

Plantes & Bien-Être



ISSN 2296-9799 ■ N° 36 ■ MAI 2017

Le meilleur de l'information sur les plantes au service de votre santé

Sommaire

Dossier médical Parkinson, Alzheimer... une seule solution : prévenir	1
Rencontre avec le Dr Jean-Christophe Charrié L'endobiogénie, une médecine d'avenir	8
Le bon choix La meilleure épice anticancer	10
Naturopathie « Si ton foie est en forme, ton sang sera propre et tu auras une santé de fer » disait ma grand-mère	12
Cultivez vous-même Choisissez votre sarriette et adieu les bactéries!	16
La phyto dans l'assiette Vivre d'amour et... de plantes sauvages	18
Homéopathie Zoom sur un remède homéopathique : Pulsatilla	20
Les plantes fées du logis Un salon de jardin nickel toute l'année!	21
Et aussi : des news, les livres (p. 22), l'agenda (p. 23) et le courrier des lecteurs (p.24)	

Édito

Moi, je l'aime !



Je l'avoue publiquement : j'aime le curcuma ! Avec le gingembre, il fait partie de mes épices préférées. Fascinée par

l'amplitude des vertus thérapeutiques de cette incroyable épice, j'ai même décidé de lui dédier un livre ! Honneur donc au curcuma qui nous permet de nous faire du bien tout en nous faisant plaisir. Car il s'invite avec bonheur dans la plupart de nos préparations culinaires où sa délicieuse couleur orangée ouvre l'appétit et prédispose à la bonne humeur. Dans ce numéro de *Plantes & Bien-Être*, ne manquez pas l'article dédié à cette merveilleuse épice à laquelle les scientifiques ont consacré plus de 6000 études et découvert une foultitude de bienfaits : anticancer, antioxydant, anti-inflammatoire, prévention d'Alzheimer... Certes, une récente étude fait la une de certains journaux, réfutant ses vertus et contredisant toutes les expertises publiées jusqu'à présent. Mais, sans parler des milliers d'années d'utilisation dans des médecines comme l'Ayurveda, une étude suffit-elle à balayer d'un revers de la main tout ce que la science a préalablement démontré ? En attendant que nos scientifiques accordent leurs violons, continuons à faire confiance au curcuma dans notre alimentation quotidienne, car la santé et le bonheur commencent dans l'assiette.

Alessandra Moro Buronzo

Parkinson, Alzheimer... une seule solution : prévenir

Même bien logé dans sa boîte crânienne, notre cerveau n'est jamais complètement à l'abri. Dépendance, institutionnalisation, hospitalisation... les maladies de Parkinson et d'Alzheimer menacent. Elles ont un impact majeur sur la qualité de vie des malades et de leurs proches. N'attendez pas, prenez dès à présent les mesures qui peuvent faire la différence !

Un impact terrible sur toute la société

La démence est la forme la plus grave du vieillissement cérébral. Elle commence par une altération graduelle de la mémoire et des fonctions cognitives et peut s'étendre à des troubles du jugement et une perte progressive d'autonomie.

Si des facteurs protecteurs existent (un niveau de scolarité élevé, un réseau social fourni, des loisirs et la pratique régulière d'une activité physique), l'âge serait quant à lui le facteur de risque principal. Mais il faut y ajouter l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, le tabagisme, l'alcoolisme ou encore l'hypercholestérolémie.

Entre la maladie d'Alzheimer (850 000 malades) qui fait 225 000 nouvelles victimes chaque année et Parkinson (160 000 cas et plus de 10 000 nouveaux par an), c'est plus d'un million de Français qui sont touchés par les maladies neurodégénératives cérébrales.

Aux USA où elle touche 5,3 millions de personnes, la maladie d'Alzheimer est même devenue la sixième cause de décès. Selon l'OMS, ces cas de démence pourraient doubler d'ici 2030 et tripler d'ici 2050.

Pour l'heure, il n'existe aucun traitement curatif, seulement des médicaments à visée symptomatique dotés d'efficacité très variable. L'effort général se concentre sur un travail d'accueil et de proximité avec les représentants des personnes malades. On compte plus de 1500 établissements avec une unité Alzheimer, mais en dehors d'un dépistage basé sur des tests à réaliser chez un spécialiste, on attend toujours une vraie proposition à visée préventive.

Faut-il s'inquiéter ?

Le diagnostic de ces maladies est parfois difficile, surtout chez les personnes âgées, mais certains signes incitent à consulter :

- La perte régulière d'objets de la vie courante
- Un sens de l'orientation qui fait soudainement défaut
- Un calcul simple qui devient difficile ou impossible
- Une difficulté à se situer dans le temps ou un lieu
- De nouveaux troubles de l'humeur
- Une perte d'empathie
- Une écriture devenant illisible
- Une démarche à petits pas
- Une perte du goût ou de l'odorat

Une liste de coupables longue comme le bras

Pour commencer, **pensez à vous hydrater!** Un cerveau mal hydraté favorise le risque de maladies dégénératives. Plus on prend de l'âge et plus la sensation de soif diminue. Or, le cerveau fonctionne 14 % plus vite quand le corps est suffisamment hydraté. Des études ont montré que la faculté de concentration décroît progressivement dès que le corps est sujet à une déficience en eau de plus de 1 %.

Pour le reste, quels sont les coupables potentiels? Le banc des accusés n'est pas loin de déborder avec en première ligne les facteurs environnementaux, de plus en plus pointés du doigt dans la genèse des maladies neurodégénératives. Si ces facteurs étaient pris en considération en amont, cela pourrait atténuer ou empêcher l'installation d'une dégénérescence neuronale.

Une carence en vitamine D



Certaines études avaient déjà établi un lien entre un faible taux de vitamine D et un risque élevé d'AVC. On sait aujourd'hui que les personnes ayant peu de vitamine D dans le sang présentent 69 % de risques supplémentaires de maladie d'Alzheimer. Si elles sont très carencées, ce risque peut même atteindre les 120 %. Sachez que le dosage de la vitamine D n'est plus remboursé par la sécurité sociale.

Quand la viande se venge



Plus il y a de protéines alimentaires (surtout animales) à métaboliser, plus nous produisons

d'homocystéine dans le sang. L'homocystéine est un acide aminé toxique et oxydant que le corps cherche à éliminer. Dans cette affaire, les aliments industriels sont à blâmer, au même titre qu'une alimentation pauvre en fruits et légumes frais. Mais la surproduction d'homocystéine peut aussi provenir d'une prédisposition génétique. À ce titre, les femmes qui possèdent un taux important d'homocystéine ont 70 % de risques supplémentaires de développer une démence autre qu'Alzheimer.

Une étude réalisée pendant 8 mois sur 48 personnes a démontré que la consommation régulière d'une boisson riche en antioxydants issus de la pomme, du citron et de thé vert bio, aide à diminuer l'homocystéine en excès dans le sang de personnes atteintes d'Alzheimer, contrairement au placebo qui n'a eu aucun effet.

Une mauvaise hygiène dentaire



Une étude a révélé que les personnes se lavant les dents moins d'une fois par jour encouraient jusqu'à 65 % de risques de démence de plus que celles s'étant brossées les dents quotidiennement. D'autres recherches ont montré que les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer présentent dans leur cerveau plus de bactéries liées aux maladies chroniques des gencives (parodontite) que les personnes sans démence, comme le *Porphyromonas gingivalis*.

Quand le mercure plombe l'ambiance

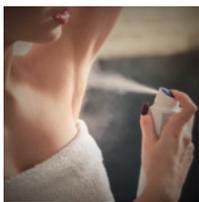


Avec 8 amalgames en moyenne pour chaque individu, cela équivaut environ

à 120 microgrammes de mercure relâchés dans la bouche, chaque jour, par la mastication et l'évaporation.

Or, on sait que l'exposition chronique au mercure, dans le milieu professionnel ou environnemental, par les plombages et la nourriture contaminée, constitue une grande menace à long terme pour la santé publique. Les personnes qui détoxiquent moins bien seraient les plus vulnérables et il a été démontré que le cerveau des personnes atteintes d'Alzheimer contient plus de concentration de mercure. Le remplacement de certains plombages par des céramiques neutres serait donc un important facteur de prévention des démences.

L'aluminium, un scandale en puissance



Il est partout : eau du robinet, aliments, ustensiles de cuisine... mais aussi dans des vaccins, des

pansements gastriques ou encore des déodorants, tous à éviter en répétition car la toxicité de l'aluminium sur le système nerveux est reconnue et probablement combinée avec celle d'autres métaux lourds.

Ces médicaments qui font parfois plus de mal que de bien



Les antihistaminiques, les antidépresseurs, les somnifères, les anxiolytiques et bien d'autres

traitements favoriseraient, en usage prolongé, les démences. Un comble quand on sait que les anticholinergiques employés dans le traitement de l'incontinence et dans le Parkinson peuvent ainsi nourrir un futur état d'Alzheimer ! Leur prise quotidienne pendant 3 à

Les 3 huiles végétales qui vous font du bien

- L'huile de colza pour son apport en oméga-3 structurants et anti-inflammatoires sur le cerveau.
- L'huile d'olive vierge de 1^{ère} pression à froid pour ses oméga-9 neuroprotecteurs
- L'huile vierge de coco bio pour ces TCM (triglycérides à chaîne moyenne) neuroprotecteurs et actifs contre la maladie d'Alzheimer.



6 mois augmente ce risque de 30 %, contre 60 à 80 % pour un traitement de plus de 6 mois. Selon une vaste étude américaine sur près de 3500 personnes, plus de 23 % des participants ont développé une démence et 80 % l'Alzheimer !

Les mauvaises habitudes alimentaires



Pour de nombreux auteurs, la maladie d'Alzheimer n'est rien d'autre qu'une forme de diabète

cérébral. Le même processus pathologique menant à la résistance à l'insuline et au diabète de type 2 a d'ailleurs été retrouvé dans la dégénérescence du cerveau. Une recherche de la Clinique Mayo, aux USA, a aussi permis de découvrir qu'une alimentation riche en glucides augmente de 89 % le risque de développer la démence. Alors qu'une alimentation riche en « bon gras » réduit ce risque de 44 %. Les fluctuations importantes de notre glycémie, infligées par une consommation régulière d'aliments à index glycémique (IG) élevé ont un impact sur la structure et la biochimie du cerveau. Un seul mot d'ordre : fuyez les sucres, les farines raffinées et toute

l'alimentation riche en IG élevé qui fait le lit des maladies neurodégénératives.

L'éternel coupable : les pesticides



On sait depuis longtemps que les pesticides sont toxiques pour les neurones. Leur impact est

colossal et toujours minimisé. Pour autant, les données convergent : l'exposition à un pesticide augmente le risque de démence de 38 %, et en particulier le risque de maladie d'Alzheimer de 42 % ! Ces chiffres qui font froid dans le dos sont le résultat d'une étude menée pendant 10 ans aux USA auprès de 3518 habitants. Le risque paraît évoluer avec les travaux de la ferme, l'exposition aux produits phytosanitaires, le travail en magasin de jardinage et l'exposition à des peintures, des colles et des résines de plastique ou d'époxy.

Rappelons que la France demeure la championne européenne de l'utilisation de pesticides avec une augmentation de 5 % par an au cours des dernières années. Gageons que l'interdiction des ventes de pesticides en libre-service améliorera la situation.

L'exposition chronique aux ondes



L'activité de notre cerveau mesurée par l'électroencéphalogramme témoigne, entre autres mesures, de sa réalité biologique électromagnétique. Or, la densité du nuage électromagnétique dans lequel nous vivons a atteint un niveau sans précédent depuis ces cinq dernières années, notamment en zone urbaine. Entre les technologies déployées de type Wifi, DCET, Bluetooth, plaques à induction, micro-ondes, antennes-relais, smartphones, etc., nos organismes sont traversés de façon régulière par des champs électromagnétiques altérant l'ADN. Des scientifiques ont eu beau confirmer l'impact des ondes de radiofréquences sur les fonctions physiologiques cérébrales... personne ne bouge. C'est probablement le prochain scandale sanitaire qui nous tombera sur la tête. Plusieurs études démontrent que l'exposition de rats aux émissions de téléphone portable peut créer des fuites dans la barrière hémato-encéphalique. Or, s'il y a bien une barrière à ne pas franchir, c'est celle-là ! Présente chez tous les vertébrés terrestres entre la circulation sanguine et le système nerveux central, elle protège le cerveau des agents pathogènes, des toxines et des hormones circulant dans le sang. C'est un filtre extrêmement sélectif, à travers lequel les aliments nécessaires au cerveau sont transmis et les déchets éliminés. La franchir, c'est risquer une altération des fonctions cognitives.

Une incroyable boule de gras !

Imaginez une boule de gras contenant près de 100 milliards de neurones, entourée de cellules gliales nourricières et protectrices et qui se régénère toute seule... Bienvenue dans votre cerveau ! C'est l'organe le plus gras du corps humain avec 20 % environ d'oméga-3, du cholestérol et d'autres lipides complexes qui constituent au total quasiment 60 % de son poids sec.

Contrairement à ce qui a longtemps été enseigné, le cerveau continue à produire quotidiennement environ 700 neurones, tout au long de votre existence. À condition que le cerveau soit bien nourri, bien oxygéné et bien protégé avec une barrière hémato-encéphalique intègre, cette régénération cellulaire se fait particulièrement dans la région de l'hippocampe... zone atteinte dans la maladie d'Alzheimer.

En résumé, pour bichonner cette boule de gras avant qu'il ne soit trop tard :

- **Pratiquez une activité physique régulière** (marche, danse de type tango...) pour une circulation sanguine bien oxygénée.
- **Pratiquez une activité intellectuelle régulière** (mots-croisés, lecture...) pour stimuler les neurones et la mémoire – ou cerveau gauche –, des activités créatrices (peinture, sculpture...), contemplatives (ballade, musées...) et relaxantes (méditation en pleine conscience...) pour stimuler le cerveau droit.
- **Ayez une activité sociale** (famille, amis, associations, sorties...).
- **Dormez suffisamment** (sieste incluse) pour réparer, régénérer et aider le travail nocturne de mémorisation. En cas de troubles du sommeil, avec l'accord du médecin, prenez au moins 3 milligrammes de mélatonine au coucher.
- **Adoptez une alimentation bio** ou avec peu de polluants (produits phytosanitaires et métaux lourds...).
- **Buvez régulièrement** une eau de qualité (plutôt filtrée et peu minéralisée avec un taux de résidu sec <100 mg/l).
- **Diminuez conséquemment l'exposition aux ondes électromagnétiques¹.**
- **Diminuez, si possible, les médicaments anxiolytiques** (benzodiazépines...), somnifères et antidépresseurs.
- **Faites le plein de certains micronutriments** tels que la vitamine D, la vitamine E (protectrice de l'oxydation du gras) et les oméga-3 (gélules d'huile de krill ou de poisson détoxiquée en métaux lourds, huile de colza, de noix, de cameline...).
- **Testez votre taux d'homocystéine dans le sang** et, en cas d'hyperhomocystéinémie, veillez à un apport suffisant de vitamines du groupe B (folates, B12...) par des fruits et légumes frais ou des compléments alimentaires adaptés.
- **Ayez une hygiène dentaire** irréprochable avec au moins un brossage minutieux des dents et des gencives par jour. Traitez sans attendre toute inflammation des gencives (parodontite) et procédez au retrait d'amalgames dentaires contenant du mercure.

1. Je vous invite à visiter le site des Robins des toits <http://www.robinstoits.org> ou celui de l'association Santé environnement France <http://www.asef-asso.fr/>

Un commando de 4 plantes au service de votre cerveau

ROMARIN

Provenance : Bassin méditerranéen, sud-ouest de l'Asie

Botanique : *Rosmarinus officinalis*, famille des Lamiacées

Parties utilisées : Feuilles et sommités fleuries



Principes actifs principaux : acides phénols (acide rosmarinique et caféïque), flavonoïdes, dérivés terpéniques, quinones diterpéniques et essences aromatiques.

L'acide rosmarinique, l'acide carnosique et le carnosol sont ses principes actifs les plus intéressants. Ils sont antioxydants et anti-inflammatoires avec des effets neuroprotecteurs à la fois *in vitro* et *in vivo* sur différents modèles expérimentaux. Le moyen le plus facile de profiter du romarin reste l'infusion bio, à raison d'une par jour en préventif et deux à trois tasses en curatif. Pas d'effets secondaires et d'interaction connus à ce jour.

BACOPA

Provenance : Inde, Chine, Sri Lanka, Madagascar, Floride

Botanique : *Bacopa monnieri*, famille des Scrophulariacées

Partie utilisée : Feuilles



Principes actifs principaux : Saponines triterpénoïdes : bacosides A et B.

Le bacopa, ou brahmi, est utilisé dans la médecine ayurvédique depuis près de 3000 ans. Cette panacée indo-asiatique est très étudiée pour ses effets positifs sur la mémoire et la concentration. Plusieurs essais menés sur l'homme en double-aveugle contre placebo, ont montré que ses principes actifs, les bacosides, pouvaient augmenter la vitesse de l'influx nerveux, la mémoire à long terme et les performances cognitives. Des études ont révélé que les bacosides avaient des propriétés antioxydantes, neuroprotectrices, et pouvaient même réduire les lésions de la maladie d'Alzheimer. Le plus souvent, le bacopa se présente sous la forme de poudre, d'extraits ou d'huile. La dose à respecter est de 200 à 300 mg d'extrait par jour. Le bacopa est déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. On l'évitera également en cas d'emphysème pulmonaire ou d'obstruction urinaire.

CENTELLA

Provenance : Amérique, Afrique, Inde, Pakistan, Chine, Japon et îles du Pacifique.

Botanique : *Centella asiatica*, famille des Apiacées

Parties utilisées : Feuilles, tiges



Principes actifs principaux : glycosides triterpénoïdes : asiaticoside, acide asiatique, acide madécassique, madécassoside.

Originnaire d'Asie, la centella, ou hydrocotyle indien, est une plante utilisée traditionnellement pour lutter contre le vieillissement cérébral et dans le traitement des troubles de la mémoire. De nombreuses études confirment son action préventive et curative sur la dégénérescence neuronale. Comme le montrent des modèles animaux, ses asiaticosides pourraient même ralentir et faire régresser les plaques amyloïdes, ces lésions cérébrales caractéristiques de la maladie d'Alzheimer. La prise se fait en infusion de feuilles fraîches ou séchées, à raison de 1 cuillerée à soupe pour 500 millilitres d'eau avec une tasse à boire matin et soir (existe aussi en teinture-mère).

RHODIOLE

Provenance : Europe, Asie et Amérique du Nord

Botanique : *Rhodiola rosea*, famille des Crassulacées

Partie utilisée : rhizome



Principes actifs principaux : Salidroside, rosavine, rhodionisine, rhodioline.

La plante mythique des guerriers vikings ! Elle leur conférait force et vigueur et protégeait leur cerveau. Cette médicinale traditionnelle de Sibérie et de Scandinavie permet de stimuler les fonctions cognitives grâce à l'amélioration de la production et du transport de neurotransmetteurs cérébraux. De plus, de récentes études révèlent sa puissante activité antioxydante et anti-inflammatoire sur les neurones.

La rodhiole se consomme idéalement en extrait sec standardisé à raison de 1 comprimé le matin et le midi. On l'évitera le soir où elle peut causer des troubles de l'endormissement. Elle est contre-indiquée chez la femme enceinte et allaitante et chez les personnes atteintes de troubles psychiques de type bipolaire.

Un espoir qui vient d'Afrique



Au large du Gabon, sur l'archipel de Sao Tomé-et-Principe, pousse un petit arbre appelé le *Voacanga africana*. Depuis des siècles, les guérisseurs locaux utilisent ses feuilles et son écorce pour soulager les troubles mentaux. Des scientifiques américains ont découvert qu'un de ses composés, la voacamine, semble protéger les cellules des altérations liées aux maladies d'Alzheimer et de Parkinson ainsi qu'à la dégénérescence consécutive aux AVC. Affaire à suivre...

Top protection cerveau	Partie utilisée	forme	posologie	remarques
Romarin <i>Rosmarinus officinalis</i> 	Feuilles, Sommités aériennes	Infusion	1 c. à café pour une tasse (1 à 2 fois / jour)	
Centella <i>Centella asiatica</i> 	Feuilles, Tiges	Infusion	1 c. à soupe pour 500 ml d'eau (2 tasses/jour)	
Rhodiola <i>Rhodiola rosea</i> 	Racine	Extrait sec	1 cp de 150-300 mg matin et midi	Éviter la prise en soirée et en cas de bipolarité
Bacopa <i>Bacopa monnieri</i> 	Feuilles	Extrait sec	200 à 300 mg par jour	Éviter en cas de grossesse, allaitement, emphysème pulmonaire et obstruction urinaire

Dr. Franck Gigon

Bibliographie

- Arr SA, Price TO, Dominguez LJ, et al. Extra virgin olive oil improves learning and memory in SAMP8 mice. *J Alzheimers Dis.* 2012;28(1):81-92.
- Frison G, Favretto D, Zancanaro F, et al. Un cas de bêta-carboline alcaloïdes intoxication suite à l'ingestion de graines *Peganum harmala* extrait. *Forensic Science Int.* Aoû 2008 6; 179 (2-3): e37-43.
- Habtemariam S. Le potentiel thérapeutique de Rosemary (*Rosmarinus officinalis*) Diterpènes de la maladie d'Alzheimer. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2016; 2016: 2.680.409.
- Hayden K.M, PhD, M.C. Norton, et al. Occupational exposure to pesticides increases the risk of incident AD: The Cache County study Welsh-Bohmer *Neurology* 2010;74;1524-1530
- Hossain S, Hashimoto M, Katakura M, et al. Medicinal value of asiaticoside for Alzheimer's disease as assessed using single-molecule-detection fluorescence correlation spectroscopy, laser-scanning microscopy, transmission electron microscopy, and in silico docking. *BMC Complement Altern Med.* 2015 Apr 14;15:118.
- Hu Yang I, De la Rubia Ortí JE, Selvi Sabater P et al. [COCONUT OIL: NON-ALTERNATIVE DRUG • TREATMENT AGAINST ALZHEIMER'S DISEASE]. *Nutr Hosp.* 2015 Dec 1;32(6):2822-7
- Kongkeaw C, Dilokthornsakul P, Thanarangsarit P, et al. Meta-analysis of randomized controlled trials on cognitive effects of Bacopa monnieri extract. *J Ethnopharmacol.* 2014;151(1):528-35.
- Littlejohns TJ, Henley WE, Lang IA et al. La vitamine D et le risque de démence et de la maladie d'Alzheimer. *Neurologie.* 2014 septembre 2; 83 (10): 920-8.
- Luvone T. et al., The spice sage and its active ingredient rosmarinic acid protect PC12 cells from amyloid-beta peptide induced neurotoxicity, *J. Pharmacol. Ther.*, 2006 Feb 22
- Moradi M, Naghdi N, Hemmati Het al. Effets de la Ultra haute fréquence Rayonnement des téléphones mobiles sur la santé humaine. *Électron Médecin.* 2016 25 mai; 8 (5): 2452-7.
- Morillas-Ruiz JM, Rubio-Perez JM, Albaladejo MD et al. *Effect of an antioxidant drink on homocysteine levels in Alzheimer's patients.* *J Neurol Sci.* 2010 Sep 16.
- Nabavi SF, Braidyn N, Orhan IE, et al. Rhodiola rosea. Alzheimer's Disease: From Farm to Pharmacy. *Phytother Res.* 2016 Apr;30(4):532-9. doi: 10.1002/ptr.5569. Review.
- de Oliveira MR. The Dietary Components Carnosic Acid and Carnosol as Neuroprotective Agents: a Mechanistic View. *Mol Neurobiol.* 2016 Nov;53(9):6155-6168. Review.
- Roede JR, Hansen JM, Go YM, Jones DP. Maneb and paraquat-mediated neurotoxicity: involvement of peroxiredoxin/thioredoxin system. *Toxicol Sci.* 2011 Jun;121(2):368-75.
- Seshadri, Sudha, et al. Plasma homocysteine as a risk factor for dementia and Alzheimer's disease. *New England Journal of Medicine,* 2002, 346. Jg., Nr. 7, S. 476-483.
- Soni M, Kos K, Lang IA, et al. La vitamine D et Fonction cognitive. *Scand J Clin Lab Invest Suppl.* 2012; 243: 79
- Tang J, Zhang Y, Yang L, et al. Exposure to 900 MHz electromagnetic fields activates the mcp-1/ERK pathway and causes blood-brain barrier damage and cognitive impairment in rats. *Brain Res.* 2015 Mar 19;1601:92-101.
- Van Schoor NM, Comijs HC, Llewellyn DJ et al. Transversale et associations longitudinales entre le sérum de 25-hydroxyvitamine D et cognitive fonctionnement. *Int Psychogeriatr.* 2016 May; 28 (5): 759-68.
- Currais A, Chiruta C, Goujon-Svrzic M et al. Screening and identification of neuroprotective compounds relevant to Alzheimer's disease from medicinal plants of S. Tomé e Príncipe. *J Ethnopharmacol.* 8 août 2014; 155 (1): 830-40.

La stévia victime de biopiraterie

La vente de stévia représente aujourd'hui près d'un tiers du marché des édulcorants, soit un chiffre d'affaires de 15 milliards de dollars. De ce business fructueux, les Guaranis ne touchent aucune contrepartie, et pourtant ce sont eux qui ont fait découvrir au monde entier cette plante issue de leur savoir ancestral. Une pétition a été lancée par quatre associations afin de faire respecter le protocole de Nagoya sur l'accès aux ressources génétiques et le partage juste et équitable des avantages découlant de leur utilisation. Si vous souhaitez prendre part à la lutte contre la biopiraterie, vous pouvez signer ici : www.actions.sumofus.org. Pour toutes informations supplémentaires, consultez ce lien : www.publiceye.ch.

De l'encens pour diminuer le recours aux corticostéroïdes en cas d'asthme

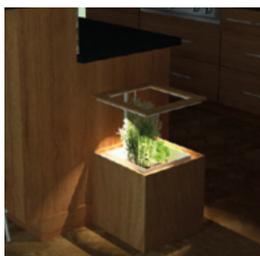
Dans un centre de soins italien, 32 patients souffrant d'asthme ont testé un traitement à base d'encens dans le but de diminuer leur traitement inhalateur à base de corticostéroïdes. Après une phase d'observation d'une semaine, les personnes ont consommé chaque matin durant un mois 500 mg d'extrait standardisé de *Boswellia serrata*, nom latin de la résine d'encens. La formulation était une association de phospholipides et d'encens, ce qui permet d'augmenter la biodisponibilité des actifs, un produit commercialisé sous le nom de Casperome®. Durant la semaine d'observation, les patients recouraient en moyenne à deux inhalations par jour, soit 14 inhalations par semaine. Alors que le groupe témoin est resté à ce rythme durant tout le mois de l'étude, le groupe consommant de l'encens a diminué ses besoins à 13,4 la première semaine, 11 la deuxième semaine, 9,89 la troisième puis 8 inhalations durant la dernière semaine. Les auteurs concluent que l'encens permet de diminuer l'usage des corticostéroïdes grâce à son pouvoir anti-inflammatoire. Ces derniers souhaiteraient réaliser d'autres études sur une population plus large dans le but de confirmer les résultats déjà obtenus. Ces prochaines investigations seront réalisées avec l'aide d'essais randomisés en double-aveugle, ce qui n'était pas le cas dans l'étude en question.

Source : Ferrara T, De Vincentiis G, Di Piero F. Functional study on Boswellia phytosome as complementary intervention in asthmatic patients. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2015;19(19):3757-3762.



Un bac potager qui s'auto-jardine

Voir pousser quelques légumes ou plantes aromatiques au bureau, c'est ce que propose « PlanteOburo », une jeune entreprise qui a conçu un bac autonome. Il suffit de planter les graines souhaitées dans un peu de terreau, puis le BPiC (c'est son nom) s'occupe de tout. Il arrose, émet la lumière nécessaire et vous prévient par mail ou signal visuel lorsque le réservoir d'eau est vide ! Plus d'infos sur <http://plantoburo.com>



Plantes inondées et déshydratées : un mystère élucidé

Lorsqu'une plante se trouve dans un milieu inondé, ses feuilles flétrissent par déshydratation, un paradoxe bien connu par les agronomes. Des chercheurs du CNRS (Centre national de la recherche scientifique) et de l'INRA (Institut national de la recherche agronomique) ont découvert récemment à quoi était dû ce phénomène. Ils ont ainsi pu identifier un gène qui contrôle la perméabilité des racines en relation avec la teneur en potassium et en oxygène du sol. Ces recherches devraient permettre aux plantes cultivées d'améliorer leur résistance aux inondations.

L'influence de l'homme sur les plantes d'Amazonie

La domestication des plantes comestibles et médicinales semble avoir commencé il y a plus de 8000 ans. La recherche s'est penchée récemment sur l'influence de l'homme dans l'histoire et la distribution de 4000 espèces végétales en Amazonie. Quarante-cinq d'entre elles ont été domestiquées par l'homme et seraient 5 fois plus présentes que celles non domestiquées. L'homme aurait donc influencé la distribution des plantes à hauteur de 20 %, contre 30 % pour le climat.

L'endobiogénie, une médecine d'avenir

Imaginez une médecine qui intègre toutes les avancées de la science pour établir son diagnostic mais qui traite en première intention grâce aux plantes médicinales. Cela fait rêver, non ? Eh bien figurez-vous que cette médecine existe ! Elle se nomme l'endobiogénie.



© Ekaterina Malanicheva Photography

Jean-Christophe Charrié est médecin généraliste à La Rochelle. Il s'est formé, en 1997, à la phytothérapie clinique en collaboration avec la Société française d'endobiogénie (SFEM). Depuis 2008, il enseigne la phytothérapie clinique dans le cadre de la Société internationale de médecine endobiogénique et de physiologie intégrative (SIMEPI) en France et à l'étranger, notamment en Lituanie et dans la ville de Mexico.

« Le déséquilibre interne m'intéresse davantage que le symptôme qu'il a engendré. »



Se soigner toute l'année au naturel
De Jean-Christophe Charrié
et Marie-Laure de Clermont-Tonnerre
Éditions Prat, 2012

Quelle est cette nouvelle médecine, l'endobiogénie ?

Jean-Christophe Charrié :

L'endobiogénie est un modèle de pensée qui introduit une nouvelle lecture de la physiologie moderne. Elle apporte une logique scientifique de coordination entre les différents systèmes de l'organisme, notamment le système nerveux et le système endocrinien, que l'on peut modéliser par des algorithmes mathématiques.

C'est une approche globale qui cherche à déterminer les axes de force et de faiblesse d'une personne pour aider ses mécanismes naturels de restauration et de régénération.

Concrètement, en termes de diagnostic et de traitement, comment se déroule une consultation ?

J.-C. C. : Nous utilisons une anamnèse² très détaillée qui prend en compte l'environnement de la personne, sa naissance, d'éventuels accidents, troubles de santé, chocs émotionnels... Ensuite, nous complétons par des analyses de sang. Une consultation dure une heure en moyenne, voire davantage.

La thérapeutique utilisée doit respecter la physiologie du

patient avec le moins de risques iatrogènes³ possible. Les plantes médicinales étant les plus indiquées pour cela, nous les utilisons donc en priorité.

Vous ne vous définissez pas comme un phytothérapeute. Quelle différence faites-vous avec cette discipline ?

J.-C. C. : Je suis avant tout médecin généraliste. J'emploie en priorité la plante comme outil thérapeutique mais je ne cherche pas à l'utiliser à tout prix. Et encore moins à la limiter à un traitement antisymptomatique. Le déséquilibre interne m'intéresse davantage que le symptôme qu'il a engendré.

En pratique, après un temps de parole où le patient délivre ce dont il a besoin, j'avance par questions ciblées. Si celles-ci portent sur le psychique, ce n'est pas pour faire une psychanalyse mais pour intégrer le ressenti de la personne dans notre système de pensée. Le vécu impacte sur des productions d'hormones qui modifient le fonctionnement de notre système neurovégétatif. Mes questions peuvent surprendre. Pour un mal de ventre, je peux par exemple demander si la personne a souffert de sinusites.

2. Série de questions posées au patient.

3. Un effet iatrogène est un trouble occasionné par un traitement ou un acte médical.

Citez-nous un exemple de réussite de votre approche...

J.-C.C. : Prenons le cas d’Alice que la nature n’a pas dotée de cils bronchiques, normalement chargés de nettoyer les poumons. C’est une maladie génétique nommée agénésie ciliaire. Alice était sous antibiotiques à longueur d’année pour traiter ses infections pulmonaires et on lui avait prévu une greffe de poumons dans les deux ans à venir. Après un accompagnement global étayé par la vision endobiogénique, on a pu éviter cette greffe. Je l’ai vue récemment, elle ne prend plus aucun antibiotique depuis deux ans et tout va bien. Si cela a fonctionné, c’est aussi parce qu’Alice a été actrice de sa guérison. Pour vraiment guérir, il faut arrêter de se positionner en simple consommateur de soins et être prêt à changer certaines choses dans sa vie : arrêter d’aller là où on se fait mal, changer de métier parfois, réviser son hygiène de vie...

Quelles plantes conseillez-vous régulièrement pour un usage familial ?

J.-C.C. : Je recommande souvent la lavande en huile essentielle car elle tempère l’activité neurovégétative. On peut l’utiliser en simple inhalation sur un mouchoir, ou à raison d’une goutte sur la nuque. Elle facilite l’endormissement. On peut également l’appliquer sur les rochers derrière les oreilles si on souffre d’acouphènes liés à des tensions ou à un voyage. Une goutte juste au-dessus du nombril, au niveau du sphincter d’Oddi qui permet la vidange de la vésicule biliaire et du pancréas, permet de mieux digérer. Diluée à 10 % dans une huile végétale, on l’utilise en application cutanée pour le massage familial. Cela renforce les liens d’une famille et nous fait sécréter de l’ocytocine, l’hormone de l’amour.

Je conseille aussi le cassis, particulièrement utile dans notre société stressante qui épuise l’activité surrénalienne. Sous forme de bourgeon, il nous redonne toutes nos capacités d’adaptation. En usage familial, on peut prendre entre 25 et 50 gouttes 1 à 3 fois par jour, en évitant simplement d’en prendre le soir.

Vous formez des médecins à l’endobiogénie dans des universités à Mexico et en Lituanie. Et la France... Elle ne veut pas de vous ?

J.-C.C. : C’est un des paradoxes français. Les citoyens paient des impôts pour former des pharmaciens à la délivrance de plantes médicinales mais rien n’est fait pour former les médecins à les prescrire. La méthode a pourtant été fondée par des médecins français, les Dr Christian Duraffourd et Jean-Claude Lapraz.

La Lituanie est effectivement le premier pays européen à avoir ouvert une formation universitaire en endobiogénie. Je m’y rends régulièrement pour

former des médecins. Et depuis 2009, notre approche se développe au Mexique également. Je contribue à la formation de médecins à Mexico où la loi est en faveur des plantes médicinales.

Une loi qui incite à utiliser des plantes médicinales ?

J.-C.C. : Oui, en juillet 2009, l’assemblée parlementaire du district fédéral de Mexico a voté une loi obligeant le système de santé publique à fournir l’accès gratuit aux soins à toute personne qui demande à être traitée par les plantes. Elle impose aussi l’intégration des médecines alternatives dans le système de santé. Quand la loi est passée, il a fallu former les médecins en urgence. Deux mois plus tard, nous commençons la formation de 50 médecins, financée par la ville de Mexico et l’ambassade de France. En 2011, le premier Centre spécialisé en médecine intégrative (CEMI) a été inauguré à Mexico, et les médecins ont été répartis dans les cliniques de quartier.

Quelle sera d’après vous la médecine de l’avenir ?

J.-C.C. : Une médecine accessible à l’ensemble de l’humanité et qui ne doit pas faire exploser les coûts de traitement comme le fait la médecine chimique aujourd’hui. La phytothérapie est accessible à tous. Sur les 500 000 plantes estimées sur Terre, 350 000 plantes sont répertoriées et environ 2000 sont inscrites à la pharmacopée française. Moi-même, j’en utilise environ 200, ce qui fait déjà beaucoup de réponses naturelles.

La médecine de l’avenir doit aussi éduquer à la santé familiale pour prévenir et prendre en charge les petites maladies à la maison. Aujourd’hui, la médecine marche par la terreur. Les gens vont aux urgences pour le moindre bobo et encomrent des services de haute technologie. Les médecins rouspètent, mais il faut admettre que personne n’a appris aux gens à gérer une fièvre, à savoir quand appeler le médecin... Les gens ont besoin d’être rassurés.

Propos recueillis
par Alessandra Moro Buronzo
et Nicolas Wirth

Les abonnés aux *Rendez-vous de Plantes & Bien-Être* auront le plaisir de retrouver le Dr Charrié tout au long de l’année pour découvrir les conseils personnalisés qui permettent de traverser les différentes saisons en pleine forme.

La meilleure épice anticancer

Excellent antidouleur, mais aussi antioxydant et anticancer, le curcuma est un peu le roi des anti-inflammatoires naturels. Comment l'employer ? Faut-il l'associer au poivre ou aux phospholipides pour bien l'assimiler ? Voici notre guide pour faire le bon choix.



Curcuma

Curcuma longa

Safran indien, souchet de Babylone

Famille des Zingibéracées (comme le gingembre)

Partie utilisée : rhizome

Substances actives : curcuminoïdes, notamment la curcumine.

Un pompier en or pour éteindre l'inflammation

S'il colore les vêtements et les doigts, le curcuma est surtout un allié du foie et un protecteur des maladies dégénératives. Ce sont les curcuminoïdes qui lui donnent sa belle couleur orange et parmi eux la curcumine, le principe actif tant convoité ! Des milliers d'études démontrent la puissance de ses effets. Elle inhibe la production de nombreuses substances inflammatoires^{4, 5} dans notre corps. Le curcuma peut donc être utile en cas de :

- Douleurs d'origine inflammatoire : articulaires, musculaires ou tendineuses. Une étude a montré une efficacité semblable à l'ibuprofène avec une

dose de 1500 mg d'extrait de curcuma par jour dans le soulagement des douleurs de l'arthrose⁶ !

- Inflammation intestinale⁷ : syndrome du côlon irritable, colite, rectocolite hémorragique, maladie de Crohn, diarrhée...

Comme le curcuma piège également les radicaux libres, on peut aussi faire appel à lui pour :

- La protection hépatique⁸ contre les intoxications médicamenteuses et environnementales.
- La prévention des maladies dégénératives comme Parkinson et Alzheimer.
- La prévention des cancers et la protection des cellules saines en cas de chimio ou radiothérapie.
- L'équilibre du cholestérol pour éviter qu'il ne se dépose dans les artères.

Plus puissant en équipe

La pipérine décuple l'assimilation de la curcumine. On en trouve dans le poivre noir, mais il n'est pas supporté par tous et peut provoquer des irritations gastriques ou une allergie. De plus, pour un effet marqué, l'apport alimentaire ne suffit pas. On voit donc apparaître sur le marché de nouvelles formulations à base de phospholipides, notamment de la lécithine, qui optimisent également l'assimilation des curcuminoïdes. Si vous êtes sensible ou sujet aux intolérances alimentaires, préférez ces dernières. Voici les formulations que nous vous recommandons :

- **Laboratoire Thérascience.** Curcuma+. En pharmacie ou directement sur le site www.theras-science.com. Avec pipérine, formulation bien dosée.

4. Jurenka JS. Anti-inflammatory properties of curcumin, a major constituent of *Curcuma longa*: a review of preclinical and clinical research. *Altern Med Rev.* 2009 Jun;14(2):141-53.

5. Shehzad A, Rehman G, Lee YS. Curcumin in inflammatory diseases. *Biofactors.* 2013 Jan-Feb;39(1):69-77. doi: 10.1002/biof.1066.

6. Vilai Kuptniratsaikul and al., Efficacy and safety of *Curcuma domestica* extracts compared with ibuprofen in patients with knee osteoarthritis: a multi-center study. *Clin Interv Aging.* 2014; 9: 451-458. Published online 2014 Mar 20.

7. Zhang X, Wu J, Ye B, Wang Q, Xie X, Shen H. Protective effect of curcumin on TNBS-induced intestinal inflammation is mediated through the JAK/STAT pathway. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2016, 16:299 (20 August 2016)

8. Kim S and al. The effectiveness of fermented turmeric powder in subjects with elevated alanine transaminase levels: a randomised controlled study. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2013, 13:58 (8 March 2013)

- **Laboratoire Vitall+.** Curcuma+poivre noir. En pharmacie ou boutique spécialisée.
- **Laboratoire Le Stum.** Curminal. Sur commande sur le site du labo www.labo-lestum.fr ou sur recommandation d'un thérapeute avec bon de commande. Sans pipérine, avec de la lécithine de soja non OGM.
- **Laboratoire Nutriting.** NuCucumaHD. Directement sur le site www.nutriting.com. Sans pipérine, avec lécithine de soja.
- **Laboratoire D-Plantes.** Curcumine Nut. Directement sur le site www.dplantes.com, avec pipérine.

Précautions d'emploi :

Le curcuma est généralement très bien toléré, même à forte dose. On évitera simplement la forme concentrée en même temps qu'un traitement fluidifiant sanguin ou anticoagulant, ainsi qu'en cas de grossesse.

La rédaction

NEWS

Si vous ne stoppez pas ce terrible polluant, qui le fera ?



C'est un peu la saga du moment, celle du glyphosate, l'herbicide le plus vendu au monde ! Piqûre de rappel : face à la Commission européenne qui proposait d'autoriser la vente du glyphosate pendant encore 14 ans, les ONG et la société civile ont vivement protesté. La Commission a été obligée de limiter l'approbation actuelle pendant 18 mois, l'Agence européenne des produits chimiques (ECHA) devant publier un avis sur la sécurité du glyphosate. En mars, l'agence a nié le risque cancérigène pour l'homme du glyphosate ! À présent, c'est à la Commission européenne de faire une nouvelle proposition aux États Membres. Le glyphosate peut donc encore être interdit en Europe, d'où l'intérêt de faire pression sur la décision en signant la pétition européenne : <https://stopglyphosate.org>

Et les Français dans toute cette histoire... Sont-ils concernés par le glyphosate ? À peine ! En 2013 plus de 8 600 tonnes de glyphosate ont été utilisées en

France, ce qui représente plus d'un 8ème du tonnage des matières actives pesticides vendues cette année-là .

« Oui, mais le glyphosate reste dans les champs », me direz-vous. Désolé, ce n'est pas le cas. Nous avons cité il y a peu une étude qui montre qu'il est même présent dans les urines des Allemands. L'association Générations Futures, très impliquée dans le combat contre le glyphosate, a voulu réaliser le même genre d'enquête chez nous pour pouvoir estimer le pourcentage de la population française exposée à ce pesticide. Sur 30 personnes testées, le résultat est sans appel : 100 % des échantillons analysés contenaient du glyphosate !

En mars, le glyphosate a été « reconnu par l'État de Californie comme cancérigène ». Là-bas, tous les emballages contenant du glyphosate doivent désormais porter une étiquette indiquant cette mention. Et si on prenait exemple sur la Californie ?



« Si ton foie est en forme, ton sang sera propre et tu auras une santé de fer » disait ma grand-mère

La santé repose sur deux piliers fondamentaux : la nutrition (ce qui rentre) et l'excrétion (ce qui sort). Nous sommes tous conscients de l'importance de la nutrition, mais l'élimination n'est pas des plus tendances. Ignoré, malmené, le grand nettoyeur du corps n'a pas le vent en poupe. Afin de ne pas laisser s'encrasser la belle machine humaine, je vous propose de redécouvrir ce précieux organe : le foie

Printemps 1983. J'ai douze ans, j'adore les sciences et je ne suis pas très convaincu par l'explication

que vient de me donner ma grand-mère :

« Au printemps, le sang est sale. Il faut le nettoyer en prenant des plantes pour le foie.

– Mamie, le sang, c'est à l'intérieur de ton corps. Ce n'est pas quelque chose que tu peux laver!

– Écoute, je ne suis pas allée à l'école, mais je peux te dire que si ton foie est en forme, ton sang sera propre et tu auras une santé de fer. Si ton foie est gros et encrassé, il faut faire une cure de plantes dépuratives. »

La station de tri la plus sophistiquée au monde

Imaginez le foie comme une station de tri. Il y a deux arrivées : un flot épais et riche, rempli d'éléments nutritifs qui arrivent de l'intestin grêle, et un flot sanguin

en provenance de la circulation générale.

Les vannes de l'intestin grêle s'ouvrent et les travailleurs de la station, appelés hépatocytes, éliminent tout d'abord les substances toxiques qui n'ont rien à faire là : pesticides, colorants, polluants et autres résidus environnementaux. Les déchets sont évacués à travers la bile ou dans les urines, après un passage par les reins. La bile, elle, sera éliminée en grande partie dans les selles.

Elle a un rôle d'évacuation des déchets mais surtout de digestion, car elle émulsifie les lipides dans l'intestin grêle où les graisses arrivent en grosses gouttes. Elle les divise en fines gouttelettes pour permettre aux enzymes digestives de bien faire leur travail. Du coup, si le foie ne fabrique pas assez de bile, ses déchets seront mal évacués et les corps gras mal digérés.

Constipation et peau sèche peuvent alors être au rendez-vous, car la bile est légèrement laxative et la peau n'aura pas obtenu assez de lipides⁹ pour fabriquer un cuir souple et solide.

Ma grand-mère avait raison !

Une fois les déchets évacués, nos travailleurs utilisent les nutriments fraîchement triés pour fabriquer certains éléments clés du sang : albumine, hémoglobine, facteurs de coagulation, etc. La capacité du sang à tamponner les déchets acides du corps et à transporter l'oxygène, les hormones et les nutriments, dépend donc d'un foie qui fonctionne bien. La relation foie-sang est effectivement essentielle.

Que se passe-t-il au niveau des vannes de la circulation générale ? Oxygène et glucose arrivent, comme autant de carburant nécessaire. En d'autres termes, le foie doit gérer deux flots à la fois, le sang riche et épais de la veine porte et le sang de la circulation générale. Un travail épuisant !

Pendant la nuit, la station est censée se concentrer sur la circulation générale. Logique, nos cellules aussi produisent constamment des déchets et la nuit il faut tout nettoyer. Mais il suffit d'un dîner un peu lourd et l'usine va encore devoir trier les nutriments plutôt que de nettoyer le système. Malheureusement, les travailleurs en sous-effectif ne peuvent pas tout faire à la fois !

Pour que la station de tri reste performante, nous allons parler de deux grandes catégories de plantes médicinales : la première stimule

les fonctions d'élimination du foie, la seconde protège les travailleurs.

Stocker, fabriquer, recycler

Les plantes qui stimulent les fonctions d'élimination sont dites cholérétiques (terme scientifique) ou dépuratives (terme traditionnel). Elles favorisent une meilleure production de bile, et donc une meilleure évacuation des déchets. On les utilise pour effectuer un nettoyage régulier de tout notre système.

Le foie recycle les déchets immunitaires fabriqués en masse durant une infection, une maladie auto-immune ou une allergie saisonnière. Les plantes dépuratives permettent justement de réduire cette charge sanguine. Mais elles ont un rôle beaucoup plus vaste.

Le foie a aussi une fonction de stockage. Les sucres sont transformés en glycogène stocké au sein des cellules du foie. Lorsque le besoin s'en fait sentir, il fera le travail inverse et transformera le glycogène en glucose avant de le libérer en circulation sanguine. Les réserves de sucre sont épuisées ? Pas de problème, le foie sait transformer les acides aminés des protéines en glucose. On parle de néoglucogénèse : la « synthèse de nouveau sucre ». C'est une hormone qui signale la relâche de sucre. Vous en avez peut-être déjà entendu parler, il s'agit du cortisol, l'hormone de stress. C'est pour cela que le stress crée une grande pagaille dans le métabolisme du sucre. Il diminue nos réserves et nous donne des envies de fringales sucrées. On entre dans un cercle infernal. Heureusement, les plantes dépuratives ont souvent un

effet bénéfique sur la gestion de la glycémie.

De plus, le foie fabrique le cholestérol, cette brique de construction utilisée par tant de processus physiologiques : cellules, cerveau, hormones sexuelles, vitamine D, etc. Il fabrique aussi HDL et LDL – le « bon » et le « mauvais » –, les transporteurs qui véhiculent le cholestérol dans le sang. Quand ces facteurs sont trop élevés (LDL) ou trop bas (HDL), il est souvent bon, outre le fait d'en rechercher la cause, de donner un petit coup de pouce au foie grâce aux plantes dépuratives, ce qui peut améliorer la situation. Pour toutes ces raisons, voici quatre plantes dépuratives parmi les plus fréquentes.

Le pissenlit



« Essorer l'éponge hépatique et rincer le filtre rénal. » C'est le Dr Leclerc, célèbre médecin d'après-guerre et auteur du très apprécié *Traité de phytothérapie*, qui employait cette expression au sujet du pissenlit. Son importante densité sur tout le territoire en fait ma dépurative préférée. Une petite « salade des champs » avec ses feuilles ne pourra pas vous faire de mal, mais c'est surtout la racine qui nous intéresse ici. Si vous la ramassez vous-même, passez-la à grande eau et enlevez la terre à l'aide d'une brosse. Faites sécher les racines à plat, coupées en tronçons de 1 cm.

9. En effet, il ne suffit pas d'absorber les lipides, il faut aussi les digérer et les envoyer en circulation sanguine pour que la peau puisse les utiliser.

On les utilise en décoction. Placez 30 g dans une casserole, recouvrez d'un litre d'eau froide et faites chauffer doucement, à couvert. Laissez frémir 5 minutes, retirez du feu et laissez infuser encore 15 minutes avant de filtrer. Buvez le litre par petites tasses, dans le courant de la journée.

La bardane



Encore un grand classique ! Particulièrement appréciée pour son goût, elle a traditionnellement été utilisée lorsque les problèmes de foie provoquent ou aggravent des cas d'acné, d'eczéma, ou des problèmes inflammatoires articulaires. Elle fait aussi baisser la glycémie sanguine chez ceux qui ont des problèmes métaboliques. Beaucoup moins commune que le pissenlit, on la trouve néanmoins relativement facilement sur notre territoire, à condition de savoir la reconnaître dans ses différents stades de croissance. Le plus simple pour se la procurer : en herboristerie. Utilisez 40 g de racines séchées par litre de décoction et suivez le même procédé que pour le pissenlit.

La fumeterre

Cette petite annuelle fait de jolies fleurs mauves à la sortie de l'hiver, vers février/mars, en particulier dans le sud de la France. Les anciens pensaient que sa floraison coïncidait avec nos besoins internes de nous nettoyer à la fin de l'hiver. Et ils avaient raison ! Il



faut démarrer le printemps sur des bases saines. Par contre, je préfère vous prévenir, son goût est largement moins amical que celui du pissenlit et de la bardane. Ceux qui craignent l'amertume la fuiront, mais pour les plus aventureux, on peut la prendre seule, en infusion à raison d'une cuillerée à soupe de sommités fleuries sèches par tasse. Pour atténuer son goût, on la mélange généralement avec des dépuratives plus appréciées comme le romarin, ou encore à des plantes douces et digestives comme la mélisse (*Melissa officinalis*) ou la matricaire (*Matricaria recutita*). Optez pour un tiers de chaque plante par exemple, à raison d'une cuillerée à soupe du mélange par tasse, 2 fois par jour.

Le romarin



C'est la plus douce des dépuratives. On la réserve aux personnes sensibles qui risqueraient une irritation digestive à cause des dépuratives « plus musclées ». Utilisez une branchette fraîche ramassée au jardin, ou une cuil-

lerée à dessert des feuilles sèches. Faites infuser 10 minutes à couvert, puis buvez, si nécessaire avec un peu de miel. À prendre 2 fois par jour, le matin et en fin d'après-midi. On l'évitera le soir, le romarin étant une plante stimulante.

Au secours, le foie souffre !

Les hépatocytes, nos chers travailleurs, contiennent certaines substances comme l'alanine-aminotransférase (ALAT) et la gamma-glutamyl-transférase (Gamma GT) qui ne sont pas censées se retrouver en circulation sanguine. Quand c'est le cas, ce qui est facilement mesurable par prise de sang, cela signifie que les hépatocytes ont été détruits et leur contenu déversé dans le sang. En d'autres termes, le foie souffre. Il faut chercher la cause d'un tel stress (alcool, médicament, solvant, hépatite ou autre) et soigner le problème à la racine. En attendant, rien n'empêche d'utiliser les plantes régénératrices du foie, ou hépatoprotectrices, qui bloquent les méfaits du stress oxydatif et permettent aux hépatocytes de se réparer en paix. Voici mes deux protectrices préférées. Prenez-les aussi longtemps que nécessaire afin de rendre à votre foie sa santé initiale. Tant que les marqueurs inflammatoires du foie sur un bilan sanguin ne sont pas redescendus à la normale, elles seront vos nouvelles meilleures amies.

Le chardon-Marie

Vous connaissez beaucoup de plantes utilisées dans les cas d'empoisonnement à l'amanite phalloïde, ce champignon qui crée une fulgurante destruction du foie ? Dans la pellicule externe de la graine du chardon-Marie se trouvent des substances étonnamment puissantes. En bloquant l'inflammation et le stress oxydatif



dans les cellules de foie, le char-don-marie agit comme bouclier protecteur. On l'utilise en teinture, extrait fluide glycéринé miellé¹⁰ (EFGM) ou extrait de plante standardisé (EPS) à raison d'une cuillerée à café 2 fois par jour diluée dans un peu d'eau. Les formes faiblement alcooliques ou non-alcooliques (EFGM et EPS) sont bien évidemment plus adaptées à un foie qui souffre.

Le desmodium



Le desmodium n'est pas une plante locale, on la fait venir d'Afrique en général. On la trouve sous forme de feuilles en herboristerie et elle est plutôt agréable à boire. Utilisez 15 g de plante sèche par litre. Faites une décoction de 5 minutes avant de laisser infuser 20 minutes et buvez le litre dans la journée. Vous pouvez aussi utiliser les EFGM ou EPS de desmodium à raison d'une cuillerée à café 2 fois par jour.

L'art oublié de la cure dépurative

Nos ancêtres pratiquaient cette cure deux fois par an, au rythme de la sève montante et descendante des plantes. Aujourd'hui, notre corps subit une énorme charge continue provenant d'excès alimentaires et d'expositions aux multiples toxines. Ces agressions ont lieu toute l'année, et pas forcément pendant l'hiver, comme auparavant.

La cure dépurative peut donc être réalisée plusieurs fois par an. J'estime qu'une cure par trimestre est bénéfique. Fiez-vous à votre ressenti. Ecoutez votre corps quand vous avez l'impression d'être constamment gonflé, quand vous souffrez d'engorgement et de lenteurs digestives... Les signes sont nombreux : langue chargée et mauvaise haleine le matin, fréquence des maux de tête qui augmente, fluctuations hormonales, éruptions de boutons, etc. Mais gardez bien en tête que la cure agit sur les situations d'excès, et non de déficience. Si vous souffrez de fatigue ou de dénutrition, il faudra vous soigner autrement.

Une cure dépurative dure une dizaine de jours. Pendant la cure, mangez plus léger, contentez-vous de légumes vapeur avec quelques herbes et un peu d'huile d'olive. Consommez des protéines maigres comme du poisson, ou passez tout simplement à du 100 % végétal pendant quelques jours.



Sachant que le foie réalise la plus grosse partie de la filtration du sang pendant la nuit, une bonne nuit de sommeil précédée d'un repas léger et pris relativement tôt donne au foie une plus grande plage de nettoyage. Ces conseils simples sont évidemment ignorés aujourd'hui. On se couche tard, on mange trop le soir, on se lève tôt le lendemain, on dort mal. On commence la journée avec la charge de la journée précédente partiellement filtrée et éliminée. On ne s'étonnera donc pas de traîner une fatigue constante.

La balle est désormais dans notre camp. Nous avons des outils formidables pour garder un foie en bonne santé. Nous ne pouvons pas continuer à avancer dans le domaine de la nutrition sans prendre en considération l'aspect élimination et dépurative. Tels le yin et le yang, ces deux-là sont indissociables.

Christophe Bernard
Herbaliste

10. Les EFGM sont produits par plusieurs laboratoires français et sont obtenus par macération de plantes fraîches dans un mélange eau, alcool, glycérine et miel, avec l'avantage de ne contenir que peu d'alcool, en général autour des 15 %.

Choisissez votre sarriette et adieu les bactéries !

La sarriette s'est échappée de ses garrigues pour être cultivée dans les jardins. Les sarriettes, plutôt, car on peut encore en cultiver deux, celle de la nature, plus parfumée et riche en essence, et celle des jardins. À vous de choisir.



Sarriette, *Satureja montana* L.

Synonyme : Poivre d'âne, pèbre d'aï, sarriette des montagnes, sarriette sauvage
Famille des Lamiacées

Plante vivace herbacée de 20 à 40 cm de hauteur, aux tiges ligneuses à la base, très ramifiées et couchées au sol. Elles portent de petites feuilles vertes étroites, luisantes et coriaces, très fortement aromatiques. Entre juillet et septembre, elle produit de nombreuses petites fleurs blanches ou roses, parfois violacées, mellifères, en grappes situées à l'aisselle des feuilles.

La sarriette médecin

La sarriette soulage les maux de ventre, les colites et favorise la digestion, prise en infusion ou en liqueur. Sa grande richesse en phénols et en monoterpènes lui confère son fort pouvoir antiseptique. Plus de 90 % des bactéries pathogènes y sont sensibles ! Elle traite les dyspepsies, les entérocolites, les fermentations intestinales, mais aussi les maladies respiratoires aiguës, asthme et bronchite. Elle est aussi vermifuge.

Une méditerranéenne dans l'âme

La sarriette s'épanouit dans les terres ingrates, pauvres et caillouteuses, sous le soleil écrasant du Midi. Robuste – c'est peu dire – elle réclame bien peu de soins au jardin où sa culture est inratable. Dans les collines du sud, écrasée par les pas des promeneurs, elle dégage un parfum âcre. C'est le fameux poivre d'âne, *pèbre d'aï* en patois du cru, utilisé dans les cuisines campagnardes. Son goût piquant, légèrement amer, un brin camphré, est bien plus prononcé que celui de la sarriette annuelle. On la marie avec le gibier, le lapin, dans les ragoûts, les farces et les plats de féculents traditionnels. Dans tous ces plats, on doit l'ajouter dans les dix dernières minutes de cuisson. La sarriette vient aussi aromatiser les vinaigres et parfumer les petits fromages de brebis. Et comme bien des plantes aromatiques, elle est aussi de toutes les pharmacopées de campagne.

La sarriette annuelle

Encore appelée sarriette des jardins ou sarriette commune, *Satureja hortensis* est une plante aromatique annuelle. Elle est rustique et pousse en petit buisson pouvant atteindre 40 cm de haut, aux nombreuses tiges grêles, ligneuses et très ramifiées. Elles portent de petites feuilles linéaires à lancéolées, coriaces, d'un vert grisâtre. En été, elle se couvre de minuscules fleurs blanches ou roses. L'arôme des feuilles, légèrement épicé, rappelle celui du thym.

La sarriette au jardin

Le semis

Pour la sarriette annuelle, c'est bien entendu la seule façon de procéder. Pour la vivace, ce peut être le démarrage de la culture. Faites un semis clair en avril ou mai, selon les régions, en terre pauvre, sans appor-



ter de fumure. Recouvrez à peine les petites graines, juste pour les masquer de la lumière, tassez à l'aide du manche du râteau ou d'une planchette et maintenez le sol tout juste humide jusqu'à la levée (une quinzaine de jours). Au bout d'un mois, lorsque les plants sont assez forts, au stade de 4 ou 5 feuilles, repiquez-les en laissant 25 cm entre chaque pied pour la sarriette vivace, ou éclaircissez en supprimant les plants les plus faibles pour la sarriette annuelle.

Où planter ?

Du soleil, du soleil et encore du soleil ! Voici les trois conseils pour réussir la culture des sarriettes. La chaleur donnera de belles plantes compactes et régulières et exaltera la formation d'huile aromatique, essentiellement du thymol, surtout si les arrosages sont maîtrisés. Car vivace ou annuelle, la sarriette redoute les accumulations d'eau qui peuvent provoquer une asphyxie racinaire et faire naître des pourritures. Vous les planterez dans un sol sec, bien drainé, légèrement sableux, même caillouteux. Cependant, pour les voir s'épanouir, donnez-leur une bonne terre de jardin que vous entretenez une fois par an, en automne, par l'apport d'une poignée de compost mûr par pied, pour ce qui concerne la sarriette vivace, bien entendu.

La plantation

Simplifiez-vous la vie en achetant des plants en godets, disponibles en jardinerie dès le mois de février, vous éviterez le semis. Patientez, toutefois, pour planter en avril seulement. Dépoter délicatement les plants, car ils sont en général peu racinés, sans casser la motte. Le plus sage est de planter la sarriette vivace en automne, lorsque les plants sont plus endurcis. Faites un trou à peine plus grand que le godet, tassez correctement la terre et arrosez dans la petite cuvette que vous aurez ménagée.

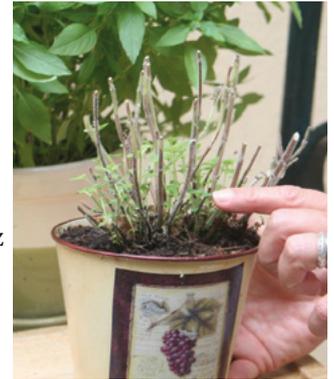
L'arrosage

En dehors des premières semaines, arrosez seulement une fois par semaine la sarriette vivace et deux fois la sarriette des jardins. En cas de canicule, suspendez les arrosages pour la sarriette des montagnes, car elle est alors en repos végétatif. Dans tous les cas, préférez un bon paillage et un arrosage hebdomadaire, qui per-

mettent de maintenir la fraîcheur au pied de la plante, sans exagération.

La taille

Elle se fait en même temps que la récolte. Le fait de prélever les jeunes pousses suffit généralement à maintenir la végétation compacte, mais vous devrez parfois donner un coup de sécateur quand les besoins sont peu importants, pour supprimer 5 à 10 cm de la longueur des rameaux et rééquilibrer la plante. En automne, ou au début du printemps dans les régions les plus froides, rabattez court la sarriette vivace pour la voir démarrer sur du bois neuf au printemps.



La récolte

Prélevez les jeunes pousses selon vos besoins. Contrairement à une idée reçue, les sommités fleuries ne sont pas plus efficaces que le reste de la plante. En revanche, si vous voulez intensifier l'arôme, surtout en prévision de la conservation, suspendez les arrosages une ou deux semaines et la plante produira de l'huile essentielle pour pallier ce coup de sec.

Pour conserver, coupez de grands bouquets, placez-les la tête en bas dans un endroit ventilé, sec et à l'abri de la lumière. Effeuillez après séchage, hachez grossièrement et conservez dans des boîtes hermétiques.

La sarriette sur le balcon

Plantez un seul godet de sarriette vivace dans un pot de 25 cm de diamètre, ou trois plants de sarriette annuelle dans une jardinière de 30 cm de long pour gagner du temps sur le calendrier. Si vous voulez semer vos aromatiques, procédez en avril-mai, de la même façon que pour le semis en pleine terre. Placez vos cultures à mi-ombre le premier mois puis en plein soleil. Placez une couche de drainage au fond des pots, gravier, pouzzolane, tessons ou billes d'argile, et videz l'excès d'eau de la soucoupe après chaque arrosage.

Le saviez-vous ?

Ne cherchez pas la saveur de l'ail dans la sarriette. Si on la baptise parfois pèbre d'ail, il faut traduire du provençal par « poivre d'âne ».

Serge Schall
Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier

Vivre d'amour et... de plantes sauvages

On a beau savoir que les plantes sauvages comestibles sont bonnes pour la santé, il n'est pas toujours facile de les adopter en cuisine. Outre l'identification et la cueillette, il faut trouver un moyen de les rendre désirables aux palais non avertis. Voici quelques astuces éprouvées au fil de mes cueillettes et de mes rencontres.

Mon premier repas sauvage, je l'ai fait au cours d'un voyage en Crète en l'an 2000. Dans un restaurant populaire de la halle de La Canée, petite ville côtière occupée jadis par les Vénitiens, on me servit un poulpe accompagné d'un imposant légume aux feuilles épaisses et sombres. Sa texture quelque peu rêche avait été adoucie par la cuisson. Cette « salade », généreusement arrosée de citron, baignait dans deux bons centimètres d'huile d'olive ! Tout de cette plante - couleur, odeur, texture, saveur - m'était inconnu. Doté d'un solide coup de fourchette, j'attaquai gaillardement mon menu. En bouche, c'était rugueux, séveux et surtout d'une densité hors norme. Contre toute attente, je fus incapable de finir mon assiette... Je venais de découvrir le secret de la longévité des Crétois et, je l'appris plus tard, des habitants d'Okinawa...

Enthousiasmé, j'ai progressivement intégré les plantes sauvages dans ma cuisine. Ignorant tout de la botanique, je me suis concentré sur les plus communes et les plus faciles à identifier : ortie, pissenlit, chénopode et plantain. Avidé de partager mes découvertes culinaires, j'ai vite réalisé que le sauvage ne plaisait



pas à tout le monde. L'aspect duveteux des orties, le parfum pénétrant du chénopode, la rugosité du plantain, la texture gluante du pourpier et l'amertume du pissenlit, s'ils enthousiasmaient les plus aventureux de mes invités, en rebutaient plus d'un autre. Les enfants, particulièrement, étaient réfractaires à mes propositions culinaires. Il me fallait trouver des astuces pour leur faire accepter ces saveurs oubliées. Voici le fruit de mes recherches.

Enrober l'amertume de douceur

Pour faire apprécier les plantes sauvages aux débutants, il est bon d'édulcorer leur caractère amer et d'adoucir la rugosité de leur texture en les enrobant de douceur et de gras. Voici quelques ingrédients parmi les plus efficaces :

- **L'oignon** : légèrement caramélisé, c'est un édulcorant de premier ordre.
- **La pomme de terre** : le légume le plus doux du potager, il adoucit tous les plats.
- **La badiane en poudre** : son goût légèrement anisé donne un parfum pâtissier et une note sucrée aux recettes épicées.
- **L'huile** : la méthode crétoise consiste à faire baigner littéralement les plantes sauvages dans l'huile d'olive, ce qui adoucit leur amertume. On arrose généreusement avec du citron pour rendre digeste. Calorique mais savoureux.
- **Le lait de coco** : crémeux, doux, aromatique, il réconcilie les plus récalcitrants avec les saveurs sauvages.
- **La sauce soja tamari** : la saveur *umami*¹¹, bien connue au Japon, est la botte secrète pour donner un goût irrésistible à n'importe quel plat !

11. *Umami*, que l'on peut traduire par « savoureux », y compte parmi les cinq saveurs de base avec le sucré, l'acide, l'amer et le salé.

Trois recettes qui font aimer le sauvage



Purée de pommes de terre aux plantes sauvages

Ingrédients pour 2 personnes :

Impossible de vous donner des proportions. Cela dépend de votre cueillette – plantes amères ou pas – et du goût des convives. Cette recette donne simplement les principes à appliquer pour civiliser une purée contenant des ingrédients sauvages...

- Légumes feuilles sauvages : orties, pissenlits, chénopodes, plantain
- 500 g de pommes de terre
- Lait de riz (plus doux que le lait de vache)
- 1 c à s. de lait de coco (pour 2 personnes)
- 2 c à s. d'huile de colza
- Sel gris
- Sauce soja tamari

1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes.
2. Lavez et égouttez les plantes sauvages.
3. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur douce, en saupoudrant d'un peu de sel gris naturel.
4. Faites cuire séparément les plantes sauvages, soit à la vapeur (orties, pissenlits, plantain), soit dans l'eau salée (chénopodes).
5. Quand les pommes de terre sont moelleuses et les plantes sauvages attendries, mixez-les finement avec 1 cuillerée à soupe de lait de coco et 2 cuillerées à soupe d'huile de colza, plus douce que l'huile d'olive, en ajoutant progressivement le lait végétal jusqu'à la consistance souhaitée.
6. Servez la purée décorée d'un trait d'huile de colza et d'un autre de lait de coco.

En option : ne mettez pas toutes les plantes sauvages dès le départ. Mixez-en une partie puis ajoutez-en jusqu'à un niveau de coloration et d'amertume acceptables selon le goût des convives. Les enfants sont souvent rebutés par la couleur verte qu'ils pressentent comme un signal d'amertume. Adaptez-vous à leurs limitations pour les amener vers le sauvage en douceur...

Curry d'orties au lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g d'orties (pointes et premières feuilles)
- 1 oignon
- 1 gros dé de gingembre frais
- Mélange de ½ c à c de curcuma, ¼ c à c de gingembre, 1 pointe de couteau de poivre et autant de badiane en poudre (à défaut, prenez un curry tout prêt).
- 15 cl de lait de coco
- Sel gris

1. Faites cuire les pointes d'orties à la vapeur douce avec un peu de gros sel.
2. Ciselez l'oignon et le gingembre frais et faites-les revenir à l'huile d'olive jusqu'à coloration dorée avec un peu de sel gris.
3. Ajoutez le lait de coco et le mélange d'épices. Faites réduire 5 minutes.
4. Quand les orties sont devenues souples et non piquantes tout en gardant une couleur tendre, répartissez dans quatre assiettes.
5. Nappez de sauce coco et accompagnez de riz thaï.

Sauce salade sauvage au confit de citron

Ingrédients :

- Zestes de 5 citrons ou oranges
- Gros sel
- Sucre
- Crème ou yaourt de soja
- Huile (facultatif)

1. À l'avance, hachez grossièrement les zestes (jaune et blanc) de 5 citrons ou de 5 oranges.
 2. Couvrez-les d'eau et portez à ébullition.
 3. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de gros sel et 2 cuillerées à soupe de sucre.
 4. Laissez cuire jusqu'à ramollissement.
 5. Mixez jusqu'à obtenir une espèce de purée.
 6. Mélangez avec de la crème ou du yaourt de soja pour composer une délicieuse sauce pour salade sauvage ou domestique.
 7. Ajoutez de l'huile si vous le voulez et mixez.
- Bon appétit !

Zoom sur un remède homéopathique : Pulsatilla

Chez l'homéopathe les plantes s'utilisent... différemment. Diluées, elles servent à traiter des problèmes physiques ou psychologiques et peignent parfois le portrait d'une personnalité. Découvrons ensemble Pulsatilla.



Pulsatilla correspond à une personne sensible, timide et dépendante, le plus souvent une femme aux règles tardives et aux veines dilatées.

Pulsatilla nigricans ou *pratensis* appartient à la famille des

renonculacées. Ses feuilles et ses racines contiennent de la ranunculine qui est toxique. En phytothérapie, les fleurs sont réduites en poudre pour chasser les migraines. Les homéopathes utilisent la plante entière. C'est un de leurs plus grands remèdes. Il existe d'ailleurs un type « Pulsatilla ».

Ma consultation homéopathique

Anémone, 22 ans, présente différents troubles associant une fatigue profonde et un état dépressif. Elle me raconte timidement ses souffrances au travail où sa lenteur lui est sans cesse reprochée. Sa crainte du sexe opposé accentue sa timidité. Dès qu'un homme hausse le ton, un érythème pudique envahit son cou et son torse.

Si Anémone est craintive, elle est aussi susceptible, soupçonneuse, influençable... Bref, d'humeur variable. Son côté soumis et irrésolu, sa passivité, n'arrangent guère la situation.

Son corps, que dit-il ? Ses jambes dévoilent de fins lacis veineux avec une tendance variqueuse et une sensation de jambes lourdes. La peau a un aspect marbré. Ses doigts sont bleus en hiver. Son état veineux s'améliore peu avec la chaleur. Elle est frileuse mais a besoin d'air et ouvre facilement la fenêtre.

Ses premières règles sont survenues tardivement ; depuis, elles arrivent irrégulièrement, peu abondantes, souvent en retard. En cas de grande contrariété, elles disparaissent pour un temps. Depuis l'enfance, Anémone présente épisodiquement des rhumes purulents et des otites. Elle associe ses affections ORL à des périodes de grand stress qui déclenchent une baisse immunitaire. Sa grande fatigue et la fièvre la clouent alors au lit. Il en découle parfois un arrêt de travail... et une pile de

dossiers en retard. Une constante dans les états fébriles de Pulsatilla : elle n'a jamais soif.

Anémone a souvent des douleurs articulaires qui sautent d'une articulation à l'autre. Son estomac est parfois dérangé par l'absorption d'aliments gras ou très sucrés. Tout converge vers un seul remède : Pulsatilla. En jargon homéopathique, Anémone est Pulsatilla.

On a tous en nous quelque chose de Pulsatilla

Chez une personne fatiguée, morose, dépressive, qui se sent rejetée des autres, une dose par semaine de Pulsatilla 15CH est justifiée, jusqu'à amélioration.

Des jambes lourdes avec tendance variqueuse, aggravées par la chaleur, nous prescrirons 3 granules de Pulsatilla 5CH chaque soir, jusqu'à disparition des symptômes. Si, de surcroît, les règles sont imprévisibles et plutôt en retard, la prescription sera en 7CH, en dose hebdomadaire.

Les rhinites et les rhinopharyngites qui se caractérisent par un écoulement nasal de couleur jaunâtre, des yeux rouges et larmoyants, seront soulagées par 3 granules de Pulsatilla 7CH, 3 fois par jour, jusqu'à guérison. Cet état correspond aussi à la rougeole, pour laquelle Pulsatilla est un grand remède.

Dans le cas d'un état fébrile avec absence de soif qui s'aggrave si la pièce est chaude et fermée, associé à des pleurs et des gémissements : 3 granules de Pulsatilla, 3 fois par jour en 7CH, jusqu'à apaisement de la fièvre. En période de crise de douleurs articulaires erratiques, d'apparition brusque et de disparition progressive : 3 granules de Pulsatilla 7 CH, 4 fois par jour.

Vous l'avez compris, il existe de nombreuses occasions de prescrire Pulsatilla. C'est un remède dont l'homéopathe ne peut se passer et je recommande vivement sa présence dans la trousse homéopathique familiale.

Dr Jean Dupire
Homéopathe



Un salon de jardin nickel toute l'année !

Une table, quatre chaises, un peu de soleil, mais beaucoup de saletés... L'alternance des saisons encrasse et décolore nos meubles de jardin. Si bien que quand l'été arrive, nous n'avons parfois plus envie de les utiliser. Il existe pourtant des solutions simples pour en prendre soin de la plus naturelle des façons.

Les ingrédients nécessaires sont peu coûteux, faciles à trouver et à utiliser, sans danger pour l'utilisateur comme pour l'environnement.

Nettoyage d'un salon de jardin

Matériel nécessaire :

- Un seau d'une capacité de 5 litres environ
- Un verre doseur
- Une grosse éponge, type éponge pour laver les voitures
- Un chiffon microfibrés

Ingrédients (tout type de matière) :

- 500 ml d'eau tiède
- 1 cuillerée à soupe de savon noir basique
- 100 ml de vinaigre blanc
- 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron vert (*Citrus aurantifolia*)
- 20 gouttes d'huile essentielle de tea tree (*Melaleuca alternifolia*)

1. Faites chauffer l'eau, ajoutez 1 cuillerée à soupe de savon noir naturel, laissez tiédir et mélangez bien.
2. Ajoutez le bicarbonate de soude au mélange tiédi et mélangez bien à nouveau.
3. Diluez les huiles essentielles dans le vinaigre blanc de façon à obtenir des microgouttes.
4. Ajoutez le vinaigre blanc avec les huiles essentielles au reste des ingrédients.
5. Utilisez une grosse éponge végétale trempée dans ce mélange pour frotter l'ensemble du mobilier de jardin en insistant sur les zones très sales.

Ingrédients supplémentaires selon la matière :

Pour un salon de jardin en PVC blanc

Pour redonner du tonus à du mobilier de jardin devenu grisâtre et lutter contre les taches, rien ne vaut un papier absorbant imbibé de quelques gouttes d'eau oxygénée 30 %.



Pour un salon de jardin en résine tressée

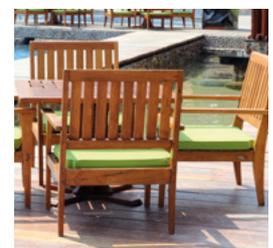
Il a résisté au soleil et à la pluie !!! Mais pas aux petits aliments, ni aux grains de sable... Suite au lavage, laissez sécher puis saupoudrez les taches avec de la terre de Sommières. Attendez



quelques minutes et enlevez la poudre avec une grande éponge végétale humidifiée.

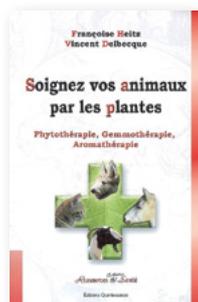
Pour un salon de jardin en bois de Teck

Il a perdu de sa superbe au fil des intempéries ? Il suffit de lui redonner des couleurs ! Pour le faire briller et déposer un agent filmogène naturel sur lequel l'eau s'écoulera sans pénétrer, on utilisera une cire un peu dure extraite d'un palmier du



B Brésil, le Carnauba. On trouve du lait de cire de carnauba dans la plupart des drogueries et il en existe en bio. Passez ce « lait » avec un chiffon microfibre sur tout le mobilier. À la différence des huiles de lin ou d'amande, le produit ne tache pas, ni ne graisse.

Catherine Bonnafous
Biologiste



Soins des animaux par les plantes

De Françoise Heitz et Vincent Delbecq – Éditions Quintessence, 2017 (réédition) – 224 pages – 18,30 euros

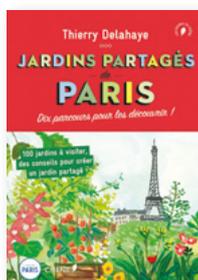
Les auteurs, vétérinaire et pharmacien, synthétisent ce que la phytothérapie peut faire pour nos animaux de compagnie : chiens, chats, chevaux et petits ruminants. Une véritable alternative à l'utilisation massive et abusive des médicaments de synthèse. Comme pour l'homme, la phytothérapie peut être très efficace et sans risque, à condition de savoir l'employer.



Des fleurs sauvages dans mon jardin

De Brigitte Lapouge-Dejean et Serge Lapouge – Éditions Terre Vivante, 2017 – 120 pages – 14 euros

Cet ouvrage permet de reconnaître et d'apprivoiser les meilleures fleurs sauvages pour faire de son jardin une niche écologique. Ces plantes luttent contre la raréfaction des insectes et des oiseaux. Elles travaillent aussi pour le jardinier, recolonisent les milieux dégradés, indiquent la nature des sols et jouent un rôle capital dans leur résilience et le maintien de la fertilité.



Jardins partagés de Paris

De Thierry Delahaye – Éditions du Chêne, 2017 – 160 pages – 19,90 euros

Ce guide illustré propose dix itinéraires pour découvrir les coins de verdure insoupçonnés de Paris. Cent jardins partagés de la capitale sont présentés, quartier par quartier. Pour encourager ces démarches participatives, l'auteur donne de nombreux conseils pour lancer son propre jardin partagé (aides municipales, idées d'animation, conseils pour recruter des partenaires bénévoles pour le cultiver, etc.).

Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-Être

Votre code promotion :
IPBEQ601

Plantes & Bien-Être est le mensuel des informations dans le domaine de la santé et du bien-être : tous les mois vous recevez dans votre boîte aux lettres un nouveau numéro de 24 pages rempli des meilleures informations de santé naturelle.

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

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

 santatureinnovation.com

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

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.

Plantes & Bien-Être

Revue mensuelle - Numéro 36 - Mai 2017

Directeur de la publication :

Vincent Laarman

Rédactrice en chef :

Alessandra Moro Buronzo

Éditeur : Matthieu Conzales

Rédacteurs : Nicolas Wirth

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

Abonnements :

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

Achévé d'imprimer sur les presses de

Corlet Imprimeur

CPPAP 0918 N 08441

Exposition Jardins

Depuis le 15 mars et jusqu'au 24 juillet 2017, au Grand Palais de Paris, 75008

<http://www.grandpalais.fr/fr/evenement/jardins>

Enfin une exposition sur les plantes au Grand Palais! *Jardins*, un titre simple pour une exposition qui entend refléter toute la diversité du sujet et qui considère à la fois l'histoire de l'art des jardins et l'histoire des expositions sur ce thème. Le jardin y devient œuvre d'art totale, qui éveille tous les sens.

L'exposition se concentre sur les expérimentations menées en Europe de la Renaissance à nos jours : jardiniers, paysagistes, auteurs d'initiatives inédites où le jardin est travaillé pour son usage écologique et social... tous participent à ce rassemblement qui entend lui aussi mêler connaissance et délectation.

Salon Bien-être au naturel

Du 19 au 21 mai 2017, Pontivy (56)

www.salon-bien-etre-bretagne.com

Près de 75 exposants vous proposent de découvrir produits naturels et méthodes de bien-être. Conférences, ateliers et dédicaces sont proposés tout au long du week-end.

XXVI^e Exposition Florale du Pays Ruffécois

Les 13 et 14 mai 2017 à Saint-Amant-de-Boixe, près d'Angoulême (16)

www.paysduruffecois.com

Cette exposition se déroulera dans le parc de l'abbaye du village avec

pour thématique « Portraits de roses ». Près d'une centaine d'exposants vous proposeront une grande diversité d'espèces rares, rosiers de collection, grimpants, lianes, résistants au calcaire et autres.

Congrès « Respirez la santé » à St-Malo

Les 13 et 14 mai 2017 au quai St-Malo, 35400

<http://www.ipsn.eu/evenements/evenement/congres-st-malo-13-14-mai-2017-respirez-sante/>

Respirer en vous promenant sur un site exceptionnel ; Renforcez vos connaissances en matière de nutrition ; Découvrez de nouvelles approches thérapeutiques : médecine du sens, ostéopathie holistique, Zhen Jiu... ; Développez une stratégie complète pour renforcer les défenses de votre organisme ; Bref, reprenez votre santé en main !

Les salons Vivez Nature

Du 2 au 5 juin, salon Votre Nature au parc Eurexpo à Lyon Chassieu (69)

Du 9 au 12 juin, salon Naturally à Paris au Parc des Expositions (XVe)

www.vivez-nature.com

Ces deux salons comptent parmi ceux organisés par Vivez Nature pour mettre à l'honneur les produits nature et bio. De nombreux exposants régionaux, des démonstrations et conférences sont au programme ainsi qu'un espace détente et relaxation. Une belle bouffée d'air frais dans ces deux grandes cités urbaines !

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

Crédits photos : © Abracadabraaa - © angelinast - © Foxyliam - © Peratek - © solprincipe - © Katrin Kasper - © siriratsavett - © George Rudy - © Manfred Ruckszio - © Photology1971 - © DenisFilm - © rsooll - © Rostislav_Sedlacek - © ValeDeMare - © CHAIWATPHOTOS - © Purino - © Steiner Wolfgang - © wanchai - © Swapan Photography - © Paco Toscano - © hjochen - © Subbotina Anna - © alexmak7 - © Michael Nosek - © ALong - © images72 - © spline_x - © Valentina Razumova - © Scisetti Alfio - © Oleksandra Naumenko - © DenisFilm - © defotoberg - © Yeongha son - © Nataliia K - © worradirek - © Jesse Davis /Shutterstock.com | © stop glyphosate © By William Avery Hudson via Wikimedia Commons - © Serge Schall - © Josué Cordova

Traitement de la ténosynovite

À chaque réveil, je retrouve mon index et mon majeur fermés. Avant de me lever je commence donc à détendre mes doigts pour les rendre droits. L'échographie des mains et les radios ne montrent pas encore d'arthrose, mais ma rhumatologue me parle de ténosynovite et m'a dit que, d'ici quelques années, j'aurais les articulations enflées et peut-être déformées par l'arthrose ! Les anti-inflammatoires n'ont pas eu d'effet sur moi. Connaissez-vous un remède naturel qui puisse m'aider ?

Francine V.

La ténosynovite est une inflammation douloureuse qui touche à la fois le tendon et la gaine synoviale. En naturopathie, nous pointons un problème de surcharge d'acidité qui entraîne une déminéralisation et une inflammation, d'où les douleurs et l'altération précoce des tissus.

Il est important de commencer par bien s'hydrater avec de l'eau peu minéralisée pour évacuer les surcharges acides. Limitez les sources acidifiantes, en premier le sucre, le sel, les laitages, les agrumes et l'excès de viande rouge. Mélangez à parts égales les plantes suivantes : cassis (feuille), prêle, aubier de tilleul, reine des prés (contre-indiquée en cas d'allergie à l'aspirine). Versez 1 c à s. du mélange par bol. Chauffez jusqu'au frémissement puis infusez 10 minutes. Buvez 2 bols par jour 1 semaine sur 2 durant 2 mois.

Localement, on peut appliquer 2 fois par jour le mélange suivant : HE *Eucalyptus citriodora* 9 ml, HE *Mentha piperita* 1 ml, gel de silice 5 ml.

Partez à la rencontre des plus grands connaisseurs du monde des plantes !

Retrouvez Alessandra Moro Buronzo, la rédactrice en chef de votre mensuel *Plantes & Bien-Être*, dans une aventure exclusive sur les plantes et leurs bienfaits.

Par son intermédiaire, rencontrez les plus grands spécialistes des plantes, apprenez à travers leur expérience et transmettez ce précieux savoir à vos proches.



Si vous souhaitez en savoir plus sur
Les Rendez-vous de Plantes & Bien-Être
utilisez ce lien : <http://bit.ly/RDV-PLANTES>

Peut-on faire quelque chose contre le vitiligo ?

Pourriez-vous nous parler des affections de type vitiligo et des approches thérapeutiques... Il me semble qu'en dehors des corticoïdes et leur cohorte d'effets secondaires, il n'y a pas grand-chose du côté de la médecine conventionnelle.

Colette H.

Des chercheurs iraniens ont montré récemment que l'application locale d'huile de nigelle permettait de diminuer l'étendue des taches. Cette huile est aussi appelée huile de cumin noir (*Nigella sativa*). En complément, on peut penser à une cure d'astaxanthine naturelle, un pigment antioxydant intéressant pour protéger la peau.

Des ingrédients pas faciles à trouver

La formule antitaches brunes du numéro de décembre contient du macérat de busserole, de l'huile d'argousier et de la vitamine E en gouttes, mais j'ai demandé à plusieurs pharmacies sans succès. Pouvez-vous me donner un site Internet sérieux afin que je puisse trouver ces produits ?

Martine V.

Vous trouverez du macérat de busserole et de l'huile d'argousier chez Oléassence en Luberon (www.oleassence.com) et la vitamine E chez Aroma-zone (www.aroma-zone.com).

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

Dans votre prochain numéro

- Toutes les solutions naturelles **contre l'insuffisance veineuse**
- **Ostéoporose** : il est possible d'agir avant qu'il ne soit trop tard
- Le bonheur se cache dans **les fleurs de Bach**
- **Chassez les calculs rénaux** d'un coup de balai grâce au genêt
- **Augmentez vos performances sportives** en parfaite santé