biscuits, etc.), en particulier si l'enfant mange à la cantine. Un retrait peut être effectué pendant les vacances d'été, sachant que hors de l'environnement scolaire, il sera plus facile de juger de l'efficacité de ce changement d'alimentation.

### Mise en pratique

Combiner toutes ces informations nutritionnelles et mettre en place un programme qui soit à la fois facile à gérer et accepté par l'enfant n'est pas une tâche facile. Il faut donc procéder par des étapes simples mais qui peuvent donner des résultats. Voici les deux repas qui sont les plus problématiques :

- **Le petit-déjeuner** : il faut impérativement éliminer les céréales de supermarché. Le petit-déjeuner classique incluant pain ou biscotte et confiture ou pâte à tartiner sucrée est bien trop glycémique. On peut, avec de la patience, composer un petit-déjeuner goûteux et satisfaisant pour l'enfant avec les éléments suivants : œuf à la coque, fruits à coque (noix, noisettes, amandes) accompagnés de quelques pépites de chocolat noir à 70% de cacao, fruits frais et de saison, purée d'amande, de noisette, ou pour ceux qui aiment un goût un peu plus grillé et amer, purée de graines de sésame pour les tartinables. Evitez les jus de fruits de supermarché qui sont de vraies bombes à sucre. Investissez plutôt dans un extracteur de jus qui vous laissera combiner légumes divers et variés et juste assez de fruits pour impartir un goût sucré et agréable à boire.
- **Le goûter** : c'est en général pendant le goûter qu'on relâche les règles. L'enfant est de retour de l'école, il est fatigué et on a envie de lui faire plaisir. Là encore, privilégiez les fruits frais de saison, les pâtes à tartiner constituées d'oléagineux utilisées avec du pain sans gluten si vous désirez tester le retrait des céréales, les fruits à coque avec des pépites de chocolat noir ou quelques raisins secs.

Les autres repas sont bien sûr importants mais commencer par ces deux-là est un bon point de départ.

## Les compléments alimentaires

### Acides gras oméga-3

Les acides gras essentiels de type oméga-3 améliorent la fluidité de la membrane cellulaire de notre système nerveux central, ce qui pourrait influencer positivement les niveaux de sérotonine et de dopamine, deux neurotransmetteurs impliqués dans le développement du TDAH<sup>7</sup>.

Une méta-analyse (étude d'études) a examiné 16 études effectuées sur plus de 1400 enfants souffrant de TDAH et conclut qu'une supplémentation en oméga-3 améliore les symptômes du TDAH, avec des effets sur l'hyperactivité confirmés par les parents et les enseignants, et des effets sur l'inattention confirmés par les parents. Dans la plupart de ces études, les doses quotidiennes varient de 500 à 1000 mg d'huiles de poisson des mers froides riches en EPA et DHA<sup>8</sup>.

### Magnésium

Certaines études ont montré que les enfants souffrant de TDAH sont en manque de magnésium<sup>9</sup>. Une supplémentation est donc indiquée sachant que, comme pour les oméga-3, cette approche est facile à mettre en place et à tester.

Le Dr Curtay, spécialiste en nutrithérapie, conseille le DStress Booster du laboratoire Synergia chez les enfants souffrant de TDAH, pris matin, midi et soir. La dose adulte est d'un sachet 2 à 3 fois par jour. Pour un enfant, faites une règle de trois par rapport au poids. Pour un enfant de 35 kg par exemple, utilisez ½ sachet matin, midi et soir. Si l'enfant a un transit accéléré, diminuez les doses et passez à 1 dose 2 fois par jour.



7. Bloch MH, Mulqueen J. Nutritional supplements for the treatment of ADHD. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. 2014 Oct;23(4):883-97.

8. Hawkey E, Nigg JT. Omega-3 fatty acid and ADHD: blood level analysis and meta-analytic extension of supplementation trials. Clin Psychol Rev. 2014 Aug;34(6):496-505.

9. Koziellec T, Starobrat-Hermelin B. Assessment of magnesium levels in children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). Magnes Res 1997;10:143-148.

## Les plantes



### Rhodiola (*Rhodiola rosea*)

Un certain nombre d'études cliniques ont démontré que la rhodiola a un effet antifatigue, anti-anxiété et augmente la performance mentale et les capacités cognitives des individus adultes<sup>10</sup>. Ceci prédispose la plante à être utilisée pour les situations de TDAH, bien qu'aucune étude n'ait été effectuée sur les enfants. L'expérience de certains thérapeutes, en particulier aux États-Unis, est néanmoins encourageante vu l'innocuité de la plante.

La rhodiola a besoin de 3 à 4 semaines pour commencer à s'exprimer, il faut donc faire des cures d'au moins 6 semaines. La dose pour un adulte de 70 kg est de 120 gouttes de teinture par jour<sup>11</sup> tous les matins dans un peu d'eau. Il suffit de faire une règle de 3 en fonction du poids de votre enfant. S'il pèse par exemple 35 kg, la dose sera de 60 gouttes.

La rhodiola est contre-indiquée chez la personne atteinte de psychose maniacodépressive. Si l'enfant paraît être plus excité qu'à l'accoutumée, faites une pause d'une semaine et recommencez avec des doses plus basses.



### Bacopa (*Bacopa monnieri*)

Le **bacopa** (*Bacopa monnieri*), aussi appelé « brahmi », a un long historique d'utilisation en médecine ayurvédique. C'est une plante d'eau que l'on trouve dans les zones humides subtropicales et qui est parfois vendue comme plante d'aquarium. Elle est native de l'Inde et du Sri Lanka et a été naturalisée en Australie, Floride ainsi qu'en Californie du Sud. C'est un tonique de l'activité cérébrale, elle est connue pour améliorer les fonctions cognitives.

Des études récentes confirment cet effet avec une amélioration de la mémoire et de la concentration chez les sujets testés. Dans une étude en particulier, 300 mg de bacopa apportent des améliorations significatives dans la vitesse à laquelle les sujets peuvent traiter les informations visuelles, la capacité d'apprentissage et la capacité à organiser la mémoire tout en réduisant les niveaux d'anxiété<sup>12</sup>. Dans cette étude, le bacopa fournit une efficacité maximale au bout de 12 semaines d'utilisation.

Spécifiquement dans le contexte du TDAH, une étude démontre un effet positif sur un groupe d'enfants âgés de 6 à 12 ans<sup>13</sup>. Dans cette étude, l'agitation fut réduite chez 93 % des enfants, et 89 % des enfants eurent un meilleur contrôle de leur comportement. Les symptômes du TDAH furent réduits chez 85 % des enfants, alors que les problèmes d'apprentissage et l'impulsivité furent réduits de 78 % et 67 % respectivement. La dose utilisée fut de 225 mg pendant une période de 6 mois.

Dans ces deux études, nous constatons que la prise de bacopa doit se faire pendant plusieurs semaines afin d'obtenir des effets probants. La dose recommandée pour un adulte de 70 kg est de 30 à 50 gouttes de teinture 3 à 4 fois par jour. Ce qui nous fait, pour un enfant de 35 kg, 15 à 25 gouttes de 3 à 4 fois par jour<sup>14</sup>. La plante peut se trouver en gélules bien que la qualité soit plus variable que pour les versions liquides. Pour les gélules, la dose recommandée est de 300 mg tous les matins.

10. Pellow J, Solomon EM, Barnard CN. Complementary and alternative medical therapies for children with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Altern Med Rev.* 2011 Dec;16(4):323-37.

11. Winston, Maimes, « Adaptogens », 2007.

12. Stough C, Lloyd J, Clarke J, et al. The chronic effects of an extract of *Bacopa monniera* (Brahmi) on cognitive function in healthy human subjects. *Psychopharmacology (Berl)* 2001;156:481-484.

13. Dave UP, Dingankar SR, Saxena VS, Joseph JA, Bethapudi B, Agarwal A, Kudiganti V. An open-label study to elucidate the effects of standardized *Bacopa monnieri* extract in the management of symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder in children. *Adv Mind Body Med.* 2014 Spring;28(2):10-5.

14. Winston, Maimes, « Adaptogens », 2007.

## Pycnogenol

Le pycnogenol est un extrait breveté d'écorce de pin maritime qui a fait l'objet de nombreuses études ces dernières années et qui a démontré un pouvoir antioxydant hors norme.

Or, il se pourrait bien que le stress oxydatif, ce stress créé par de multiples sources environnementales (polluants, métaux lourds), alimentaires (glycémie élevée) ou autre, endommage les cellules de l'enfant. Une étude par exemple démontre que les enfants souffrant de TDAH ont des dommages oxydatifs plus élevés que les autres enfants<sup>15</sup>.

Une étude effectuée sur 61 enfants souffrant de TDAH démontre que le pycnogenol réduit d'une manière significative l'hyperactivité chez l'enfant et améliore l'attention et la concentration lorsque pris à des doses de 1 mg/kg/jour sur une période de 4 semaines (donc pour un enfant de 40 kg, 40mg par jour). De plus, un mois après avoir arrêté la prise de pycnogenol, les symptômes furent de retour, ce qui confirme l'efficacité du pycnogenol pendant la période de prise<sup>16</sup>.

Une autre étude montre que la prise de pycnogenol réduit de manière significative les marqueurs de stress oxydatif chez les enfants souffrant de TDAH en plus d'une amélioration des symptômes<sup>17</sup>.



## En résumé

### NUTRITION

#### PETIT-DÉJEUNER

Œufs à la coque, fruits à coque (noix, noisettes, amandes) accompagnées de quelques pépites de chocolat noir à 70 % de cacao, fruits frais et de saison, purée d'amande, de noisette ou de graines de sésame pour les tartinables. Jus maison légumes avec juste assez de fruits pour impartir un goût agréable à boire.

#### GOÛTER

Fruits frais de saison, pâtes à tartiner constituées d'oléagineux, fruits à coque avec pépites de chocolat noir ou quelques raisins secs.

### COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

#### ACIDES GRAS OMÉGA-3

Sous forme d'huile de poissons des mers froides garantie sans métaux lourds. 500 mg à 1 000 mg par jour.

#### MAGNÉSIUM

DStress Booster du laboratoire Synergia. La dose adulte est d'un sachet 2 à 3 fois par jour. Pour un enfant, faites une règle de trois par rapport au poids. Pour un enfant de 35 kg par exemple, utilisez ½ sachet matin, midi et soir. Si l'enfant a un transit accéléré, diminuez les doses.

### PLANTES

#### BACOPA (BACOPA MONNIERI)

30 à 50 gouttes de teinture 3 à 4 fois par jour pour un adulte de 70 kg (faire une règle de 3 par rapport au poids), ou 300 mg par jour en gélules.

#### RHODIOLA (RHODIOLA ROSEA)

120 gouttes de teinture par jour tous les matins dans un peu d'eau pour un adulte de 70 kg (faire une règle de 3 par rapport au poids).

#### PYCNOGENOL

1 mg par jour et par kg de poids (pour un enfant de 40 kg, 40 mg par jour).



**Christophe Bernard**  
Herbaliste et naturopathe

15. Pellow J, Solomon EM, Barnard CN. Complementary and alternative medical therapies for children with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Altern Med Rev.* 2011 Dec;16(4):323-37.

16. Trebatická J, Kopasová S, Hradečná Z, Cinovský K, Skodáček I, Suba J, Muchová J, Zitnanová I, Waczulíková I, Rohdewald P, Duracková Z. Treatment of ADHD with French maritime pine bark extract, Pycnogenol. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2006 Sep;15(6):329-35.

17. Chovanová Z, Muchová J, Sívonová M, Dvůráková M, Zitnanová I, Waczulíková I, Trebatická J, Skodáček I, Duracková Z. Effect of polyphenolic extract, Pycnogenol, on the level of 8-oxoguanine in children suffering from attention deficit/hyperactivity disorder. *Free Radic Res.* 2006 Sep;40(9):1003-10.

Les plantes et les hommes entretiennent parfois des relations étonnantes...

## Un ciste au poil !

Les promeneurs des garrigues du sud connaissent bien les cistes et les jardiniers découvrent leurs qualités, celles de résister à la sécheresse et de donner une myriade de fleurs en mai et juin. Justement, ces plantes se sont adaptées au sec en produisant une huile essentielle permettant de limiter la perte d'eau par transpiration. Une parade commune à toutes les plantes aromatiques du sud.

Dans la multitude d'espèces de cistes, il en est un qui ne fait pas les choses à moitié, c'est le ladanifère. Lui ne lésine pas, au point qu'il suinte littéralement d'un suc gluant et résineux, ce qui lui vaut son nom de porte-laudanum ou de ciste à gomme. Les doigts qui s'aventureraient à toucher les feuilles à ce moment-là ne tarderaient pas à « péguer », c'est-à-dire à coller. Ce laudanum a de tous temps été utilisé en médecine et en cosmétique ; on parle aussi pour désigner cette matière première de *labdanum*.



Ciste cotonneux à fleurs roses dans la garrigue.

Pourquoi se fatiguer à courir les garrigues écrasées de chaleur pour le récolter ? La paresse pousse toujours à l'inventivité. C'est pourquoi, dans les temps antiques, on se contentait de lâcher les chèvres dans la garrigue, de préférence celles aux longs poils. À leur retour restait à les peigner avec un râteau, le *ladanisterion*, pour récolter la gomme de labdanum prise dans leur toison.



Serge Schall

Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier



# Les plantes sont au centre du meilleur régime alimentaire du monde

Et si notre façon de manger était la clef d'une bonne santé ? Après avoir contesté le lien entre cholestérol et infarctus, révélé les effets bénéfiques des oméga-3, le Dr de Lorgeril, preuves scientifiques à l'appui, a démontré que la diète méditerranéenne réduit maladies cardiovasculaires, cancers, dépression, asthme... Voici comment les plantes alimentaires protègent notre santé !

Bio express



Chercheur au CNRS, expert international en cardiologie et en nutrition, membre de la Société européenne de cardiologie, le Dr Michel de Lorgeril s'est

fait connaître en 1994 en publiant la première étude démontrant les bienfaits de la diète méditerranéenne dans la prévention des maladies cardiovasculaires, des cancers et des maladies chroniques. Depuis 2007, ce cardiologue essaie de faire émerger des notions scientifiques (indépendantes du business) à propos du cholestérol.

*«Le régime méditerranéen est le seul à être suffisamment documenté pour servir de modèle nutritionnel !»*

**D'après les scientifiques, le régime méditerranéen est le meilleur mode nutritionnel du monde. Vous-même avez contribué à établir ses effets protecteurs...**

► En effet, c'est une conclusion scientifique difficilement récusable : le régime méditerranéen est le seul à être suffisamment documenté pour servir de modèle nutritionnel. Les chercheurs s'y sont intéressés dans les années 1960 car l'espérance de vie des peuples méditerranéens était une des meilleures au monde. Nous avons conduit le premier essai clinique, l'étude de Lyon <sup>1</sup>, aux résultats surprenants : 50 à 70 % de diminution du risque d'infarctus, moins de complications cardiaques et de cancers, une amélioration de l'espérance de vie chez des personnes ayant déjà eu un infarctus. Et cela par la simple adoption d'habitudes alimentaires <sup>2</sup> ! Depuis, ce régime a fait l'objet de plus de 3000 publications scientifiques et les données s'accumulent pour établir ses effets protecteurs contre des maladies graves, y compris le diabète, l'obésité, les maladies inflammatoires et neurodégénératives.

**Pouvez-vous nous expliquer d'où vient ce modèle nutritionnel ?**

► Loin d'être un programme nutritionnel élaboré pour viser des bénéfices santé, cette diète correspond aux habitudes alimentaires traditionnelles des peuples vivant autour de la Méditerranée. C'est avant tout un modèle alimentaire frugal qui se base essentiellement sur les plantes, une façon de se nourrir dictée par les conditions climatiques, botaniques, etc., de l'endroit où l'on vit.

CONSERVATION

Les aromates - basilic, sauge, romarin, laurier... - font partie intégrante du régime méditerranéen. Une fois séchés ils nous accompagnent toute l'année. Voici quelques conseils pour les conserver au mieux. Stockez les aromates dans des bocaux en verre. Placez les pots, hermétiquement fermés, dans un endroit sec et à l'abri de la lumière pour éviter qu'ils ne s'éventent. Conservez-les pendant une année, puis renouvelez votre stock.

1. À la fin des années 1980

2. Michel de Lorgeril, MD; Patricia Salen, BSc; Jean-Louis Martin, PhD; Isabelle Monjaud, BSc; Jacques Delaye, MD; Nicole Mamelle, PhD - *Mediterranean Diet, Traditional Risk Factors, and the Rate of Cardiovascular Complications After Myocardial Infarction Final Report of the Lyon Diet Heart Study* - Circulation.1999; 99: 779-785 doi:10.1161/01.CIR.99.6.779.

## LE COMBAT CONTRE LES STATINES

7 millions de Français prennent des statines pour faire baisser leur taux de cholestérol. Pour Michel de Lorgeril, c'est un « désastre sanitaire » : les essais cliniques publiés depuis 2005 prouvent que la baisse du taux de cholestérol ne protège pas des infarctus, des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et des complications cardiovasculaires. Le Dr de Lorgeril interpelle les pouvoirs publics pour qu'ils réévaluent le bien-fondé de cette prescription de statines. Chez les gens actifs, les statines semblent entraîner douleurs musculaires et déprime ainsi qu'une augmentation des risques de cancer.

### Mais peut-on vraiment se nourrir uniquement de plantes ?

► Il est tout à fait possible de manger végétarien, bien que ce ne soit pas facile de bien équilibrer son alimentation. La plupart des végétariens savent obtenir tous les nutriments des plantes. Pourtant, en tant que chercheur, ce que je souhaite savoir c'est si l'on est en meilleure santé quand on ne mange pas de viande. Mais la réponse n'est pas simple car la plupart des végétariens font aussi attention à leur hygiène de vie. En comparant des personnes qui, à l'exception de l'alimentation, ont adopté un mode de vie prudent, les études ne montrent pas de différence significative : l'espérance de vie, la mortalité cardiovasculaire ou l'incidence des cancers sont quasiment identiques<sup>3</sup>. Par contre, les végétariens tout comme ceux qui suivent le régime méditerranéen ont des bénéfices pour la santé avec moins de diabète, d'obésité et une réduction de l'hypertension par rapport aux omnivores.

### Lorsqu'on mange peu ou pas de viande, on se soucie de l'apport en protéines. Quelles sources de protéines recommandez-vous ?

► Les végétariens savent très bien se procurer d'excellentes sources de protéines végétales comme le soja ou le quinoa, ces plantes comprennent l'ensemble des acides aminés, y compris ceux qui sont essentiels<sup>4</sup>. Mais comme on ne peut pas se nourrir uniquement de soja et de quinoa, il est utile pour les végétariens de consommer quelques produits animaux, par exemple du lait associé aux œufs ou de mélanger des céréales et des légumineuses. Malgré tout, je trouve qu'il est judicieux d'ajouter des doses de protéines animales, en particulier pour les enfants, que ce soit des œufs, du poisson ou des produits laitiers car parmi les acides aminés que le corps peut synthétiser lui-même, certains ne sont produits qu'en faible quantité.

### Que pensez vous de la consommation du poisson ?

► Il faudrait manger régulièrement une portion de poisson gras. Pour certains experts, ne pas en consommer pourrait être un handicap car c'est une source quasi exclusive d'acides gras indispensables : les oméga-3 à très longue chaîne qui sont cruciaux pour le bon fonctionnement du cœur et du cerveau. Le poisson permet aussi un apport d'autres nutriments indispensables comme le

sélénium ou l'iode. On trouve aussi ces oméga-3 dans les œufs de poules nourries au lin et un petit peu dans les fromages, à condition que l'animal ait séjourné dans les alpages. Mais on trouve d'autres types d'oméga-3 dans des plantes comme le colza, la noix ou le lin. Avec mon équipe, nous avons démontré l'importance des oméga-3 végétaux et l'on sait que l'organisme peut se passer en partie du poisson et fabriquer à partir des plantes l'équivalent des oméga-3 animaux. Mais excepté les femmes enceintes qui font ça très bien, probablement grâce à leurs hormones, et qui peuvent fournir tous les acides gras nécessaires au cerveau de leur bébé, pour les autres, la synthèse est difficile, surtout avec l'âge. À la quarantaine, elle est quasiment nulle et il est préférable de manger un peu de poisson.

Mais les poissons peuvent être toxiques à cause de la pollution. Privilégiez les petits poissons, sardines et maquereaux, par exemple ; leur durée de vie étant courte, ils ont moins de temps pour accumuler les polluants. Consommez également des poissons d'eau douce comme la truite, de bonnes sources d'oméga-3 à très longue chaîne. Enfin, mangez suffisamment de plantes riches en oméga-3 comme la mâche, les noix ou le colza, et associez-y des aliments comprenant des polyphénols. Ces pigments sombres qui donnent une belle couleur au vin ou aux myrtilles favorisent la synthèse des oméga-3 à longue chaîne.

### Conseillez-vous de boire du vin ?

► Un verre de vin rouge ou blanc par repas stimule la synthèse des acides gras essentiels. L'éthanol est quasiment à considérer comme un médicament car, comme l'aspirine, il fluidifie le sang et abaisse la tension artérielle. Son aspect protecteur est bien documenté à condition d'être consommé de façon modérée !

Propos recueillis par **Alessandra Moro Buronzo**  
et **Annie Casamayou**

### À lire



*Le nouveau régime méditerranéen*  
Michel de Lorgeril et Patricia Salen,  
Éditions Terre Vivante, 2015.

3. Yokoyama Y. et al., *Vegetarian diets and blood pressure*.  
4. Ceux que le corps ne peut pas fabriquer.

# Zika, dengue, chikungunya ou abeilles ? La solution est dans le pré !

Les insectes nous piquent pour se nourrir ou se défendre ! Dans le meilleur des cas, ça nous démange, et dans le pire on se retrouve aux urgences. Alors, peut-on vivre quelques mois ensemble sans trop se détester ? Nos conseils vont certainement vous aider à ne pas écourter vos vacances !

Footings en forêt, randonnées, balades à la campagne... les insectes tourbillonnent... Et au bord de la mer, avec les méduses ou les vives, la baignade peut rapidement virer au cauchemar ! Si les piqûres des moustiques, guêpes ou abeilles ne déclenchent des allergies graves que chez 3 % des Français, à l'arrivée de la belle saison, ces bestioles nous font pourtant à tous la vie dure !

## Les petites piqûres de chez nous

► D'avril à septembre, de petites araignées rouges, appelées **aoutats**, sont présentes dans l'herbe et attaquent surtout aux endroits où la peau du corps est fine. Les piqûres de ces petits acariens microscopiques provoquent des plaques rouges suivies de vives démangeaisons qui peuvent durer plusieurs jours, sous la ceinture, l'élastique des chaussettes, du soutien-gorge, du slip ! Pour les apaiser, on préconise de laver avec de l'eau très chaude et de savonner pour ôter les aoutats. Puis on applique de l'huile essentielle de **lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*), éventuellement diluée à 50 % dans une crème au calendula.

Dans la famille des **moustiques**, ce sont les femelles qui piquent car elles puisent leurs nutriments dans le sang humain, ce qui provoque des démangeaisons parfois très désagréables voire insupportables, mais également des douleurs, des rougeurs et des œdèmes.

Pour la prévention et le traitement voir la page 14.

**Abeilles, guêpes ou frelons...** Parfois il est difficile de faire la différence. Tous ces insectes appartiennent à la famille des hyménoptères et possèdent des caractéristiques communes : un venin toxique et surtout leurs piqûres peuvent induire des réactions allergiques sérieuses.

Mais méfiez-vous ! Si les abeilles piquent pour se défendre, les guêpes et les frelons ont plutôt un tempérament agressif, en particulier quand ils sont en

quête de nourriture ou lorsqu'on approche de leur nid.

De plus la guêpe pique sans laisser de dard et peut ainsi piquer plusieurs fois, alors que l'abeille laisse son dard et en meurt ! En cas de piqûre d'abeille, si le dard est resté dans la peau, l'enlever avec précaution à l'aide d'une pince à épiler tout en glissant au ras de la peau une carte de crédit. Cela permet d'éviter d'écraser la poche à venin qui contient une toxine pouvant être très allergisante.

Selon Clotilde Boisvert, ethnobotaniste, l'application immédiate de vinaigre blanc ou d'un oignon coupé en deux et frotté sur la piqûre soulage très efficacement.



## À l'étranger, c'est souvent plus grave !

Quand on part dans certains pays, les moustiques font peur. Et à raison. 207 millions de personnes sont atteintes par le paludisme dans le monde dont 80 % en Afrique subsaharienne. Selon les dernières estimations de l'OMS, en 2015 on a compté 124 millions de cas de paludisme et 438 000 décès. Cette infection reste à l'heure actuelle la parasitose la plus importante.

### Le paludisme ou malaria

C'est une maladie infectieuse due à un parasite du genre *Plasmodium* (il en existe plusieurs espèces différentes) propagée par la piqûre d'anophèles femelles contaminées après avoir piqué un individu infesté. Il faut attendre quelques semaines après une piqûre d'anophèle pour développer le paludisme. Cela se traduit par de fortes fièvres, frissons, transpiration abondante, maux de tête, vomissements, diarrhées. Heureusement, il existe des traitements préventifs recommandés en cas de séjours courts mais plus difficiles à utiliser en cas de séjours prolongés ; il faut vous renseigner auprès de votre pharmacien ou médecin traitant.

### La dengue

C'est une maladie rare dans nos régions mais il est possible néanmoins d'être contaminé par des moustiques du genre *Aedes* et de développer une forte fièvre, des maux de tête, des éruptions cutanées, des saignements (nez, gencives...). Ces signes apparaissent entre 4 à 6 jours après la piqûre et peuvent durer plusieurs semaines.

Les femelles *Aedes* sont aussi vectrices du chikungunya dont les symptômes sont proches avec une fatigue très importante qui peut durer longtemps !

### Le chikungunya

C'est une maladie tropicale infectieuse due à un virus<sup>1</sup> transmis par un moustique rayé du genre *Aedes* (*Aedes aegypti* et *Aedes albopictus*) appelé communément moustique tigre.

En makonde, dialecte africain, cela signifie « qui se recourbe », maladie qui brise les os ou maladie de l'homme courbé. Elle provoque des douleurs articulaires et des raideurs musculaires difficiles à supporter, à tel point que certaines personnes mettent plusieurs mois avant de pouvoir à nouveau monter un escalier !

La transmission se fait par la salive des moustiques femelles infectés et qui utilisent le sang pour faire murir leurs ovaires et leurs œufs.

**Pour traiter le chikungunya**, on préconisera des HE antivirales comme le **ravintsara** (*Cinnamomum camphora CT cineole*), l'**arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*), le **niaouli** (*Melaleuca quinquenervia*) : 1 goutte de chaque 3 fois par jour dans du miel à la gelée royale.

## Au secours !

Attention, même un petit insecte peut se transformer en arme mortelle ! Quand faut-il se rendre sans hésiter aux urgences ?

- **Si l'envenimation est massive**, c'est-à-dire au moins dix piqûres simultanées, quand on est attaqué par un essaim par exemple.
- **Si la piqûre est mal placée**, dans une zone dangereuse, surtout le visage, le cou, la gorge, avec un risque d'asphyxie. En effet, la réaction locale peut conduire à un œdème parfois important en dehors de toute réaction allergique.
- **En cas de réaction allergique** : soit la personne a déjà fait une réaction grave comme un œdème de Quincke, dans ce cas il faut anticiper et appeler les secours rapidement ; soit la réaction est importante comme un urticaire généralisé, œdème de la face et des paupières, difficultés respiratoires, malaise... En cas de piqûre de guêpe dans la bouche ou la gorge, l'urgence est pour tout le monde ! L'abeille peut laisser dans la peau son dard avec parfois même la poche à venin.
- Les piqures d'araignées du Midi ou de Corse peuvent donner des symptômes assez importants : maux de tête, malaises, contractures musculaires, hallucinations qui nécessitent une consultation médicale.

**Remarque** : des kits d'adrénaline auto-injectables sont vendus en pharmacie sur ordonnance, et en principe les personnes gravement allergiques en ont toujours sur elles ; il suffit de décapuchonner et injecter, même à travers les vêtements. Attention à la piqûre par une tique, surtout si une rougeur étendue suit le point de piqûre ; on peut alors suspecter une maladie de Lyme<sup>2</sup> qu'il faut prendre en charge rapidement.

Également des plantes immunostimulantes comme l'**échinacée** (*Echinacea*) : 2 gélules le matin quand la fièvre a baissé, ou le **cassis** (*Ribes nigrum*) sous la forme de macérât glyciné de bourgeon 1D (MG 1D) : 1 goutte par kg et par jour diluée dans une tisane, jusqu'à rémission.

**Pour lutter contre les douleurs musculaires** (myalgies) fréquentes pendant la maladie, faire des massages avec de l'HE de **katrafay** (*Cedrelopsis grevei*) : 5 gouttes dans 1 cuillerée à soupe d'extrait lipidique d'arnica obtenu par macération de fleurs d'arnica dans une huile végétale (vous en trouvez facilement dans le commerce toute prête). Pour soulager les crampes, un apport de magnésium peut être efficace (demander conseil à votre pharmacien).

1. Plus précisément un arbovirus.  
2. Voir *Plantes & Bien-Être* de février N°21.

Comme le virus agresse le foie (hépatotoxique), on conseille 2 gélules de **chardon-Marie** ou de **desmodium**, à prendre tous les matins jusqu'à rémission (réservé à l'adulte).

- Si les boutons sont douloureux, on applique de l'HE de **lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*) pure avec un coton tige directement sur les lésions (à partir de 3 ans).
- En cas de fièvre et céphalées (maux de tête) : prendre le moins possible de paracétamol, lui-même hépatotoxique. Ne jamais oublier que l'on peut en prendre au maximum 3 g par jour et toujours espacer les prises d'au moins 4 heures !



Chardon-Marie

### Le virus Zika

Il appartient à la famille des arbovirus (rien à voir avec les arbres, ce nom provient de la contraction de l'expression anglaise *arthropod-borne viruses*) dont on connaît des dizaines d'espèces (par exemple le chikungunya). Responsable en 2007 d'une épidémie sur les îles Yap (en Micronésie) où il a infesté presque les trois-quarts des habitants, le Zika s'est propagé en Polynésie française en 2013-2014. C'est en 2015 que le virus Zika a été détecté dans le nord-ouest du Brésil avec un très grand nombre de cas ! Il est aussi transmis par la piqûre de moustiques infectés du genre *Aedes* et provoque en général une fièvre modérée, une éruption cutanée et une conjonctivite, parfois accompagnées de maux de tête et douleurs articulaires. Ces symptômes disparaissent habituellement en 2 à 7 jours.

Mais ce sont ses conséquences sur le développement *in utero* qui sont préoccupantes car le virus est responsable de graves malformations du fœtus. Pour le moment il n'existe aucun traitement ni vaccin, il faut donc se protéger des piqûres de moustiques, d'autant plus que le virus semble se propager très rapidement et devient une urgence de santé publique.

### Prévention et traitement

Pour se défendre de toutes les pathologies virales (paludisme, dengue, Zika...), une HE immunostimulante comme l'HE de **ravintsara** (*Cinnamomum camphora*) est un bon moyen de se protéger et de lutter contre le virus. Prendre 1 ou 2 gouttes<sup>3</sup> par jour dans 1 cuillerée à café de miel bien émulsionné.

### À la mer, ce n'est pas mieux !

Même à la mer les piqûres vous guettent... Attention à ce que vous touchez et où vous mettez les pieds.

Les méduses ou cnidaires se rencontrent dans l'eau et en général le contact ne se passe pas très bien. Les piqûres provoquent une douleur très vive comme une décharge électrique ou encore une brûlure. Dix minutes après apparaît un érythème (rougeur) qui s'aggrave ; parfois la réaction cutanée peut s'accompagner de maux de tête, vertiges, voire signes plus graves cardiorespiratoires (contacter dans ce cas les urgences). Pour soulager les piqûres de méduses, il est préférable de rincer à l'eau de mer ou avec du sérum physiologique car l'eau douce ferait éclater les tentacules restantes ; il ne faut pas frotter, mais si l'on peut, enlever les tentacules avec une pince à épiler ou les retirer sans les éclater avec une carte (à jouer ou de crédit). La toxine étant sensible à la chaleur, on peut utiliser de l'eau chaude ou la chaleur de la cigarette en faisant attention à ne pas se brûler. Puis appliquer, pure et directement sur chacune des lésions, de l'huile essentielle de **lavande aspic** (*Lavandula spica*)<sup>4</sup> pour enlever la douleur.

- Les piqûres d'oursins ne sont pas venimeuses mais les morceaux d'épines qui restent dans la peau peuvent être très douloureux et provoquer des infections. Il faut les enlever avec une pince à épiler et éventuellement appliquer un masque à l'argile de 2 centimètres à laisser sécher qui entraînera les morceaux d'épines que l'on n'a pu retirer (il existe des tubes d'argile prête à l'emploi).
- Les piqûres de poissons venimeux comme les raies, les rascasses ou les vives provoquent des douleurs intenses et une rougeur au point d'injection. Appliquer alors de l'HE d'**eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodora*) diluée le à 50% dans de l'huile de millepertuis ; elles peuvent parfois provoquer des malaises (dans ce cas on peut faire inhaler des sels de lavande).



Lavande

3. Ne convient pas aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans (entre 6 et 12 ans réduire la dose de moitié).

4. Cette HE, par la présence de camphre, est déconseillée à l'enfant de moins de 7 ans et à la femme enceinte et allaitante.

## Que faire pour éloigner les moustiques ?

► Utiliser les gels, sprays ou crèmes préventifs éventuellement à base d'huiles essentielles : **lavande vraie** (*Lavandula vera*), **palmarosa** (*Cymbopogon martinii*), **géranium** (*Pelargonium asperum*). N'oubliez pas de renouveler les applications de répulsifs régulièrement, surtout quand vous transpirez ! N'oubliez pas non plus que l'acide lactique que l'on dégage lorsqu'on transpire, surtout en faisant du sport, attire particulièrement les moustiques.

En principe l'odeur de tomate, géranium ou menthe éloigne les moustiques.

Surtout au crépuscule quand la majorité des moustiques ont besoin de se nourrir, protégez-vous avec des vêtements couvrants de couleur claire (on voit mieux les moustiques qui se posent !) et des moustiquaires imprégnées d'huiles essentielles (en particulier pour les jeunes enfants) citées ci-dessus.

Méfiez-vous des bougies dites à la citronnelle, lesquelles parfois n'en contiennent pas du tout ; il vaut mieux mettre autour d'une bougie quelques gouttes d'huile essentielle de **citronnelle** (*Cymbopogon nardus*) qui vont rapidement s'évaporer. C'est une bonne idée pour la partie haute, mais cependant, les moustiques piquent souvent sous la table.

Vous pouvez aussi prendre des comprimés de vitamine B1 (thiamine) : lorsqu'elle est éliminée par la peau elle dégage une odeur qui écarte de nombreux moustiques (demander à votre pharmacien la posologie qui change selon les laboratoires). Cependant certains moustiques s'y habituent...

Éviter les parfums qui peuvent les attirer et vous confondre avec les fleurs !

### Dans tous les cas !

Éviter de vous gratter, cela accentue les démangeaisons. Pensez plutôt à rafraîchir avec une compresse fraîche ou de la glace dans un torchon.

## Les 4 mousquetaires contre les moustiques

► Pour prévenir et soulager les piqûres, pensez à utiliser sur la peau des huiles essentielles riches en géraniol, que l'on trouve en quantité suffisante dans l'huile essentielle de **citronnelle de Java** (*Cymbopogon nardus* ou *winterianus*), de **géranium** (*Pelargonium asperum*), d'**eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodora*) ou mieux encore de

**palmarosa** (*Cymbopogon martinii*) diluées à 10 % (10 gouttes d'HE pour 90 gouttes d'huile) dans une huile végétale dense (par exemple huile d'olive, huile d'argan...) empêchant les moustiques de piquer facilement.

L'HE de **citronnelle de Java** (ou de Ceylan, les deux peuvent être utilisées), riche en géraniol, citronellol et citronellal a une odeur citronnée particulièrement tenace. Bien connue comme répulsif des insectes, c'est aussi un antiseptique cutané. Des propriétés antalgiques et anti-inflammatoires lui permettent de contribuer au confort articulaire et musculaire.

Ainsi, en application locale, friction corporelle et massage, on l'utilise pour soulager les tendinites ou les douleurs musculaires mais aussi pour calmer les piqûres d'insectes et repousser les moustiques ; on peut

l'associer à de l'huile essentielle d'eucalyptus citronné quand l'inflammation est importante, et de palmarosa pour rendre le mélange encore plus actif.

L'HE de **géranium rosat ou odorant** (*Pelargonium graveolens*) a une forte odeur.

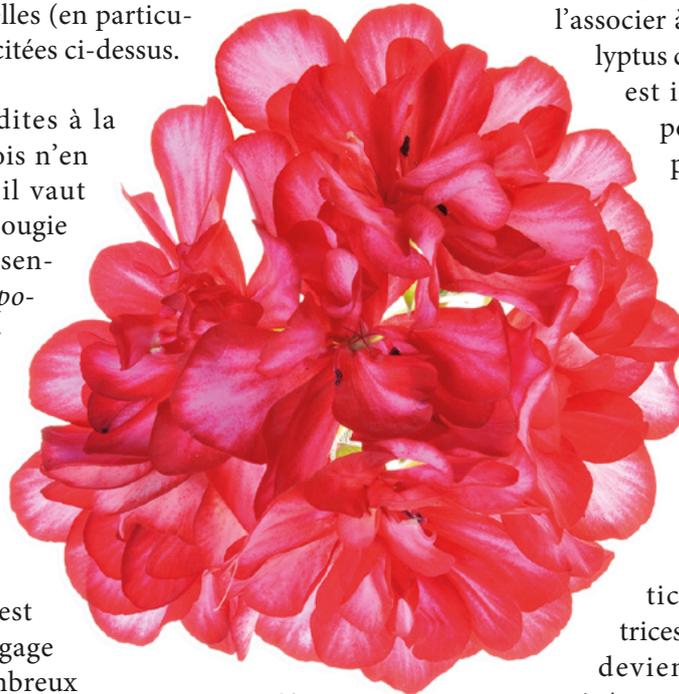
Or cette huile essentielle est tonique et stimulante mais aussi antiseptique intestinal et vermifuge.

Appliquée par voie externe, elle est essentiellement antiseptique et astringente et participe à la cicatrisation (cicatrices, brûlures, peau agressée). Elle

devient donc précieuse après la piqûre en cas de cicatrisation difficile et pour prévenir les complications infectieuses.

L'HE de **palmarosa** (*Cymbopogon martinii*) est extraite d'une herbe aromatique des contreforts himalayens du Tibet, du Népal et de l'Inde, elle possède une odeur très agréable qui rappelle la rose. Il s'agit surtout d'un excellent répulsif car riche en géraniol. Mais cette huile est un tonique général doté de propriétés antiseptiques mises à profit dans les traitements ORL ou urogénital par exemple ; on l'emploie donc dans la fatigue générale passagère, mais aussi dans la transpiration excessive.

L'HE d'**eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodora*), d'odeur très citronnée caractéristique, est un bon répulsif contre les moustiques. Elle est également un bon antiseptique cutané et possède des propriétés anti-inflammatoires et antalgiques.



Géranium

**Pour traiter après la piqûre**

En plus de ces 4 HE, on peut aussi utiliser du vinaigre blanc ou du vinaigre de cidre dans lequel on ajoute de l'huile essentielle de **camomille noble** et de **lavande aspic** (5 gouttes de chaque HE pour 10 ml de vinaigre à appliquer directement sur les piqûres).

Le **plantain** (*Plantago lanceolata*) dont on utilise la feuille, possède des propriétés émoullissantes (qui adoucissent), antiallergiques, anti-inflammatoires et antiseptiques. Sachez que vous pouvez l'utiliser dès que vous êtes face à une pathologie inflammatoire associée à une réaction allergique, ce qui est souvent le cas des piqûres de moustiques et d'animaux marins. On peut faire une infusion de feuilles de plantain avec 2 g par tasse et boire 1 tasse 3 fois par jour pour un effet anti-inflammatoire. On peut aussi appliquer l'infusé sur une compresse posée directement sur la piqûre ; il est aussi très efficace d'appliquer localement la teinture-mère de plantain diluée à 50 %, toujours sur une compresse.

L'HE de **lavande aspic** (*Lavandula spica*) est extraite des sommités fleuries d'un petit arbrisseau fréquent en Espagne et en Croatie. L'huile essentielle, à l'odeur agréable et camphrée, possède des propriétés proches mais beaucoup plus marquées que celles de la lavande : anti-inflammatoire et antalgique. Voilà donc une solution adaptée aux douleurs vives provoquées par les piqûres d'insectes ou celles des méduses par exemple. Attention ! Cette huile essentielle, par la présence de camphre, est déconseillée à l'enfant de moins de 7 ans et à la femme enceinte et allaitante. Dans ce cas on préférera la **lavande vraie** (*Lavandula vera*), sauf pour l'enfant de moins de 3 ans (pour lequel il faut prendre conseil auprès d'un professionnel formé).



Millepertuis

**Comment l'utiliser :** dans le cas où la douleur est très vive on peut l'utiliser pure, mais par sécurité préférez une dilution à 50 % avec un extrait lipidique de **millepertuis** (*Hypericum perforatum*) que l'on peut trouver tout prêt mais que l'on peut obtenir par macération des sommités fleuries de millepertuis dans de l'huile d'olive.



Camomille noble

Cette préparation anti-inflammatoire calme la douleur et diminue les rougeurs (très utile aussi en cas de brûlure au soleil, par exemple).

L'HE de **camomille noble** ou **romaine** (*Chamomilla nobilis*) est extraite des sommités fleuries. Cette plante herbacée, velue, blanchâtre, à tiges couchées ou dressées, divisées en nombreux lobes aigus, présente des fleurs blanches et jaunes au centre. Originaires d'Europe centrale mais cultivées dans de nombreuses régions, elles produisent une huile essentielle antispasmodique puissante (lutte contre les spasmes nerveux), antiparasitaire et calmante, en particulier si la piqûre provoque un stress important. Elle est relativement chère, c'est pourquoi on conseille d'utiliser plutôt l'hydrolat qui dans ce cas peut être intéressant, surtout chez les jeunes enfants. Attention à ne pas la confondre avec la **camomille matricaire** (*Matricaria chamomilla*).



Calendula

Le *Calendula officinalis* ou **souci officinal** à fleurs jaune orangé est très commun dans les jardins. La plante pousse facilement et est très résistante car ses graines survivent à des froids importants. La plante a des propriétés anti-inflammatoires car elle arrive à bloquer les principales enzymes qui déclenchent l'inflammation. De plus elle est active sur les œdèmes (gonflements) et anti-infectieuse. Avec l'adjonction d'huiles essentielles elle limitera la surinfection en cas de trop fortes démangeaisons.

**Comment l'utiliser :** dans une noisette de crème au calendula ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de **lavande vraie** et masser les zones piquées (renouveler toutes les 2 heures). Quand la piqûre gonfle et devient rouge, on peut appliquer sur toutes les lésions une crème à base de calendula ou du millepertuis en macérât huileux.

## Le top 8 des plantes contre les insectes

Plantes	Nom latin	Partie utilisée	Forme galénique	Indications	Posologie	Remarques
<b>CITRONNELLE</b> 	<i>Cymbopogon nardus</i>	Partie aérienne	Huile essentielle	Répulsif	3 gouttes dans 10 gouttes d'huile de noisette	Déconseillé 3 premiers mois de grossesse Irritation cutanée possible
<b>GÉRANIUM</b> 	<i>Pelargonium asperum</i>	Feuilles	Huile essentielle	Répulsif, anti-inflammatoire hémostatique	2 gouttes d'huile essentielle dans 5 gouttes d'huile de noisette	Déconseillé 3 premiers mois de grossesse
<b>PALMAROSA</b> 	<i>Cymbopogon martini</i>	Partie aérienne	Huile essentielle	Répulsif et antibactérien puissant	Pour toutes les infections, 1 goutte 4 fois par jour localement	À la fois répulsif et antibactérien, prévient les surinfections
<b>LAVANDE ASPIC</b> 	<i>Lavandula spica</i>	Sommités fleuries	Huile essentielle	Antalgique, analgésique	1 goutte sur le point de piqûre pour calmer la douleur vive	À limiter chez la femme enceinte et allaitante, et chez l'enfant de moins de 7 ans
<b>CAMOMILLE NOBLE</b> 	<i>Chamamaelum nobile</i>	Fleurs	Huile essentielle	Contre les démangeaisons, calmante, antistress	5 gouttes dans 1 cuillère à café d'huile de calendula	Déconseillé 3 premiers mois de grossesse
<b>MILLEPERTUIS</b> 	<i>Hypericum perforatum</i>	Fleurs	Extrait lipidique par macération dans l'huile végétale	Anti-brûlures remarquable, cicatrisant	En mélange avec les huiles essentielles	Eviter l'exposition au soleil juste après application
<b>SOUCI DES JARDINS</b> 	<i>Calendula officinalis</i>	Sommités fleuries	Extrait lipidique par macération dans l'huile végétale	Anti-inflammatoire, adoucissant, cicatrisant	En mélange avec les huiles essentielles	Pas de contre indication
<b>PLANTAIN</b> 	<i>Plantago major</i>	Feuilles	Infusé à 5%	Antiallergique, calme les démangeaisons	En application cutanée avec une compresse	On peut boire l'infusé pour améliorer l'efficacité

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.

  
Danielle Roux-Sitruk  
Docteur en Pharmacie

ERRATUM : Une erreur de mise en page s'est glissée dans le tableau page 13 du numéro de mars. Merci de ne pas tenir compte de la colonne « Indication ».



# Votre estomac dit « stop aux aigreurs »



Badiane

Elles sont invisibles. Elles ne provoquent pas de maladie grave mais elles peuvent vraiment vous empoisonner la vie. Les aigreurs d'estomac sont pourtant simples à traiter si l'on cible la bonne cause.

## Ne laissez pas l'acidité vous ronger

► Les aigreurs provoquent une sensation de brûlure dans l'estomac, voire plus haut derrière le sternum. Parfois l'acidité qui ronge les muqueuses et provoque cette sensation remonte même jusqu'à la gorge et entraîne une toux ou des irritations. Voici les causes possibles et leurs solutions :

1- Les cellules gastriques ont besoin d'eau pour sécréter de manière équilibrée d'une part de l'acide chlorhydrique et d'autre part un mucus protecteur. Un manque d'hydratation perturbe cet équilibre en augmentant la concentration acide et en diminuant la quantité de mucus.

→ **Solution** : s'hydrater davantage chaque jour avec de l'eau et des tisanes, comme celle proposée plus loin.

2- Notre système nerveux est le pilote de nos sécrétions digestives. En cas de stress, la teneur en acide chlorhydrique augmente du fait de la surstimulation stomacale par le système sympathique.

→ **Solution** : mieux gérer le stress avec l'aide de plantes (comme la camomille citée plus loin) et de techniques de relaxation.

3- Un mauvais alignement vertébral peut provoquer la compression d'un nerf et empêcher la bonne transmission des messages nerveux à l'estomac.

→ **Solution** : une visite chez votre ostéopathe.

4- Un manque de tonicité de l'estomac – l'atonie digestive – rend le sphincter supérieur de l'estomac, le cardia, moins efficace, ce qui laisse passer l'acidité. C'est souvent la conséquence d'une surcharge alimentaire qui dilate l'estomac.

→ **Solution** : consommer des plantes stomachiques ou toniques amères (comme la camomille, la badiane ou l'absinthe proposées dans le mélange ci-après).

5- Un foie paresseux peut rendre la digestion lente et l'acidité stagnante.

→ **Solution** : stimuler l'écoulement biliaire avec des plantes comme la menthe, la camomille ou l'absinthe citées plus bas.

Au niveau alimentaire, on évitera les repas trop lourds, trop gras, le café, et on simplifiera les repas en se gardant de faire trop de mélanges.

## Les plantes en détail

- La **camomille allemande** (*Matricaria recutita*) tonifie l'estomac, protège sa muqueuse par un effet anti-inflammatoire et stimule la vidange gastrique. Elle calme également le système nerveux.
- La **badiane de Chine** (*Illicium verum*) tonifie également l'estomac. Elle stimule la production du mucus protecteur.
- La **réglisse**<sup>1</sup> (*Glycyrrhiza glabra*) protège, apaise et cicatrise la muqueuse de l'estomac.
- La **menthe poivrée** (*Mentha piperita*) calme l'excès de chaleur et d'inflammation. En tant que tonique du foie, elle améliore l'écoulement biliaire et ainsi la digestion.
- L'**absinthe**<sup>2</sup> (*Artemisia absinthium*) est une plante tonique amère très forte. C'est elle qui donne un goût particulier à ce mélange, adouci fort heureusement par les autres plantes. On peut la supprimer du mélange pour un meilleur goût en sachant que, sans elle, l'effet risque d'être moins rapide.

## Tisane à part...

► D'autres solutions s'offrent à ceux qui veulent prendre soin de leur estomac. Sans l'effet hydratant de la tisane, il faudra penser à boire suffisamment d'eau.

La camomille allemande sera utile en extrait hydroalcoolique à raison de 50 gouttes avant chaque repas. En gélule, consommez 500 mg 3 fois par jour, mais sous cette forme elle risque d'être moins efficace.

Sur le marché on trouve facilement des produits à base de carbonate de calcium, d'argile ou de bicarbonate de sodium. Ceux-ci peuvent apporter un confort passager mais ne traitent en aucun cas la cause du problème.

À vos infusions !

### Mélangez les plantes suivantes :

- > Camomille allemande (fleur) 30 g
- > Badiane de Chine (fruit) 30 g
- > Réglisse (racine) 20 g
- > Menthe poivrée (feuille) 20 g
- > Absinthe (sommité) 5 g

### Préparation :

Versez l'équivalent d'une tasse d'eau bouillante sur une bonne cuillerée à café de ce mélange. Infusez 10 minutes puis filtrez. Buvez 2 à 3 tasses par jour avant les repas. Cure de 3 semaines.



1. La réglisse est contre-indiquée en cas d'hypertension ou de problème cardiaque et chez la femme enceinte.  
2. L'absinthe est contre-indiquée chez la femme enceinte et allaitante, chez les enfants et les personnes épileptiques.

## UN JARDIN MÉDIÉVAL POUR L'ABBAYE DE BONNEFONT

Cette belle abbaye située en Haute-Garonne va voir son modeste jardin botanique s'étoffer pour compter les plantes citées dans le Capitulaire de Villis, un écrit de Charlemagne qui répertorie des plantes médicinales, tinctoriales et alimentaires. On y trouve déjà la garance, le pastel, la joubarde des toits, le ricin... Ce jardin avait déjà pris forme en 2013 mais sa réhabilitation continue grâce à la volonté de la communauté de communes qui investit dans le projet et compte bien obtenir le label «jardin remarquable» d'ici peu. Le lieu est ouvert aux visites les 2 mois d'été ! (Office de Tourisme du Canton de Saint-Martory au 05 61 97 40 48).

## LES PLANTES ONT UNE MÉMOIRE

Des chercheurs ont découvert la molécule qui permet aux plantes de conserver des souvenirs. Cette mémoire est différente de celle des animaux mais elle semble capable de conserver une trace des bonnes réactions qu'ont eu les plantes face à des variations d'environnement. Par exemple, si une plante a su se défendre contre un agent pathogène, elle pourra, grâce à cette mémoire, orienter différemment sa croissance et ensuite transmettre ses «souvenirs» à sa descendance qui gagnera en résistance.

## SAUVETAGE DE LA LAVANDE HUMBLE

A l'entrée de la rivière du Faou dans le Finistère a été découvert une petite station de lavande humble (*Limonium humile*), une plante aujourd'hui menacée par une plante aquatique, la spartine. L'association Al'Terre Breizh engagée dans la protection de l'environnement a été sollicitée par le Conservatoire du littoral pour éloigner les rhizomes de spartine afin de laisser un espace vital suffisant autour de cette lavande protégée. Cette petite plante qui donne des fleurs violettes se retrouve uniquement sur les vasières de la rade de Brest.

## PLANTES MÉDICINALES GRATUITES

Kim Chuan Ng, technicien dans une université de Singapour, a fait un jour un constat. Beaucoup de personnes malades accèdent difficilement aux médicaments modernes. En 2009 il a donc créé un jardin médicinal pour fournir gratuitement les personnes nécessiteuses. 300 espèces de plantes et de fruits ont déjà permis à plus de 3000 personnes du monde entier de se soigner, sans aucune contrepartie. Une page Facebook existe pour faire connaître le jardin et récolter des fonds sous le nom de NTU Community Herb Garden.

## PBE au Congrès des herboristes 2016

Quelle grande famille ces herboristes !

Malgré la disparition du diplôme officiel en 1941, ces professionnels des plantes perpétuent le savoir et le savoir-faire : producteurs, cueilleurs, transformateurs, vendeurs et conseillers se sont réunis le week-end des 23 et 24 avril à Paris pour la IV<sup>e</sup> édition du Congrès des herboristes. La question clé était : *Comment faire vivre et protéger la filière « plantes médicinales »* ? Les intervenants ont tour à tour parlé du respect de la nature en lien étroit avec la qualité des plantes, de la transmission des savoirs, de l'avenir de la profession et enfin de la place de l'herboriste dans le système de santé actuel.

Une grande diversité de parcours, de métiers, d'approches différentes des plantes qui montre à quel point la filière englobe tout un écosystème, une économie et un réservoir d'emplois porteurs de sens et de santé.

De beaux élans et des messages positifs ont ponctué ces journées. Philippe Desbrosse annonçait 17 millions de jardiniers amateurs, 2 millions de plus qu'il y a 20 ans. Christine Perez, dentiste formée à l'usage des plantes médicinales, nous a convaincus qu'une bonne part des soins dentaires peut se faire grâce à l'aromathérapie. Les écoles de plantes médicinales présentes ont rapporté un bilan du suivi de leurs anciens élèves. Même si l'installation reste difficile, bon nombre d'entre eux semblent vivre convenablement de leur activité dans les domaines du conseil, de la production ou de la transformation.

La bête noire reste bien sûr la réglementation française qui ne facilite pas le fleurissement du métier d'herboriste. C'est la raison pour laquelle le *Synaplante* s'est créé récemment :

représenter toute la filière, protéger et aider les professionnels installés ou en projet d'installation. Une intervention aura également marqué les esprits, celle d'Ida Bost, étudiante jeune ethnologue qui a exposé sa thèse sur l'histoire des herboristes de 1803 jusqu'à nos jours. Sujet passionnant qui avait ici toute sa place, car lorsqu'on sait d'où l'on vient, on peut alors savoir où l'on va... Longue vie aux herboristes !



# Transpirer avec sérénité ? L'aromathérapie peut vous y aider



Transpirer est indispensable pour l'équilibre de l'organisme même si cette transpiration peut parfois être embarrassante.

## Des millions de glandes pour des litres de sueur !

► Peau ruisselante, mains et pieds moites, odeur désagréable, vêtements humides sont souvent les seules manifestations de la transpiration que nous percevons et que nous voudrions voir disparaître au plus vite ! C'est pourtant un phénomène vital, naturel et indispensable au bon fonctionnement de notre organisme, qu'il faut réguler et non éliminer. Nos nombreuses glandes sudoripares (2 à 5 millions) produisent de ½ à 10 litres de sueur par jour selon les circonstances. Elles sont de deux types : eccrines et apocrines.

**Les glandes eccrines**, réparties sur l'ensemble du corps avec une prédominance à la paume des mains et plante des pieds, sécrètent à la surface de la peau une sueur acide, aqueuse, contenant un peu de sels minéraux, surtout du chlorure de sodium, et un peu d'acide lactique.

**Les glandes apocrines** situées dans des zones précises, principalement les aisselles, les parties génitales et mammaires, deviennent actives à la puberté sous l'effet des hormones et déversent en petite quantité, au niveau du follicule pileux, une sueur peu ou pas acide, riche en stéroïdes (des lipides sécrétés par les glandes endocrines), protéines et lipides. Certains de ces constituants peuvent produire sous l'influence de la flore cutanée et de l'oxygène de l'air des composés volatils malodorants.

## À quoi sert la sudation

► La sudation a le rôle vital de réguler notre température corporelle pour la maintenir aux alentours de 37°. Elle protège ainsi nos organes et leur fonctionnement. Elle hydrate en permanence la peau, permet une meilleure préhension des objets et une meilleure adhérence lors de la marche par une fine humidification de nos paumes de mains et plantes de pieds. Elle contribue à la défense de l'organisme grâce à ses propriétés immunitaires, antiseptiques et antimycosiques. Enfin elle élimine certains déchets organiques.

La transpiration est régulée par l'hypothalamus, véritable thermostat de notre organisme. Lorsqu'il détecte une augmentation de température lors d'efforts physiques importants, de fièvre, ou lorsque la température extérieure est élevée, il déclenche la sécrétion de sueur via le système sympathique. C'est la **sudation thermique**. Mais ce n'est pas le seul mécanisme de régulation et notre psychisme peut y jouer un grand rôle.

Anxiété, stress, peur mais aussi plaisir peuvent provoquer la **sudation psychique**. Elle est alors immédiate, indépendante de la température et sous le contrôle de centres nerveux de la région frontale du cerveau. Il s'agit d'une sueur froide localisée essentiellement au visage, aux aisselles, paume des mains, plante des pieds. Il y a alors une forte sécrétion apocrine. **Et c'est là que les désagréments arrivent...**

Lorsque l'émission de sueur est adaptée, l'anatomie et la pilosité de nos aisselles favorisent chaleur, humidité et développement bactérien pouvant être responsables de désagréments. A fortiori lorsqu'elle est excessive, la sueur peut devenir gênante, voire invalidante. Mains moites, macération des pieds, marques sur les vêtements et chaussures, odeurs fortes ne sont pas faites pour nous mettre à l'aise et peuvent gêner notre travail et notre vie sociale. Cette hyperhidrose peut se compliquer d'infections bactériennes et mycosiques, d'eczéma, d'engelures et dans des cas extrêmes d'une déshydratation, sans compter le retentissement psychologique pouvant aller jusqu'à la dépression. Le stress et l'anxiété en sont généralement responsables mais d'autres éléments peuvent y contribuer : surpoids, écarts alimentaires, dysfonctionnement hormonal (hyperthyroïdie, diabète...). Une consultation médicale peut s'avérer nécessaire.

## Réguler mais non supprimer

► Phytothérapie et aromathérapie nous apporteront une aide précieuse pour réguler la sudation, éliminer les mauvaises odeurs, apprivoiser nos émotions dès lors que nous serons incommodés par notre transpiration.

La **sauge officinale** (*Salvia officinalis*) est la grande plante modulatrice de la transpiration. Antisudorale, antibactérienne, fongistatique, astringente, antioxydante, régulatrice nerveuse et hormonale, elle agit à différents niveaux. Cependant, en raison de sa forte teneur en composés neurotoxiques, son huile essentielle est réservée à la prescription médicale. Nous l'utiliserons donc en infusion (3 à 4 tasses par jour d'une infusion de 1 cuillerée à café de feuilles pour 150 ml d'eau bouillante, qu'on laissera infuser 10 à 15 minutes) ou en hydrolat (1 cuillerée à soupe diluée dans 1 litre d'eau à boire au long de la journée).

Le **noyer** (*Juglans regia*) est astringent (resserre les tissus), antifongique et antibactérien. Des bains de pieds ou de mains, une à deux fois par jour, réalisés avec une décoction de 2 à 3 g de feuilles sèches pour 100 ml d'eau que l'on porte à ébullition pendant 15 mn permettront de réduire la production de sueur et l'apparition d'odeurs.

### Des petites gouttes pour être à l'aise

► Les huiles essentielles (HE) de **tea tree** (*Melaleuca alternifolia*) et de **palmarosa** (*Cymbopogon martinii*) présentent des propriétés antibactériennes et antifongiques remarquables permettant d'éliminer les germes responsables des odeurs nauséabondes.

Les HE de **ciste** (*Cistus ladaniferus*) et de **géranium** (*Pelargonium graveolens*), astringentes puissantes, en resserrant les pores de la peau diminuent la sécrétion de sueur. Elles sont de plus régulatrices nerveuses.

La **lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*) calmante et anxiolytique diminuera les stimuli psychiques à l'origine de l'excès de transpiration.

L'HE de **cyprés** (*Cupressus sempervirens*) allie des propriétés astringentes à des propriétés régulatrices sudorifiques et nerveuses.

La **citronnelle de Java** (*Cymbopogon winterianus*) possède une forte action désodorisante.

Il est préférable de les utiliser en association pour une meilleure efficacité.

Un talc parfumé à pulvériser dans les chaussures absorbera l'humidité et désodorisera agréablement les pieds :

### Talc parfumé

- > HE **lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*) 2 ml
- > HE **citronnelle de Java** (*Cymbopogon winterianus*) 2ml
- > HE **géranium** (*Pelargonium graveolens*) 2ml
- > Talc : 50 g

Si l'on préfère un déodorant liquide et au parfum léger :

### Déodorant liquide

- > HE **palmarosa** (*Cymbopogon martinii*) 3 ml
- > HE **cyprés** (*Cupressus sempervirens*) 3 ml
- > HE **tea tree** (*Melaleuca alternifolia*) 3 ml
- > HE **lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*) 1 ml
- > Hydrolat de **sauge officinale** (*Salvia officinalis*) 50 ml
- > Alcool à 90° : 50 ml

Attention : le palmarosa est contre-indiqué chez les femmes enceintes de moins de 3 mois et le cyprés en cas de mastose et cancer hormonodépendant.

On pourra appliquer localement sur la paume des mains, la plante des pieds et sous les aisselles épilées 1 à 2 fois par jour l'huile suivante :

### Émulsion huileuse

- > HE **palmarosa** (*Cymbopogon martinii*) 2 ml
- > HE **cyprés** (*Cupressus sempervirens*) 2 ml
- > HE **géranium** (*Pelargonium graveolens*) 1,5 ml
- > HV **ciste** (*Cistus ladaniferus*) 0,5ml
- > HV **jojoba** (*Simmondsia chinensis*) 60 ml

L'huile végétale (HV) de **jojoba** (*Simmondsia chinensis*) freine la perspiration (la perspiration est l'ensemble des phénomènes - émission de vapeur d'eau et sécrétion de sueur immédiatement évaporée - invisibles et insensibles lorsque la glande sudoripare est apparemment au repos, lors de la sudation les glandes sont visiblement actives). Elle a une stabilité remarquable et procure un toucher non gras aux préparations.

### Pour finir, quelques conseils simples et efficaces :

- Porter des chaussures en cuir et des vêtements amples en matières naturelles (coton, soie, lin) pour laisser la peau respirer.
- Manger équilibré et éviter café, thé, boissons contenant de la caféine, alcool, ainsi que les épices qui augmentent la température corporelle. Éviter l'ail et l'oignon qui donnent une odeur forte à la sueur et manger des fruits.
- Apprivoiser le stress par la pratique de la relaxation, du yoga ou de la sophrologie sera très bénéfique pour réguler notre transpiration (et nous donner le sourire).

  
**Sophie Dumas Milne Edwards**  
 Docteur en Pharmacie

# La vigne vierge contre l'arthrose des doigts

La **vigne vierge du Japon** orne les murs et leur donne à l'automne une couleur flamboyante.

En médicament homéopathique, ce sont ses jeunes pousses qu'on utilise pour soigner avec succès les rhumatismes et les douleurs qui ont comme point commun la déformation des articulations.



Comme la vigne qui serpente et épouse grâce à ses crampons tous les reliefs des murs et roches qu'elle recouvre, les jeunes pousses d'*Ampelopsis weitchii* (vigne vierge du Japon) ont un effet particulièrement efficace sur les rhumatismes déformants des doigts et des mains.

Deux maladies sont concernées par ces mains douloureuses et déformées : l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde.

**L'arthrose des doigts** donne des déformations qui touchent les articulations du poignet mais surtout des phalanges. Les articulations deviennent grosses et les doigts peuvent être déformés en tous sens. Il s'agit là d'une maladie dégénérative qui touche presque tout le monde, par usure du cartilage qui recouvre les articulations entre les phalanges. Mais il y a des familles qui sont plus touchées que d'autres et qui témoignent d'une tendance héréditaire. D'autre part, certains métiers particulièrement éprouvants pour les doigts usent prématurément le cartilage des articulations des mains. Ce sont tous les métiers manuels qui sollicitent fortement les doigts, comme la couture ou les métiers faisant appel à de petits outils manuels utilisés en force comme les burineurs. Certaines activités sportives favorisent aussi cette usure, comme le judo où l'on attrape en force le kimono de l'adversaire.

La **polyarthrite rhumatoïde** est une maladie plus rare et qui touche davantage les femmes. Elle est d'origine « auto-immune » c'est-à-dire que le corps fabrique des

anticorps dirigés contre le cartilage. Contrairement à l'arthrose où le cartilage s'use mécaniquement, celui-ci est véritablement attaqué, agressé par ce dérèglement immunitaire. Des tests sanguins permettent de le diagnostiquer. Les déformations sont très différentes. Dans le cas de cette polyarthrite, on parle de « coup de vent cubital » pour indiquer que les doigts sont déformés et orientés du côté de l'os cubital (à l'opposé du pouce), tous dans le même sens (comme un coup de vent) alors que dans l'arthrose les déformations se font en tous sens. Les jeunes pousses de vigne vierge sont un traitement de fond tout à fait efficace dans ces deux grandes maladies des doigts. Dans l'arthrose, des traitements alternatifs et l'ampelopsis en particulier sont la plupart du temps suffisants et permettent de se passer d'antidouleurs et surtout d'anti-inflammatoires. Dans la polyarthrite, les traitements alternatifs peuvent suffire ou venir en complément de traitements plus spécifiques. L'inconvénient de ces derniers reste néanmoins leurs effets secondaires.

Cette vigne grimpante appartient à la famille des Vitacées. Les jeunes pousses sont d'autant plus efficaces qu'il y a de l'inflammation (ce qui se vérifie sur une prise de sang par une vitesse de sédimentation élevée). C'est un excellent médicament rhumatologique qui n'agresse pas le tube digestif.

On trouvera aisément ce médicament, absolument éco-compatible avec notre planète intérieure, dans les pharmacies à la dilution 1D en macérât glyciné (MG). Le nom complet est *Ampelopsis weitchii* JP 1D MG. La présence (faible mais réelle) d'alcool dans ce mélange d'alcool et de glycérine le contre-indique chez l'enfant évidemment (mais ils n'ont pas d'arthrose) et chez la femme enceinte ou allaitante.

La dose que je préconise est de 50 gouttes matin et soir dans un bon verre d'eau de bonne qualité.

On en fera des cures de 20 jours par mois afin de laisser le corps intégrer le message de régénération les 10 jours qui restent.

Je recommande d'y associer 50 gouttes par jour de **bourgeons de cassis** (*Ribes nigrum* B1D MG) dans la polyarthrite rhumatoïde ou à 50 gouttes de **bourgeons de pin** (*Pinus Montana* B1D MG) dans l'arthrose des doigts.



**Dr Daniel Scimeca**

Président de la Fédération française  
des sociétés d'homéopathie

# Personnalisez votre eau parfumée pour le corps

Parfumer son corps d'une touche naturelle, très discrète, sans interférer avec les fragrances d'un parfum. Sortir de la douche, se sécher avec une serviette chaude et répandre une brume légère et parfumée sur sa peau propre. Touche poudrée ? Touche épicée ? Quel que soit le choix, la bonne humeur prendra le dessus, en jouant avec la relaxation ou la tonicité !



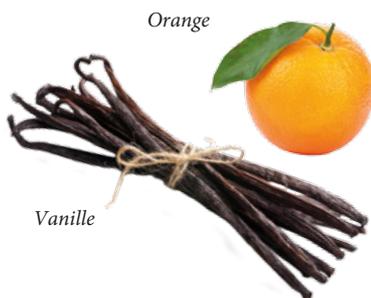
## Recette

### Fabriquez votre produit de beauté !

#### Ingrédients (issus de l'agriculture biologique)

- Un flacon pulvérisateur en verre
- De l'alcool dénaturé, de la glycérine
- Des cuts\* de vanille des Comores (senteur inégalée) ou de Bourbon
- Un flacon de verre avec bouchon hermétique pour macération
- Des huiles essentielles :
  - HE de **bois de gaïac** (*Bulnesia sarmienti*),
  - HE d'**orange douce** (*Citrus sinensis var. pera*),
  - HE de **pamplemousse rose** (*Citrus x paradisi*),
  - HE de **mandarine verte** (*Citrus reticulata blanco*).

Les cuts\* de vanille sont des morceaux de gousses de vanille fendues ou non, non calibrés, faisant moins de 10 cm de long, et étant moins chers à l'achat.



Orange

Vanille

#### Préparation du macérât de vanille

- 1- Verser 200 ml d'alcool dénaturé dans un flacon de verre, ajouter l'équivalent d'une ou deux gousses (cuts) de vanille coupées en morceaux et ouvertes pour libérer leurs arômes riches et puissants aux variations d'épices, de fleur d'oranger, de fruits caramélisés. La vanille est une orchidée dont la fragrance est inégalable.
- 2- Bien fermer le flacon, laisser macérer une quinzaine de jours de préférence dans un endroit sombre et bien ventilé.

#### Préparation de votre eau parfumée

- 1- Verser en filtrant éventuellement 45 ml du macérât alcoolique de vanille dans le flacon vaporisateur.
- 2- Ajouter 5 ml de glycérine pour éviter que l'alcool ne dessèche la peau.
- 3- Bien mélanger
- 4- Ajouter 25 gouttes d'HE de bois de gaïac : cette huile essentielle représente la note de fond de l'eau parfumée, sa senteur puissante et sensuelle permet de fixer les notes fraîches et légères des agrumes. Parfois ce résinoïde fige et il faut chauffer le flacon dans sa main pour permettre aux gouttes de s'écouler par le codigoutte.
- 5- Ajouter 25 gouttes d'HE d'orange douce : chaleur et douceur pour une eau relaxante pour les pores de la peau.
- 6- Ajouter 10 gouttes d'HE de pamplemousse rose : une essence vivifiante et tonifiante pour l'épiderme, une senteur positive pour bien démarrer une journée.
- 7- Ajouter 15 gouttes d'HE de mandarine verte : odeur fruitée, purifiante, un peu acidulée. Le complément parfait pour une eau parfumée qui dynamise mais relaxe également en chassant les angoisses.

#### Utilisation

Bien agiter le flacon avant emploi. Ne pas appliquer avant de sortir au soleil, ou attendre au moins une vingtaine de minutes pour éviter la photosensibilisation que peuvent provoquer les huiles essentielles d'agrumes.

# Mettez des fleurs dans vos assiettes, c'est bon pour le moral !

Osez les fleurs comestibles dans la cuisine ! Outre leur indéniable atout esthétique, les fleurs apportent à nos plats de nouvelles textures et des goûts qui viennent ravir nos papilles de manière inattendue. Bien-être assuré !



Même si elles sont encore peu répandues chez nous, les fleurs sont traditionnellement utilisées dans la cuisine de nombreuses cultures : la cuisine asiatique utilise fréquemment les fleurs séchées d'anis étoilé, les fleurs fraîches de banane se dégustent au Vietnam, la délicate saveur de la fleur d'oranger est présente dans de nombreuses préparations orientales... Plus près de nous, on se régale en Italie de savoureux beignets de fleurs de courgettes. Sans oublier les surprenants thés parfumés aux fleurs : la rose, le jasmin ou l'amarante participent de l'art du thé à la chinoise. Pourquoi nous priver de ce que la nature généreuse place à notre porte ?

## Vinaigre de rose

### Pour assaisonner les salades :

- > 100 g de pétales de roses
- > 1 litre de vinaigre de vin blanc ou rouge

Faites macérer 100 g de pétales de roses roses ou rouges non traitées pendant une dizaine de jours dans 1 litre de vinaigre de vin blanc ou rouge. Remuez régulièrement. Filtrez, puis versez dans une bouteille. À savoir : les variétés anciennes de roses sont les plus odorantes.



Les fleurs comestibles ont-elles une action sur la santé ? Nous les consomons en trop petite quantité pour cela. Les fleurs sont principalement intégrées à la cuisine pour leur esthétique et leur parfum délicat. Elles mettent des couleurs et du soleil sur notre moral et nous incitent à apprécier les mets dans la bonne humeur. S'émerveiller devant une jolie assiette, c'est profiter du repas, de la convivialité et de l'instant présent !

## Panna cotta à la lavande

### Pour 6 personnes :

- > 1 cuillerée à soupe de fleurs de lavande non traitées et lavées
- > 200 ml de crème liquide
- > 200 ml de lait
- > 2 cuillerées à soupe de sucre
- > 2 feuilles de gélatine alimentaire

Chauffez le lait à ébullition.

Hors du feu, faites infuser les fleurs de lavande pendant 10 minutes. Filtrez.

Remettez le lait parfumé dans la casserole.

Ajoutez-y la panna ou la crème liquide.

Portez à nouveau à ébullition.

Ajoutez la gélatine ramollie. Mélangez.

Versez dans des ramequins individuels.



## Faites le bon choix !

► Toutes les fleurs ne sont pas comestibles, loin s'en faut ! Certaines sont même particulièrement toxiques comme le muguet, l'iris, ou la magnifique fleur de digitale qui est un puissant cardiotonique.

Cependant on dénombre près de 250 variétés de fleurs comestibles. Peut-être même certaines poussent-elles déjà dans votre jardin ou près de chez vous sans que vous ne le sachiez : violettes, lavandes, roses, capucines, bleuets, jacinthes, pissenlits, lilas, pensées...

## Croquez les fleurs crues !

► Chaque fleur a un goût particulier, certaines rappellent les épices, d'autres sont plutôt parfumées. Posées en décoration sur un plat, elles stimulent la curiosité et la découverte.

Parmi les plus fréquentes et les plus faciles à cultiver au jardin, les capucines séduisent par leurs couleurs vives, du jaune au rouge, et leur saveur piquante légèrement poivrée. Les petites fleurs de roquette, blanches et veinées de violet, ont un goût similaire qui rappelle celui des feuilles : jouez l'originalité par exemple sur une salade de tomates. Avec sa jolie forme en étoile bleue, la bourrache développe une saveur iodée qui évoque celle des huitres. Les fleurs jaune-orangé de soucis ont un léger goût de radis. Les jeunes fleurs de ciboulette sont appréciées pour leur piquant proche de l'ail. Agrémentez vos salades avec quelques pétales de fleurs de rose ou de capucine, des fleurs de violette ou de myosotis : effet visuel assuré ! Fragiles, pour préserver leurs couleurs et leur fraîcheur, rajoutez-les toujours au moment de servir.

### La sécurité d'abord

- Restez toujours attentif aux fleurs que vous cueillez : ne mangez que les fleurs que vous connaissez et dont vous savez qu'elles sont comestibles. Consultez au besoin un livre de référence pour mieux les reconnaître. Si vous avez un doute, ne les cueillez pas plus que vous ne cueilliez un champignon douteux.
- Chez les fleuristes, les fleurs sont destinées à la décoration : elles sont traitées avec nombre de pesticides, de conservateurs et d'engrais chimiques de toutes sortes, ce qui les rend impropres à la consommation.

### Beignets

#### Beignets de fleurs d'acacia

Pour 4 personnes :

- > 12 grappes de fleurs d'acacia
- > 125 g de farine
- > 1 cuillerée à soupe de maïzena
- > 1 œuf
- > Sucre : 50 g + 1 cuillerée à soupe
- > 1 cuillerée à soupe d'huile
- > 1 dl de lait
- > Sel
- > Huile de friture

Lavez les grappes de fleurs d'acacia. Faites-les sécher sur un torchon sec. Recouvrez-les de 50 g de sucre.

Préparez la pâte à beignets : mélangez la farine, la maïzena, 1 cuillerée à soupe de sucre et une pincée de sel. Ajoutez 1 œuf, 1 cuillerée à soupe d'huile et 1 dl de lait. Mélangez. Ajoutez les fleurs et mélangez-les délicatement avec la pâte.

Faites cuire dans l'huile bien chaude.

Si vous le souhaitez, vous pouvez saupoudrer les beignets de sucre glace avant de les servir.



### Jolis glaçons

- Remplissez d'eau votre moule à glaçons. Répartissez les fleurs dans les compartiments, en laissant parler les couleurs : pétales de rose ou fleurs de bourrache, de pensées, de basilic, de ciboulette...
- Glissez le tout au congélateur. Succès garanti dans les verres !

Les plantes des jardins publics subissent le même sort : ne les consommez pas, elles ne sont là que pour le plaisir des yeux.

- Évitez également de récolter des fleurs en bordure de route : elles ont été largement exposées aux gaz d'échappement des voitures.
  - Enfin, évitez les fleurs comestibles si vous êtes allergique.

### Conseils de récolte

- Préférez, pour les manger, les fleurs que vous avez cultivées vous-même sans les traiter ou les « vraies » fleurs des champs ou des montagnes, récoltées loin des terres cultivées avec des produits chimiques. Pour récolter les fleurs en toute sécurité et pour le plaisir du jardinage, vous trouverez en jardinerie<sup>1</sup> ou sur Internet<sup>2</sup> des graines de fleurs comestibles bio à faire pousser dans vos jardins... et même sur les balcons.

Pour les cueillir, attendez que la rosée se soit évaporée. Consommez-les rapidement après la cueillette. Les fleurs fraîches sont fragiles. Si vous avez besoin de les conserver pendant deux ou trois jours, séchez-les délicatement dans un torchon propre puis placez-les dans une boîte en plastique hermétique rangée dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.



Anne de Labouret  
Docteur en pharmacie

1. Truffaut, Jardiland...

2. [Lesgrainesdefrance.com](http://Lesgrainesdefrance.com), [semaille.com](http://semaille.com), [sosculture.net](http://sosculture.net), [cityfarmer.fr](http://cityfarmer.fr)...

# Contre les taches blanches, une huile végétale efficace et très peu connue



Surprenant : les huiles végétales peuvent soigner les problèmes de peau. Voici une solution contre les taches blanches qui peuvent apparaître sur votre peau, que vous soyez jeune ou vieux, un homme ou une femme. Partagez les connaissances et l'expertise d'une scientifique passionnée.

Si vous faites partie du 1 % de la population qui est atteint de taches blanches sur la peau, c'est que vos mélanocytes, à savoir les cellules qui fabriquent la mélanine, un pigment qui colore la peau, ne fonctionnent plus correctement. Plusieurs causes peuvent être responsables de l'inactivité des mélanocytes : des traumatismes de la peau (blessure, coupure, coup de soleil intense), l'acné ou le vieillissement de la peau. Mais la plus fréquente est le vitiligo, une maladie chronique de la peau qui se caractérise par des taches blanches.

## Quel est le rôle de ces mélanocytes ?

Les mélanocytes **fabriquent de la mélanine**. Ce pigment coloré se diffuse dans la couche cornée et lui donne une couleur marron, c'est le bronzage **qui empêche les effets néfastes des rayons ultraviolets**.

Les mélanocytes se trouvent sur la couche la plus profonde de l'épiderme. Il y a environ **2000 mélanocytes par millimètre carré sur le visage et 1000 à 1500 mélanocytes par millimètre carré sur le reste du corps**, quelle que soit la couleur de peau.

## Comment atténuer en profondeur la visibilité des taches blanches ?

Des études<sup>1</sup> ont été faites sur une huile végétale originaire d'Inde utilisée depuis très longtemps dans le traitement de la lèpre, une maladie qui détruit aussi certaines cellules cutanées, donc les mélanocytes. Il s'agit de l'huile de chaulmoogra qui provient d'un arbre appelé l'**Hydnocarpus kurzii** (ou *Taraktogenos kurzii*). L'huile de chaulmoogra a « un effet sur la pigmentation des zones cutanées achromiques (peu ou pas pigmentées) » par migration de la pigmentation à partir de la zone pigmentée avoisinante.

Cette action «homogénéisatrice de pigmentation», due à la présence des acides gras spécifiques (acides chaulmoogrique, hydnocarpique et gorlique), aide à la diffusion...

Comprenez qu'elle aide à la diffusion de la mélanine vers les zones dépigmentées (taches blanches). De plus, elle procure un **bronzage plus homogène** et donne un **teint lumineux**. C'est l'huile qu'il faut connaître si l'on souhaite accélérer et prolonger le bronzage.

**Attention** : elle ne traite pas à elle seule le vitiligo. Pour ce faire, il faut y ajouter un cocktail d'huiles essentielles qui peuvent restimuler les mélanocytes anesthésiés.

## Formules

### Formule «Antitaches blanches» pour harmoniser

**le teint** : à appliquer 2 fois par jour, dès que les taches blanches reviennent en été par exemple :

- > Huile de **chaulmoogra** (*Hydnocarpus kurzii*) 22 ml
- > Huile de **rosier muscat** (*Rosa Rubiginosa*) 7 ml
- > Vitamine E 15 gouttes

**Formule complète pour soigner le vitiligo** : à appliquer 2 fois par jour, jusqu'à sa disparition :

- > Huile de **chaulmoogra** 14 ml
- > Huile de pépin **d'argousier** (*Hippophae rhamnoides*) 13 ml
- > HE de **giroflie** (*Eugenia caryophyllata*) 15 gouttes
- > HE de **géranium rosat** (*Pelargonium graveolens*) 15 gouttes
- > HE de **tea tree** (*Melaleuca alternifolia*) 25 gouttes
- > HE de **saugé sclarée** (*Salvia sclarea*) 15 gouttes
- > Vitamine E 25 gouttes

## Avez-vous encore de l'espoir ?

Voici une astuce pour savoir si les mélanocytes sont définitivement inactifs. Il suffit de regarder si les poils présents dans ces taches blanches sont aussi dépigmentés (c'est-à-dire blancs). S'ils ne le sont pas, c'est qu'il reste des mélanocytes actifs. Le traitement, qui consistera à les stimuler, sera adapté. À vous de jouer alors !



**Christine Cuisiniez**  
Docteur en pharmacie

1. <http://www.patentbuddy.com/Patent/5514712#sthash.yXv55hx8.dpuf> : <http://www.patentbuddy.com/Patent/5514712>



# Nettoyez vos sols sans vous empoisonner



La chasse aux microbes est ouverte ? Et les détergents chimiques fleurissent chargés de slogans prometteurs pour la salubrité du sol. Mais certains produits ménagers peuvent être dangereux pour la santé. Cela est vite compréhensible si l'on observe les petits pictogrammes qui ornent le bas des étiquettes, non pas pour les décorer mais pour informer des dangers potentiels des produits. Heureusement pour les fabricants, peu de personnes savent décoder le message, ni même reconnaître les noms des molécules dangereuses.

Les promesses d'efficacité font oublier à certains les doutes sur la sécurité d'emploi. Laver son sol pour que bébé puisse crapahuter sans risque, oui, mais pourquoi faut-il mettre des gants, aérer pendant le lavage pour éviter de respirer des composés volatils toxiques, bien rincer, ne pas mélanger des produits qui peuvent devenir inflammables... Et aussi attention où les eaux sales sont déversées, pas dans le jardin si possible, ces produits sont dangereux pour l'environnement !

Il est donc préférable de remplacer ces produits détergents « chimiques » par des produits naturels, aussi efficaces, biodégradables et bien plus économiques.

## Quels sont les ingrédients à utiliser ?

- Du savon noir
- Du vinaigre blanc
- Des huiles essentielles bio : citron, palmarosa, pin

## Quelques indications pour trouver les ingrédients

- Le **savon noir**, produit naturel aux multiples qualités, est composé d'huiles d'olive et de lin, huiles saponifiées par la lessive de potasse. Aucun colorant, aucun conservateur, mais une efficacité inégalée dans le nettoyage et l'asepsie du sol. En plus, on peut jeter le reste de l'eau de lavage dans le jardin, car il est biodégradable et il fait fuir les pucerons. On en trouve dans toutes les épiceries, drogueries, grandes surfaces. Il faut choisir une formule « brute » sans aucune addition.
- Le **vinaigre blanc** qui n'est autre qu'un mélange d'eau et d'acide acétique permet d'ajouter des propriétés détachantes et désinfectantes. Il n'y a aucune trace d'alcool dans le vinaigre blanc puisque celui-ci a été transformé par fermentation en acide acétique. Par contre, l'ancien nom de vinaigre d'alcool est employé par distinction avec le vinaigre de vin et le vinaigre de cidre. Il se nomme selon les marques : vinaigre blanc, vinaigre d'alcool, vinaigre cristal. Il est rangé en étagères basses sous les vinaigres de table.
- Les **huiles essentielles de citron** (*Citrus limonum*), de **palmarosa** (*Cymbopogon martinii*), de **pin sylvestre** (*Pinus sylvestris*) en produit bio se trouvent dans un très grand nombre d'endroits. Elles développent des senteurs fraîches et aromatiques, apportent leurs propriétés antiseptiques pour un sol parfumé et propre.

## Recette

### Ingrédients

- > Savon noir,
- > Vinaigre blanc,
- > 5 gouttes d'HE de **citron jaune**,
- > 5 gouttes HE de **palmarosa**,
- > 5 gouttes d'HE de **pin**.

### Préparation

Prélever 2 cuillerées à soupe de savon noir. Ajouter les huiles essentielles (HE) et bien mélanger avec une cuillère en bois de préférence. Ajouter 10 cl de vinaigre blanc, bien mélanger.

Le mélange est prêt, verser la préparation dans un grand seau d'eau chaude et laver le carrelage avec le lave-pont ou la serpillière. Une bonne odeur restera dans l'air et saletés et microbes seront éliminés.



Catherine Bonnafous  
Biologiste

# Quelle est la plante que vous aimez le plus ?

*Plantes et Bien & Être* a participé au Congrès des herboristes en avril dernier, à Paris. Un moment de bonheur autour des plantes. Voici de belles histoires de plantes, recueillies auprès des participants, que nous souhaitons partager avec vous.

**Michel Escriva**, fondateur de la société *Le Gattilier*, qui produit des plantes médicinales en agriculture biodynamique dans les Alpes Maritimes, auteur de nombreux ouvrages.

J'apprécie l'huile essentielle de **Ciste ladanifère** qui est utilisée en tant qu'antihémorragique – en dentisterie par exemple – et en pédiatrie pour soigner les maladies infantiles. Le Ciste ladanifère ressemble à un grand chandelier, surtout en hiver quand les feuilles sont rétractées et semblent presque desséchées. Au mois de mars ou avril selon les régions, cette plante à l'apparence austère presque sinistre se couvre de splendides fleurs à 5 pétales blancs, colorés d'une tache pourpre qui semble avoir été déposée au pinceau ! Ces fleurs ne durent qu'une journée. L'olfaction de son huile essentielle clarifie les pensées, éveille les sens, suscite une concentration paisible, stimule la volonté.



**Amanda Jullion**, herboriste franco-canadienne

Au Québec, le **Calendula officinalis** ne se nomme pas « souci », un nom qui m'a beaucoup plu quand je suis arrivée en France. J'aime beaucoup la famille des *Officinalis* car elles ont une histoire. Si elles ont été appelées ainsi, c'est parce que leurs grandes vertus ont été reconnues depuis très longtemps par les médecins, les apothicaires et les herboristes.

Le souci est la première plante que l'on peut donner en externe à un enfant. Elle est solaire, regardez son orange. Quand vous la prenez, elle « pègue », comme on dit en Provence où j'habite. Si vous en mettez directement sur votre peau, cela fait une grande trace orange toute douce au toucher. Cette plante réparatrice peut être mise dans l'alcool, dans l'huile, prise en tisane, mangée crue, séchée... c'est une plante extraordinaire.

**Jean-Patrick Bonnardel**, pharmacien phytothérapeute, fondateur de la société *Herbier du Velay*

Le **chaga** est un champignon qui me fascine. Il a guéri l'écrivain russe Alexandre Soljenitsyne de son cancer de l'estomac, au goulag. Depuis, plusieurs études ont montré que le chaga détoxifie l'organisme des matières radioactives émises lors d'une chimiothérapie. Ce champignon prolifère sur le bouleau. On en trouve peu en France faute de forêts de bouleaux très denses. L'année dernière, nous avons ramassé 3 kg de chaga français, mais la demande est bien plus importante et j'ai dû en importer de Chine environ 60 kg pour honorer mes ventes.



**Dr Christine Perez**, chirurgien-dentiste phytothérapeute

Pour moi il existe une plante magique : le **laurier**. Son huile essentielle devrait être connue par tous les dentistes car elle traite tous les problèmes, aussi bien un aphte qu'un problème infectieux. Il s'agit d'une huile essentielle de terrain qui met en route des forces de guérison très profondes. Je l'ai découverte avec l'expérience, je la conseille à mes élèves et je l'utilise beaucoup dans la dentisterie.





**Nicole Lhomme**, *Le Bio Logis, herboriste à Gap, vice-présidente Synaplante, tout nouveau syndicat des herboristes*

Mon mari est un passionné de l'**achillée** et il a souhaité à tout prix me la faire découvrir. C'est une plante qui est hémostatique, c'est-à-dire qu'elle interrompt le saignement et empêche l'hémorragie. Alors je l'ai adoptée car je souffre de fréquents saignements de nez. Pour arrêter le problème, j'imprègne un mouchoir avec son hydrolat. Même si l'achillée pousse partout, elle reste une plante peu connue. Dans le jardin, vous la reconnaissez car elle forme un tapis extrêmement agréable aux pieds. Elle est aussi efficace pour faire baisser l'hypertension. Et elle me rend encore une fois service ! Je la prends sous forme d'hydrolat par voie interne. Pour moi l'achillée est vraiment une plante merveilleuse.

**Olivier Escuder**, *botaniste au Muséum national d'histoire naturelle, professeur à l'École des plantes de Paris*

La première plante que j'ai réussi à reconnaître tout seul a été la **reine des prés**. J'avais 8 ans quand, lors d'une promenade, j'ai identifié ses toutes petites fleurs d'un blanc éclatant. Plus tard, c'est son aspect thérapeutique qui m'a intéressé, mais je reste toujours sensible à sa couleur et à son odeur de miel assez étonnante. On y trouve une molécule proche de l'aspirine qui en fait la plante principale pour traiter les douleurs d'origine articulaire. Ma grand-mère l'utilisait couramment pour soigner l'arthrose dont elle souffrait depuis l'âge de 22 ans. Quand, à mon tour, j'ai commencé à avoir des poussées d'arthrose, j'ai pris exemple sur ma grand-mère. Je confectionne un ou deux litres d'infusion que je bois dans la journée. Cela m'évite une consommation excessive de médicaments de synthèse comme l'ibuprofène, le paracétamol ou l'aspirine.



**Josiane Prunier**, *directrice de l'École des plantes de Paris*

Depuis toujours, j'ai une attirance particulière par les plantes des champs, et notamment pour le **coquelicot** si voyant et délicat. Je suis tellement fascinée par cette fleur de la famille des Papavéracées que je l'ai choisie comme emblème pour l'école des plantes que je dirige. Il est d'un rouge si clair et si beau... Je l'utilise régulièrement pour soigner les infections respiratoires et contre la toux. Les jolis pétales du coquelicot renferment des alcaloïdes aux propriétés sédatives et anxiolytiques modérées par leur action sur les récepteurs cérébraux GABA. Son utilisation reste contre-indiquée de principe chez la femme enceinte, allaitante, et l'enfant de moins de 7 ans.

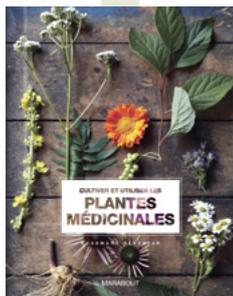
**Michel Borrel**, *botaniste et naturopathe, fondateur de l'Association des glaneurs de nature*

J'affectionne tout particulièrement une plante de la famille des crassulacées : le **Sedum telephium**. Elle stocke de l'eau dans ses feuilles et possède de magnifiques fleurs. On consomme plutôt ses feuilles pendant le printemps avant la floraison car après elle développe une amertume un peu désagréable. Si vous la croisez, ne tardez pas à la consommer. Elle ne supporte pas le séchage, ni l'assaisonnement : une goutte d'huile la rend peu appétissante.

Lors des balades, on la ramasse et on la laisse fondre sur la langue. La première fois que j'en ai consommé, j'ai eu la sensation qu'elle me nourrissait au delà de l'organique, mais ce que j'ai ressenti est très personnel. À vous de faire votre propre expérience !



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



## Cultiver et utiliser les plantes médicinales

L'auteur, herboriste de 35 ans d'expérience, nous donne ici près de 400 recettes pour préparer, entre autres, un sel de bain réchauffant à la cannelle, un dentifrice en poudre à la menthe poivrée, un baume au calendula, une crème pour le visage... Des remèdes naturels à base de plantes médicinales efficaces, sans danger et bon marché. Pour aller jusqu'au bout de la démarche, vous apprendrez même comment cultiver dans votre propre jardin la plupart des plantes citées !

Rosemary Gladstar – Editions Marabout, 2016 – 224 p.

15,90 €



## 50 solutions plantes pour votre santé au quotidien

Ce livre apporte des réponses à la fois concrètes et sérieuses pour les maux quotidiens tels que le stress, les migraines, les troubles digestifs ou du sommeil, l'arthrose ou encore les coliques du nourrisson. L'auteur présente les bienfaits de la phytothérapie, les plantes recommandées, leur prescription et les associations favorables.

Éric Lorrain est médecin phytothérapeute, nutritionniste, acupuncteur et ostéopathe. Il préside l'Institut européen des substances végétales et enseigne la phytothérapie en France et en Suisse.

Dr Éric Lorrain – Editions Tallandier, 2016 – 240 p.

14,90 €



## Les produits de la ruche : origine, composition, vertus, usages

Entre les plantes et l'abeille, quelques battements d'ailes ! Voici un livre qui vous présente les produits issus de leur travail : miel, pollen, gelée royale, propolis, venin d'abeille, cire... L'auteure, naturopathe, nous dit tout sur les bienfaits de chacun mais aussi comment les employer pour éviter la fatigue intellectuelle, pour leurs vertus digestives ou laxatives ou en tant qu'antibiotiques naturels. En bonus, des recettes de cuisine mais aussi de boissons-remèdes et des masques hydratants !

Hélène Jaffré-Pasquiet – Editions Jouvence, 2016 – 156 p.

8,70 €

## 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 44 € en version papier ou 29 € 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 (44 €)       Électronique (29 €)

### 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 (44 € ou 29 €) 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

## Printemps bio

Du 1<sup>er</sup> au 15 juin 2016 – Dans toute la France

[www.labiodes4saisons.eu](http://www.labiodes4saisons.eu)

C'est la fête du bio ! Des centaines d'animations sont prévues dans toute la France : marchés de producteurs, salons bien-être, portes ouvertes d'entreprises ou de fermes engagées, conférences... Pour consulter ce qui se passe près de chez vous, rendez-vous sur le site Internet et, pourquoi pas, proposez vous-même une animation.

## Bienvenue dans mon jardin naturel

Les 11 et 12 juin 2016 – Dans toute la France

[www.mon-jardin-naturel.cpie.fr](http://www.mon-jardin-naturel.cpie.fr)

Environ 400 jardins cultivés naturellement sont ouverts au public. De quoi partager les expériences et conseils, trocs de plants et ateliers en toute convivialité. Tout sera présent pour découvrir ou se perfectionner dans les techniques de jardinage au naturel. Cet événement a déjà accueilli près de 15 000 visiteurs dans ces jardins l'an dernier.

## Foire bio Coccinelles et Compagnie

Le 12 juin 2016 – Site des Casseaux à Limoges (87)

[www.foire-bio-coccinelles-et-cie.org](http://www.foire-bio-coccinelles-et-cie.org)

Cette foire vous invite à rencontrer une centaine de producteurs, artisans et associations mettant en pratique des alternatives écologiques dans tous les domaines. Conférences et ateliers sont prévus afin d'apprendre à gérer autrement notre santé, notre habitat ou la production d'énergie.

## Stage d'herboristerie pratique d'été

Du 20 au 24 juin 2016 – À Mérinchal (23)

[www.syndicat-simples.org/fr](http://www.syndicat-simples.org/fr)

Lors de ce stage, vous pourrez profiter d'un jardin botanique d'environ 500 espèces mais aussi de la campagne environnante pour étudier la flore. Sont prévus au programme : botanique et étude des grandes familles puis identification des plantes, cueillette, séchage et transformation pour élaborer des préparations médicinales ou cosmétiques.

## Congrès international de naturopathie

Du 1<sup>er</sup> au 3 juillet 2016 à Barcelone (Espagne)

[www.icnmnaturopathy.eu](http://www.icnmnaturopathy.eu)

Un événement de taille qui réunit des experts, médecins ou non, naturopathes, herbalistes... provenant de plus de 50 pays ! De quoi enrichir la réflexion sur le rôle et le potentiel thérapeutique de cette médecine naturelle. 35 nouvelles recherches y seront présentées.

Ce grand congrès mondial est à destination des professionnels et d'un public averti qui souhaite apprendre, échanger et rencontrer les personnalités les plus en pointe de la médecine naturelle.

## Fête de la Lavande

Le 3 juillet 2016 – À Ferrassières (26)

La lavande, cette fleur bleue emblématique, est célébrée chaque année au cœur des lavanderaies du Plateau d'Albion, en Drôme provençale. Balades à la découverte des champs de lavande et sa culture, démonstration de coupe à la faucille et spectacles équestres sont programmés.



*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 manquant (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 25 - Juin 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 : 44 euros en France métropolitaine  
 Pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73  
 ou écrire à  
<http://www.santatureinnovation.com/contact/>  
 ou adresser un courrier à  
 Sercogest - 44, avenue de la Marne  
 59290 Wasquehal - France  
 ISSN 2296-9799

Nicolas Wirth, naturopathe et aromathérapeute, répond chaque mois à toutes vos interrogations

## Cure de plantes en continu

Depuis un an, je consomme en continu un mélange de ginseng, gelée royale, guarana et gingembre. Cela m'a permis de régler de nombreux problèmes, notamment d'insomnie, de bouffées de chaleur et de fatigue tout en résistant bien mieux au stress. Y a-t-il un risque à consommer ces plantes sans interruption ? La question est aussi valable pour la rhodiola ou l'éleuthérocoque que j'envisage de prendre en alternance.

Anne P.

Généralement, il n'est pas conseillé de consommer les mêmes plantes en continu sur une trop longue durée. Pas de danger à craindre, sauf contre-indication particulière, mais on remarque que notre organisme répond moins bien aux sollicitations des plantes si celles-ci s'étalent trop dans le temps. Une cure de deux mois en continu est souvent utile pour débiter, mais au delà il est intéressant d'opter pour des cures discontinues. Par exemple, une prise de 5 jours par semaine, d'une semaine sur deux ou de 3 semaines par mois, permet le maintien de l'efficacité sur de longues durées. L'alternance de plantes est aussi une bonne option. Par exemple, 15 jours de rhodiola puis 15 jours d'éleuthérocoque est un cycle qui peut être renouvelé plusieurs fois. Dernière chose importante, gardons toujours à l'esprit que les plantes ne sont pas là pour nous servir de béquille *ad vitam æternam*. Leur vocation première est de nous remettre sur le chemin de la santé sans pour autant nous rendre dépendants. La vraie liberté s'obtient lorsqu'on a éliminé la cause de ses troubles, avec l'aide de plantes parfois.

## Ongles striés avec taches blanches

Depuis quelque temps, mes ongles présentent de fines stries qui partent de la base des ongles jusqu'à l'extrémité. Régulièrement, apparaissent aussi des taches blanches qui disparaissent avec la pousse de l'ongle. Avez-vous une explication à cela et surtout des solutions ?

Annie M.

Les stries verticales comme les taches blanches apparaissent lorsque la kératine, qui constitue les ongles, est mal synthétisée. À l'origine se trouve souvent un dysfonctionnement hépatique et intestinal qui entraîne des carences minérales et une mauvaise synthèse des vitamines, notamment celles du groupe B. Un stress chronique et une alimentation carencée font aussi le lit de ces problèmes. La démarche à suivre peut être la suivante : une cure de soutien hépatique avec l'aide de plantes toniques (romarin, artichaut par exemple), une cure de probiotiques pour stimuler la flore intestinale, une prise quotidienne d'ortie et de prêle riches en minéraux, notamment en calcium et en silicium, et d'un complexe de vitamines B ou de pollen frais congelé qui en est riche. Le zinc est aussi utile sous forme de complément alimentaire.

ERRATUM : Deux erreurs de mise en page se sont glissées :

- dans le tableau page 13 du numéro 22 de mars : merci de ne pas tenir compte de la colonne « Indication ».
- dans la formulation et la quantité des ingrédients de la tisane page 5 du numéro 24 de mai. La bonne formule est : Cannelle (écorce) 50 g - Gingembre frais (racine) 30 g - Cardamome (fruit) 20 g - Asperule (parties aériennes) 20 g - Berce (parties aériennes) 20 g.

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).

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 manquant (problèmes de santé non signalés, grossesse etc.), ils peuvent ne plus être valables.



JUIN

~ ∞ ~

Je suis pris pour une « mauvaise herbe » et même cité dans une expression courante qui les désigne. Parmi les herbacées des prairies, je passe inaperçu et seul le connaisseur peut me repérer. Pourtant, les femmes m'adulent car je peux mettre fin à un mal qu'elles haïssent : la cellulite ! En effet, je suis fier de mes qualités diurétiques.

Qui suis-je ?

La réponse dans le prochain numéro...

## Solution QUIZ de mai

Je suis le framboisier ! En confiture, en tarte, en vinaigre ou en alcool, mes fruits vous régaleront. Mes feuilles prises en infusion sont toniques et astringentes ce qui calme diarrhées ou angines. Ces vertus toniques profitent également aux femmes pour faciliter l'accouchement, mais cet usage est davantage traditionnel que scientifique. Pourtant, les juments broutent toujours instinctivement mes feuilles avant de mettre bas.

## DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO...

- Dossier spécial : l'**hypertension**, la menace du « tueur silencieux ».
- Pour les deux ans de *Plantes & bien-être*, les **lecteurs dévoilent leurs recettes secrètes**.
- Tout savoir sur les vertus des « **vrais** » **antioxydants**.
- Des **cheveux beaux et bio** ? C'est possible !

Crédits photos : © jm - © marilyn barbone - © Laure F - © ehidna - © kesipun - © Peter Hermes Furian - © Sciseti Alfio - Fotolia.com - © Africa Studio - © Sample Stars - © Suzanne Tucker - © Pixelbliss - © margouillat photo - © Karaidel - © Ekaterina Bratova - © Yury Taranik - © Le Do - © Vahan Abrahamyan - © Thierry Camus - © enricoRubicondo - © Kateryna Kon - © PongMojj - © Quang Ho - © Olivier Le Moal - © Flegere - © D7INAMI7S - © Alexander Raths - © Snowbelle - © joloei - © Nenov Brothers Images - © ZIGROUP-CREATIONS - © giulianax - © Tatiana Volgutova - © Tim UR - © unpict - © Madlen - © Stocked House Studio - © AnnaElizabeth photography - © Jiri Hera - © Goncharuk Maksim - © Wilkory - © Subbotina Anna - © futureGalore - © Dionisvera - © Africa Studio - © vita khorzhivska - © Linda Brotkorb - © Aleksangel - © browndogstudios - © Studiolcon - © Sarah2 - © tr3gin - © Fedorov Vitalii - © kulikovv - © LianeM - © Annaev - © kostrez - © Madlen - Shutterstock.com - © Jeantosti - Wikimedia Commons