Plantes & bien-être

Santé Nature Innovation

LE MEILLEUR DE L'INFORMATION SUR LES PLANTES AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ ~ ISSN 2296-9799 ~ N° 31 ~ DÉCEMBRE ~ 2016

Sommaire

- Dossier médical
  Ne laissez plus votre intestin crier « au secours » en vain ! . . . 1
- Huiles végétales C'est maintenant qu'il faut traiter vos taches brunes . 7
- Aromathérapie Les 8 huiles essentielles à toujours avoir chez soi . . 8
- Rencontre avec André Giordan « Devenez l'auteur de votre santé » 12
- Ma cosméto végétale
  Deux recettes pour donner de l'éclat à votre visage . . . 14
- Ça alors ! L'alfalfa, le super complément alimentaire naturel . . . 15
- Naturopathie N'attendez plus, réalisez vos cataplasmes . . . 16
- L'histoire raconte Le prix d'or des larmes blanches . . . 21
- À découvrir Les secrets santé de la chlorophylle . . . 22
- La tisane du mois Découvrez la tisane préférée de la Castafiore . . . 24
- Les plantes fées du logis Des astuces pour un frigo qui respire la santé . . . 25
- Plantes & mystères Le mystérieux calendrier des arbres . . . 26
- Les plantes ont la parole Interview exclusive de l'ortie ! . . . 28
- Et aussi : News (p.11, p. 21) – Les livres (p. 30) – L'agenda du mois (p. 31) – Le courrier des lecteurs (p. 32)

Édito



Et si les études scientifiques ne l'étaient pas vraiment ?

Combien de fois ai-je entendu les sceptiques douter de l'action thérapeutique de certaines plantes sous prétexte qu'elles n'avaient pas reçu un aval scientifique ! À leurs yeux, peu importe si la plante en question est utilisée depuis des millénaires, et avec de bons résultats : ils n'y croiront que si une étude scientifique le prouve. La science serait-elle donc la seule garante de notre connaissance ? Voyez plutôt… Il y a environ un an, le Dr Richard Horton a fait une révélation fracassante à ce sujet. Il a affirmé qu'un très grand nombre des recherches publiées dans les revues scientifiques sont peu fiables, pour ne pas dire complètement mensongères, voire frauduleuses. Selon lui, environ la moitié de cette littérature pourrait même être considérée comme fausse. Pourquoi devrions-nous nous fier aux dires de ce monsieur ? Tout simplement parce qu'il est le rédacteur en chef de *The Lancet*, l'une des plus prestigieuses revues médicales indépendantes, autrement dit LA référence pour ceux qui ne jurent que par la preuve scientifique. Inquiétant, n'est-ce pas ? Alors dites-nous, Dr Horton, en matière de plantes, devrions-nous accorder plus de crédit à la blouse blanche ou au chamane d'Amazonie ?

Alessandra Moro Buronzo

Ne laissez plus votre intestin crier « au secours » en vain !

Crampes abdominales, ballonnements, constipation ou diarrhées soudaines… Quand chaque bouchée n'est plus liée à un sentiment de plaisir mais à une sensation de crainte, il est grand temps de trouver des solutions. Apprenez à soulager efficacement votre côlon irritable.

Pour certains, dont l'intestin se plaint sans arrêt, les repas sont devenus synonyme d'angoisse. Pendant longtemps, les médecins gastro-entérologues ont pensé que ces douleurs étaient d'origine psychosomatique, ne prêtant que peu d'attention à l'éventualité d'un réel syndrome.

Heureusement, cette idée est désormais largement dépassée. Après avoir parlé un temps de syndrome du côlon irritable ou de colopathie fonctionnelle, la science a enfin mis un nom sur ce trouble digestif : le syndrome de l'intestin irritable (SII).

10 à 20 % de la population occidentale sont touchés, surtout les femmes, et s'il semble qu'une partie seulement de la population consulte, cela représente tout de même 30 à 50 % des rendez-vous chez le gastro-entérologue.

Pour être diagnostiqué, le syndrome de l'intestin irritable doit répondre à certains critères[1].

La douleur abdominale ou l'inconfort digestif doit ainsi se manifester au moins 3 jours par mois pendant 3 mois consécutifs et répondre à au moins 2 des conditions suivantes :

- Survenue associée à une modification de la fréquence des selles
- Survenue associée à une modification de la consistance des selles
- Amélioration par la défécation.

Cinq causes potentielles

L'origine de ce trouble est encore difficile à déterminer. Les pistes suivantes sont actuellement à l'étude :

1. **Un dysfonctionnement du système nerveux entérique** qui a pour mission de contrôler le système digestif. On surnomme d'ailleurs l'intestin « notre deuxième cerveau » ! Cela signifie que la communication entre les neurones de notre ventre et ceux de notre cerveau serait troublée.

2. **Une perméabilité intestinale anormale** telle qu'on l'observe chez de nombreux patients. Lors du passage des aliments dans le sang, la paroi intestinale ne parvient plus à jouer son rôle de filtre auprès des bactéries indésirables.

3. **Un excès de cellules immunocompétentes des membranes de l'intestin** et, chez certains patients, **une inflammation de l'intestin**. En d'autres termes, le système immunitaire de l'intestin devient trop puissant au point de s'attaquer à des cellules saines. Précisons que cette piste très sérieuse n'a rien à voir avec les maladies inflammatoires chroniques comme la maladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique.

4. **Une dysbiose**, c'est-à-dire un déséquilibre de la flore intestinale.

5. **Le stress.** Déclencheur ou catalyseur ? On constate pour l'heure que les personnes sujettes au stress auraient une sensibilité exacerbée et des douleurs plus vives.

Comment évoluent ces troubles ?

À la différence de la colite ulcéreuse, de la maladie de Crohn ou de la rectocolite hémorragique, le syndrome de l'intestin irritable est un trouble fonctionnel. Il s'agit donc d'un pur problème de fonctionnement où les troubles ne s'accompagnent ni de fièvre, ni de sang. Une fatigue chronique se fait parfois ressentir, mais les symptômes sont surtout diurnes et disparaissent pendant la nuit.

La maladie commence souvent à la suite d'une gastro-entérite. Les symptômes peuvent apparaître dès l'adolescence puis devenir chroniques, avec des rémissions plus ou moins longues. La constipation par exemple est généralement associée à une colite muqueuse, ce qui se traduit par des matières fécales sous forme de petites boules dans le liquide.

Si peu de patients présentent des symptômes vraiment incommodants, le syndrome de l'intestin irritable peut cependant gêner sérieusement certains d'entre eux dans leurs activités socioprofessionnelles, jusqu'à générer de l'anxiété et les faire sombrer dans la dépression !

Quand la barrière de la muqueuse intestinale devient perméable, il est important de réfléchir très vite à une prise en charge alimentaire et phytothérapique pour éviter les complications liées à une hyperperméabilité intestinale.

En effet, le passage d'organismes ou de molécules potentiellement pathogènes engendre alors une inflammation chronique et une réponse anormale de notre système immunitaire, pouvant conduire à certaines maladies auto-immunes.

Remarque : *si les douleurs sont brutales, récentes ou très incommodantes, si vous avez du sang dans les selles ou des selles très noires sans absorption de fer, si vous perdez du poids sans régime ou si les diarrhées sont incontrôlables, la consultation médicale chez un gastro-entérologue s'impose.*

Mangez mieux pour vous soigner

La première chose à faire est de repérer les aliments possiblement responsables de ces troubles. À la maison, ce n'est pas toujours facile mais on peut essayer d'identifier certains aliments par évictions successives. Sinon, il existe des tests de plus en plus efficaces pour repérer les intolérances : gluten, lactose, etc.

Deuxième réflexe à avoir : mastiquer. Souvent oubliée, la mastication est très importante car elle

1. On parle des critères Rome III (2006) pour désigner un mode standard de classification des maladies relevant de la gastro-entérologie, domaine médical concernant les maladies affectant la fonction digestive. Les critères sont établis et mis à jour par la Rome fundation, une fondation à but non lucratif rassemblant des chercheurs gastro-entérologues du monde entier.

limite l'acidité. Oubliez donc les soupes au profit de légumes et prenez du temps à table !

Attention d'ailleurs, cela va sans dire, aux aliments acidifiants tels que l'alcool, le café et les édulcorants de synthèse de type sorbitol.

Il faut également remplacer les crudités par des « cuidités » (de préférence cuites à la vapeur), et les fibres dures (aliments complets) par des fibres douces dites solubles (avoine, pectines de pomme ou pamplemousse que l'on peut trouver en compléments alimentaires, mais aussi graines de Chia ou graines de lin broyées). Cela dit, qu'elles soient solubles ou insolubles, les fibres sont dans tous les cas attaquées par les bactéries intestinales, ce qui provoque des ballonnements. Pour les éviter buvez progressivement de grandes quantités d'eau, ou mieux, faites confiance à la tisane de badiane (ou anis étoilé).

Décocté de badiane

Plongez 30 g de badiane dans 1 litre d'eau froide, faites chauffer et laissez bouillir pendant 10 minutes.

Laissez infuser 5 minutes à couvert avant de filtrer.

Vous boirez cette formidable tisane en même temps que vous consommerez des fibres.



Certains aliments comme les choux et les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches…) provoquent davantage de gaz et de ballonnements. Mais ils sont excellents pour leur apport en protéines végétales. Pour mieux les digérer, faites-les tremper dans une eau enrichie en bicarbonate de soude à raison d'une cuillerée à café par litre d'eau afin de freiner une acidification néfaste.

« Dis-moi quels probiotiques tu héberges, je te dirai qui tu es ! »

Dépourvu de bactéries dans l'utérus, notre tube digestif est colonisé dès la naissance. Le microbiote se développe durant les premières années pour se stabiliser vers 2 à 3 ans. Ce développement dépend de nombreux événements : mode d'accouchement, allaitement, alimentation, prises de médicaments (surtout antibiotiques)… Il en résulte un véritable écosystème peuplé d'un grand nombre de micro-organismes avec une organisation propre à chaque individu.

Cette flore intestinale joue 3 rôles majeurs :

1. Digestion des fibres, acides aminés, lactose et absorption de plusieurs vitamines.

2. Lutte contre les pathogènes en empêchant leur fixation dans l'organisme par divers mécanismes.

3. Activation de notre système immunitaire qui stimule les cellules de défense de l'organisme et réduit les réponses allergiques.

En principe, notre microbiote est stable, mais certains facteurs peuvent altérer son équilibre : médicaments, alimentation déséquilibrée, excès d'hygiène… C'est la fameuse **dysbiose** évoquée comme cause potentielle du syndrome de l'intestin irritable car elle peut provoquer des ballonnements avec excès de gaz, de douloureux troubles intestinaux, de l'anxiété et – c'est le plus fréquent ! – une hyperperméabilité de l'intestin (*leaky gut*) pouvant elle-même générer diabète, obésité et allergies.

Il est possible de prendre en charge la dysbiose par l'absorption de probiotiques adaptés. En effet, les ferments tels que *Lactobacillus rhamnosus* et *Lactobacillus helveticus* stimulent la multiplication des cellules de l'intestin, ce qui renforce la fonction barrière.

On pourra réparer la perméabilité intestinale par une supplémentation de zinc et de magnésium à raison de 300 mg/jour, associée 20 jours par mois à 2 gélules de chlorophylle (souvent extraite des feuilles d'ortie). Au bout de 2 mois de traitement, une sup-

plémentation par L-glutamine peut être nécessaire ; dans ce cas un suivi par un professionnel s'impose afin de déterminer le temps de prise.

De plus, des probiotiques particuliers sont capables de modifier l'expression des neurotransmetteurs au point d'améliorer les états de stress.

Chassez le stress

Comme nous l'avons précisé, le stress est souvent un facteur aggravant. Il ralentit la vidange de l'estomac mais stimule paradoxalement la motricité sigmoïdienne (partie basse du côlon). Cela peut se traduire par des douleurs intestinales et une augmentation de la fréquence des selles.

C'est lui également qui augmenterait la perméabilité intestinale, facilitant la rétrodiffusion des bactéries intestinales au point de provoquer un emballement néfaste de la réponse immunitaire.

Heureusement, il existe de nombreuses techniques de relaxation comme les thérapies de groupe, les thérapies cognitivo-comportementales, le yoga, le taichi, l'acupuncture, le shiatsu, et bien sûr les massages aux huiles essentielles relaxantes, dont la fameuse lavande vraie.

Déjà, dans votre quotidien, vous pouvez trouver de bons moyens d'évacuer le stress, en pratiquant régulièrement un exercice physique ou encore en jouant d'un instrument de musique.

Le coup de pouce de la phytothérapie

Plusieurs plantes médicinales peuvent atténuer les symptômes de l'intestin irritable.

Associez en fonction des symptômes :

> ***Les diarrhées :*** des plantes astringentes comme la myrtille (fruit à consommer de préférence frais ; pour les proportions se reporter au tableau en fin d'article), la salicaire, la potentille.

> ***La constipation :*** des laxatifs de lest comme l'ispaghul (graines de psyllium) qui augmentent le bol fécal, mais aussi la guimauve ou la mauve qui contient de nombreux mucilages adoucissants.

Remarque : *Les graines de psyllium (Plantago ovata) sont régulatrices. Elles augmentent le volume des matières fécales et luttent contre la constipation, mais aussi contre la diarrhée en absorbant l'eau en excès.*

> ***Les fermentations*** qui provoquent des ballonnements : des plantes carminatives (qui facilitent l'élimination des gaz) comme la badiane de Chine (carpelles), l'anis (semences), le fenouil (semences). Le plus simple est d'essayer des tisanes à 3 % avec 30 g de plantes pour 1 litre d'eau pure en décoction. Faites bouillir la plante pendant 10 mn, couvrez, laissez infuser 10 mn, filtrez et buvez dans la journée.

> ***Les douleurs abdominales :*** la mélisse (feuilles), en tisane ou en gélules (2 gélules après les repas de midi et du soir), mais aussi des huiles essentielles à utiliser toujours à petites doses et en tenant compte des contre-indications.

Remarque : *Le romarin (sommités fleuries) et l'artichaut (feuilles) ont des propriétés antispasmodiques et régulent la sécrétion biliaire importante dans la digestion des corps gras.*



Myrtille



Graines de psyllium / Ispaghul



Badiane de Chine

Les gouttes qui calment les spasmes

Quand les spasmes sont douloureux, prenez 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*), de camomille noble (*Chamaemelum nobile*) ou de coriandre (*Coriandrum sativum*) dans 1 cuillerée à café (5 ml) de miel liquide, matin et soir.

Attention, les huiles essentielles sont régulièrement contre-indiquées chez l'enfant de moins de 7 ans, la femme enceinte et allaitante et, dans le cas de la menthe poivrée, les épileptiques, à cause de la présence de menthol et menthone.

> ***L'inflammation intestinale :*** la réglisse (à éviter en cas d'hypertension artérielle) très efficace, et surtout le curcuma, anti-inflammatoire et protecteur de la muqueuse digestive. Les curcuminoïdes (actifs de la plante) sont biodisponibles si on les associe à du gingembre, et la dose recommandée varie jusqu'à 3 g de poudre/jour.



Mélisse



Curcuma



Aubépine

> ***Le stress ou l'anxiété :*** des gélules ou SIPF (suspension intégrale de plantes fraîches) ou EPS (extrait phyto standardisé) de mélisse à nouveau, ou encore d'aubépine ou d'escholtzia (2 gélules ou 2 cuillères-mesure diluées dans la tisane tiède). En gemmothérapie, 50 gouttes matin et soir de *Tilia tomentosa*, Bg MG 1D, diluées dans la tisane.

Enfin, en dehors des règles hygiénodiététiques et des conseils cités plus haut, je vous conseille de prendre :

- *Le matin :* en association avec 1 gélule de probiotiques, 1 verre d'eau argileuse, sauf en cas de forte constipation. Utilisez 1 cuillerée à café d'argile blanche en poudre dans un verre d'eau, à boire après décantation. Évitez les ustensiles en métal, préférez le bois ou le verre.
- *Aux repas, en extrait sec (ES) :*
  ES angélique, 150 mg (pour une gélule)
  ES millefeuille, 150 mg
  Posologie : 2 gélules ¼ d'heure avant les repas, 20 jours par mois, associées à 2 gélules de charbon végétal, à poursuivre 3 mois.

La tisane approuvée par la Commission E[2] contre le côlon irritable

- Carvi 10 g
- Matricaire 50 g
- Menthe poivrée 30 g

Utilisez 1 cuillerée à café du mélange pour 150 ml d'eau bouillante.

Infusez 10 mn.

Filtrez et buvez avant les repas.



2. Commission allemande qui regroupe à la fois des experts en médecine, pharmacologie, toxicologie et phytothérapie. La Commission E est le seul organisme mandaté par un gouvernement pour attester de l'efficacité des plantes médicinales.

Top Intestin irritable	Partie de la plante	Forme galénique	Indications	Posologie	Remarques
Myrtille *Vaccinium myrtillus* 	Fruits (frais ou secs)	Gélules de poudre titrée	Anti-diarrhéique, Protège la muqueuse	2 à 6 gélules /j	Très efficace si les fruits sont frais mais en quantité suffisante !
Mauve *Malva sylvestris* 	Fleurs et feuilles	Infusé à 3% ou gélules	Adoucissant et émollient intestinal en cas de constipation	Boire 1 litre de tisane ou 4 gélules /j en cas de constipation	Va aussi diminuer l'inflammation locale en protégeant le mucus
Badiane de Chine *Illicium verum* 	Fruits (carpelles)	Infusé à 3%	Absorbe la plupart des gaz intestinaux	Boire 1 tasse en même temps que la consommation de fibres	Indispensable en accompagnement d'aliments qui fermentent
Menthe poivrée *Mentha piperita* 	Feuilles et sommités fleuries	Plante fraîche ou sèche ou HE	Facilite la digestion, diminue les nausées et les spasmes	En gélules (2 à 4 gélules /j) ou en HE : 2 gouttes 2 fois /j dans du miel liquide	L'HE est contre indiquée aux femmes enceintes allaitantes et enfants de moins de 7 ans
Mélisse *Melissa officinalis* 	Feuilles	Gélules de poudre ou SIPF	Antispamodique digestif et antistress	2 gélules ou 2 cuillères mesure (diluées) de SIPF ou EPS le matin	Agit particulièrement sur les spasmes nerveux
Coriandre *Coriandrum sativum* 	Fruits	Huile essentielle	Améliore la flore et lutte contre les douleurs abdominales	2 gouttes dans du miel liquide matin et soir	Peut aussi être utilisée en massage du ventre avec de l'huile d'arnica (EL)
Curcuma *Curcuma longa* 	Rhizome	Gélules de poudre ou extrait sec	Anti-inflammatoire digestif	1200 mg de curcumine soit 3 gélules d'extrait sec	À associer à du gingembre
Camomille noble *Chamamaelum nobile* 	Fleurs	Huile essentielle	Relaxante, antistress, lutte conte les spasmes d'origine nerveuse	2 gouttes dans du miel liquide matin et soir	Agit dans toutes les situations de stress !

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 complément alimentaire et de ne pas dépasser les doses maximales. En cas de doute, toujours demander à un pharmacien ou à un médecin.

Danielle Roux
Docteur en pharmacie

C'est maintenant qu'il faut traiter vos taches brunes

21 % des consultations chez le dermatologue concernent les taches brunes d'hyperpigmentation, qui envahissent les peaux trop exposées au soleil. Si vous attendez le printemps pour vous en occuper, cela risque d'être vain ! Pour avoir de bons résultats, il faut s'y prendre beaucoup plus tôt dans l'année.

D'où viennent les taches brunes ?

La nature a tout organisé ! Elle a disposé sur la surface de notre peau de multiples petits filtres qui absorbent les rayons ultraviolets du soleil. La mélanine, un pigment marron orangé à l'origine du bronzage, est l'un de ces filtres. Elle est sécrétée par le mélanocyte, une cellule spécifique du derme.

Lorsque vous vous exposez trop au soleil, certains mélanocytes vont travailler de façon anarchique et surproduire de la mélanine. La peau se retrouve alors avec plein de petites taches brunes principalement sur les endroits les plus exposés, c'est-à-dire les plus découverts du corps : le visage, le décolleté, les mains et les jambes.

Ne les traitez pas trop tard

C'est pendant l'hiver, lorsque le mélanocyte est bien moins sollicité, qu'il va falloir l'aider à réguler sa production de mélanine. En agissant sur le cycle de fabrication du mélanocyte, on peut diminuer la production de mélanine des mélanocytes anarchiques. Il faudra seulement éviter de l'exposer au soleil pendant 3 à 4 mois. D'où l'intérêt d'agir en hiver !

Le macérât de busserole, un allié précieux

On l'appelle huile de busserole, mais il s'agit à vrai dire d'un macérât. Pour l'obtenir, la feuille de busserole macère plusieurs semaines dans l'huile de sésame. Cette dernière possède elle-même de nombreuses molécules antioxydantes très utiles pour compléter l'activité de la busserole.

Le nom busserole vient d'un mot provençal, « *bouisserolo* », qui veut dire buis. Sa première qualité est d'unifier le teint en clarifiant la peau et en diminuant les imperfections cutanées, dont les taches brunes.

La busserole possède la particularité d'agir seulement sur les mélanocytes qui effectuent une synthèse excessive de la mélanine et qui sont à l'origine des taches de grossesse ou encore du vieillissement de la peau. En effet, l'arbutine contenue dans cette plante inhibe l'activité de la tyrosinase, une enzyme qui accélère l'oxydation. Ramenée à des concentrations non toxiques pour la cellule, il découle de ce phénomène une moindre production de mélanine.

L'avantage : en plus d'éclaircir la peau, elle va l'éclaircir uniformément. En régulant la formation de mélanine, la busserole équilibre la coloration de la peau, évitant ainsi toute irritation ou sensibilisation.

La formule antitaches brunes qui a fait ses preuves

Appliquez quelques gouttes de cette association sur un visage bien nettoyé, matin et soir :

- **Macérât de busserole 13 ml**
- **Huile de rosier muscat 9 ml**
- **Huile d'argousier 8 ml**
- **Vitamine E 15 gouttes**
- **Gel d'aloe vera (facultatif)**

Pour optimiser l'efficacité de ce sérum, une application de gel d'aloe vera est recommandée juste avant le massage. Grâce à l'aloe vera, la formule bénéficiera d'une meilleure pénétration et agira ainsi plus rapidement.

En revanche, une protection contre le soleil est absolument nécessaire dès que l'on s'expose pour éviter que la peau agressée ne reprenne sa production de mélanine. Rappelez-vous, il faudra être patient et ne pas vous exposer pendant 3 à 4 mois après le traitement. Mais vous verrez, votre patience sera grandement récompensée !



Busserole

Christine Cuisiniez
Docteur en pharmacie

Les 8 huiles essentielles à toujours avoir chez soi



Depuis 40 ans, l'aromathérapie a pris un essor considérable. Pour vous familiariser avec cette science, voici un *best of* contenant 8 huiles essentielles absolument indispensables. Grâce à elles, vous pourrez traiter tous les petits maux du quotidien. Un vrai trésor pour votre armoire à pharmacie !

1. RAVINTSARA (*Cinnamomum camphora*)



D'origine malgache, c'est « l'arbre aux bonnes feuilles » (*ravina* : feuille, *tsara* : bonne), qui donne une huile essentielle incontournable en aromathérapie. Elle contient en grande quantité une molécule, *1,8-cinéole*, qui lui confère un pouvoir **antiviral** et un effet **stimulant immunitaire** remarquable. Le ravintsara est l'huile essentielle que l'on utilise aussi bien contre le simple rhume que contre la grippe, l'herpès ou l'angine…

Son odeur est agréable et les adultes comme les enfants peuvent l'utiliser en toute confiance en inhalation, en diffusion ou encore par voie buccale et cutanée.

- **Remarque de l'expert :** à mon avis, c'est vraiment l'huile essentielle la plus intéressante en raison de sa grande polyvalence au niveau de ses propriétés et de sa tolérance.

Exemples d'utilisation :

- **Début de grippe** (pour les femmes enceintes, à partir du 4e mois de grossesse) **:** quelques gouttes **pures** en friction sur tout le corps, 3 à 4 fois par jour et 2 gouttes sur la moitié d'un sucre à ingérer 3 fois par jour **jusqu'à disparition de l'état grippal.**
- **Chez l'enfant à partir de 6 ans** (surtout en cas de rhume, rhinopharyngite, bronchite) : 3 gouttes dans 1 cuillerée à café d'huile d'amande douce en friction sur le thorax et le dos. À pratiquer **2 fois par jour**.

Précision : ne pas confondre avec l'HE de ravensare aromatique *(Ravensare aromatica)* dont la composition est différente.

2. LAVANDE (*Lavandula officinalis*)



C'est l'huile essentielle royale en aromathérapie. Grande polyvalence d'action, innocuité parfaite, elle sert à tout. Pour preuve, elle est à la fois calmante, sédative, cicatrisante, antalgique, régénératrice cutanée, répulsive contre les poux… On l'utilisera ainsi contre le stress, l'anxiété, l'insomnie, les crampes, les brûlures, les plaies, l'eczéma… On privilégiera simplement la voie cutanée, plus facile d'utilisation que la voie buccale.

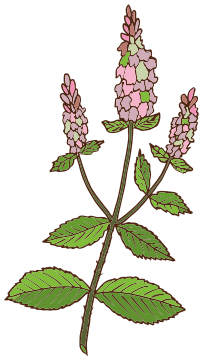
- **Remarque de l'expert :** elle est d'emploi aisé pour les jeunes enfants.

Exemples d'utilisation :

- **Stress, troubles du sommeil :** 3 gouttes en massage sur le plexus solaire et les poignets. Chez l'enfant, à partir de 6 ans, prenez soin de la mélanger avec 1 cuillerée à café d'huile végétale.
- **Brûlures :** 4 gouttes dans 1 cuillerée à café d'huile végétale de millepertuis, en application toutes les 10 mn sur les lésions au cours de la première heure.

Précision : il existe d'autres espèces de lavande. Parmi les plus connues : la lavande aspic contre les piqûres d'insectes, la lavande stoechade contre la bronchite, et le lavandin, un hybride des trois, utilisé comme décontractant musculaire.

3. MENTHE POIVRÉE *(Mentha piperita)*



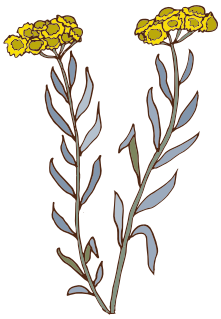
Parmi toutes les espèces de menthe, c'est de loin la plus intéressante. **Digestive**, **antalgique** (« effet froid ») et **stimulante**, on l'utilise dans les affections hépato-digestives (indigestion, nausées, flatulences…), contre les douleurs (céphalées, sciatique, zona…) et la fatigue.

- **Remarque de l'expert :** l'huile essentielle de menthe poivrée fait baisser la température sur le point d'application, c'est l'« effet froid ».

Exemples d'utilisation :

- **Nausée, mal des transports :** 1 goutte d'HE de menthe poivrée + 1 goutte d'essence de citron sur la moitié d'un sucre à chaque nausée.
- **Maux de tête :** 1 goutte directement sur le point douloureux (front ou tempes), plusieurs fois par jour. Attention aux yeux !
- **Fatigue :** 1 goutte d'HE de menthe poivrée +1 goutte d'HE de ravintsara sur la moitié d'un sucre plusieurs fois par jour.

4. HÉLICHRYSE ITALIENNE ou IMMORTELLE *(Helichrysum italicum)*



Connue depuis l'Antiquité pour ses fleurs qui ne fanent pas – d'où son nom d'« immortelle » –, cette huile essentielle est assez onéreuse mais vraiment exceptionnelle. Elle est **anti-hématome (anticoagulante et fluidifiante sanguine)** et on l'utilise notamment contre les contusions, les bosses, les œdèmes, la couperose, la phlébite…

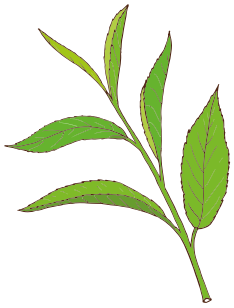
- **Remarque de l'expert :** malgré son prix élevé (25 euros environ le flacon de 5 ml), l'investissement en vaut la peine.

Exemples d'utilisation :

- **Contusions, bosses, bleus, entorses :** 3 ou 4 gouttes pures, en application directe sur la peau en massage pénétrant et répété plusieurs fois par jour (en mélange avec une huile végétale chez les enfants de plus de 7 ans).

Mise en garde : Déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants avant 7 ans.

5. TEA TREE ou ARBRE À THÉ *(Melaleuca alternifolia)*



Originaire d'Australie, le genre ***Melaleuca*** compte 150 espèces d'arbres et arbustes dont le tea tree, le niaouli et le cajeput parmi les plus connus.

Utilisée par les Aborigènes depuis des millénaires, l'huile essentielle de tea tree est **l'antiseptique** universel le plus connu avant l'avènement des antibiotiques. C'est un anti-infectieux majeur, **antifongique et antibactérien** à large spectre. Elle est utilisée dans de nombreuses pathologies infectieuses : aphtes, gingivite, abcès, candidose, mycose, sinusite, bronchite, escarres, acné…

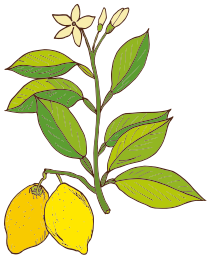
- **Remarque de l'expert :** l'huile essentielle de tea tree jouit actuellement d'un regain d'intérêt face aux résistances des germes vis-à-vis des antibiotiques.

Exemples d'utilisation :

(adulte et enfant à partir de 7 ans, femme enceinte à partir du 4e mois de grossesse)

- **Mycoses cutanées :** mettez dans un flacon 10 gouttes d'HE de tea tree + 10 gouttes d'HE de lavande + 10 gouttes d'HE de géranium diluées dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale de macadamia. Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur les mycoses matin et soir pendant 10 jours.
- **Aphtes :** 1 goutte d'HE de tea tree dans 2 gouttes d'huile végétale de noisette en application sur les aphtes, 3 fois par jour.
- **Bronchite :** 3 gouttes d'HE de tea tree + 3 gouttes d'HE de ravintsara en friction 3 fois par jour sur le thorax.

6. CITRON *(Citrus limonum)*



Ce n'est pas à proprement parler une huile essentielle mais **une essence**. Pour être tout à fait précis, c'est ainsi qu'on appelle les huiles essentielles extraites des agrumes. Elle est obtenue par expression du zeste. L'essence de citron a deux atouts principaux :

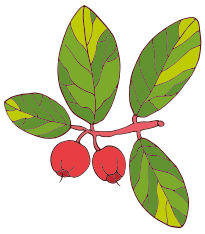
- **Remarque de l'expert :** l'essence de citron sera utilisée dans toutes les affections digestives et hépatiques. Elle n'est pas toxique et constitue un remède idéal pour les jeunes enfants.

Exemples d'utilisation :

- **Nausées** (enfants à partir de 7 ans, femmes enceintes) : 2 gouttes sur ½ sucre à chaque nausée, à renouveler si nécessaire.
- C'est, par ses innombrables propriétés **(digestive, hépatique, stimulante, anti-infectieuse, antivomitive…)**, la base de tous les mélanges d'huiles essentielles pour une meilleure tolérance hépato-digestive.

Mises en garde : Déconseillée chez les enfants de moins de 7 ans et pendant la grossesse. Pas d'application cutanée sur des zones étendues (sous peine de vous transformer en glaçon !).

7. GAULTHÉRIE COUCHÉE *(Gaultheria procumbens)*



Son odeur camphrée caractéristique du *salicylate de méthyle* évoque immédiatement les lotions et les baumes utilisés dans les salles de sport. C'est la seule huile essentielle capable de produire une molécule représentant 99 % de sa composition chimique ! On l'utilisera dans toutes les **douleurs rhumatismales et musculaires** (arthrite, arthrose, crampes, torticolis, etc.).

- **Remarque de l'expert :** c'est un anti-inflammatoire remarquable, particulièrement apprécié par les sportifs.

Exemples d'utilisation :
(chez la femme enceinte, à partir du 4e mois de grossesse)

- **Torticolis :** 3 gouttes diluées dans 3 gouttes d'huile végétale de nigelle ou d'arnica en massage 3 à 4 fois par jour.
- **Arthrose :** 3 gouttes d'HE de gaulthérie + 2 gouttes d'HE d'hélichryse + 5 gouttes d'huile végétale d'arnica, en onction plusieurs fois par jour.

Mise en garde : Toujours utiliser en dilution avec une huile végétale car des irritations sont possibles à l'état pur (dermocaustique).

8. NIAOULI *(Melaleuca quinquenervia)*



Comme le tea tree, le niaouli est originaire d'Australie. Également appelé goménol, il fournit une huile essentielle de grande qualité. Si son odeur n'est pas très agréable – à cause de son composé soufré – elle présente en revanche des propriétés anti-infectieuses importantes : **antibactérienne, antifongique et antivirale**.

- **Remarque de l'expert :** son utilisation dans la prévention des brûlures, en radiothérapie notamment et plus largement contre les coups de soleil, en fait une huile essentielle indispensable.

Exemples d'utilisation :

- **Grippe :** en friction à partie égale avec l'HE de ravintsara sur le thorax et le dos, en dilution dans une huile végétale comme celle de macadamia.
- **Radiothérapie anticancéreuse :** 3 gouttes pures en application sur l'organe une heure avant la séance de rayons. Cette prévention permet d'éviter des brûlures douloureuses, malheureusement fréquentes dans les cas de cancer du sein par exemple. Dans ce cas-là, **ne surtout pas la mélanger** avec une huile végétale qui ferait un écran aux rayons.

Mise en garde : le reste du temps, à utiliser en dilution dans une huile végétale car dermocaustique à l'état pur.

Enfin, n'oubliez pas que ces 8 huiles essentielles indispensables peuvent être associées à d'autres pour traiter la plupart des pathologies courantes.

✦

Jean-Philipe Zahalka
Docteur en Pharmacie

UN ESPOIR CONTRE ALZHEIMER GRÂCE AU CHARDON-MARIE

Dans le cadre d'une étude, des rats porteurs d'une forme de maladie d'Alzheimer ont été traités avec différents dosages d'extrait de chardon-Marie. Leur mémoire a été améliorée significativement. Pour les auteurs de cette étude, cela vient du fait que la silymarine, un extrait standardisé de la plante, permet de désagréger les plaques amyloïdes. Or, on sait que les peptides amyloïdes, ces substances particulières qui se déposent dans les neurones, sont impliqués dans la genèse de la maladie d'Alzheimer. Compte tenu de ses faibles effets secondaires et de son potentiel sur le cerveau, la silymarine pourrait donc être utile dans le traitement de la maladie d'Alzheimer chez l'homme.



Yaghmaei P, Azarfar K, Dezfulian Met al. Silymarin effect on amyloid-β plaque accumulation and gene expression of APP in aı Alzheimer's disease rat model. Daru. 2014 Jan 24;22(1):24.

LES HUILES ESSENTIELLES DE NOUVEAU SUR LA SELLETTE

C'est reparti. Dans un entretien au *Parisien* du 27 octobre 2016, des représentants du Syndicat français des allergologues (Syfal) alertent le public sur la potentielle dangerosité d'assainir l'air ambiant avec des huiles essentielles. En cause : les COV, composés organiques volatils qui seraient responsables d'éventuels troubles cutanés ou respiratoires chez l'allergique et l'asthmatique.

Il est certes indispensable d'informer les personnes allergiques ou asthmatiques des contre-indications des huiles essentielles. Mais faut-il suivre le raisonnement de ces experts jusqu'au bout quand ils recommandent de « *jeter tout de suite ce genre de produits à la poubelle* » ? Pas sûr ! Sinon mieux vaut abandonner également votre habitation sous peine d'inhaler colles, vernis, peintures, joints, plastiques et autres joyeusetés des matériaux de construction, exhalant en permanence des COV délétères pour votre santé. D'autant que, sur le plan scientifique, il ne faut pas faire l'amalgame entre les COV naturels et ceux issus de la combustion, ou de provenance industrielle, principales sources de pollution intérieure. Ce sont ces derniers qu'il faut combattre en premier lieu. Pour le reste, tout est question de bon sens : diffusez les huiles essentielles dans une pièce vide, aérez, ensuite seulement installez-vous.

À lire : l'article « *Faut-il avoir peur des huiles essentielles ?* » dans le N°25 de *Plantes & Bien-Être*.

DE LA MENTHE POUR DOPER VOS PERFORMANCES !

On savait que la menthe était dynamisante. Une étude sérieuse (randomisée et contrôlée) est allée encore plus loin et montre un effet stimulant sur nos performances physiques et psychiques. C'est l'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita)* qui a été étudiée, une plante hybride issue du croisement de la menthe verte et de la menthe aquatique.

Trente étudiants de sexe masculin ont été recrutés et divisés en deux groupes. Pendant que le premier recevait 2 gouttes (0,05 ml) d'huile essentielle de menthe poivrée sur la langue, l'autre recevait de l'eau minérale. Des mesures ont été faites 5 minutes, puis 1 heure après l'administration : force maximale de préhension isométrique (sans mouvement des bras), saut en hauteur vertical, saut en longueur, temps de réaction, pression artérielle, fréquence cardiaque et respiratoire étaient l'objet des contrôles.

Les résultats ont de quoi surprendre. Dans la mesure de la force de préhension isométrique maximale, on ne remarquait guère de différence entre les deux groupes 5 minutes après la prise de produit. Mais 1 heure après, on observait sur le groupe expérimental une augmentation de plus de 27 % alors que l'on constatait une baisse de 9 % dans le groupe témoin. Pour les sauts verticaux, l'augmentation était déjà significative au bout de 5 minutes et plus encore passé 1 heure : 11,4 % contre 1,5 %. Pour le saut en longueur c'est surtout après 1 heure que les étudiants ont pu constater des performances augmentées : 6,4 % contre -0,6 % pour le groupe de contrôle ! La pression artérielle comme la fréquence respiratoire et cardiaque étaient quant à elles plus basses, ce qui n'est pas le cas avec d'autres stimulants qui augmentent les performances en même temps que ces paramètres.

Dans le groupe ayant pris de la menthe, les temps de réaction mesurés à l'aide de stimuli visuels et audio ont été également plus courts. Les auteurs de l'étude en ont déduit que l'HE de menthe poivrée stimulait aussi l'activité cérébrale.

Sportifs, étudiants, à vos menthes, prêts, partez !

Note importante : si vous souhaitez tenter l'expérience, prenez 1 goutte d'HE de menthe poivrée au lieu de 2 car il y un risque de surdosage ou de brûlure gastrique. Sachez aussi que l'HE de menthe poivrée est contre-indiquée chez les femmes enceintes et allaitantes et chez les enfants. Ne pas consommer en cas d'obstruction des voies biliaires ou de maladie hépatique. Dans le doute, demandez l'avis d'un spécialiste.

Meamarbashi A. Instant effects of peppermint essential oil on the physiological parameters and exercise performance. Avicenna J Phytomed. 2014;4(1):72-78.

« Devenez l'auteur de votre santé »

C'est son livre intitulé *30 ans sans médicaments* qui a piqué notre curiosité et nous a donné envie de rencontrer André Giordan, grand expert de la physiologie humaine. Voici les secrets du scientifique qui a pu se passer de chimie pendant si longtemps…

Bio express



Après une carrière de chercheur en physiologie, **André Giordan** est actuellement professeur de biologie à l'université de Genève. Sa passion pour la transmission du savoir l'a poussé à écrire de nombreux livres et à animer des formations de médecins et soignants. Pour lui, le bien-être et le bien-vivre vont de pair avec la consommation des plantes.

« Aujourd'hui, a fortiori en France, on surconsomme les médicaments, avec une moyenne de 48 boîtes achetées par an et par habitant ! Il faut sortir de cette logique qui lie notre premier réflexe au médicament.»



Pour en savoir plus
30 ans sans médicaments,
André Giordan,
Éditions JC Lattès, 2015

Que s'est-il passé en 1974 qui a déclenché en vous l'envie de renoncer aux médicaments ?

André Giordan : Cette année-là, j'ai attrapé en Corse une sorte de paludisme qui provoquait chez moi des pics de fièvre à 40° tous les 2 mois. Après de nombreuses consultations dans différents hôpitaux et des traitements inefficaces, j'ai compris que je devais trouver moi-même la solution. Ma grand-mère qui utilisait énormément les oranges pour se soigner m'a conseillé d'essayer les agrumes. Alors, dès que la fièvre montait, je buvais plusieurs jus d'orange, jusqu'à 5 par jour, soit une quinzaine d'oranges pressées. Avec étonnement, j'ai constaté la disparition progressive de mes poussées de fièvre. C'est ainsi que j'ai décidé de continuer à chercher pour trouver des traitements personnels et naturels afin de soigner toutes les autres petites maladies de la vie quotidienne.

Est-ce que le biologiste que vous êtes a cherché des explications scientifiques aux effets des oranges et des autres plantes que vous utilisez ?

A. G. : Il semble évident que c'est la grande quantité de vitamine C absorbée qui m'a aidé dans la guérison. Cependant, j'ai toujours appliqué sans trop me poser de questions, et avec succès, les savoirs empiriques de ma famille qui vantait une très ancienne tradition de connaissance et d'utilisation des plantes. J'ai grandi avec cette philosophie du naturel. Lorsqu'on avait une crise de foie, ma grand-mère nous donnait des infusions de camomille et pour le rhume, elle nous faisait faire des inhalations d'eucalyptus. Elle mettait des feuilles d'eucalyptus dans de l'eau bouillante et nous respirions les vapeurs parfumées qui s'en dégageaient, avec une serviette sur la tête. Quand on était trop énervés, c'était la tisane de fleur d'oranger et en cas de coups de soleil, elle frottait notre peau avec une tomate coupée…

Une vie proche de la nature donc !

A. G. : J'habitais à Nice et toutes ces plantes étaient cultivées dans notre jardin. Je me souviens notamment que l'on utilisait une plante méconnue mais extraordinaire, la gamba roussette en niçois, qu'on appelle communément pariétaire officinale. Les Romains dans l'Antiquité s'en servaient énormément contre les maux de gorge, les maladies de peau ou encore les calculs rénaux. Ma grand-mère en faisait des cataplasmes de feuilles fraîches broyées

qu'elle appliquait sur la peau pour soigner les brûlures superficielles. C'est une plante émolliente, adoucissante et calmante très utile en application externe puisqu'on peut également faire appel à elle pour calmer les inflammations des hémorroïdes. Pour ma part, depuis quelques années, j'essaie de relancer la consommation du pourpier, une plante considérée comme une herbe folle qui pousse dans tous les jardins du sud. Elle est riche en oméga-3, en oligoéléments et en vitamine C. On peut la manger en salade, comme on le faisait jusqu'au début du XX^{e} siècle, en omelette, en accompagnement de viande ou encore en beignet.

Cette connaissance des remèdes de grand-mère vous a-t-elle conduit à refuser toute prise de médicaments ?

A. G. : Pas du tout, j'en reprends d'ailleurs depuis un an à cause d'un petit problème de thyroïde parce que je n'ai pas encore trouvé de solution de substitut avec les plantes, mais je ne désespère pas d'en découvrir prochainement. Cependant, je pense qu'il faut utiliser les plantes de la façon la plus courante possible, non seulement pour guérir mais surtout en prévention. Les plantes nous permettent souvent de nous passer des médicaments. De plus, leur action a peu d'effets secondaires, ce qui n'est pas le cas des médicaments de synthèse. Aujourd'hui, a fortiori en France, on surconsomme les médicaments, avec une moyenne de 48 boîtes achetées par an et par habitant ! Il faut sortir de cette logique qui lie notre premier réflexe au médicament.

Vous qui connaissez bien la physiologie humaine, quel est le secret pour rester en bonne santé le plus longtemps possible ?

A. G. : Il faut devenir « auteur » de sa santé. Il y a les « fondamentaux » qui sont une nutrition équilibrée, l'activité physique, la limitation du stress et des addictions, et la pratique d'une activité sexuelle assidue, un sujet encore trop tabou dans notre société.

Par-dessus tout, il faut savoir écouter son corps car il nous parle en permanence : les tensions, les fatigues ou les faiblesses… Tout cela permet d'adapter son comportement en conséquence.

Concrètement, quels sont les secrets qui vous ont permis de rester en bonne santé pendant tant d'années ?

A. G. : Un régime méditerranéen, avec une abondance de fruits et légumes, d'ail et d'oignons, d'aromates, d'huile d'olive et de légumineuses. Personnellement, je mange de la viande ou du poisson seulement 1 à 2 fois par semaine. Avec un verre de vin rouge, c'est un régime idéal. Je bois aussi énormément de thé vert qui est antioxydant, désintoxiquant, fait baisser le cholestérol, diminue les risques de diabète et prévient les maladies cardiovasculaires. J'aime l'agrémenter de menthe, un bon tonique. Je privilégie la qualité : pas de thé en sachet, mais en boîte et bio. Je bois également souvent des infusions de romarin, une plante aux mille vertus, riche en antioxydants et amie du foie. À Nice, j'ai introduit une tradition : remplacer le trou normand par un sorbet au romarin pour faciliter la digestion !

Est-ce que le moral compte pour rester en bonne santé ?

A. G. : Sans aucun doute ! Un bon moral est absolument indispensable. Cela implique de faire un peu de réflexion sur soi, d'introspection – certains diraient de la méditation – bref, de mettre du sens dans sa vie, de réfléchir un peu sur ses valeurs et les décalages qu'il peut y avoir entre celles auxquelles on tient et les valeurs que l'on est obligé d'user dans une vie sociale. Quand je travaille à l'hôpital avec des patients qui ont des maladies chroniques, ceux qui s'en sortent le mieux font preuve d'un moral positif. Or, le mental ça se travaille, il est d'ailleurs dommage que cela ne soit pas enseigné à l'école dès le plus jeune âge. Le corps est très tabou à l'école, on le décompose en systèmes. On ne l'envisage pas du tout de façon globale, et surtout on n'explique jamais comment vivre avec son corps pour le conserver en bonne santé. On enseigne un peu de mécanique et de tuyauterie et c'est tout ! On devrait sensibiliser les enfants aux bienfaits de la relaxation et des massages par exemple, mais c'est un message encore interdit à l'école malheureusement.

✦

Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo et **Yves Carra**



Découvrez le pourpier

Le pourpier, *Portulaca oleracea*, potager ou sauvage, est une plante rampante dont on apprécie les feuilles pour leur saveur légèrement citronnée. Les jeunes feuilles ont des propriétés diurétiques (à boire en tisane tous les matins à jeun). Les mucilages contenus dans le pourpier en font une plante utile contre les inflammations, en particulier du tube digestif. En infusion, on utilise le pourpier pour faire des bains de bouche lorsque les gencives sont enflammées.

Peu calorique et rafraîchissant, il se consomme en salade ou cuit comme les feuilles d'épinards. Pour trouver des recettes : De la Peppa et Maria, *La cuisine niçoise à la carte*, Pays de rêve, 2014.



Deux recettes pour donner de l'éclat à votre visage

Purifier le visage, c'est avant tout éliminer les impuretés. Pour cela, il faut commencer par ouvrir les pores de la peau avant d'appliquer un produit désincrustant. Voici un protocole simple, en deux étapes, pour que votre visage retrouve tout son éclat.

Le sauna facial, la fumigation version cosméto

Voici une solution simple, facile à faire à la maison. Comment procéder ? Il vous suffit de prévoir des plantes aromatiques de votre choix, des huiles essentielles et une bonne eau florale.

Vous procéderez ainsi. Tout d'abord, faites bouillir de l'eau. Ajoutez les plantes aromatiques. Je vous recommande par exemple la menthe poivrée, le basilic grand vert, la lavande, le thym, le romarin, le tilleul ou pourquoi pas des pétales de rose.

Laissez infuser quelques minutes, rajoutez 6 à 8 gouttes d'**huile essentielle de menthe poivrée, de thym ou de citron** pour une peau à tendance grasse. Pour une peau normale, optez plutôt pour l'**huile essentielle de lavande ou de romarin**. Quant aux peaux sensibles à tendance sèche, **l'huile essentielle de camomille** est souveraine.

Placez le mélange choisi dans un saladier haut et positionnez le visage au-dessus en couvrant la tête avec une serviette éponge. Ce bain de vapeur peut être effectué pendant 5 à 10 minutes.

Les pores de la peau sont maintenant dilatés. Rincez votre visage avec une **eau florale** à l'aide d'un disque de coton, de façon à pouvoir éliminer les points noirs et autres impuretés. **L'eau de fleur d'oranger ou l'eau de rose** sont particulièrement recommandées à cet usage.

Mon masque éclat et tonicité

Pour réaliser ce soin maison vous aurez besoin de :

- 15 g d'argile blanche
- 10 g d'infusion de lavande
- 1 g d'huile de noix de coco
- 1 g d'huile de soja
- 2 g de glycérine
- 25 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- 10 gouttes d'huile essentielle de tea tree
- infusion de thé vert (falcultatif)

Mélangez tout d'abord l'argile blanche et l'infusion de lavande. Ajoutez les huiles végétales et mélangez bien avec une cuillère en bois dans l'idéal. Incorporez les huiles essentielles de lavande vraie et de tea tree dans la glycérine avant de l'ajouter aux autres ingrédients. À nouveau, mélangez bien. Le masque est prêt à être appliqué (loin des yeux et des lèvres). Laissez agir 15 mn et rincez si possible en utilisant une infusion de thé vert de façon à refermer les pores.



L'argile blanche est hypoallergénique, sa richesse en silice en fait un soin de beauté antiseptique. L'infusion de lavande apporte la purification désirée tout en relaxant les peaux surmenées. L'huile de noix de coco permet d'apaiser les démangeaisons et autres agressions cutanées, elle est très nourrissante pour les peaux sensibles. L'huile de soja est une véritable huile anti-âge qui apporte douceur et hydratation aux couches supérieures de l'épiderme. Elle contribue à atténuer les taches brunes et les ridules sur le visage. La glycérine est un humectant naturel indispensable pour un soin de peau sensible, elle joue un rôle dans le lissage de la peau et dans la protection des défenses naturelles. Elle est en outre un parfait vecteur pour les huiles essentielles qui permettent de véhiculer une senteur agréable. J'ai choisi la lavande car elle est relaxante et le tea tree afin de protéger contre la présence de micro-organismes. Enfin, l'infusion de thé vert est antioxydante. Elle permet de refermer les pores et aide à stimuler la microcirculation. Quant à votre visage, il est désormais propre, purifié, clair et tonique.

Catherine Bonnafous
Biologiste

L'alfalfa, le super complément alimentaire naturel

Soyez-en sûr, même les compléments alimentaires dernier cri jalousent l'alfalfa pour sa richesse nutritionnelle. Et c'est vrai qu'elle est riche, très riche même, mais tout de même… Comment ose-t-elle défier aussi bien l'ostéoporose que le cholestérol ou les troubles de la ménopause ?!

Le complément alimentaire des chameaux

Il y a quelques années j'ai eu l'occasion de voir de grands champs de luzerne d'un vert éclatant en plein désert de Libye. La luzerne c'est l'autre nom de l'alfalfa, aussi appelée grand trèfle. Son nom latin est *Medicago sativa*. Mais revenons plutôt à mon désert. Alors qu'aucun arbre ne poussait alentour, on arrosait les champs à profusion grâce à des forages permettant de prélever l'eau 800 mètres sous le sable. Pourquoi ? Pour la bonne santé des chameaux ! Ce contexte improbable m'a appris à quel point la luzerne est estimée en Afrique du Nord pour ses qualités nutritives. En arabe, on la nomme d'ailleurs *al-fac-facah*, ce qui signifie *père de toutes les nourritures*.

Effectivement, elle contient plus de 50 % de protéines, de nombreux minéraux importants (silice, calcium, potassium, phosphore, magnésium, fer, zinc, cuivre et sélénium) et un beau panel de vitamines (A, C, D, K…) dont toutes celles du groupe B, y compris la B12, rarement présente dans les végétaux et qui manque souvent aux végétariens.

Pour faire simple, cette luzerne est une vraie mine d'or de nutriments hautement assimilables. Elle est d'ailleurs conseillée en cas de convalescence, de fatigue nerveuse ou de déminéralisation.

L'amie des dames

Grâce à son incroyable apport en nutriments essentiels, l'alfalfa a tout pour vous protéger de l'ostéoporose. De plus, elle stimule la production d'œstrogènes qui participent entre autres à la protection du capital osseux et apaisent les symptômes de la femme ménopausée.

Autre vertu intéressante, ses *saponosides* permettent de faire baisser les taux de cholestérol et de triglycérides[1].

En conclusion, si vous êtes une femme, que vous souffrez d'ostéoporose, de manifestations liées à la ménopause, que vous êtes fatiguée et que vos analyses montrent un déséquilibre du cholestérol, c'est assurément l'alfalfa qu'il vous faut !

Et si vous êtes un homme, l'alfalfa peut également vous être profitable, pour les mêmes raisons, hors ménopause bien entendu.

Précautions et utilisation

Pour une action préventive, consommez régulièrement les graines germées[2] que vous pouvez aisément cultiver à la maison ou acheter toutes prêtes en magasin diététique. Leur léger goût de noisette et leur douceur sont appréciés de tous, même des enfants et des non initiés. Pour une efficacité thérapeutique, il faut rechercher une forme plus concentrée à consommer en cure. L'alfalfa est disponible en extrait de plante standardisée (EPS), en extrait hydroalcoolique ou en poudre (gélules). Tenez-vous aux recommandations du fabricant et suivez des cures de 2 à 3 mois.

L'alfalfa comporte quelques contre-indications et précautions d'emploi. Par exemple, ne la consommez pas en trop grande quantité et en continu sous la forme germée. En effet, il est alors difficile de mesurer son activité.

Elle est contre-indiquée en cas de maladie du système immunitaire, et notamment en cas de lupus du fait de la présence d'un acide aminé, le *L-canavanine* qui pourrait aggraver les symptômes.

Quant à la présence de vitamine K, elle la contre-indique en prise simultanée avec des médicaments anticoagulants. Enfin, ayant montré des effets hypoglycémiants, il faut éviter de l'associer avec d'autres plantes ou médicaments du même effet.

Pour le reste, ne vous en privez pas !

Nicolas Wirth
Naturopathe

1. Mölgaard J, von Schenck H, Olsson AG. Alfalfa seeds lower low density lipoprotein cholesterol and apolipoprotein B concentrations in patients with type II hyperlipoproteinemia. Atherosclerosis. 1987 May;65(1-2):173-9.
2. L'alfalfa est très facile à faire germer à la maison. Si vous avez besoin de conseils, reportez-vous au Plantes & Bien-Être n°30 de novembre 2016.



N'attendez plus, réalisez vos cataplasmes

La mode, c'est une question de cycles. La tendance, c'est le retour des cataplasmes. Une feuille de chou, de la lavande, du gingembre ou de l'argile… Rien de plus facile pour soulager et se soigner. Découvrez ces anciens savoirs remis au goût du jour.

Il fut une époque où préparer un cataplasme, même sophistiqué, ne faisait peur à personne. Ce remède chronophage a laissé peu à peu sa place aux solutions toutes faites, plus rapides, comme les baumes, les pommades ou les médicaments. Aujourd'hui, les accessoires modernes facilitent pourtant la tâche : film étirable, bandes de gaze, robots ménagers ou même lave-linge… ils rendent beaucoup de cataplasmes très simples à réaliser et rapides à mettre en place. Très bien, mais quels sont les avantages des cataplasmes ? Ils soulagent rapidement bien des douleurs, sont souvent peu onéreux et faciles à réaliser à la maison ou même en pleine nature.

Un cataplasme, c'est quoi ?

Le cataplasme, ou emplâtre, est une préparation pâteuse que l'on applique sur la peau. Souvent épais, il s'applique sur une zone plus ou moins étendue pour une durée variant de 10 minutes à 1 heure, voire toute une nuit dans certains cas.

Les objectifs sont variés : calmer une douleur, assainir une plaie, soulager une entorse, consolider une fracture, désencombrer les bronches, stopper un saignement…

Le cataplasme d'argile est certainement le plus connu aujourd'hui mais un grand nombre de plantes peuvent venir faire du bien là où ça fait mal.

Comment ça marche ?

Rien de très scientifique ne permet d'expliquer l'action des cataplasmes, mais on peut avancer certains faits évidents. Distinguons d'abord deux actions importantes : l'effet des actifs naturels d'une part et l'action thermique d'autre part, car les cataplasmes peuvent être appliqués chauds, froids ou tièdes.

- **L'action thermique :** la chaleur provoque une vasodilatation locale et une meilleure circulation sanguine. Elle apaise en cas de spasmes et de tensions. Le froid entraîne au contraire une vasoconstriction et dissipe bien les congestions ou contusions. Il est utile en cas de blessure ou de traumatisme. Il calme les douleurs aiguës de l'arthrite ou celles dues à l'inflammation d'un nerf. Le tiède est souvent employé pour les douleurs chroniques non inflammatoires. En réalité, le choix de la température dépend surtout du ressenti de la personne. L'application doit simplement faire du bien. À noter, **sur des zones sensibles au froid comme la colonne vertébrale, le foie ou le ventre, il est important d'utiliser un cataplasme chaud ou d'appliquer une bouillote par dessus.**
- **L'effet des actifs naturels :** la peau est perméable et absorbe facilement les actifs naturels. Les vertus antiseptiques, astringentes, apaisantes, reminéralisantes ou anti-inflammatoires des plantes sont mises à profit pour cibler le mal. Parfois, on recourt même à des plantes rubéfiantes[1] ou révulsives (moutarde, piment, gingembre) pour irriter la peau. En réaction, notre organisme provoque un afflux sanguin et lymphatique vers la zone concernée pour apporter plus rapidement des molécules anti-inflammatoires, des anticorps ou d'autres substances du système immunitaire. La zone malade ciblée par le cataplasme s'en trouve plus vite traitée, apaisée et drainée.

Grâce à ces deux actions cumulées, le cataplasme soulage directement la peau (brûlure, démangeaison, etc.) de même que les tissus profonds (douleur articulaire ou musculaire, œdème, encombrement respiratoire, etc.). C'est pourquoi l'application d'un cataplasme apporte souvent un apaisement général ; il permet *in fine* de prendre soin de soi.

La grande histoire des emplâtres et des cataplasmes

L'idée d'apposer sur la peau une plante écrasée ou un peu de terre argileuse remonte probablement aux origines de l'humanité. Rien de plus logique que de recourir

1. Plantes qui provoquent des rougeurs.

Précautions et contre-indications des cataplasmes chauds

- Les applications chaudes présentent toujours un risque de brûlure. Faites attention !
- Vérifiez toujours que l'application d'un cataplasme chaud n'est pas contre-indiquée pour vous. Par exemple, elle est à proscrire en cas de fièvre, pour la plupart des inflammations, en cas de maux de ventre d'origine inconnue ou de maladie cardiovasculaire.
- On l'évitera chez les personnes très âgées ou en cas de troubles psychiques.
- Consultez votre médecin si vous ne savez pas de quoi vous souffrez avant de recourir aux cataplasmes.
- Les cataplasmes chauds sont à éviter chez l'enfant de moins de 7 ans qui se contentera de cataplasmes tièdes (en dessous de 38C°).
- Une règle d'or : l'application d'un cataplasme chaud doit toujours procurer une sensation agréable.

à ce qu'on a sous la main pour l'appliquer là où ça fait mal. Ces applications sont les formes les plus rudimentaires du cataplasme, mais n'en sont pas moins efficaces.

Dans l'Antiquité, on recourait à des préparations plus élaborées, les emplâtres. De consistance pâteuse, ils mêlaient des poudres de plantes, des résines et des gommes, de la cire ou de la graisse. Leur composition s'est complexifiée au fil des époques. Par exemple, on comptait plus d'une vingtaine d'ingrédients dans une célèbre préparation de Paracelse nommée « emplâtre d'opodeldoch ». Sa préparation était d'ailleurs tellement laborieuse qu'on préféra ensuite le baume du même nom, bien plus pratique.

Les cataplasmes « modernes »

À partir du XIX[e] siècle on délaissa un peu le terme d'emplâtre pour des mots « plus modernes et scientifiques » : *cataplasme, résolutif* ou encore *sinapisme* qui désignait le célèbre cataplasme à la moutarde. C'est Paul-Jean Rigollot qui, en 1867, simplifia l'usage du sinapisme en enduisant une bande de papier kraft avec une poudre de graines de moutarde noire. Le **sinapisme Rigollot,** encore en vente en pharmacie, est utile pour décongestionner les voies respiratoires. Autre remède encore disponible, **l'emplâtre américain Saint-Bernard** à base de piment et de clou de girofle qui soulage les douleurs articulaires et musculaires. Il est présenté sous une forme adhésive que l'on peut découper à la taille voulue, en fonction de la zone à couvrir.

Le matériel indispensable



- Bandes de gaze ou tissus en coton ou en lin. L'essuie-tout peut servir en dépannage.



- Bande de contention élastique (ou bande de crêpe) pour maintenir fermement un emplâtre, même volumineux.



- Film étirable, idéal pour éviter que le cataplasme ne sèche trop vite, mais seulement si la préparation est froide !



- En fonction du type de cataplasme : casserole, bol en pyrex, cuillère en bois, hachoir…





Les grands classiques

Le cataplasme de lin contre la toux

Indications : toux grasse ou spasmodique, bronchite, rhume ou douleurs apaisées par le chaud comme les torticolis ou les tensions musculaires.

Intérêt : réchauffant, stimulant de la circulation sanguine, fluidifiant, émollient (relâche les tissus). Sous forme de farine, le lin est utile mélangé avec des plantes pour améliorer la texture du cataplasme et mieux conserver la chaleur.

Préparation : humidifiez 4 à 5 cuillerées à soupe de farine de lin avec un peu d'eau bouillante. Mélangez pour obtenir une pâte de bonne consistance. Posez la pâte chaude sur un tissu propre, une bande de gaze, ou deux feuilles d'essuie-tout. Recouvrez avec la même matière pour que la préparation n'entre pas directement en contact avec la peau. Appliquez bien chaud après avoir contrôlé la température pour ne pas vous brûler. Pour un enfant, soyez doux et prévenant en mettant votre main entre le cataplasme et la peau, pour le rassurer. Pour prolonger l'effet de la chaleur, on peut placer une bouillotte par-dessus. On laissera en place tant que la sensation est agréable et on renouvellera 2 à 3 fois par jour, plusieurs jours de suite si besoin. Le lin ne doit être utilisé qu'une seule fois.

Où trouver de la farine de lin : en pharmacie sous forme déshuilée. On peut aussi moudre des graines ou employer les graines entières. Celles-ci garderont la chaleur plus longtemps grâce à l'huile qu'elles contiennent mais on perdra la qualité de texture que procure la farine.

Le cataplasme de chou neutralise les infections

Indications : contusions, infections (abcès, panaris, furoncle, plaie infectée), sciatique, colique néphrétique, bronchite, rhumatismes, maux de tête, engorgement des seins.

Intérêt : décongestionnant, anti-inflammatoire, bactéricide très efficace.

Préparation : prenez quelques feuilles fraîches de chou frisé ou de chou blanc (évitez le chou rouge, ça tache !). Retirez la nervure centrale. Lavez puis écrasez les feuilles avec un rouleau à pâtisserie pour faire suer le suc. Appliquez-en 3 épaisseurs sur la zone affectée et recouvrez d'une bande élastique. Pour les rendre plus souples, vous pouvez blanchir les feuilles quelques secondes avant de les écraser.

Très esthétique, testez le casque de feuilles de chou contre les maux de tête ! À maintenir en place avec une bande élastique ou un foulard. À la mode également, le soutien-gorge en feuilles de choux pour soulager les engorgements des seins qui allaitent et éviter les infections. Maintenir en place environ 1 heure.

Le cataplasme d'oignons apaise les douleurs

Indications : mal de gorge, congestion hépatique, douleurs articulaires, hémorroïdes, douleurs de règles, otite, plaies, brûlures. Serait utile en cas de surdité et de bourdonnements d'oreille.

Intérêt : antidouleur, antiseptique, décongestionnant.

Mode d'emploi : hachez finement la quantité nécessaire pour une bonne épaisseur (1 cm) puis faites cuire quelques minutes dans une poêle. Étalez sur un tissu ou une gaze puis refermez. Appliquez chaud sur la zone visée avant d'entourer d'une bande élastique puis d'un linge ou d'une écharpe. Laissez en place de 15 minutes à 1 heure et renouvelez autant de fois que nécessaire.





Le cataplasme de moutarde au secours du système respiratoire

Indications : congestion respiratoire, bronchite, douleurs rhumatismales.

Intérêt : rubéfiant, décongestionnant.

Préparation : préparez un cataplasme à la farine de lin comme indiqué plus haut. Lorsqu'il est tiède, saupoudrez de farine de moutarde et appliquez. Laissez en place de 15 à 20 minutes. Il faut bien surveiller la sensation rubéfiante et retirer le cataplasme si la peau réagit trop fortement (sensation de brûlure) car certaines personnes sensibles ne supportent pas l'effet irritant de la moutarde. Elle peut véritablement brûler la peau si l'on insiste. Ce cataplasme est déconseillé chez les enfants de moins de 10 ans.

Le cataplasme d'argile : l'incontournable

L'argile nécessiterait presque un dossier complet tant ses effets sont nombreux. Très bien tolérée par la peau, elle soulage beaucoup de douleurs ou d'inflammations. Son pouvoir absorbant est même plus puissant que la barrière cutanée. En séchant, l'argile absorbe ce qu'il y a autour d'elle, les toxines comme l'inflammation ou l'infection. Pour les cataplasmes, on emploie généralement l'argile verte illite ou montmorillonite sous forme de poudre, concassée ou en tube prêt à l'emploi. Voici quelques rudiments de ses applications possibles.

Indications : arthrite, arthrose, coup de soleil, brûlure, eczéma, abcès, ulcère variqueux.

Intérêt : reminéralisant, détoxifiant, revitalisant, assainissant.

Mode d'emploi : mélangez de l'eau à de l'argile verte. Attendez que la pâte prenne une consistance souple et assez ferme pour être apposée en cataplasme (généralement 20 minutes pour l'argile concassée). Étendez sur une gaze une épaisseur de 1 à 2 cm puis recouvrez avec une autre gaze. Appliquez sur la zone à traiter et recouvrez de gaze puis de bande élastique ou d'un tissu pour maintenir le tout. Laissez en place au moins 1 heure. Ne laissez pas trop sécher, retirez lorsque ça tiraille trop.

Il est possible d'imbiber l'argile avec des infusions de plantes ou des hydrolats à la place de l'eau. Les vertus des plantes s'additionnent ainsi aux vertus de l'argile. On peut également intégrer 4 à 6 gouttes d'une huile essentielle, comme la gaulthérie *(Gaultheria procumbens)* en cas de douleur articulaire ou la lavande (*Lavandula angustifolia)* en cas de coup de soleil. Attention avec l'emploi de certaines huiles essentielles qui sont contre-indiquées pour la peau et chez certaines personnes sensibles.

Place aux plantes

Cataplasmes de plantes fraîches

Cueillir ses plantes au jardin ou en pleine nature est idéal. Dans ce cas, soyez sûr de ce que vous cueillez. Pour profiter des vertus des plantes fraîches, il faut libérer leurs actifs soit en les pilant au mortier, soit en les mâchant directement sans en avaler le jus, ce qui n'est pas toujours facile ni agréable.

Ensuite, déposez la plante ainsi préparée sur une gaze et appliquez directement à l'endroit désiré. On maintient le tout avec du film étirable, une bande de contention élastique ou un tissu.

On peut également recourir à un liant comme de la farine de lin, de fenugrec, d'orge, de seigle ou du son de blé ou d'avoine à raison de ¼ de plante pour ¾ de farine. C'est parfait pour couvrir les zones étendues ou pour maintenir un peu de chaleur, à la manière d'une bouillote.

Cataplasmes de plantes sèches

Elles sont souvent plus faciles d'accès car en vente en pharmacie ou en herboristerie. Coupez la plante en petits morceaux puis imbibez-la avec un peu d'eau bouillante. Remuez pour obtenir une pâte et appliquez-la de la même façon que pour la plante fraîche, avec ou sans liant.

Pas le temps de préparer un cataplasme ?

Utilisez les plantes marquées d'une étoile dans le tableau ci-dessous sous forme d'extraits alcooliques. Il suffit de les diluer avec une moitié d'eau pour les appliquer en compresse. Elles peuvent aussi constituer une bonne base hydratante pour un cataplasme d'argile. Pour le reste, si elles sont un peu moins efficaces sous cette forme, c'est tout de même une manière très pratique de vous initier tout en douceur à l'excellente mode des cataplasmes !

Plantes pour cataplasmes	Partie utilisée	Indications
Achillée millefeuille* *Achillea millefolium* 	Feuilles	Plaies ou petites coupures, pour diminuer ou stopper les saignements (propriétés hémostatiques) et accélérer la cicatrisation. On l'appelait l'herbe des charpentiers car ils s'en servaient en cas de blessure importante, souvent causée par un coup de hache !
Armoise *Artemisia vulgaris* 	Parties aériennes	Douleurs des règles : appliquez la plante seule ou en mélange avec de la farine de lin sur le bas-ventre, avec une bouillote par-dessus.
Bardane *Arctium lappa* 	Feuilles	Peau grasse, eczéma, ulcère, plaie purulente.
Camomille romaine* *Chamaemelum nobile* 	Fleurs	Eczéma, plaie, herpès, démangeaison.
Carotte *Daucus carota* 	Pulpe	Brûlure légère, coupure peu profonde, inflammation cutanée, eczéma.
Consoude* *Symphytum officinale* 	Feuilles ou racine	Enflure, fracture, contusions ; accélère la cicatrisation des coupures.
Gingembre *Zingiber officinale* 	Racine (fraîche)	Douleurs articulaires et musculaires, toux grasse, rhumatisme chronique.
Lavande* *Lavandula officinalis* 	Fleur	Brûlure ; accélère la cicatrisation et assainit les plaies.
Lierre grimpant* *Hedera helix* 	Feuilles	Névralgie, sciatique, cellulite, douleur musculaire, bronchite.
Mauve* *Malvia sylvestris* 	Fleurs	Tout type de démangeaison cutanée.
Plantain* *Plantago major* 	Feuilles	Cicatrisation des plaies, encombrement respiratoire, piqûre d'insecte, conjonctivite.
Souci* *Calendula officinalis* 	Capitule	Eczéma, brûlure, égratignure.

Nicolas Wirth
Naturopathe

Le prix d'or des larmes blanches

Le lentisque, *Pistacia lentiscus*, abonde dans les garrigues méditerranéennes. Avec le temps, l'arbuste finit par donner un petit arbre. Entre juillet et septembre, on incise les grosses branches et le tronc de la plante qui pleure alors son latex. C'est ainsi que l'on obtient le mastic qui se solidifie en une vingtaine de jours, avant d'être récolté à la main. Il est simplement mâché en l'état, ou réduit en poudre pour entrer dans la composition de produits cosmétiques, notamment des dentifrices pour blanchir les dents.

Il faut savoir que dans la Rome antique déjà, alors que les hommes goûtaient au vin de mastic (le *masticatum*), les femmes avaient pris l'habitude de se frotter les dents avec des bâtonnets de bois de mastic pour les maintenir blanches.

Aujourd'hui, on en extrait aussi une huile essentielle qui entre dans la fabrication de médicaments. Ce sont véritablement les Génois, redoutables commerçants, qui ont organisé et développé le commerce du mastic dans toute la Méditerranée à partir du XIVe siècle. De Bagdad à Odessa, de Chypre à Londres et de Damas à Marseille, les larmes blanches de la plante ont gagné toutes les terres… Mais le mastic le plus fameux est celui de l'île de Chios, dont il a d'ailleurs fait la richesse. Au cours de l'empire Ottoman, on en réservait la meilleure qualité au sultan de Constantinople, pour les 300 femmes de son harem. Une petite affaire qui a rapporté plus de 12 000 pièces d'or au gouverneur de l'île. Depuis 1997, la mastiha de Chios bénéficie même d'une AOP (appellation d'origine protégée).



✦

Serge Schall
Docteur-ingénieur
en agronomie, jardinier

NEWS

UNE PLANTE « HALLUCINANTE » AU SECOURS DES DIABÉTIQUES

L'ayahuasca, interdite en Occident, est une liane amazonienne connue pour ses propriétés psychédéliques utilisées par les chamanes d'Amazonie afin d'entrer en transe. Des chercheurs de l'École de médecine du Mont-Sinaï, à New York, ont mis en évidence qu'une substance qu'elle contient, l'harmine, serait en mesure de stimuler la multiplication des « cellules bêta » du pancréas. Ces mêmes cellules sont responsables de la production d'insuline, l'hormone qui régule le taux de glucose sanguin et transforme le sucre excédentaire en graisses de réserve. L'insuline est déficitaire en cas de diabète de type 1, et déficiente dans le diabète de type 2. Les chercheurs estiment devoir encore travailler afin d'améliorer la spécificité et l'efficacité de l'harmine, mais ils sont persuadés avoir franchi une étape-clé vers un futur traitement plus efficace du diabète.

Peng Wang, Juan-Carlos Alvarez-Perez, Dan P Felsenfeld et al. A high-throughput chemical screen reveals that harmine-mediated inhibition of DYRK1A increases human pancreatic beta cell replication. Nature Medicine 2015; 21, 383-388

ALORS, HEUREUX ?

Les chiffres sont tombés. En 2015, les Français ont enfin réduit leur consommation d'anxiolytiques et de somnifères. Ont-ils suivis les conseils de *Plantes & Bien-Être* ?

LE SAFRAN, UNE BOMBE À RETARDEMENT CONTRE ALZHEIMER ?

La crocine est un principe actif contenu dans le pistil de safran. Une étude a montré que ce caroténoïde possède des propriétés antioxydantes qui protègent les neurones du cerveau du dépôt de substance dite amyloïde, facteur induisant la dégénérescence neuronale. La même étude montre que la crocine a provoqué des effets d'amélioration des capacités de mémorisation sur des sujets animaux atteints de maladie d'Alzheimer. La crocine est un composé bioactif qui pourrait, dans un futur proche, faire partie de l'arsenal thérapeutique contre les maladies neurodégénératives.

Asadi F, Jamshidi AH, Khodagholi F et al. Reversal effects of crocin on amyloid β-induced memory deficit: Modification of autophagy or apoptosis markers. Pharmacol Biochem Behav. 2015 Dec;139(Pt A):47-58.



Les secrets santé de la chlorophylle

Tout le monde se souvient des chewing-gums à la chlorophylle de notre enfance, mais combien d'entre nous connaissent le potentiel thérapeutique de ce trésor naturel ?

Quel est le point commun de toutes les plantes vertes de notre planète ? C'est la chlorophylle ! C'est elle qui leur donne cette couleur verte, la plus représentée dans le règne végétal. Mais la chlorophylle a bien plus de fonctions que de simplement colorer les plantes. C'est l'ingrédient essentiel qui permet à tous les végétaux de convertir l'énergie lumineuse en énergie chimique. Pour ce faire, les plantes produisent chaque année l'équivalent d'un milliard de tonnes de chlorophylle.

La couleur des chlorophylles

Un pigment est une molécule capable de capter certaines longueurs d'onde de la lumière. À chaque longueur d'onde correspond une couleur. La lumière blanche solaire combine toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, mettant en évidence l'intégralité du spectre des couleurs. Le pigment de chlorophylle absorbe quant à lui la lumière bleue et rouge, mais réfléchit la lumière verte, qui de ce fait devient visible.

Les feuilles, par exemple, contiennent plusieurs pigments que l'on peut séparer par une technique appelée « chromatographie » :

- La chlorophylle A absorbe essentiellement la lumière bleue
- La chlorophylle B absorbe essentiellement la lumière rouge
- Les carotènes absorbent surtout la lumière bleu-vert et réfléchissent l'orange (comme le bêta-carotène de l'abricot et du melon).

Un booster de cellules sanguines

Les études faites sur des animaux anémiques à partir des années 1930 démontrent que la chlorophylle stimule la production de globules rouges. Même si les expérimentations sur l'homme manquaient jusqu'à présent, de nombreux sites marchands n'avaient pas attendu pour commercialiser la chlorophylle en tant que « véritable transfusion végétale » ! Cette réputation de régénérateur sanguin parfaitement anticipée vient finalement de trouver un écho favorable dans une publication chinoise de 2016. Dans cette étude, un groupe de personnes anémiées a pu constater une amélioration de son état de santé grâce à un apport de chlorophylle sodique et ferreuse. D'après certains auteurs, la formule biochimique de la chlorophylle lui confère même la capacité de convertir le gaz carbonique en oxygène, apportant ainsi une oxygénation supplémentaire au niveau tissulaire.

Mais les bienfaits de la chlorophylle ne s'arrêtent pas là. On a remarqué que l'ingestion de chlorophylle augmente également le nombre de globules blancs, les fameux leucocytes dédiés, chez les enfants en carence, à la lutte contre les envahisseurs. Or la chlorophylle peut non seulement prévenir la baisse de ces globules blancs, mais aussi améliorer significativement les résultats du traitement de la thrombocytopénie, affection caractérisée par une baisse importante des plaquettes sanguines.

Une autre étude de 2015 souligne l'augmentation de la production des cellules souches de la moelle osseuse. La moelle osseuse étant elle-même à l'origine des plaquettes et des globules blancs et rouges, tous ces résultats confortent l'utilisation de la chlorophylle pour traiter la baisse des lignées cellulaires sanguines liée à l'action toxique d'une chimiothérapie ou d'une radiothérapie sur la moelle osseuse.

Les 4 incroyables vertus de la chlorophylle

1. La chlorophylle **prévient le risque de dégénérescence des cellules cancéreuses** en agissant à différents stades de la maladie, depuis le stade initial jusqu'à celui de développement et de dissémination. Pris en complément alimentaire, un dérivé soluble de la chlorophylle, la chlorophylline, a ainsi révélé une puissante action antioxydante et la capacité de diminuer significativement le risque de cancer.

2. La prise par voie orale ou l'application locale de chlorophylle semble **protéger notre peau et nos muqueuses des proliférations de microbes** à l'origine des maladies. Quelques études attestent également son effet bactériostatique dans les plaies infectées où elle

freine le développement des bactéries les plus agressives, comme le staphylocoque doré et le clostridium, ainsi que des bactéries intestinales pathogènes, sans pour autant les détruire. Même les champignons inopportuns, où qu'ils soient, sont sensibles à la présence de la chlorophylle qui empêche leur développement en neutralisant très souvent leurs effets secondaires, odeurs, douleurs et inflammation réunies.

3. La chlorophylle **élimine les mycotoxines**, dont certaines, comme les aflatoxines, sont très dangereuses pour le foie jusqu'à provoquer des cancers. Rappelons que ces toxines sont fabriquées par des moisissures microscopiques et qu'on les retrouve sur les végétaux stockés, par exemple les points noirs sur les pommes bio.
4. Cerise sur le gâteau, la chlorophylle **favoriserait la cicatrisation et la réparation cellulaire**. Une étude de 2015 a montré une amélioration de lésions du visage liées au photovieillissement chez des femmes ayant appliqué une crème à base de liposomes de cuivre sodique de chlorophylle. D'autres, plus anciennes, mettent en avant les propriétés cicatrisantes de la chlorophylle par l'activation des fibroblastes, ces cellules qui fabriquent le collagène du tissu conjonctif. Dans tous les cas, l'application de chlorophylle sur la peau ou sur la muqueuse lésée diminue les symptômes d'irritation tels que le prurit (grattage) et l'inflammation. Enfin, la chlorophylle est utilisée avec succès dans les lésions buccales telles que la gingivite.

Le saviez-vous ?

Quand les chlorophylles sont plus importantes que les carotènes, les feuilles nous apparaissent vertes. À l'automne, la chlorophylle se dégrade et les carotènes s'expriment à la lumière en réfléchissant les belles couleurs rouge-brun si caractéristiques de cette saison.

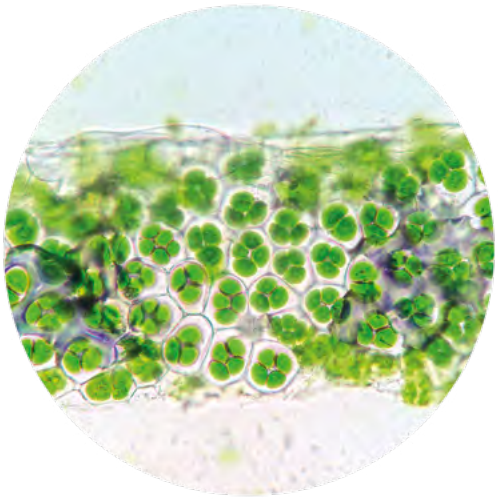
Libérez le trésor avant de l'utiliser

Contrairement à ce qu'on peut penser, la chlorophylle ne nous est pas très utile en l'état, car prisonnière des parois cellulosiques de la plante. On peut donc la trouver extraite et concentrée sous une forme cuivrique, ferreuse ou magnésienne. La forme cuivrique est la plus commune ; c'est celle du colorant alimentaire. On privilégiera néanmoins la forme magnésienne pour éviter l'effet oxydatif au long cours des formes cuivrique et ferreuse. En France, une chlorophylle extraite de l'ortie se révèle une source fiable. N'oublions pas la spiruline, la chlorella et la klamath, trois microalgues bleu/vert de qualité bio qui sont d'excellentes pourvoyeuses de chlorophylle et très riches en micronutriments, tout comme le jus d'herbe d'orge ou de blé. Un extracteur de jus est l'outil idéal pour extraire tranquillement la chlorophylle des végétaux directement à la maison.

Chlorophylle, mode d'emploi

La dose quotidienne préconisée est de 2 à 4 gélules (soit 200 à 400 mg par jour) par voie orale, à distance des repas. Pour une utilisation externe, on peut ouvrir une gélule et mélanger le contenu à quelques gouttes d'huile végétale ou à de la vaseline avant application. De même, vous pouvez utiliser 3 à 4 gélules pour l'eau du bain et une gélule ouverte dans un verre d'eau pour les gargarismes.

La chlorophylle a été reconnue sans danger par la FDA américaine (Food and Drug Administration).



Vue au microscope de celulles de plante contenant de la chlorophylle

✦

Dr Franck Gigon

Références des études citées dans l'article

Ferruzzi MG, Failla ML, Schwartz SJ. Assessment of degradation and intestinal cell uptake of carotenoids and chlorophyll derivatives from spinach puree using an in vitro digestion and Caco-2 human cell model. *J Agric Food Chem*. 2001 Apr;49(4):2082-9.

Nagini S, Palitti F, Natarajan AT. Chemopreventive potential of chlorophyllin:a review of the mechanisms of action and molecular targets. *Nutr Cancer*. 2015;67(2):203-11.

Sigler ML, Stephens TJ. Assessment of the safety and efficacy of topical copper chlorophyllin in women with photodamaged facial skin. *J Drugs Dermatol*. 2015 Apr;14(4):401-4.

Suryavanshi S, Sharma D, Checker R, Thoh M, Gota V, Sandur SK, Sainis KB. Amelioration of radiation-induced hematopoietic syndrome by an antioxidant chlorophyllin through increased stem cell activity and modulation of hematopoiesis. *Free Radic Biol Med*. 2015 Aug;85:56-70.

Xu XF, Hu JP, Cheng X, Yu GJ, Luo F, Zhang GS, Yang N, Shen P. Effects of sodium ferrous chlorophyll treatment on anemia of hemodialysis patients and relevant biochemical parameters. *J Biol Regul Homeost Agents*. 2016 Jan-Mar;30(1):135-40

Découvrez la tisane préférée de la Castafiore

Une affection bénigne n'a, comme son nom l'indique, rien de bien grave. Elle peut cependant être assez embêtante. C'est le cas notamment lorsqu'elle concerne les cordes vocales. Difficile de parler dans l'iPhone lorsqu'on est aphone ! Si vous craignez l'extinction de voix, nous avons des remèdes naturels qui vous feront rugir de plaisir. Alors surtout ne déchantez pas !

Qu'est-ce qui nous coupe le sifflet ?

L'extinction de voix fait souvent suite à un forçage des cordes vocales. De petites lésions ou simplement une inflammation apparaissent, ce qui affecte la voix, à tel point que nos interlocuteurs peinent à comprendre nos paroles. Cela dit, l'aphonie peut également survenir après un rhume, une laryngite ou une trachéite. Dans ce cas, on commence fréquemment par souffrir de dysphonie : la voix s'enraye et devient rauque. Puis vient le coup de grâce : l'extinction de voix.

Pour retrouver sa voix, il faut la laisser se reposer sur une période couvrant dans l'idéal 48 heures au moins. Malheureusement, ce n'est pas toujours possible. Les plantes et leurs vertus peuvent alors nous rendre un grand service en apaisant l'inflammation, en adoucissant les muqueuses et en tonifiant les tissus. Un peu de douceur dans un monde de brutes, rien de mieux pour retrouver une voix de velours ! Mais si votre extinction de voix dure plus d'une semaine, consultez tout de même un médecin pour vérifier qu'il n'y a pas de lésion importante ou de maladie sous-jacente.

Les plantes en détail

L'herbe aux chantres *(Sisymbrium officinale)* porte bien son nom ! C'est la plante la plus indiquée contre l'extinction de voix. Elle est myorelaxante[1], c'est-à-dire qu'elle détend les muscles, notamment ceux du larynx d'où provient la voix. Si besoin est, elle calme également la toux.

Le sureau noir *(Sambucus nigra)* apporte des propriétés anti-inflammatoires par les tanins et les mucilages qu'il contient.

La ronce *(Rubus fructicosus),* dotée de vertus cicatrisantes contient également des tanins très utiles pour apaiser l'inflammation et tonifier la muqueuse du larynx.

La menthe *(Mentha piperita)* rafraîchit la gorge, anesthésie légèrement et détend les muscles du larynx.

La mauve *(Malva sylvestris)* adoucit rapidement par contact grâce à ses mucilages. Elle apaise la toux.

Les autres solutions

Si vous ne deviez recourir qu'à une seule plante, optez pour l'herbe aux chantres. En infusion seule, elle fera son effet. D'autres formes plus pratiques sont possibles, notamment en extrait hydroalcoolique de plante fraîche. Dans ce cas, on consommera une vingtaine de gouttes 3 fois par jour avant les repas.

Il existe également dans le commerce le *sirop des chantres* distribué par Herbalgem qui contient notamment de l'herbe aux chantres et des baies de sureau. Ce produit est disponible en boutique spécialisée, en pharmacie ou sur Internet.

À vos infusions !

- Herbe aux chantres ou vélar (plante) 30 g
- Sureau noir (fleur) 30 g
- Ronce (feuille) 15 g
- Menthe (feuille) 15 g
- Mauve (fleur) 15 g

Préparation

Placez une bonne cuillerée à soupe du mélange dans ¾ de litre d'eau froide. Chauffez jusqu'à frémissement puis coupez le feu et couvrez 6 à 8 mn. Filtrez et buvez 3 tasses par jour, pas trop chaudes et par petites gorgées. Vous pouvez éventuellement sucrer avec un peu de miel.


Herbe aux chantres

Nicolas Wirth
Naturopathe

1. Di Sotto A, Vitalone A, Nicoletti M, Piccin A, Mazzanti G. Pharmacological and phytochemical study on a Sisymbrium officinale Scop. extract. J Ethnopharmacol. 2010 Feb 17;127(3):731-6.

Des astuces pour un frigo qui respire la santé

En les conservant à basse température, le réfrigérateur permet de préserver la saveur, le goût et les capacités nutritionnelles de nos aliments, mais aussi de ralentir la croissance de micro-organismes et d'éviter toute intoxication alimentaire.



L'efficacité de la chaîne du froid n'est pas limitée à la graduation du bouton de réglage, elle dépend également de l'hygiène de l'appareil. Mal entretenu, votre réfrigérateur peut vite devenir un véritable nid à bactéries, champignons et autres moisissures. Avouez qu'il serait vraiment dommage d'attraper une mycose buccale ou intestinale simplement à cause d'un bac à légumes mal nettoyé. C'est pourquoi il faut immédiatement retirer de votre frigo tout aliment pourri ou périmé, ainsi que tous les emballages carton qui ont pu être souillés avant d'atterrir chez vous.

Nettoyer ne signifie pas pour autant se lancer dans la grande désinfection. À bas la javel et les super nettoyants avec des slogans aussi fringants que leurs pictogrammes de danger ! Dans le frigo, vive la naturalité ! En effet, les désinfectants puissants peuvent endommager les parois du réfrigérateur et laisser le champ libre à des micro-organismes qui trouveraient là une niche aussi confortable qu'invisible.

Astuce nettoyage

Le réfrigérateur doit être nettoyé en moyenne une fois par mois. Mélangez énergiquement l'équivalent d'**une cuillerée à soupe de savon noir** avec **10 gouttes d'huile essentielle de citron jaune** et **10 gouttes d'huile essentielle de palmarosa**. Versez ce mélange dans un grand bol d'eau chaude d'environ 500 ml. Trempez-y une éponge parfaitement propre et nettoyez parois et plaques du réfrigérateur. N'oubliez pas de sécher avec du papier absorbant de façon à éliminer les risques de condensation.

Pour désinfecter votre éponge avant le nettoyage je vous conseille de l'imbiber de vinaigre blanc.

Enfin, n'utilisez pas d'huiles essentielles pures sur les parois du réfrigérateur car elles pourraient attaquer le revêtement.

Astuce parfum

Chasser les odeurs, oui mais lesquelles ? Voici quelques exemples et leurs solutions adaptées.

- Le poisson a tourné de l'œil et dégage une odeur nauséabonde… Mettez un petit verre à liqueur rempli de **vinaigre blanc additionné de 20 gouttes d'huile essentielle de lavande**.
- Les yaourts sont périmés et des effluves acides se répandent à l'ouverture de la porte… Le **bicarbonate de soude** est l'absorbeur parfait ! Recouvrez-en un petit ravier à poser au centre du frigo et que vous laisserez jusqu'au prochain nettoyage.
- La choucroute d'il y a deux jours véhicule des effluves peu agréables à l'heure du petit-déjeuner… Coupez le **zeste d'un pamplemousse**, faites-le sécher, ajoutez **3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse** et placez-le dans un sachet de gaze dès que l'huile essentielle a bien été absorbée. Posez ce petit sachet dans les compartiments latéraux du réfrigérateur et renouvelez l'expérience lorsque le zeste se ramollit.

Catherine Bonnafous
Biologiste

Le mystérieux calendrier des arbres

Dans les sociétés antiques, l'arbre occupait une place privilégiée auprès de l'homme. À travers la connaissance de la nature, nos ancêtres appréhendaient les lois fondamentales qui régissent toute vie sur Terre et dans l'univers. Très ancien en Europe, le culte des végétaux appartient aux grands rites naturalistes présents en Gaule avant la christianisation. L'arbre illustre en effet l'idée du temps qui passe et de ses métamorphoses.

Interpréter le temps qui passe

Pour mesurer et structurer le temps, l'homme a imaginé des calendriers. Chez les Celtes, l'observation et la connaissance des arbres au fil des saisons ont permis la construction d'un système cohérent reposant sur les correspondances entre les arbres, les lettres, les mois de l'année et les dieux.

L'historien irlandais Roderick O'Flaherty (1629-1718) a été l'un des premiers à redécouvrir l'existence de ce calendrier des arbres dont les noms des mois partagent la même première lettre que ceux des arbres.

Ce calendrier repose sur les treize mois de l'année lunaire, de vingt-huit jours chacun, dont seul notre mois de février témoigne encore. Selon Robert Graves (1895-1985), auteur britannique des *Mythes grecs* et des *Mythes celtes*, à chaque mois correspondaient une consonne, un arbre et une période de l'année. À cela s'ajoutaient une série figurant les voyelles ainsi que quatre arbres placés aux solstices et aux équinoxes. Ce calendrier se nommait *Beth-Luis-Nion*, du nom des trois premiers arbres de la série. Pour Jacques Brosse (1922-2008), philosophe, naturaliste et historien des religions, « ce calendrier formait chez les Celtes la substance de l'Ogham[1] ou connaissance initiatique, à laquelle présidait l'énigmatique dieu Ogmius ». En fonction des régions, les arbres diffèrent, aussi n'est-il pas surprenant de trouver plusieurs versions de ce calendrier.

Apprendre à l'école des arbres

Pour un esprit occidental du XXIe siècle, quel intérêt peut présenter un calendrier fait d'arbres et de lettres qui, de plus, correspond à une division du temps différente de la nôtre ?

À l'image des Anciens, nous pouvons appréhender l'arbre comme une réplique végétale de l'homme et donc comme une voie de compréhension du monde. Les manifestations saisonnières observables sur les arbres, et qui sont à l'origine de leur culte, reflètent ainsi un accord parfait entre les qualités subtiles qui leur sont attribuées et les énergies en œuvre à une période spécifique. Appartenant lui aussi à la nature, l'homme est « alimenté » par les mêmes forces que celles qui animent le papillon ou le brin d'herbe, mais que chacun reçoit sous la forme correspondant à sa propre nature.

Aussi peut-on revisiter ce calendrier à divers titres : physiologique, émotionnel, psychique, spirituel ou tout simplement poétique.

Le bouleau pour renaître



Commençons le voyage avec le Bouleau (*Beth*) qui définit la période allant **du 24 décembre au 20 janvier.** Le solstice d'hiver est passé, le soleil reprend son cours ascendant et le perce-neige pointe le bout de sa clochette. C'est le temps du renouveau, des forces neuves, des projets à venir… Or, les qualités dépuratives du bouleau nous invitent à nous nettoyer, à nous régénérer physiquement et psychiquement. Il n'y a donc qu'à s'abreuver à la sève du bouleau pour ressentir l'irrésistible envie de faire peau neuve et de démarrer un nouveau cycle.

L'aubépine, au cœur des choses



Du 13 mai au 9 juin, l'aubépine (*Huath*) nous fait signe de la rejoindre. Sixième mois de l'année, cette période correspond à la floraison et tient une place cen-

1. Ancien alphabet utilisé pour l'écriture de l'irlandais primitif.

trale dans l'organisation calendaire. L'aubépine occupe ainsi le centre, le cœur, comme espace vital et émotionnel. Faut-il être surpris du fait que ses fleurs régulent les dysfonctionnements cardiaques et calment les anxieux ? Le mois de mai est également le mois de la déesse grecque Maïa, image de l'énergie vitale dans toute sa plénitude. Elle incarne l'aspect enchanteur de ce début d'été et l'intelligence du cœur, sans quoi l'essentiel est perdu. Quant aux rameaux acérés de l'aubépine, on raconte qu'ils auraient forgé la couronne du Christ… Toujours est-il que le message christique s'harmonise parfaitement avec la connaissance du cœur dont parlent Maïa et l'aubépine.

Savoir attendre avec le noisetier



Les nuits s'allongent comme les ombres. L'automne s'installe et les noisettes sont presque mûres. Placé **entre le 5 août et le 1er septembre**, le noisetier (*Coll*) est un intime des jardins et des haies. Il est généreux de tout ce que l'été a mûri et nous offre ses noisettes en septembre. Riches en acides gras et en minéraux, elles sont plus que bienvenues en prévision du retour du froid et de l'humidité. « Août est le mois qui nourrit tous les autres », dit un dicton paysan. L'automne apporte les fruits rêvés par le printemps. Bien à l'abri dans son petit casque, la noisette sait se faire attendre avant sa pleine maturité. On y voyait autrefois le signe de la sagesse qui, elle aussi, nécessite temps et persévérance. Dans la mythologie irlandaise, on parle d'un saumon qui se nourrissait des noisettes tombées dans l'eau du bassin. Chaque fruit avalé l'illuminait d'un éclat supplémentaire de connaissance. Accepter l'idée du temps, n'est-ce pas le début de la sagesse ?

Se transformer avec le sureau noir



Le sureau noir (*Ruis*) clôt l'année par le trait d'union **du 25 novembre au 22 décembre**, juste avant le solstice d'hiver. Dernier de nos feuillus à perdre ses feuilles, il sera le premier à les offrir au monde en février. Les superstitieux n'aiment guère cet arbre qui occupe la treizième place de la série, mais les âmes enfantines savent bien qu'il n'est pas de meilleure baguette magique qui ne surpasse, dans les contes, celle du sureau noir. Pour traverser la nuit la plus sombre, rien de mieux que cet arbre qui relie l'hiver et le printemps, la mort et la vie, comme l'alternance d'une même dynamique. C'est le moment de laisser derrière nous nos vieilles attaches pour se préparer à la renaissance…

LE CALENDRIER DES ARBRES

B pour *Beth*, le bouleau – 24 décembre-20 janvier
L pour *Luis*, le sorbier – 21 janvier-17 février
N pour *Nion*, le frêne – 18 février-17 mars
F pour *Fearn*, l'aulne – 18 mars-14 avril
S pour *Saile*, le saule – 15 avril-12 mai
H pour *Huath*, l'aubépine – 13 mai-9 juin
D pour *Duir*, le chêne – 10 juin-7 juillet
T pour *Tinne*, le houx – 8 juillet-4 août
C pour *Coll*, le noisetier – 5 août-1er septembre
M pour *Muin*, la vigne – 2 septembre-29 septembre
G pour *Gort*, le lierre – 30 septembre-27 octobre
P pour *Peith*, le tilleul – 28 octobre-24 novembre
R pour *Ruis*, le sureau – 25 novembre-22 décembre

L'ajonc occupe l'équinoxe du printemps, le peuplier blanc l'équinoxe d'automne. La bruyère annonce le solstice d'été, l'if signe les ténèbres du solstice d'hiver.



Extrait de *Les Arbres de France, Histoire et légendes* de Jacques Brosse, Plon, 1987

L'homme et l'arbre, une famille recomposée

Accompagné de ce calendrier des arbres, il existe tout à coup une multitude de chemins pour parcourir l'année. De ressemblances en convergences, il conjugue science et conscience pour ceux qui cherchent des réponses dans la nature. Il met en relation les arbres, les hommes et les dieux à différents niveaux mais toujours dans une quête d'harmonie.

✦

Claire Bonnet
Formatrice en plantes médicinales

Interview exclusive de l'ortie !

Dans la vie, on rencontre des médecins, des pharmaciens, des herboristes qui nous parlent des plantes. Mais si ces mêmes plantes pouvaient parler, que nous diraient-elles pour se présenter ? Le mieux pour le savoir, c'est peut-être de les… interviewer !



Vous connaissez beaucoup de jardiniers attendris par la découverte d'une ortie au pied de leur rosier ? Il y a bien quelques hurluberlus pour faire l'éloge du purin d'ortie et de la soupe du même nom, mais soyons honnêtes, la plante n'a pas la place qu'elle mérite. Piétinée, arrachée, empoisonnée ou méprisée, il est rare qu'on la regarde avec tendresse et sollicitude. Pourtant, l'ortie n'a de cesse ne nous venir en aide. Pour preuve, nous sommes allés à sa rencontre, dans l'un de ses coins préférés : un talus de chemin de fer.

Je connais le succès d'estime dont vous bénéficiez chez certains, mais pour la majorité des gens, vous n'êtes qu'une « mauvaise herbe ». Comment vivez-vous ce désamour ?

Pour ne rien vous cacher, les conquêtes et les grands défis illustrent mon quotidien. Quand je prends possession des lieux, difficile de m'en déloger. Beaucoup l'ignorent, mais je suis en service commandé. Ma spécialité : le fer. Ma mission : résister aux herbicides, dépolluer et harmoniser l'information ferrique du sol. Si vous préférez, disons que je suis chargée par les « Hautes autorités » de réguler le fer dans la terre afin d'assurer à chaque plante sa part de croissance. C'est simple, si la teneur ferrique est trop importante, j'en absorbe le surplus ; si au contraire elle est trop faible, je la diffuse équitablement. J'exerce d'ailleurs la même activité dans le corps humain, c'est pourquoi je gagne toujours au concours de « la plante la plus riche en fer » ! N'en déplaise aux mauvaises langues qui me traitent de mauvaise herbe. On est toujours le mauvais de quelqu'un d'autre…

Chère ortie, n'y pensez plus et continuez plutôt de nous raconter vos palpitantes aventures d'agent spécial du jardin…

Vous l'ignorez peut-être mais sous l'aiguille redoutée sommeille une âme de troubadour. Voyez plutôt : ma seule présence et votre jardin se remplit de papillons. « L'horreur et la grâce réunis » diront les commères ! Mais songez plutôt que, sans moi, la pérennité de la vanesse, du paon du jour, du vulcain ou de l'écaille martre serait sérieusement menacée… Nous perdrions une grande partie de nos papillons. Et sous terre, je fais aussi chambre et table d'hôtes pour un tas de chenilles qui trouvent là un nid douillet et nutritif.

D'accord, mais admettez que votre barbe de trois jours n'invite guère au baiser ?

Ma barbe ? Ce ne sont pas de vulgaires poils, mais des aiguilles de précision ! Ce qu'on fait de mieux dans le monde végétal question silicium, du pur cristal. Qu'y puis-je si la nature m'a faite urticante, comme d'autres sont ligneux ou à fleurs jaunes ? Ce n'est pas ma faute si des mollets inconscients brisent ces délicats appendices

de verre en me frôlant, libérant ainsi un super cocktail proche de l'acide formique. Voilà bien des histoires pour rien ! Sachez que de nombreuses coutumes attestent d'un ancien usage qui consiste à se flageller avec un bouquet d'ortie. Point de sadomasochisme ici, les légionnaires romains pourraient en témoigner, puisqu'il s'agit de se réchauffer et se donner du courage. Je n'ai pas compté à combien de vieillards j'ai ainsi redonné vigueur. Et encore, je ne vous livre là qu'une infime partie de mes nombreuses qualités car ma mallette de docteur regorge de talents !

Justement, quels sont vos atouts dans le domaine de la santé ?

◗ Difficile de résumer en deux mots une telle somme de compétences mais je vais tâcher d'être synthétique. Tout d'abord, ma richesse en silice (4 %) fait que l'usage régulier d'une simple tisane de feuilles d'ortie participe grandement à la vitalité osseuse et articulaire. Sans me vanter, je suis même la meilleure source de silice pour l'homme, car très assimilable. J'assure souplesse et résistance aux tendons et aux ligaments et je permets au calcium de se fixer sur le squelette. Toutes les personnes souffrant d'arthrose, d'ostéoporose ou d'ongles cassants gagneraient à m'essayer. N'oublions pas mon action sur les muqueuses. Une carence en silice et bonjour les problèmes de cicatrisation de l'épiderme, les faiblesses intestinales et l'insuffisance rénale.

Vous parliez tout à l'heure de votre capacité à réguler le fer, pouvez-vous nous en dire plus ?

◗ Bien sûr ! Le fer jouant un rôle essentiel au niveau du transport de l'oxygène dans le sang, ma présence stimule le renouvellement des cellules sanguines nécessaires à la qualité du sang. Quel que soit le problème, j'équilibre une fois de plus la situation. Laissez-moi faire et vous n'aurez plus besoin de négociateur pour discuter avec l'anémie ou l'hémochromatose.

C'est justement ma richesse en fer et en silice qui m'aide à fluidifier et à drainer le sang. Sans eux, je ne pourrais pas tonifier les parois veineuses comme je le fais si bien, ni même recréer des capillaires comme cela m'arrive aussi !

C'est la raison pour laquelle vous me voyez souvent en haut de l'affiche des shampoings. Ce n'est pas un mensonge : en stimulant la vascularisation du cuir chevelu, j'entraîne la repousse des cheveux.

Quant aux femmes, elles m'utiliseront avec intérêt en cas de règles trop abondantes, tandis que les jeunes mamans qui allaitent profiteront de mes vertus galactogènes.



Bon, mais pour obtenir tous ces bienfaits, quelles sont les parties à utiliser chez vous ?

◗ C'est simple, tout est bon chez moi, des racines jusqu'aux graines, à condition de définir ses objectifs. On choisira mes feuilles pour soigner les problèmes digestifs, articulaires, veineux ou rénaux… Si vous préférez récolter mes graines, c'est peut-être pour leur action légèrement laxative, à moins que ce ne soit pour stimuler la thyroïde ? Quant aux messieurs, ils trouveront dans l'usage de la racine un soulagement aux troubles urinaires liés à l'adénome de la prostate. Dans tous les cas et quelle que soit la partie utilisée, il suffit de réaliser une infusion avec la partie sèche de la plante et d'en consommer deux à trois tasses par jour en dehors des repas pendant un bon mois.

Je suis confondue par tant de vertus, sans compter que vous avez également la réputation d'être un super aliment ?

◗ Merci de le soulever car c'est vrai que je ne suis pas peu fière de mon arsenal nutritionnel !

Pensez-donc, je suis non seulement très riche en fer et en silice mais également en calcium, magnésium (un super antioxydant !), zinc, sélénium, sans oublier un excellent cocktail vitaminique (A, B, C, E, K). Mais ce qui épate tout le monde, c'est mon magnifique équilibre protéinique. Songez que je possède dix-huit acides aminés sur les vingt existant dont huit sont essentiels au développement de l'organisme humain. Inutile de vous préciser que les végétariens m'adorent ! Cuisinée en purée, en quiche, sous forme de pesto ou de potage, je suis un vrai légume sain, digeste, délicat et digne des plus grandes tables. D'ailleurs, certains restaurants de renom m'affichent déjà sur leur carte gastronomique. Sans a priori, j'accompagne délicieusement le poisson comme les pommes de terre et je ne vous parle pas du petit « œuf cocotte aux orties »… Après ce tour d'horizon de mes mille et une vertus, si vous brûlez enfin de me connaître, c'est certain, vous êtes piqué !

✦

Claire Bonnet
Formatrice en plantes médicinales



Graines de sens : 52 métaphores pour cultiver votre jardin intérieur

Les fêtes approchent, un bon moment pour mettre du sens dans notre vie… C'est justement ce à quoi nous invite ce livre à travers 52 métaphores illustrées avec beaucoup de poésie et de tendresse. Par un jeu de visualisations multiples entre le texte et l'image, la métaphore se grave doublement dans notre esprit et nous parle de manière beaucoup plus efficace qu'un long discours. Comme les fables, les métaphores sèment une idée en nous qui germera si le terreau fertile de notre vécu personnel y est propice. Un livre pour soi ou un livre à offrir… Dans tous les cas, une métaphore par semaine pour 2017, pour que fleurisse toute l'année notre jardin intérieur.

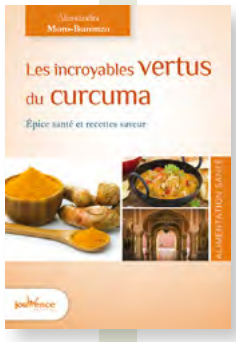
D'Olivier Clerc - Éditions de la Martinière, 2016 - 125 pages — 19,90 euros



Herbarium

Cet Herbarium mêle le beau et l'utile. Il fait l'éloge de 100 plantes de nos jardins. Il nous raconte avec moult anecdotes leur histoire, leur odeur et leur aspect, nous enseignant au passage comment les cultiver, les admirer et les utiliser, aussi bien en cuisine que pour nous soigner. Plus de 100 illustrations originales soulignent avec poésie la beauté du monde végétal. Les 100 fiches présentes comportent des rubriques « culture », « harmonies gustatives » et « propriétés » qui raviront notre regard autant que notre esprit. Vous y trouverez également une jaquette pliée évoquant l'origami. Elle s'ouvre pour dévoiler une affiche originale de 47 cm par 65,5 cm. Une belle idée cadeau !

De Caz Hildebrand - Editions Marabout, 2016 - 244 pages — 25 euros



Les incroyables vertus du curcuma

Les études scientifiques ne cessent de s'intéresser aux innombrables vertus du curcuma. En conséquence, il est de plus en plus utilisé par les Occidentaux et n'est plus réservé à la cuisine et pharmacopée orientale, notamment indienne, qui l'utilise depuis des millénaires. Plus la recherche avance et plus les résultats sont encourageants. Au delà de ses vertus inflammatoires et antioxydantes, on parle même du curcuma comme d'un protecteur contre le cancer. Mais connaissez-vous vraiment tous ses intérêts thérapeutiques ? Savez-vous comment le consommer, le cuisiner, ou suivre des cures sous forme de compléments alimentaires ? Notre rédactrice en chef, qui n'est autre que l'auteur de ce livre, vous apporte les réponses à toutes les questions que vous vous posez sur le curcuma.

D'Alessandra Moro Buronzo - Éditions Jouvence, 2016 (2e édition) - 128 pages — 8,70 euros

Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-être

Votre code promotion : IPBEQ601

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

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

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

▶ santenatureinnovation.com

Étape 1 : Votre format

☐ Papier (54 €) ☐ Électronique (39 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

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

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

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

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

Salon Breizh Nature

Du 13 au 15 janvier 2017, Parc des Expositions de Quimper Cornouailles (29)
www.breizh-nature.bzh
Cette 2ème édition dédiée à la filière bio et au bien-être attend 10 000 visiteurs sur trois jours d'évènement. 130 exposants représenteront leur activité dans des domaines divers tels que gastronomie et vins bio, beauté et santé, écohabitat, jardinage, mode éthique, tourisme vert. De nombreux ateliers, conférences et animations sont prévus au programme. Une mini ferme sera également présente.

Initiation à la botanique

Du 16 au 20 janvier 2017, Toulouse (31)
Contact : Evelyne Baruteau au JBHG
www.tela-botanica.org
Ce stage est organisé par le Jardin botanique Henri Gaussen de Toulouse. L'objectif est d'apprendre à reconnaître les principales familles de plantes à fleurs par l'étude de leur appareil végétatif et reproducteur, en particulier leur fleur et leur fruit. Ce stage est ouvert à tous mais il est tout de même conseillé d'avoir quelques notions de botanique.

Formation courte en gemmothérapie

Les 28 et 29 janvier, puis les 18 et 19 février 2017
Ecole IMDERPLAM, Candillargues (34)
www.ecole-imderplam.com
Cette formation ouverte aux professionnels et aux particuliers a pour objectif d'étudier, de comprendre et d'utiliser la gemmothérapie. Le bourgeon est la partie la plus énergétique de l'arbre qui renferme son plein potentiel. Il contient déjà les rameaux, les feuilles et les fruits en devenir, d'où découle un grand nombre de vertus. Lors de ces quatre jours, 50 bourgeons, jeunes pousses ou radicelles sont passés en revue. Récolte, préparation et élaboration de complexes feront partie du programme qui sera transmis par Claudine Luu, une de nos contributrices, et Sylvie Crochet, biologiste certifiée par l'école.

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 31 - Décembre 2016
Directeur de la publication : Vincent Laarman
Rédactrice en chef : Alessandra Moro Buronzo
Rédacteurs : Nicolas Wirth
Mise en pages : Isabelle Pillet
Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA
Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse
Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013
CH-217-3553876-1
Capital : 100.000 CHF
Abonnement annuel : 54 euros en France métropolitaine
Pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73
ou écrire à
http://www.santenatureinnovation.com/contact/
ou adresser un courrier à
Sercogest - 44, avenue de la Marne
59290 Wasquehal - France
ISSN 2296-9799

Où trouver de l'astragale ?

J'ai lu avec intérêt votre article sur l'astragale dans le Plantes & Bien-Être N°21. Étant frileux, je voudrais consommer cette plante. Pourriez-vous m'informer où me la procurer ? Je recherche une source bio chez un commerçant français.

Jean-Claude C.

La racine d'astragale peut se trouver sous différentes formes sur le marché, mais la distribution n'est pas encore très répandue. Je recommande les ampoules d'extrait fluide distribuées par la société Nature Health. Ce produit se trouve assez facilement en magasin biologique ou sur Internet. Une autre bonne source se trouve chez Natura Mundi (www.naturamundi.com) sous forme de gélules avec une plante de culture bio également. Ces deux entreprises sont implantées sur le territoire français.

Plus de vésicule biliaire

Cela fait longtemps que je me pose une question importante. J'espère que vous pourrez me répondre. Vous parlez souvent de plantes détoxifiantes pour le foie et l'organisme. Il se trouve que j'ai subi une ablation de la vésicule biliaire. Est-ce une contre-indication pour l'utilisation de ces plantes ou puis-je les prendre sans crainte ?
Je vous remercie de votre réponse et merci aussi pour vos revues si intéressantes.

Anne F.

La première question importante est la suivante : à quoi sert cette fameuse vésicule ? Tout au long de la journée, cette « petite poche » recueille la bile produite par le foie. Lors des repas, lorsque nous ingérons des corps gras, la vésicule est « prévenue » par une hormone et se contracte pour évacuer son contenu. La bile peut alors jouer son rôle, c'est-à-dire digérer les graisses, favoriser le transit, basifier le bol alimentaire après son passage dans le milieu acide de l'estomac et nourrir la flore intestinale.

Deuxième question : que se passe-t-il lorsqu'elle n'est plus là ? La plupart des personnes qui ont subi cette opération digèrent naturellement moins bien. En effet, au lieu de se déverser de façon massive au moment du repas, la bile s'écoule timidement tout au long de la journée. Pour toutes ces personnes, je recommande la prise de plantes cholérétiques, c'est-à-dire qui augmentent le flux biliaire. Celles qui sont plutôt cholagogues n'auront pas ou peu d'action car leur effet est de contracter la vésicule, ce qui est précisément inutile ici. Les plantes à action majoritairement cholérétique comme l'artichaut, le pissenlit, la fumeterre ou le romarin peuvent être prises régulièrement en alternance d'un mois sur deux avant chaque repas. Elles remplaceront artificiellement (mais naturellement) cette absence de vésicule.

Pour vos questions, écrivez-nous à **Santé Nature Innovation**, Nicolas Wirth, 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal, ou à http://www.santenatureinnovation.com/contact/.

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.

QUIZ DÉCEMBRE

Mes branches sont ornées de nombreuses fleurs jaunes que l'on voit fréquemment le long des chemins ou des autoroutes. Avec celles-ci on fabriquait jadis des balais, d'où mon nom, et même des toits de cabane. Toxique à haute dose, on m'utilise avec précaution, mais je suis redoutablement efficace pour tonifier le cœur et réguler son rythme. Je suis aussi utile pour stopper les saignements ou en tant que vasoconstricteur.
Qui suis-je ?

La réponse dans le prochain numéro…

Solution **QUIZ** de novembre

Je suis la marjolaine !
Mon nom latin est le même nom de genre que l'origan, Origanum majorana, *et je possède avec lui quelques saveurs communes appréciées dans les pizzas. On m'utilise en infusion et bien souvent sous forme d'huile essentielle. On peut ainsi me diffuser dans une pièce ou me respirer directement au flacon pour aider à basculer dans le sommeil. J'ai en effet la propriété de rééquilibrer le système nerveux en cas de surrégime.*

DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO…

- Le diabète, enfin **une maladie curable** ?
- Des labos de confiance et des herboristeries qui font dans la qualité… **Tout pour apprendre à choisir les bonnes plantes**
- Le jus du mois, **une alternative détox** aux tisanes habituelles
- Connaissez-vous **toutes les variétés de thym** et leurs propriétés ?
- Un traitement stupéfiant **contre la couperose et la rosacée**

Crédits photos :
© SNI éditions | © Dermorgendanach | © 13Smile - © al1962 - © Alexander Raths - © Ananta Radhika - © Annaev - © Chayantorn Tongmorn - © coco312 - © D7INAMI7S - © dadalia - © David Smart - © Dezajny - © Dionisvera - © Dokmaihaeng - © Elena11 - © Florin C - © Foxyliam - © Glenn Price - © gmstockstudio - © Hack_bsh - © iconogenic - © Imageman - © kaiskynet - © kiril1 - © Ksusha Dusmikeeva - © LFRabanedo - © Maksym Bondarchuk - © Manfred Ruckszio - © Morphart Creation - © Nata-Lia - © Nattika - © photolinc - © Picsfive - © Vilor - © Volosina - © Vova Shevchuk - © wanchai/Shutterstock.com | © jm © marilyn barbone © Laure F © ehidna © kesipun © Peter Hermes Furian © Scisetti Alfio - Fotolia.com |