Plantes & Bien-Être

ISSN 2296-9799 ▪ N° 35 ▪ AVRIL 2017

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

Sommaire

Dossier médical
C'est décidé, je perds du poids pour de bon ! 1

La tisane du mois
Hypotension : comment remonter la pression ? 7

Rencontre avec le Dr Jean-Christophe Létard
« Les plantes sont parfaitement intégrées à ma pratique médicale » 8

Le bon choix Des pistils à la place des antidépresseurs ! 10

Naturopathie
Ne laissez plus le stress paralyser votre cerveau 12

Découvrez les plantes sauvages
La camomille comme vous ne l'avez jamais vue 16

Actualité
Jardiner sans pesticides, c'est bientôt obligatoire ! 18

Plantes & mystères Ajoutez du trèfle à votre muguet : bonheur garanti ! 20

Ma cosméto végétale
Un gloss bon pour la santé, c'est possible 21

Et aussi : des news, les livres (p. 22), l'agenda (p. 23) et le courrier des lecteurs (p.24)

Édito
Les plantes s'invitent aux congrès

Ça bouge ! C'est ce que je me suis dit récemment, en sortant d'un congrès de phyto-aromathérapie organisé pour des infirmières et des sages-femmes. Nathalie, Stéphanie, Christine et Karine qui travaillent au Centre hospitalier de l'agglomération montargoise (CHAM) ont demandé (et obtenu !) l'autorisation de l'hôpital pour se former, le temps du congrès, à l'utilisation des huiles essentielles et des plantes médicinales. Leur but : accompagner les femmes pendant leur grossesse et leur accouchement. En effet, la demande ne cesse de croître, de plus en plus de femmes enceintes réclamant des traitements non médicamenteux contre les douleurs, l'anxiété ou encore les nausées. Mais le succès des plantes ne s'arrête pas là, elles sont désormais invitées à bien d'autres congrès. À Toulouse, pendant deux jours, des médecins ont ainsi expliqué comment la phytothérapie pouvait accompagner, en cas de cancer, les traitements lourds de la chimiothérapie et de la radiothérapie. Quant à Paris, on a pu y constater, au congrès des gastro-entérologues, à quel point les plantes sont efficaces pour soulager le syndrome de l'intestin irritable. Gageons qu'avec toutes ces invitations, de nouvelles révolutions, inspirées par les plantes, germeront bientôt au sein du corps médical.

Alessandra Moro Buronzo

C'est décidé, je perds du poids pour de bon !

Il y a ceux qui avalent le pot de confiture avec l'emballage sans prendre un gramme et ceux qui grossissent juste en le regardant passer… Face à la prise de poids, il n'y a pas d'égalité qui tienne. Le plus difficile n'est pas toujours de maigrir, c'est souvent de ne pas reprendre de poids !

Véritable phénomène de société, l'excès de poids a des causes multifactorielles. À l'image de l'obésité morbide, de plus en plus fréquente et de plus en plus tôt, il suscite une inquiétude grandissante !

Pour savoir où vous en êtes, mieux vaut sortir votre calculette plutôt que votre pèse-personne. En effet, le premier repère, en dehors de tout critère visuel, est donné par votre indice de masse corporelle (IMC). Pour le calculer, il suffit de diviser votre poids en kg par votre taille au carré. Par exemple, si vous pesez 55 kg pour 1,63 m, cela donne : 55 / (1,63x1,63) = 20,70.

À lui seul, ce chiffre n'est pas très parlant, mais comparez-le avec les références suivantes et tout s'éclaire :

Poids	IMC	Tour de taille*		Commentaires
		Femmes	Hommes	
Normal	< 25	< 80	< 95	Chez l'adulte un IMC normal est compris entre 18,5 et 25.
Surpoids	25 – 30	80 – 90	95 – 100	Jusqu'à 30, on est en surcharge. Au-delà on peut parler d'obésité qui nécessite une prise en charge médicale.
Obésité	> 30	> 90	> 100	Au delà de 40, on parle d'obésité morbide avec risque aggravé de développer des maladies comme le diabète, le cancer, etc.

* Le tour de taille est également important car la graisse abdominale est liée au syndrome métabolique.

Prenez les bonnes résolutions le plus tôt possible

L'éducation alimentaire et comportementale doit commencer dès l'enfance. Les parents ont un rôle fondamental : aimer les fruits et légumes, cuisiner sain et parfumé, éviter l'alimentation toute prête, limiter l'utilisation du micro-ondes… c'est à eux de donner l'exemple !

Plus on attend, plus on s'expose à des difficultés. Perdre du poids, revient alors à s'attaquer à un vaste puzzle : gestion d'une alimentation équilibrée, réapprentissage des cinq sens et du plaisir de manger, pratique d'activités physiques régulières et recherche d'un équilibre psychique !

C'est le genre de puzzle qui nécessite une volonté importante. Le métabolisme décroît avec l'âge et le moindre relâchement peut générer un effet yo-yo. Dans le cadre d'une prise en charge globale, la phyto-aromathérapie offre une aide précieuse, les soins par les plantes ne provoquant aucun effet indésirable sur le long terme, sauf posologies excessives ou inadaptées. Elle permet notamment d'éviter les fringales qui conduisent à une alimentation désordonnée. Attention simplement aux publicités mensongères qui vantent les mérites de la dernière plante à la mode. Ses « effets miraculeux » ne font souvent fondre que votre porte-monnaie !

Que diriez-vous de retrouver le plaisir de manger ?

Faites l'expérience de la pleine conscience à table : prenez 3 grains de raisin, observez-les attentivement. Que vous évoque leur forme, leur couleur ? Sentez-vous l'eau vous monter à la bouche ? Il est temps de les déguster ; sentez les changements de texture pendant qu'ils roulent entre votre langue et votre palais et quand ils éclatent sous vos dents. Combien de temps percevez-vous leur goût ?

Cet exercice permet de mieux comprendre ce qu'est « manger en pleine conscience », c'est-à-dire porter une attention entière au moment présent, écouter ses sensations, faire confiance à son corps et à ses mécanismes de régulation.

Cela commence par la nécessité de se poser les bonnes questions : « Ai-je faim ? De quoi ai-je besoin ? Quel plaisir cela me procure-t-il ? »

Ainsi, vous vous reconnectez avec les aliments. Vous apprenez à manger par faim et non plus quand vous êtes stressé, angoissé ou fâché. Fini les repas devant l'écran où l'on sait à peine ce que l'on mange ! Vous serez moins influencé par le cortisol, l'hormone du stress responsable des fringales, et vous diminuerez l'apport calorique de 300 calories en moyenne !

Les 10 règles d'or de la perte de poids

1. Buvez 1,5 l d'eau par jour, boissons et potages compris, sans oublier les indispensables tisanes.
2. Visez un objectif raisonnable. Perdre du poids trop vite, c'est regrossir plus vite. Au-delà de 5 kg, faites-vous aider par un professionnel.
3. Ne « mourez » pas de faim ! La restriction calorique trop forte est source d'échec et de rebond.
4. Apprenez à manger des aliments à faible densité calorique, c'est-à-dire qui remplissent l'estomac en apportant peu d'énergie, en particulier les fruits et légumes. Mangez aussi suffisamment d'aliments riches en fibres afin d'éviter la constipation.
5. Mangez à heures régulières, dans le calme, lentement. La sensation de satiété n'apparaît que 20 minutes après la première bouchée, mais nous mangeons souvent trop vite.
6. Tenez un carnet alimentaire afin de repérer les situations à risques ainsi qu'une courbe de poids : pesez-vous une fois par semaine, pas plus, à la même heure et dans les mêmes conditions.
7. Dormez suffisamment car le manque de sommeil conduit à la prise de poids. Et puis… « qui dort dîne ! »
8. Pratiquez régulièrement une activité sportive pour l'équilibre physique et nerveux. Elle doit être adaptée en fonction de l'âge et du goût de chacun. Même dans la vie courante on peut faire de l'exercice physique simplement en faisant le ménage, en marchant d'un bon pas pour aller faire les courses ou en montant les escaliers plutôt qu'en prenant l'ascenseur.
9. L'union fait la force ! Difficile de faire un régime seul dans son coin. Entourez-vous d'amis ou de proches soudés par la même motivation.
10. Variez votre alimentation pour que « régime » ne rime pas avec « déprime ». Et ne diabolisez pas certains aliments… Accordez-vous même un petit écart de temps en temps, mais en quantité raisonnable. En bref, mangez de tout en moindre quantité et en diminuant surtout les « néfastes food » que sont notamment le sucre et le sel, ou mieux, en utilisant la chrononutrition ou chronobiologie de l'alimentation.

La chrononutrition, mode d'emploi

La chrononutrition nous apprend à manger les aliments au bon moment de la journée, en fonction de nos sécrétions hormonales.

- Le matin, faites le plein d'acides gras saturés pour emmagasiner de l'énergie. Optez par exemple pour du pain complet avec du beurre, des œufs pondus par des poules nourries aux graines de lin, et du fromage. Évitez les gâteaux, les sucreries, les confitures et même le miel… bref, tous les sucres rapides, d'index glycémique trop haut.

- À midi, je préconise les acides gras oméga-6 des viandes rouges ou blanches de préférence, avec des féculents.
- Fruits frais et secs sont à réserver à l'indispensable goûter[1], avec un éventuel carré de chocolat qui vous aidera à diminuer la ration calorique au dîner.

- Le soir, augmentez la ration en acides gras oméga-3 qui s'incorporent aux membranes cellulaires pendant la nuit. Misez sur les poissons : saumon, ou mieux maquereaux, sardines, anchois… accompagnés de légumes à volonté, et surtout sans dessert sucré. N'oubliez pas les oméga-3 végétaux présents dans les graines de lin, de chia, de chanvre et dans les noix de Grenoble. Si vous préférez un dîner végétarien, vous pouvez remplacer votre ration de poisson par 4 capsules d'huiles de poissons des mers froides (saumon le plus souvent).

Pour résumer, il faut donc petit-déjeuner comme un roi, déjeuner comme un prince et dîner comme un mendiant… sans oublier de goûter !

Vaut-il mieux se fier à l'index ou à la charge glycémique ?

L'index glycémique (IG) donne la mesure de la qualité des glucides d'un aliment. La charge glycémique (CG) prend en compte la qualité et la quantité des glucides contenus dans 100 g d'un aliment donné. Elle quantifie ainsi la capacité des aliments à faire monter la glycémie. Surtout chez les individus ayant une sécrétion élevée en insuline, la réduction de la charge glycémique est un facteur à prendre en compte dans le cadre d'une perte de poids. On la calcule de cette manière :

Index glycémique x quantité de glucides d'1 portion d'aliments en g / 100 g

Par exemple : une assiette de purée de 150 g dont l'index glycémique est de 90 contient 22,5 g de glucides. La charge glycémique est de :

(90 x 22,5) / 100 = 20,2

En revanche, la carotte cuite a un index glycémique de 85 mais elle ne contient que 9 g de glucides à portion égale. Donc, dans 150 g de carottes, la charge glycémique est de (85 x 9) / 100 = 7,65, ce qui est faible !

Pour perdre du poids mieux vaut **limiter les CG > 20 et privilégier les CG < 10**

Les tables vous donnant l'index glycémique des aliments se trouvent facilement*. En attendant, privilégiez les carottes plutôt que les pommes de terre !

* Sur Internet, par exemple sur les sites wikipédia, wikiphyto ou à cette adresse http://www.montignac.com/fr/rechercher-l-index-glycemique-d-un-aliment/

Les plantes de mon programme minceur

Pour peu que vous arriviez à suivre un régime assez longtemps sans danger et en évitant un néfaste effet yo-yo – car la reprise de poids peut être encore plus importante – la phytothérapie vous aidera à mieux adhérer au régime alimentaire.

1. Drainez vos émonctoires

Vos émonctoires sont vos organes d'élimination. Les drainer va souvent déclencher une perte de poids en agissant sur le foie (grâce au radis noir, à la fumeterre ou à l'artichaut), les reins (reine des près, piloselle, orthosiphon) et la peau (bardane, pensée sauvage). Dans ce cas de figure, la tisane reste appropriée car elle augmente la diurèse.

Le radis noir facilite l'élimination de la bile dans le duodénum et augmente le transit, ce qui lutte contre la constipation souvent liée au régime.

Attention, la plante est à éviter en cas de calculs biliaires.

On peut la consommer en tisane ou en teinture-mère, à la dose de 100 gouttes le matin dans un peu d'eau pendant une semaine. Je vous invite à la déguster en entrée, en fines tranches façon carpaccio, marinée dans un jus de citron, sur un nid de feuilles de pissenlit assaisonnées. C'est délicieux !

1. En chrononutrition, les produits sucrés sont conseillés vers 16 h.

L'orthosiphon est un bon diurétique qui élimine aussi l'acide urique. Il facilite les fonctions d'élimination, en particulier dans les régimes amaigrissants.

La plante est recommandée en tisane à raison de 20 g de plante dans 1 litre d'eau bouillante à faire infuser 15 minutes. Vous couvrez, vous filtrez et vous consommez deux tasses le matin à jeun, puis une tasse à midi et une à 16 h.

Attention, l'orthosiphon est contre-indiqué en cas d'œdème d'origine cardiaque.

2. Modérez votre appétit

Faites appel aux satiétants et leur fameux effet « coupe faim ». Leurs fibres solubles qui n'irritent pas les muqueuses – elles portent le nom barbare de polyholosides hétérogènes – gonflent en présence d'eau ou mieux, de tisane, et remplissent l'estomac. Elles améliorent ainsi le transit tout en ralentissant l'absorption des glucides et des lipides, en particulier le cholestérol alimentaire.

Les satiétants les plus réputés sont la gomme de caroube, la gomme guar, les algues comme le fucus, l'ispaghul, le nopal plus connu sous le nom de figuier de Barbarie, et les pectines de pomme ou de pamplemousse. L'idéal est de les prendre en sachet afin d'en consommer plus et avec beaucoup d'eau, ce qui est impératif !

Parmi tous, prenons l'exemple concret de **l'ispaghul** afin de mieux comprendre son fonctionnement. Le tégument de la graine est riche en mucilages et fibres insolubles qui gonflent en présence d'eau. Remplissant l'estomac, ils apportent une satiété mécanique. Arrivés dans l'intestin, les mucilages améliorent le transit et diminuent l'absorption des graisses et des sucres. Mais encore faut-il savoir comment prendre ces mucilages pour qu'ils soient efficaces…

Avant le repas du soir, commencez par prendre un aliment solide comme un petit morceau de pain ou un morceau de pomme pour assurer la fermeture du pylore, en bas de l'estomac. Prenez 4 gélules ou 1 sachet avec un ou deux grands verres d'eau. Vous pouvez bien sûr alterner les plantes : ispaghul, nopal, pectines… puis choisissez vos aliments afin de diminuer l'apport calorique. Cela va diminuer l'appétit et donc aider au régime.

Attention, les satiétants sont déconseillés en cas d'occlusion intestinale ! Ainsi, il ne faudra pas s'étonner si le volume des selles augmente. Les fibres n'étant pas assimilées – d'où leur intérêt ! – elles peuvent provoquer quelques ballonnements. Il faut alors commencer par une dose faible et l'augmenter progressivement. Vous y associerez la prise d'une tisane d'anis étoilé (badiane) à une concentration de 2 % environ, soit 3 fruits, pour compenser avec leur effet carminatif.

Tout comme l'ispaghul, chaque plante apportera ses spécificités en soutien à votre régime. L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) accorde ainsi l'allégation « contribue au contrôle du poids » aux glucomannanes du **konjac** dans le cadre d'un régime hypocalorique. Prenez 3 g minimum en 3 prises avant les repas et après la prise d'un aliment solide.

L'avoine, de son côté, contient des bêta-glucanes qui se lient aux sels biliaires pour faire un complexe, ce qui augmente leur excrétion et donc la conversion hépatique du cholestérol. Il diminue ainsi le risque cardiovasculaire et la glycémie après les repas, ce qui favorise la perte de poids. Vous pouvez en consommer 3 g par jour en gélules ou tout simplement l'intégrer dans votre alimentation.

Les algues comme le **fucus** contiennent, en plus des alginates satiétants, de l'iode dont la quantité est réglementée dans les gélules. L'iode augmente le catabolisme, c'est-à-dire l'ensemble des réactions de dégradations moléculaires de l'organisme. Le fucus peut être déconseillé en cas de troubles thyroïdiens ; n'hésitez pas à demander conseil.

Quant aux **extraits de café vert décaféiné**, titrés en acide chlorogénique, ils limitent la formation de glucose à partir du glycogène, améliorant le pic insulinique, l'insuline étant l'hormone du stockage !

Autre plante d'action un peu différente mais intéressante : l'**écorce de tamarin**, riche en acide hydroxycitrique (AHC) qui permet la synthèse d'acides gras à partir des glucides et augmente la libération de sérotonine (antidépresseur) utile à l'adhésion au régime, surtout lorsqu'il est mal supporté psychologiquement !

3. Réduisez les adipocytes

Les plantes lipolytiques facilitent le déstockage des lipides au niveau des cellules grasses que sont les adipocytes. On peut utiliser les plantes à caféine comme le café, le maté, le guarana qui est plus agressif et contre-indiqué en cas d'hypertension, les thés et la noix de Cola. Certains gels amincissants contiennent d'ailleurs de la caféine qui a une action sur les cellules grasses à condition d'une pénétration suffisante.

Ma préférence se porte sur **le théier** dont la feuille stimule le système nerveux, améliore la concentration, augmente la diurèse et favorise la lipolyse grâce à sa richesse en tanins

catéchiques et galliques. Prenez une tasse de thé vert 2 à 3 fois par jour après les repas, à raison de 2,5 g de plantes par tasse.

Vous noterez que l'activité stimulante est plus forte si l'infusion est de courte durée car la caféine va se dissoudre rapidement. Dans notre cas cependant, mieux vaut laisser infuser plus longtemps car les tanins vont alors passer dans l'eau et complexer la caféine. Libérée plus lentement, elle prolongera l'action « brûle graisses ». À noter également, la prise de thé au cours d'un repas diminue l'absorption du fer, surtout si l'on a mangé de la viande, ainsi que l'efficacité de certains médicaments. En cas de doute, demandez conseil.

4. Choisissez les bonnes huiles essentielles

Les huiles essentielles sont très concentrées et présentent des contre-indications. Certaines personnes sont allergiques et ne peuvent les utiliser. Il est important de bien les connaître sur le plan biochimique et seul un professionnel pourra vous aider, mais, bien choisies, elles peuvent favoriser la perte de poids.

- **Basilic à linalol**, *Ocimum basilicum CT linalol*, pour retrouver un ventre plat, sans ballonnements : 2 gouttes sur la langue dans une petite cuillerée de miel ou d'huile d'olive après les repas, ou encore dans une gélule de charbon végétal. Le traitement de courte durée (10 jours) est à éviter chez la femme enceinte ou allaitante et chez les enfants de moins de 12 ans.
- **Mandarine**, *Citrus reticulata*, ou **pamplemousse**, *Citrus paradisi*, à raison de 1 goutte sur un comprimé neutre à sucer en cas de fringale. Attention, ces deux huiles essentielles sont photosensibilisantes, c'est-à-dire qu'elles risquent de provoquer des réactions cutanées au soleil, même utilisées par voie orale.
- **Clou de girofle**, *Eugenia caryophyllus*, à inhaler en cas de fringale pour tromper la faim.
- **Eucalyptus citronné,** *Eucalyptus citriodora*, uniquement par voie topique (sur la peau) en massage. Diluez 5 gouttes dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale de macadamia ou dans 1 noisette de gel à la caféine. Elle est efficace en synergie avec les huiles essentielles de **genévrier**, *Juniperus communis*, active sur les œdèmes et la rétention d'eau, et de **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, qui améliore la circulation veineuse locale. Comptez alors 2 gouttes de chaque dans 100 ml d'huile végétale ou de gel à la caféine. Attention, le cyprès est contre-indiqué en cas de grossesse, allaitement, cancers hormonodépendants et insuffisance rénale.

5. Ne sous-estimez pas les oligoéléments

- le **chrome** ou Cr, cofacteur de l'insuline, va freiner sa sécrétion et donc favoriser la perte de poids, en particulier dans le contexte d'un diabète non insulino-dépendant. Prenez 1 gélule ou 1 ampoule au dîner.
- le complexe Zn Ni Co, **zinc nickel cobalt**, est intéressant en cas de fringales sucrées. Prenez une ampoule à garder en bouche quelques minutes pour contrer les envies de sucreries néfastes au régime.
- Le complexe **Cuivre Or Argent**, ou Cu Au Ag, correspond selon le Dr Ménétrier, un des pionniers de l'oligothérapie, à la diathèse anergique[2]. On recommande ici de placer une ampoule sous la langue et de la conserver en bouche 2 minutes avant de l'avaler. Ce traitement se pratique toujours le matin, 3 fois par semaine pendant 2 mois.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter de retrouver votre poids de forme, pour garder la meilleure santé possible autant sur le plan physique que psychique.

Si vous vous trouvez dans certaines situations bien spécifiques : modifications hormonales, ménopause, arrêt du tabac, prise de certains médicaments comme les neuroleptiques ou les corticoïdes… Faites-vous aider par un médecin. Aucune situation n'est insurmontable, mais méfiez-vous des régimes miracle qui

Rétention d'eau, œdèmes : les plantes à la rescousse

La rétention d'eau est une accumulation excessive de liquide dans l'organisme. La dilatation et la porosité des petits vaisseaux sanguins favorisent les œdèmes car l'eau quitte les vaisseaux pour aller stagner dans les tissus. En cas de problèmes de circulation veineuse, vous ne devez pas hésiter à faire une cure de plantes veinotoniques en alternant les gélules de **fragon**, de **ginkgo** et de **vigne rouge**. Cette cure se pratique 2 fois par an à raison de 2 gélules par jour pendant 2 mois. Elle peut être associée à un drainage lymphatique.

Au cours du cycle menstruel, une certaine rétention peut s'instaurer de façon passagère qui disparaît normalement à l'apparition des règles. Si l'œdème persiste, s'il est accompagné d'autres troubles ou si la peau reste congestionnée quand on appuie dessus, il est nécessaire d'avoir un avis médical.

2. Cas d'une personne qui est fatiguée dès le matin, toujours en manque d'énergie, parfois un peu dépressive. Cet état peut être dû à un régime.

vous font perdre du poids sans privation ! La volonté est souvent le miracle le plus effectif et c'est pourquoi je vous recommande de manger moins et surtout mieux. Choisissez vos aliments et les plantes qui sont le plus à même de vous aider en fonction de vos goûts et de vos habitudes alimentaires. Ah oui, j'ai failli oublier… le plaisir étant essentiel à la réussite de vos efforts, en parallèle à ces recommandations, je vous souhaite bien sûr un bon appétit !

Top minceur	Partie de la plante	Forme galénique	Indications	Posologie	Remarques
Orthosiphon *Orthosiphon stamineus*	Tige feuillée	Tisane	Diurétique, draineur	Infusé à 3 %, 2 tasses le matin, et si besoin, 1 à midi et 1 à 16 h	Améliore la diurèse mais est contre-indiqué en cas d'œdème d'origine cardiaque
Ispaghul *Plantago ovata*	Tégument de la graine	Sachet ou gélules	Modère l'appétit, effet coupe-faim	1 sachet ou 4 gélules avant le repas du soir	Toujours avec beaucoup d'eau, déconseillé en cas d'occlusion intestinale
Avoine *Avena sativa*	Son et gruau	Gélules ou alimentaire	Modère l'appétit	3 g par jour	Dans un yaourt de brebis par exemple
Thé vert *Camelia sinensis*	Feuille	Plante fraîche ou sèche	Favorise la lipolyse (déstockage des cellules grasses)	En gélules ou tisane (infusé à 3 %) après les principaux repas	Diminuer la dose en cas de sensibilité à la caféine (HTA)
Fucus *Fucus vesiculosus*	Thalle	Gélules ou teinture-mère	Augmente le catabolisme + effet satiétant	4 gélules avant les repas de midi et du soir	Tenir compte de la concentration en iode
Cyprès *Cupressus sempervirens*	Cônes	Huile essentielle	Améliore la circulation locale en cas d'œdème	2 gouttes dans un gel d'aloe vera ou une HV de macadamia ou tamanu, en massage	Associé au conseil ou prescription d'un professionnel, contre-indiqué en cas de grossesse, allaitement, cancers hormonodépendants et insuffisance rénale.
Girofle *Eugenia caryophyllus*	Bouton floral	Huile essentielle	Effet coupe-faim !	À inhaler en cas de fringales	Peut-être irritant pour les muqueuses
Zinc nickel cobalt Oligoéléments	Voie sublinguale	Ampoules	Anti-fringales sucrées	1 ampoule en bouche	En cas de fringales sucrées

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-Sitruk
Docteur en pharmacie

Erratum : Dans notre dossier diabète du numéro de janvier 2017, nous évoquions le cas d'Isis. Isis nous a contacté depuis. Elle tenait à préciser que si elle a d'abord été diagnostiquée diabétique de type 1, elle a par la suite été rediagnostiquée diabétique de type MODY 3, une autre forme sévère de diabète qui peut mimer, par ses symptômes, un diabète insulino-dépendant.

De plus, si elle a bien réussi à contrôler ses glycémies sans insuline ni médicaments pendant plus de six ans, cela fait aujourd'hui deux ans et un mois qu'elle a recommencé à s'injecter de l'insuline au besoin, suite à un accouchement et pour faciliter sa vie de maman. Elle a effectivement dû cesser de prendre la plupart des plantes médicinales qu'elle consommait jusqu'alors et qui sont déconseillées aux femmes enceintes et allaitantes.

Hypotension : comment remonter la pression ?

Un vélo avec des pneus dégonflés. Voilà la sensation désagréable qu'éprouve une personne hypotendue. On perd l'équilibre, on est moins performant… Bref, on est crevé ! Mais voici de quoi vous regonfler grâce aux plantes !

Rechercher la cause…

On parle d'hypotension lorsque la pression systolique (le premier des deux chiffres[3]) est inférieure à 100/60 mm Hg chez la femme et 110/70 mm Hg chez l'homme. Cette baisse de pression complique la montée du sang vers le cerveau, provoquant étourdissements et troubles de la concentration. Si l'on conseille en cas de vertige de s'allonger et de surélever les jambes, c'est d'ailleurs pour cette raison, afin que le sang remonte plus facilement vers le haut du corps.

Si la chute de tension est brutale ou importante, consultez un médecin pour écarter toute cause pathologique comme une hémorragie, un trouble cardiaque ou une maladie nerveuse. Attention également aux médicaments ! Un traitement antihypertenseur trop fort, des diurétiques, des antidépresseurs ou des anxiolytiques peuvent provoquer ce genre d'effet secondaire. Si votre médecin considère que « tout va bien », il s'agit probablement d'un petit surmenage. Et qui dit « surmenage », dit « fatigue nerveuse » et « déminéralisation générale ». Voici de quoi retrouver une tension correcte.

À vos infusions !

Ingrédients :

- Chardon-Marie (semence)
- Réglisse (racine)
- Romarin (feuille)

1. Avant de mélanger les plantes, écrasez légèrement les semences de chardon-Marie dans un mortier. Elles délivreront ainsi plus facilement leurs actifs.
2. Mélangez les plantes à parts égales.
3. Déposez 2 cuillerées à soupe du mélange dans 75cl d'eau.
4. Chauffez jusqu'à frémissement puis couvrez durant 10 minutes.
5. Filtrez puis buvez 3 tasses par jour en évitant le soir. Prévoyez une cure de 3 mois avec une pause d'une semaine toutes les 3 semaines.

Les plantes en détail

Le **chardon-Marie** (*Sylibum marianum*) est une plante fortifiante du foie, un tonique vasculaire qui renforce les parois veineuses et régule le système nerveux. Savez-vous combien de litres de sang passent chaque heure par votre foie ? 100 litres ! N'oublions donc pas que la vasoconstriction et la vasodilatation en dépendent.

La **réglisse** (*Glycyrrhiza glabra*) est connue pour son effet hypertenseur. Fortifiante générale, elle est connue pour stimuler les glandes surrénales grâce à la glycyrrhizine qu'elle contient. Cette dernière semble avoir un effet proche de ceux de l'aldostérone et du cortisol, deux hormones produites par les surrénales dans le but de maintenir une tension suffisante. La réglisse intervient également sur l'équilibre sodium/potassium qui joue sur la tension. Pour ces raisons, elle est d'ailleurs contre-indiquée en cas d'hypertension.

Le **romarin** (*Rosmarinus officinalis*) est un stimulant de la circulation sanguine. Si besoin, il donne le coup de fouet nécessaire pour monter la pression sanguine sans excès. C'est aussi un excellent tonique nerveux, utile contre la fatigue.

Alternatives et compléments

En alternative à l'infusion, optez pour **les mêmes plantes en extrait alcoolique**. Associez-les à parts égales et prenez 50 gouttes du mélange 3 fois par jour dans un verre d'eau.

Les adeptes des gélules pourront associer le **chardon-Marie** et le **ginseng** (*Panax ginseng*) qui joue favorablement sur la tension artérielle. Consommez l'équivalent de 1 à 1,5 g de poudre, le matin et à midi.

Enfin, il peut être utile d'associer systématiquement, durant 3 semaines, une cure de sérum de Quinton hypertonique. Il s'agit d'ampoules d'eau de mer contenant un panel complet d'oligoéléments et de minéraux. Consommez-en une à jeun, puis une avant le repas de midi.

Nicolas Wirth
Naturopathe

3. La pression systolique correspond à la mesure de la pression artérielle lors de la systole, c'est-à-dire le moment où le myocarde se contracte, par opposition à la diastole (le second chiffre) qui désigne la phase de relâchement. La pression systolique dite normale se situe entre 100 et 140 millimètres de mercure. En deçà, c'est l'hypotension ; au delà, l'hypertension.

« Les plantes sont parfaitement intégrées à ma pratique médicale »

Il n'est pas fréquent de rencontrer un médecin hépato-gastroentérologue qui s'intéresse aux plantes médicinales au point d'en faire une arme thérapeutique de premier choix dans certains cas. Le Dr Létard a accepté de répondre à nos questions.

Diplômé en 1991, spécialisé en gastro-entérologie et hépatologie, le **Dr Jean-Christophe Létard** exerce en médecine libérale à la Polyclinique de Poitiers. Il est chargé d'enseignement, participe à des travaux de recherche variés et a publié de nombreux articles et ouvrages spécialisés. Il est également membre de la SNFGE (Société nationale française de gastroentérologie) et Président du CREEG[4]. Ses travaux de recherche concernent notamment la prévention du cancer colorectal et la vidéo-endoscopie. Il utilise les plantes médicinales dans sa pratique médicale quotidienne.

«En dépit d'un accueil plutôt réticent de la profession, nous avons persévéré et mis en place des outils d'évaluation afin que la phytothérapie intègre progressivement les centres de santé. »

Qu'est-ce qui vous a poussé vers les produits naturels ?

Dr Jean-Christophe Létard : je n'avais pas étudié les plantes médicinales à l'université et j'ai vite compris dans ma pratique médicale que certains de mes patients en savaient plus que moi. Nous, médecins, ne pouvons ignorer cette demande du public pour les thérapies complémentaires, tout comme nous ne pouvons négliger un marché financier de 93 milliards d'euros, dont 13 % en France. Nous ne pouvons accepter que 5 millions de Français se soignent par voie orale – de la tisane aux puissantes huiles essentielles – sans être partie prenante de ces traitements.

Il y a une dizaine d'années, j'ai donc commencé à utiliser les plantes avec un herboriste, puis j'ai suivi une formation. Aujourd'hui, les plantes sont parfaitement intégrées à ma pratique médicale quotidienne.

Ce sont donc vos patients qui vous ont donné la curiosité de comprendre ?

Dr J.-C. L. : Lorsque les patients en savent plus que les médecins, il faut savoir reconnaître que cela devient problématique. L'efficacité de certaines plantes est connue depuis des milliers d'années, mais d'autres méritent d'être validées scientifiquement, exactement comme on le fait pour les médicaments. Les médecins ont les connaissances et le recul nécessaire pour le faire.

Il ne faut pas oublier que la majorité des médicaments actuellement sur le marché sont issus de plantes. Ce sont par exemple le psyllium, l'ispaghul et le karaya qui ont donné naissance à des médicaments allopathiques prescrits par les médecins pour lutter contre la constipation tels que le Parapsyllium, le Spagulax et le Poly-karaya.

Quelles sont les plantes que vous utilisez fréquemment dans votre spécialité ?

Dr J.-C. L. : Contre la constipation chronique, je conseille par exemple la graine de lin, à raison d'une à deux cuillerées à café ou à soupe le matin ; les graines doivent être fraîchement écrasées avec un mortier ou le culot d'un verre pour rompre la capsule et libérer les huiles essentielles.

La graine et la racine d'angélique sont utiles en cas de digestion difficile. Une gélule trois fois par jour pendant les repas aide à l'évacuation biliaire. Lorsque cette mauvaise digestion se complique et engendre des brûlures d'estomac modérées, je complète mon traitement avec trois gélules de

4. Club de réflexion des cabinets et groupe d'hépato-gastroentérologie

lithothamne par jour, au moment des repas. Il s'agit d'une algue antiacide.

Les plantes permettent également de prendre en charge le stress, ce qui améliore les troubles intestinaux dans 30 % des cas.

Les vertus apaisantes du coquelicot ou celles, plus puissantes, des racines de valériane sont efficaces, mais vu le goût, je recommande les gélules plutôt que la tisane en cas de troubles du sommeil. L'aubépine aussi aide à réduire le stress et, chez les fumeurs d'âge mûr, son effet vasodilatateur soutient le système cardiovasculaire.

Cette pratique médicale vous conduit donc à considérer globalement la personne sans vous limiter aux pathologies de votre spécialité…

Dr J.-C. L. : Les thérapies complémentaires permettent une prise en charge différente et globale avec des outils connus et non dangereux. Les plantes nous font sortir du strict carcan de la gastroentérologie.

La vigne rouge par exemple, au même titre que la lécithine de soja ou l'huile de saumon, aide à maîtriser le taux de cholestérol. Associées à un régime et des règles alimentaires, elles sont moins délétères que les anticholestérolémiants qui ne sont pas dénués d'effets secondaires, notamment au niveau des articulations.

L'ananas, lui, peut être associé à l'orange amère (*Citrus aurantium)* et à un régime alimentaire pour lutter contre le surpoids et la cellulite. Si le patient présente également un diabète de type 2, je leur associe la cosse de haricot.

Utilisez-vous également l'aromathérapie ?

Dr J.-C. L. : Bien sûr. Prenez par exemple les huiles essentielles de menthe poivrée ou d'aneth qui sont efficaces pour faciliter la digestion. On les utilise en alternance lors de cures. Une simple goutte suffit dans une cuillerée à café de miel à la fin des repas.

Une gélule de charbon végétal entre les repas réduit efficacement les ballonnements. On peut l'associer avec une gélule de fumeterre, d'angélique ou d'artichaut, pour leurs effets cholagogue[5] et cholérétique[6]. On les prend de préférence avant les repas. L'anis ou la badiane favorisent également la digestion. Je pense aussi à l'huile essentielle de gingembre, utile à l'enfant malade en voiture. Là encore, une seule goutte suffit mélangée à une cuillerée à café de miel, à partir de 6 ans.

Dans votre domaine, la phytothérapie est-elle aussi efficace que les médicaments ?

Dr J.-C. L. : Comme les médicaments, les plantes sont efficaces quand elles sont bien prescrites. Lorsque c'est possible, je commence par proposer au patient un traitement naturel avant d'envisager l'allopathie.

À la frontière entre les plantes et les médicaments se trouvent les huiles essentielles : elles constituent la forme non allopathique la plus concentrée… et quelle efficacité !

Prenez le clou de girofle : en cas de rage de dents, déposez une goutte d'huile essentielle sur un coton-tige, limitez le contact avec les gencives au moment de la poser sur la dent en attendant votre rendez-vous chez le dentiste. Vous verrez, c'est un puissant antidouleur.

Conseillez-vous d'autres remèdes naturels contre le stress ?

Dr J.-C. L. : J'utilise les fleurs de Bach qui jouent sur les notes émotionnelles. Le Red Chestnut convient à celles et ceux qui se font un souci excessif pour leurs proches, le White Chestnut contre les ruminations incessantes, et la Star of Bethleem en cas de vive émotivité.

Il est alors indispensable de bien comprendre le malade pour trouver la fleur de Bach qui lui convient. Cela nécessite un interrogatoire subtil et fouillé… qui prend du temps. Un temps malheureusement trop rare dans nos consultations.

Envisagez-vous de mieux faire connaître les avantages des plantes dans votre spécialité ?

Dr J.-C. L. : Le CREGG[4] regroupe les gastroentérologues libéraux. Nous y avons créé une commission pour évaluer l'efficacité des plantes médicinales. En dépit d'un accueil plutôt réticent de la profession, nous avons persévéré et mis en place des outils d'évaluation afin que la phytothérapie intègre progressivement les centres de santé.

Puisque nos patients sont demandeurs, nous devons l'évaluer scientifiquement afin de conclure si nous pouvons les associer ou non aux traitements classiques.

En 2017, nous mettrons également en place une formation accélérée de phytothérapie destinée aux gastroentérologues. Je ne doute pas qu'une évaluation scientifique nous permettra de présenter des arguments convaincants en faveur des plantes. Une belle évolution en perspective…

Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo
et Anne de Labouret

5. Favorise la production de la bile
6. Favorise l'évacuation de la bile

Des pistils à la place des antidépresseurs !

De minuscules pistils qui parfument tout un plat ? Cela en dit déjà long sur les vertus médicinales du safran. Au Moyen Âge on le disait capable de rendre joyeux, d'épanouir le cœur. Et vous, ferez-vous comme Cléopâtre qui l'ajoutait à ses bains aphrodisiaques ?

Safran

Crocus sativus

Partie utilisée : stigmates

Composants : safranal, le composant actif recherché, caroténoïdes notamment la crocine, la crocétine et le lycopène, hétéroside amer.

La panacée des gens heureux

On recommandait autrefois le safran pour toutes sortes de maux. Une expression populaire disait même d'un homme hilare : *dormivit in sacco Croci*, « il a dormi dans un sac de safran » !

Des études l'ont vérifié depuis, les stigmates de ce crocus inestimable sont **antidépresseurs et anxiolytiques**[7]. Effets secondaires en moins, son action est comparable au Citalopram, un antidépresseur indiqué dans les troubles dépressifs majeurs avec détresse anxieuse[8]. On peut aussi l'utiliser pour des symptômes plus légers, en cas de grignotage lié au stress par exemple. Ses constituants semblent intervenir sur la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline, des neurotransmetteurs régulant l'humeur et le bien-être.

Ce sont ces mêmes constituants – crocine, crocétine et safranal notamment – qui lui donnent son pouvoir antioxydant. Grâce à eux il protège les neurones[9], améliore l'apprentissage et la mémoire. Utile chez les personnes en bonne santé, ce **neuroprotecteur** naturel l'est donc tout autant en cas de maladie d'Alzheimer ou de Parkinson.

En dessous de la ceinture

Pour ce qui est de son effet **aphrodisiaque**, on a beau l'avoir reconnu depuis l'Antiquité, il semble avoir encore besoin de démonstrations scientifiques pour être validé. En effet, s'il augmente bien la libido et la qualité du sperme des rats, cela reste à confirmer chez l'homme.

On recommande également le safran en cas de douleurs menstruelles car il est **antalgique**, **antispasmodique** et semblerait même équilibrer les fluctuations hormonales dont les hormones du stress impliquées dans les douleurs des règles. Ces effets ont été vérifiés lors d'une étude qui proposait aux femmes d'inhaler l'odeur du safran durant 20 minutes[10].

Pour peu que vous ne dépassiez pas les doses prescrites, surtout durant la grossesse, le safran a l'avantage d'être compatible avec la plupart des médicaments, ce qui n'est pas le cas du millepertuis également indiqué dans les troubles dépressifs. Par précaution, il convient cependant de ne pas l'associer avec un traitement antidépresseur sans l'avis d'un spécialiste. Notez enfin qu'il pourrait aussi être utile en cas d'infertilité.

Où le trouver ?

Le safran est proposé le plus souvent sous forme d'extrait standardisé entre 1,5 et 3 % de safranal. La dose journalière varie entre 30 et 120 mg/jour, à fixer en fonction de vos besoins. Parmi nos fournisseurs de confiance :

- **Laboratoire Salvia :** Safran'aroma. Extrait de safran associé à des acides gras essentiels. En pharmacie, boutique spécialisée ou sur Internet.

7. Mazidi M, Shemshian M, Mousavi SH, Norouzy A, Kermani T, Moghiman T, Sadeghi A, Mokhber N, Ghayour-Mobarhan M, Ferns GA. A double-blind, randomized and placebo-controlled trial of Saffron (Crocus sativus L.) in the treatment of anxiety and depression. *J Complement Integr Med.* 2016 Jun 1;13(2):195-9. doi: 10.1515/jcim-2015-0043.
8. Ghajar, Neishabouri, Velayati, Jahangard, Matinnia, Haghighi, Ghaleiha, Afarideh, Salimi, Meysamie, Akhondzadeh. Crocus sativus L. versus Citalopram in the Treatment of Major Depressive Disorder with Anxious Distress: A Double-Blind, Controlled Clinical Trial. *Pharmacopsychiatry*. 2016 Oct 4.
9. Finley JW1, Gao. A Perspective on Crocus sativus L. (Saffron) Constituent Crocin: A Potent Water-Soluble Antioxidant and Potential Therapy for Alzheimer's Disease. *J Agric Food Chem.* 2017 Jan 31. doi: 10.1021/acs.jafc.6b04398.
10. Fukui H, Toyoshima K, Komaki R. Psychological and neuroendocrinological effects of odor of saffron (Crocus sativus). *Phytomedicine*. 2011 Jun 15;18(8-9):726-30. doi: 10.1016/j.phymed.2010.11.013. Epub 2011 Jan 15.

- **Laboratoire Vitall+ :** Safran extrait standardisé (1,5 % de safranal) biologique. En pharmacie ou sur Internet.
- **Laboratoire Parinat :** Qualm, sous forme d'ampoule avec un mélange de mélisse et de safran biologique en extrait sec (standardisé à 3 % de safranal). Aucun ingrédient supplémentaire sauf de l'eau déminéralisée. Sur le site Internet du laboratoire ou par recommandation d'un thérapeute.
- **Laboratoire Copmed :** Safranal tri-actif, un complexe qui associe un extrait de safran avec coquelicot, L-tryptophane et vitamine B6. Sur le site Internet du laboratoire ou par recommandation d'un thérapeute.
- **Laboratoire Essence Pure :** safran 30 mg qui contient un extrait de safran associé à la vitamine B6. En pharmacie, boutique spécialisée ou en ligne.

NB : cette sélection issue des conseils de nos experts n'a pas pour ambition d'être exhaustive.

La rédaction

NEWS

Glyphosate : le couperet de l'ECHA vient de tomber

Un classement comme cancérigène probable tel que le préconisait l'OMS aurait signifié pour le glyphosate un retrait du marché européen. Et comme on pouvait le craindre... l'Agence européenne des produits chimiques contredit l'autorité mondiale en considérant que le glyphosate n'est pas cancérigène. Au moins sept études avaient pourtant montré une incidence accrue de certains cancers chez des animaux de laboratoires, mais ces preuves scientifiques ont été balayées d'un revers de la main par l'ECHA...

Asthmatiques, pensez au cumin noir !

Le cumin noir, également appelé nigelle, est utilisé depuis des millénaires à des fins thérapeutiques, notamment par la médecine arabe. La science a depuis vérifié ses propriétés anti-inflammatoire et antiallergique. L'asthme étant une maladie inflammatoire chronique, une équipe de chercheurs d'Arabie Saoudite* a entrepris de mesurer son intérêt sur 80 personnes asthmatiques, dont 60 sont allées au bout de l'étude.
Durant un mois, la moitié du groupe a reçu 500 mg d'huile de cumin noir 2 fois par jour, tandis que l'autre moitié s'est vu administrer un placebo. En fin d'expérience, les symptômes du groupe nigelle avaient significativement diminué. En parallèle, une mesure des taux de polynucléaires éosinophiles était effectuée. Ces cellules de l'inflammation se trouvent en nombre élevé dans le sang en cas d'asthme et entraînent des conséquences néfastes sur les tissus respiratoires. Entre le début et la fin de l'étude ces biomarqueurs de l'inflammation sont passés de 50 à 15 cellules par microlitre. Un potentiel prometteur, surtout lorsqu'on prend en compte les propriétés en tant que bronchodilatateur de la nigelle qui ont été démontrées lors de précédentes études.

*Koshak A et al., Nigella sativa supplementation improves asthma control and biomarkers. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Phytotherapy research*. 2017, january 17. doi: 10.1002/ptr.5761.

Le diable se cache dans... une orchidée !

L'orchidée diabolique, alias *Telipogon diabolicus*, a été découverte l'été dernier dans le sud de la Colombie. À bien la regarder, on comprend tout de suite l'origine de son nom. Son centre ressemble étrangement au visage du diable tel qu'on l'imagine, avec des cornes, des yeux rouges et un corps violacé cramoisi à vous glacer le sang. Pour couronner le tout, chaque pétale se termine par une pointe en forme de griffe !

Source : http://www.universityherald.com/articles/34435/20160715/andean-orchid-biodiversity-new-species-putumayo.htm

Ne laissez plus le stress paralyser votre cerveau

Qui n'a jamais senti son cerveau passer en mode « veille » ? Quand c'est l'heure de se reposer, tout va bien… mais parfois ce n'est vraiment pas le moment. Ne laissez plus votre cerveau n'en faire qu'à sa tête !

Léa croyait bien faire…

Léa s'assoit devant sa feuille. Son cœur bat la chamade. Nous sommes en mars 2016. Épreuves du bac blanc. Léa est une élève très studieuse, elle a obtenu les félicitations à tous les trimestres. Hier encore, elle a révisé sans faire de pauses. Mais aujourd'hui, c'est le « big bug ». Malgré tous ses efforts, rien ne sort. Panique à bord. Mauvaises notes. Surprise des professeurs. Incompréhension. Quelques mois plus tard, pour le vrai bac, Léa a retrouvé un esprit apaisé, clair et aiguisé comme un scalpel. Résultats excellents. Bac avec mention. Son secret ? Une bonne gestion du stress, des plantes et des compléments alimentaires adaptés. Voici les éléments de son programme… qui peut devenir le vôtre.

Avant d'aborder les plantes, voici les petites erreurs commises par Léa, ces erreurs que de nombreux étudiants commettent chaque année et que nous avons nous-même commises lorsque nous avions leur âge. Car le vrai ennemi n'est ni l'examen ni le système scolaire. C'est le stress qui transforme notre cerveau en mélasse, qui englue nos pensées et paralyse nos capacités cognitives… Ou, pour être plus précis, c'est notre réaction au stress[11].

Le piège des trois mauvaises idées

« Si les amis appellent, tu leur diras que je ne suis pas disponible pendant les révisions. »

FAUX ! On croit bien faire en se cloîtrant dans la chambre et en consacrant chaque minute de la journée aux révisions. C'est une erreur. Il faut faire des pauses régulières, continuer d'avoir une vie sociale, voir les amis, aller au cinéma… Une heure de bonne rigolade avec les copains n'a pas d'égal pour la gestion du stress. Ensuite, l'esprit est plus clair, mieux oxygéné. Pensez aussi aux activités sportives et à la gestion du stress, mais ne laissez surtout pas votre chambre se transformer en prison.

Voici donc les 3 piliers importants : 1. Fréquenter ses amis ; 2. Pratiquer une activité physique régulière qui combattra votre fatigue mentale[12] ; 3. Tous les jours, un peu de relaxation ou de yoga par exemple, afin de mieux gérer le stress.

Notez que l'activité physique doit se faire en extérieur afin de profiter de l'effet positif du soleil sur notre production de vitamine D,

11. Arnsten AF. Stress weakens prefrontal networks: molecular insults to higher cognition. *Nat Neurosci*. 2015 Oct;18(10):1376-85. doi: 10.1038/nn.4087. Epub 2015 Sep 25.
12. de Vries JD, van Hooff ML, Geurts SA, Kompier MA. Exercise as an Intervention to Reduce Study-Related Fatigue among University Students: A Two-Arm Parallel Randomized Controlled Trial. *PLoS One*. 2016 Mar 31;11(3):e0152137.

une vitamine essentielle pour de bonnes capacités cognitives[13].

« Tu peux m'apporter un sandwich dans ma chambre ? Cela m'évitera de perdre une heure à table. »

FAUX ! Une alimentation variée et équilibrée est nécessaire pour le bon fonctionnement du cerveau[14]. De plus, la pause repas est importante pour décompresser. Ne laissez pas votre chambre devenir un fast-food. Si les miettes s'accumulent sur votre bureau et si les paquets de chips vides commencent à joncher le sol, vous êtes en train de saboter vos capacités cérébrales. Il est alors grand temps de reprendre de bonnes habitudes. Le petit-déjeuner doit être consistant, riche en aliments à charge glycémique basse[15] et fournissant une énergie stable jusqu'au déjeuner. Pensez notamment aux œufs à la coque pour les bons acides gras qu'ils fournissent. Ils sont remplis de cholestérol, une vraie brique de construction pour le cerveau. Les repas du midi et du soir doivent contenir une bonne portion de légumes de saison et quelques protéines. Minimisez les féculents qui n'apportent pas une grande richesse en nutriments. Ok pour une portion de riz en accompagnement des légumes, mais n'inversez pas le ratio. Une assiette pleine de riz parsemée de quelques légumes seulement devient tout de suite moins constructive et provoquera plus de yoyos glycémiques pendant la journée. Au niveau des protéines, les poissons des mers froides riches en oméga-3 sont les bienvenus. Pour les encas, pensez aux oléagineux : noix, amandes, noisettes… le tout accompagné de quelques pépites de chocolat noir. Les boissons excitantes doivent être remplacées par du thé vert ou simplement de l'eau. Coca, Red Bull et autres Monster, à la poubelle ! C'est là encore de l'énergie « yoyo » qui surexcite le cerveau avant de le replonger en plein brouillard. Un café ou deux à la rigueur dans la journée pour rester dans les limites raisonnables de l'apport en caféine.

« Si je me couche à minuit et que je me lève à 6 h, je gagne 2 heures de révision par jour. »

FAUX ! Il faut comprendre que, parfois, vouloir faire plus c'est obtenir moins ! Si vous avez l'habitude de dormir huit heures par nuit et que vous ne dormez que six heures, vous augmentez votre production d'hormones de stress d'une manière significative[16]. Vous détruisez ainsi, petit à petit, votre acuité mentale. Dormez bien. Vous devez vous réveiller détendu. Allez au lit et levez-vous à heures fixes. N'accumulez pas de déficit de sommeil, sinon ce sont vos capacités cognitives qui paieront la facture.

Le secret de la réussite

Voici le programme simple et efficace qui a transformé la Léa hyper stressée et pleine de doutes en Léa, la bachelière accomplie. Mais attention, vous qui souhaitez booster vos fonctions cérébrales, sachez que la réussite de ce programme nécessite deux conditions :

- L'hygiène de vie mentionnée précédemment doit être respectée. Sinon, on bâtit d'un côté et on détruit de l'autre.
- Il faut s'y prendre 6 à 8 semaines en amont. Si vous vous y prenez trop tard, les effets bénéfiques seront marginaux.

Deux compléments alimentaires essentiels

Le premier contient des **oméga-3** sous forme EPA/DHA. Ces acides gras provenant de poissons des mers froides sont indispensables à la bonne formation des neurones. Ils sont connus pour favoriser de meilleures performances cognitives[17]. Sachant que la tendance actuelle est au manque d'oméga-3 et à l'excès d'oméga-6, ces compléments feront pencher la balance du bon côté. L'alimentation est certes la meilleure manière de se supplémenter, mais six semaines avant les examens, il est trop tard pour essayer de combler des carences potentielles. Penchez pour un complément alimentaire bien dosé qui en contient bien plus que la traditionnelle boîte de sardines.

Les doses à prendre sont les suivantes : 400 à 500 mg d'EPA et la même dose de DHA par jour, ce qui correspond souvent à 2 g d'huiles de poisson. Vous trouverez ces

13. McCann JC, Ames BN. Is there convincing biological or behavioral evidence linking vitamin D deficiency to brain dysfunction? *FASEB J.* 2008 Apr;22(4):982-1001.
14. Stevenson RJ, Prescott J. Human diet and cognition. *Wiley Interdiscip Rev Cogn Sci.* 2014 Jul;5(4):463-75.
15. La charge glycémique d'un aliment est un paramètre important. Elle vous permet de comparer différents aliments et de voir quelle quantité de sucre ils apportent. Dans l'ensemble, favorisez les aliments à charge glycémique basse.
16. Leproult R, Copinschi G, Buxton O, Van Cauter E. Sleep loss results in an elevation of cortisol levels the next evening. *Sleep*. 1997 Oct;20(10):865-70.
17. Luchtman DW, Song C. Cognitive enhancement by omega-3 fatty acids from child-hood to old age: findings from animal and clinical studies. *Neuropharmacology*. 2013 Jan;64:550-65.

huiles en pharmacie ou dans votre boutique de produits naturels. Assurez-vous bien que le fabricant garantisse un produit sans métaux lourds. C'est le cas par exemple d'ERGY3 de Nutergia ou d'Omenutrics du laboratoire Bionutrics. Pour les végétariens, il existe Omegalgue du laboratoire Nutranat.

Ne prenez pas ces huiles si vous êtes sous anticoagulant ou si vous avez des problèmes de coagulation sanguine (sang trop fluide).

Le second complément alimentaire indispensable, c'est le **magnésium**. C'est vraiment le minéral essentiel pendant les périodes de stress. Vous trouverez de nombreuses formes sur le marché, certaines plus efficaces que d'autres. Dans ces périodes nécessitant un apport rapide, orientez-vous vers les formes bien assimilables telles que le citrate, le glycérophosphate ou le bisglycinate. Prenez-le à tolérance digestive, c'est-à-dire à la dose maximale ne vous créant pas de problème de transit accéléré. Vous pouvez commencer par 200 mg matin et soir et augmenter progressivement afin d'atteindre cette dose. Les vitamines du groupe B sont des cofacteurs nécessaires d'absorption et accompagnent souvent les compléments en magnésium.

Deux plantes qui affûtent les cellules grises

La rhodiola, *Rhodiola rosea*, est une plante adaptogène qui nous vient tout droit des contrées froides. Les Russes ont fait de nombreuses recherches sur ces plantes adaptogènes pendant les années 1970 et 1980. En même temps que notre résistance aux stress physiologiques et psychologiques de la vie quotidienne, elles augmentent notre vitalité, notre corps n'ayant plus besoin de trop puiser dans ses réserves face au stress. Les scientifiques Russes en donnèrent d'ailleurs aux hommes politiques, aux athlètes olympiques, aux champions d'échecs et aux astronautes. Si les adaptogènes peuvent aider un astronaute stressé à prendre les bonnes décisions, elles vous aideront certainement à préparer un examen ! Or, de toutes les adaptogènes, c'est justement la rhodiola qui semble le mieux stimuler le mental.

Prenez une cuillerée à café d'EPS ou de teinture tous les matins dans un peu d'eau. Si vous voyez que la plante crée une surexcitation (problèmes d'endormissement par exemple), réduisez les doses.

Le bacopa, *Bacopa monnieri*, cette petite plante aquatique bien connue des médecins ayurvédiques, améliore également les capacités cognitives[18]. Elle fournit un bon complément à la rhodiola dans les périodes d'études intenses. Elle réduit les taux de cortisol, l'hormone principale régulant les états de stress chronique[19]. Combinée au romarin, elle protège les cellules cérébrales contre le stress oxydatif[20]. Résultat, cet organe qu'on appelle le cerveau, qui chauffe beaucoup et génère des radicaux libres, sera mieux protégé et maintiendra son intégrité.

La plante tolère mal le séchage et les extraits liquides conservent bien mieux les propriétés de la plante. Si vous trouvez une teinture comme celle de Dietanat[21] par exemple, un laboratoire que j'apprécie, les effets seront meilleurs. Prenez 30 gouttes matin et soir dans un peu d'eau. Si vous ne trouvez que des gélules, achetez un extrait de feuilles standardisé en bacosides. Pour un extrait titré à 50 % de bacosides, prenez de 400 à 600 mg par jour répartis en 2 ou 3 doses.

En complément, je vous conseille de boire chaque matin une petite infusion de romarin pour bien protéger votre environnement cérébral. Utilisez une cuillerée à dessert de feuilles sèches par tasse et laissez infuser 10 minutes à couvert. C'est très simple à préparer. Si vous avez du romarin frais au jardin, c'est encore mieux ! Une branchette suffira.

Si vous prenez actuellement des antidépresseurs, anxiolytiques ou

18. Kongkeaw C, Dilokthornsakul P, Thanarangsarit P, Limpeanchob N, Norman Scholfield C. Meta-analysis of randomized controlled trials on cognitive effects of Bacopa monnieri extract. *J Ethnopharmacol.* 2014;151(1):528-35.
19. Benson S, Downey LA, Stough C, Wetherell M, Zangara A, Scholey A. An acute, double-blind, placebo-controlled cross-over study of 320 mg and 640 mg doses of Bacopa monnieri (CDRI 08) on multitasking stress reactivity and mood. *Phytother Res*. 2014 Apr;28(4):551-9.
20. Ramachandran C, Quirin KW, Escalon E, Melnick SJ. Improved neuroprotective effects by combining Bacopa monnieri and Rosmarinus officinalis supercritical CO2 extracts. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2014 Apr;19(2):119-27.
21. https://www.dietanat.com/teintures-meres/396-bacopa-125ml-teinture-mere-3700644303969.html

tout autre médicament agissant sur le système nerveux central, demandez conseil à votre médecin avant de prendre la rhodiola ou le bacopa.

Le coin aroma

Grâce aux huiles essentielles, vous allez non seulement assainir l'air – et vous avouerez qu'après plusieurs heures d'enfermement, ça commence à sentir le renfermé – mais aussi permettre à votre cerveau d'y voir plus clair. Comment ? Il vous suffit d'investir dans un diffuseur de qualité pour votre pièce de révision. Voici une synergie composée de 3 huiles essentielles pour vous détendre et améliorer votre concentration.

Tout d'abord, un grand classique : l'huile essentielle de **lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*). Antistress et apaisante par excellence, elle apporte aussi une certaine clarté d'esprit.

Ensuite, la **marjolaine à coquilles** (*Origanum majorana*), efficace pour soulager anxiété et stress. Elle ne se contente pas d'apaiser, elle rééquilibre, apportant le calme en cas de surchauffe et le tonus en cas de coups de pompe. Elle est aussi anti-infectieuse et va donc nettoyer la pièce.

Pour finir, **le romarin** (*Rosmarinus officinalis*) CT cinéole, idéal pour tonifier la fonction cognitive[22].

Placez 4 gouttes de chaque huile dans votre diffuseur et diffusez deux fois par jour pendant une trentaine de minutes. Faites preuve de prudence si vous êtes asthmatique ; certaines huiles essentielles peuvent provoquer une crise d'asthme chez la personne sensible.

N'oubliez pas que ce protocole doit être maintenu pendant 6 à 8 semaines. Le jour de l'examen, soyez confiant. Vous avez mis toutes les chances de votre côté. Maintenant, il n'y a plus qu'à prendre place, à respirer profondément et à montrer ce que vous savez faire !

Huile essentielle de marjolaine à coquilles

Plante ou complément	Dose
Oméga-3	500 mg EPA et 500 mg DHA, équivalent à 2 g d'huiles de poisson par jour
Magnésium	Citrate, glycerophosphate ou bisglycinate, à tolérance digestive, accompagné de cofacteurs d'absorption
Rhodiola *Rhodiola rosea*	Teinture ou EPS, 1 cuillerée à café tous les matins dans un peu d'eau
Bacopa *Bacopa monnieri*	Teinture, 30 gouttes matin et soir dans un peu d'eau, ou extrait titré à 50 % de bacosides, de 400 à 600 mg par jour répartis en 2 ou 3 doses
Romarin *Rosmarinus officinalis*	Une infusion tous les matins avec une cuillerée à dessert de feuilles sèches ou une branchette de romarin frais
Aromathérapie	À diffuser deux fois par jour dans la pièce de révision pendant 30 minutes : ▪ 4 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie ▪ 4 gouttes d'huile essentielle de marjolaine à coquilles ▪ 4 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéole

Christophe Bernard
Herbaliste

22. Moss M, Oliver L. Plasma 1,8-cineole correlates with cognitive performance following exposure to rosemary essential oil aroma. *Ther Adv Psychopharmacol*. 2012 Jun;2(3):103-13.

La camomille comme vous ne l'avez jamais vue

Plutôt qu'une morne balade dans les rayons des supermarchés, pourquoi pas une petite sortie en nature pour rencontrer réellement la camomille ? Vous allez voir, entre le sachet de tisane industriel et la « vraie » plante, il n'y pas photo !

Lorsqu'on découvre que cette plante si populaire se trouve si facilement à l'état sauvage, on réalise combien il est avantageux de devenir un cueilleur autonome. Vous souhaitez profiter de tous les trésors méconnus de la nature ? L'usage des sens est alors primordial ! Prenez par exemple l'odeur de la camomille. Elle est délicieuse et permet de ne pas la confondre avec sa cousine *Tripleurospermum inodorum* : la matricaire inodore. Elle possède beaucoup moins de vertus. L'autre moyen d'éviter cette confusion est d'ouvrir en deux les capitules : s'ils sont creux c'est la camomille, s'ils sont remplis d'un tissu lâche c'est la matricaire inodore.

La bonne voisine qu'on ne remarque plus

Elle est partout, mais on n'y prête guère attention. Dommage ! La camomille est très répandue en France continentale, jusqu'à 1200 mètres d'altitude. Originaire de l'est de l'Europe et du Moyen-Orient, elle pousse aussi en Inde, en Amérique du Nord et en Australie. Elle est particulièrement commune en Hongrie, en Croatie, ainsi que dans le nord et l'est de l'Afrique. Elle est largement cultivée, principalement en Argentine, en Égypte, en Bulgarie, en Hongrie et, dans une moindre mesure, en Espagne et en Allemagne. On la rencontre très couramment en Île-de-France, et plus rarement dans le sud et la Corse. Elle pousse sur des sols plutôt argileux et basiques, dans les champs cultivés, les vergers, les friches et sur le bord des chemins.

C'est une plante annuelle dressée, ramifiée et très odorante, qui mesure de 15 à 60 cm. Ses feuilles sont finement découpées. Elle est en fleurs de mai à août. Ses inflorescences sont des capitules dont le réceptacle est creux et très aromatique. Ses fleurs tubulaires sont jaunes et possèdent un centre à 5 dents avec autour une rangée de fleurs ligulées blanches. Les fruits sont des akènes d'environ 1,5 mm.

La reine des infusions

La camomille est considérée comme la reine des infusions, ce qui lui vaut souvent le doux surnom de « boisson de mamie ». Cette réputation moqueuse ne l'empêche pas de rester l'une des tisanes les plus bues au monde, mais il faut bien avouer que ses amateurs passent rarement pour des rois de la nuit !

Au sein de la famille des astéracées, la camomille est surtout connue pour ses propriétés calmantes et sédatives. Elle permet de dormir comme un bébé et elle est également anti-inflammatoire en usage interne comme en application externe. Son qualificatif de « matricaire[20] » – du latin *matrix* – vient de son influence bienfaisante sur l'appareil reproducteur féminin. On parle de ses propriétés emménagogues et analgésiques : elle facilite la venue des menstruations et diminue les douleurs du syndrome prémenstruel.

Elle fait aujourd'hui partie intégrante de la pharmacopée de 26 pays où elle entre dans la composition d'une multitude de préparations populaires. En Allemagne, on utilise ses capitules floraux en médecine pédiatrique pour traiter l'érythème fessier et les croûtes de lait des nourrissons. Ils contiennent 0,5 à 1,5 % d'huile essentielle bleue, dont la coloration est due à la présence de chamazulène, un composé anti-inflammatoire et cicatrisant. Ses flavonoïdes ont des effets calmants et antispasmodiques, efficaces contre les gastrites et les débuts d'ulcères. Son huile essentielle est également anti-candida albicans et antimicrobienne, principalement contre les bactéries gram+[21].

23. La camomille est également appelée camomille matricaire, camomille allemande ou *Matricaria chamomilla* de son nom scientifique.
24. Les bactéries dites à « Gram positif », ou gram+, sont mises en évidence par la coloration de Gram, une technique de coloration qui s'appuie sur les caractéristiques membranaires et de paroi de la bactérie pour les rendre mauves au microscope. Les genres *Bacillus, Clostridium, Enterococcus, Lactobacillus, Lactococcus, Listeria, Micrococcus, Staphylococcus et Streptococcus* font partie des bactéries gram+.

Mettez de la camomille dans votre pharmacie…

Au retour de votre cueillette, faites sécher les capitules floraux dans une pièce ventilée et non humide, puis conservez-les dans des boîtes hermétiques à l'abri de la lumière. Vous aurez de quoi préparer une excellente infusion[25].

On pense d'emblée à son usage interne. Pour profiter de ses propriétés digestives, calmantes et anti-inflammatoires, buvez 3 à 4 tasses par jour. Dosez chaque tasse à raison de 1 cuillerée à soupe de camomille séchée, soit environ 5 g sur lesquels vous verserez ½ litre d'eau frémissante avant de laisser infuser 15 minutes. Cette tisane est à boire dans la journée, en dehors des repas. Après les repas, buvez-en de petites quantités pour ne pas diluer les sucs digestifs.

Avec une cuillerée à café de miel, cette infusion plaira aux enfants qui souffrent de maux de ventre, de coliques, de ballonnements ou de diarrhées. Vous pouvez aussi la diluer dans un nuage de lait.

En usage externe, elle calme les conjonctivites, mais évitez l'infusion en bain oculaire direct. Il est préférable de toujours l'employer sur un œil fermé. Vous pouvez également appliquer un sachet d'infusion.

Mon macérât huileux de camomille

Ingrédients :

- 100 g de camomille matricaire sèche
- 700 ml d'huile d'olive
- 50 ml d'alcool entre 90 et 96 degrés
- 35 ml de vitamine E (facultatif)

1. Réduisez la camomille en poudre grossière, humidifiez-la avec les 50 ml d'alcool et laissez reposer à couvert environ 2 heures en remuant 2 fois.
2. Mettez le mélange dans une casserole et ajoutez les 700 ml d'huile et le contenu d'une capsule de vitamine E dont vous aurez jeté l'enveloppe. À feu doux (4 sur plaque à induction), amenez le mélange à une température de 80 degrés. Remuez pendant 15 minutes environ. À cette température, l'alcool s'évapore. Éteignez le feu et laissez tiédir, puis filtrez au filtre à café non blanchi et ajoutez une capsule de vitamine E. Votre macérât huileux est prêt.
3. Stérilisez vos flacons ou bocaux pendant 10 minutes dans l'eau bouillante, essuyez-les avec un torchon propre si possible trempé dans de l'alcool pur et remplissez vos flacons avec la préparation. Vous pourrez les garder plus d'un an au frais et à l'abri de la lumière. Vous n'aurez plus qu'à les ressortir du placard en cas d'inflammations cutanées, de démangeaisons ou de brûlures, en application externe.

…et dans votre cuisine

On peut l'utiliser dans des biscuits, des clafoutis, des entremets ou même dans la confection de délicieux macarons. Je vous propose aujourd'hui de joindre l'utile à l'agréable avec ma recette de bonbons au miel et à la camomille. Ces bonbons agréablement aromatiques pourront éventuellement calmer vos états d'anxiété.

Comme les bonbons mous, mieux vaut conserver ces petites friandises thérapeutiques au réfrigérateur, surtout s'il fait chaud chez vous. Un mal de gorge inopiné ? Elles vous fileront un petit coup de pouce. Et si tout va bien, prenez simplement plaisir à les savourer.

Mes bonbons au miel et à la camomille

Ingrédients pour un petit sachet :

- 50 g de sucre bio
- 50 g de miel d'acacia bio
- 35 g d'infusion concentrée* de camomille

* Pour ce faire, infusez 10g de camomille pendant 15 minutes.

1. Mettez tous les ingrédients dans une casserole. Chauffez la préparation jusqu'à ce qu'elle atteigne 160°, puis éteignez le feu.
2. Versez la préparation sur une plaque légèrement huilée et rabattez-la de chaque côté à l'aide d'une cuillère afin de former un boudin large d'un centimètre environ. Lorsque la préparation n'est plus brûlante, allez-y avec les doigts, ça se manipule facilement.
3. Au ciseau, découpez de petits berlingots en biais, vers la gauche puis vers la droite. Mettez-les à refroidir sans qu'ils se touchent dans une assiette remplie de sucre glace. Laissez-les reposer ainsi une heure ou plus avant de les mettre en sachet ou dans une boîte.

Christophe de Hody
Naturopathe

25. La seule contre-indication connue concerne les allergies aux plantes de la famille des astéracées.

Jardiner sans pesticides, c'est bientôt obligatoire !

Le jardinage est un plaisir, et parfois une contribution non négligeable à notre alimentation. Mais attention, vous pouvez aussi vous empoisonner si vous utilisez des pesticides, comme le font encore trop d'agriculteurs ou de jardiniers amateurs. L'agriculture biologique n'est pourtant pas bien compliquée… Si ce n'est pas déjà fait, il est grand temps de vous y mettre, d'autant que ce sera bientôt une obligation pour tous les particuliers !

Dangereux pour les insectes… et pour la vie en général !

Le terme « pesticide » signifie littéralement « tuer les pestes ». On peut le décliner à loisir : les insecticides tuent les insectes, les fongicides les champignons, les herbicides les herbes dites mauvaises… Il existe même des molluscicides contre les escargots et les limaces, des raticides contre les rongeurs… Bref, tout un arsenal pour anéantir chaque forme de vie qui nous embête. Les insecticides, par exemple, agissent au niveau des neurotransmetteurs des insectes, ces petites molécules qui permettent le passage de l'influx nerveux d'un nerf à l'autre. Cet effet vaut également pour les animaux supérieurs qui ont un système nerveux proche de celui des insectes… dont l'homme. Comme les insectes sont très petits, une dose suffisante ne leur laisse aucune chance : c'est la mort assurée. Quant à l'homme, il n'est pas étonnant que tous ces pesticides puissent directement affecter sa santé.

La mort en vente libre

La mortalité est une question de dosage. Une forte dose d'insecticide peut tuer un homme, ce qui arrive malheureusement souvent, par accident ou par suicide. Mais les insecticides sont dangereux même à faible dose. Ils peuvent bien sûr provoquer des maladies neurologiques, mais pas seulement. Ils augmentent les risques de certains cancers, diminuent la fertilité masculine, etc. Les fongicides ne sont pas en reste. Plusieurs études épidémiologiques ont montré que le risque de cancer était plus élevé chez les familles des viticulteurs qui les utilisent. Pour les particuliers, les pesticides sont d'autant plus dangereux que leurs conditions d'utilisation[26] ne sont généralement jamais respectées.

De plus, leur rayon d'action est vaste. Les pesticides touchent l'intégralité de la faune sauvage en concentrant des polluants tout le long de la chaîne alimentaire quand ils ne la détruisent pas complètement. C'est notamment le cas des oiseaux qui n'ont plus suffisamment d'insectes à consommer. Au final, c'est l'environnement tout entier qui se retrouve pollué par les pesticides à des degrés divers : eaux superficielles et souterraines, sol, flore et faune sauvages, et bien entendu les produits alimentaires que nous consommons…

Une loi qui nous protège enfin

Sur une proposition des écologistes, le Parlement a adopté le 23 janvier 2014 la loi N°2014-110, dite loi Labbé. Cette loi a pour but d'encadrer l'utilisation des produits phytosanitaires – c'est le petit nom politiquement correct des pesticides – sur le territoire national. Elle vise en fait à interdire progressivement leur usage. Elle devait initialement s'appliquer aux espaces verts ouverts au public d'ici 2020, puis en 2022 à tous les particuliers. Suite à la loi sur la Transition énergétique[27], cette date a finalement été avancée à 2019, c'est-à-dire demain ! La vente aux particuliers et la déten-

26. Port de gants, d'un masque, de lunettes de protection.
27. Loi N°2015-575

tion de pesticides seront donc bientôt condamnables. Une bonne chose, mais pourquoi attendre ? Un lecteur averti en vaut deux, alors autant arrêter tout de suite et le faire savoir autour de vous.

Les 3 règles d'or pour jardiner sans pesticides

Un seul mot d'ordre pour réussir un jardin sans utiliser un seul produit de traitement : la prévention. En voici les trois règles fondamentales.

1. Nourrir et protéger le sol

Comme chez les êtres humains, les plantes en bonne santé savent mieux se défendre que les plantes malades ou chétives. La clé de la santé des plantes, c'est le sol. Elles doivent pouvoir y trouver l'eau et les éléments nutritifs dont elles ont besoin, et pour ce faire, développer un système racinaire efficace dans une terre meuble et suffisamment riche. Le compost fait maison, à partir des déchets de la cuisine et du jardin, est un bon moyen d'entretenir le sol de son potager : il allège les terres lourdes ou argileuses et donne du corps aux terres pauvres ou sableuses, leur permettant de mieux retenir l'eau. Attention aux excès d'engrais, notamment ceux riches en azote qui attendrissent les tissus végétaux et favorisent les attaques des suceurs de sève comme les pucerons.

Ils vont voir rouge avec vos tomates bio

Cas de mildiou

Prenons l'exemple de la tomate pour illustrer combien il est aisé de se passer des pesticides. Son principal souci est une maladie due à un champignon pathogène, le mildiou. En respectant les règles présentées, on peut facilement en réduire l'impact. Réalisez un paillage épais (20 cm) limitant les arrosages et maintenant les spores du champignon dans le sol. Dans les régions très pluvieuses, prévoyez un abri au-dessus des tomates. En cas d'attaque, enlever les feuilles atteintes pour empêcher que la maladie ne s'étende. Apportez du compost avant la plantation (environ 3 kg par m²) pour éviter que des pucerons indiscrets ne visitent vos jeunes plants et plantez des fleurs autour des tomates pour attirer les auxiliaires. Enfin, respectez des rotations pour éloigner les nématodes à galles et autres ravageurs du sol.

2. Attirer les auxiliaires

Pas besoin de chercher à éradiquer ces pauvres ravageurs. Il suffit de faire en sorte que leurs ennemis naturels, dits auxiliaires, soient présents en nombre suffisant. La recette : un jardin fleuri toute l'année pour les nourrir et des coins sauvages pour les héberger. Pourquoi des fleurs ? Parce que c'est la nourriture préférée des insectes adultes. Bienvenue aux coccinelles, aux syrphes et aux chrysopes ! Pendant qu'ils feront un festin de fleurs, leurs larves se régaleront de vos pucerons et vous maintiendrez ainsi la pression des ravageurs à un seuil acceptable.

3. Respecter la rotation des cultures

C'est le meilleur moyen d'éviter l'installation des maladies et de certains ravageurs. Là encore la prévention est de mise, car une fois déclarés, bactéries, virus et champignons pathogènes peuvent provoquer diverses maladies sur vos légumes. La plus efficace des préventions consiste à éviter de cultiver le même légume et plus généralement la même famille botanique au même endroit chaque année. En respectant un délai de 4 ans en moyenne entre deux cultures d'une même famille, vous limitez les chances d'installation de la maladie.

Blaise Leclerc
Docteur en agronomie
et jardinier

Trois livres de l'auteur, pour aller plus loin :

Je paille mes cultures, Ed. Terre Vivante, 2013

Des auxiliaires dans mon jardin ! Les attirer, les loger, les nourrir. Cosigné par Gilles Leblais, Ed. Terre Vivante, 2015

Faites tourner ! Les rotations dans mon potager, Ed. Terre Vivante, 2016

Ajoutez du trèfle à votre muguet : bonheur garanti !

Tous les 1er mai, le muguet s'invite chez nous. Mais qui a décrété qu'il était le seul représentant du règne végétal à porter bonheur ? Les brins de trèfle ne sont pas d'accord. Parsemez-les autour du muguet et vous verrez comme par magie vos chances se multiplier.

1er mai, printemps des Celtes. Dans les sous-bois, le petit lys des vallées, qu'on appelle aujourd'hui muguet, a poussé. Depuis la nuit des temps, d'Asie en Occident, ses clochettes au parfum musqué annoncent le renouveau. C'est d'elles d'ailleurs qu'il tire son nom : musc, musquet, muguet. Mais son histoire remonte à plus loin encore. Elle a fasciné une multitude de peuples.

En Grèce, sur le mont Parnasse, Apollon en fit un doux tapis pour les pieds de ses Neuf Muses. Dans la Rome antique, on portait lors des Floralies des guirlandes de muguet en l'honneur de Flore, nymphe de la floraison. Chez les Celtes, le muguet est avant tout un charme contre les mauvais esprits. Il annonce le retour de l'abondance. C'est pour cette raison qu'on le retrouvait autour des Mâts de Mai[28] et sur le seuil des maisons.

Flore dans la Primavera, de Sandro Botticelli

Pour les chrétiens, chez qui il tinte aux portes du paradis au passage de tout homme vertueux, le muguet naquit au pied de la croix des larmes de la Vierge. Mais sa popularité date surtout de la Renaissance, lorsqu'il devint, un 1er mai encore, un véritable porte-bonheur à la cour de Charles IX. Le roi fut charmé par ce cadeau d'un chevalier et demanda l'année suivante à ce que toutes les dames de sa cour en reçoivent un bouquet. « *Qu'il en soit ainsi chaque année* », dit le roi, et c'est ainsi aujourd'hui encore.

Deux fois plus de chance

Une autre petite plante est aussi symbole du renouveau de la vie au mois de mai. Elle est censée porter chance : le trèfle. Sa tradition est aussi ancienne que celle du muguet. On le retrouve dans les élixirs d'amour de l'Antiquité et au Moyen Âge où sa modeste feuille à trois lobes devient le symbole de l'amour vrai, terrestre et divin. Mais le trèfle, pour le coup, est d'abord un héritage celte. Vénéré par les druides, il représente le pouvoir vivant du soleil. Ses trois feuilles symbolisent les trois points du lever du soleil aux solstices et aux équinoxes. Aux rituels de l'équinoxe du printemps, on en faisait d'ailleurs l'éclaireur des croissances à venir. Le 1er mai, pour la fête de

Beltaine[29] où l'on célèbre Belenos, dieu de l'harmonie et de la jeunesse, on le cueille pour composer des remèdes destinés à soigner les affections respiratoires et les démangeaisons cutanées. Et la chance dans tout ça ? C'est le trèfle à quatre feuilles ! On dit qu'Eve l'emporta avec elle du jardin d'Eden. Ce qui est sûr, c'est qu'il correspond à une anomalie particulièrement rare : 1 trèfle à quatre feuilles pour 10 000 trèfles à trois feuilles. Du coup, de la Chine à l'Europe en passant par l'Afrique, le trouver est du meilleur augure ! En Côte d'Ivoire, chez les Abourés, celui qui mettait la main sur un trèfle à quatre feuilles devenait même le chef de la tribu jusqu'à ce qu'une nouvelle personne en trouve un autre.

On a coutume de dire « en mai, fais ce qu'il te plaît ». Je vous propose de prolonger l'adage : ajoute du trèfle à ton muguet. Qui sait ? Chance et bonheur fleuriront peut-être dans votre vie le reste de l'année !

Audrey Gauduchon
Thérapeute

28. Cette tradition correspond à un rite de fécondité qui consiste à planter un arbre, ou un mât qui le représente, dans le courant du mois de mai.
29. C'est la troisième des quatre grandes fêtes celtes. Elle est encore fêtée aujourd'hui, à Édimbourg notamment.

Un gloss bon pour la santé, c'est possible

Comment faire miroiter la lumière sur des lèvres non craquelées sans risquer de vous empoisonner avec des métaux lourds et autres produits chimiques ? On serait tenté(e) d'utiliser un baume, puis un gloss. Je vous propose de gagner du temps et de tout faire d'un coup grâce à votre « baume-gloss » maison. À vous des lèvres vivantes et resplendissantes… toujours au naturel.

Mon gloss soin des lèvres

Ingrédients pour 3 boîtes de type alu, de contenance 15 à 20 g :

- Cire d'abeille (*Cera alba*) 3 g
- Cire de Carnauba (*Copernicia cerifera*) 6 g
- Cire de Candelilla (*Euphorbia cerifera*) 1 g
- Beurre de cacao (*Theobroma cacao*) 18 g
- Huile de Macadamia (*Macadamia ternifolia*) 15 g
- Huile de noix de coco (*Cocos nucifera*) 6 g
- Pigment mica selon choix 1 g
- Extrait de vanille (*Vanilla planifolia*) 3 ou 4 gouttes

1. Préparez un bain-marie pour fondre les cires d'abeille et de candelilla à une température de 65-70°C.
2. Faites fondre la cire de carnauba au micro-ondes, ou tenez compte du fait qu'elle nécessite une température de 90°C pour être fondue.
3. Versez le mélange de cires dans un pot en verre et mélangez rapidement.
4. Faites fondre doucement le beurre de cacao et l'huile de noix de coco avant de rajouter l'huile de macadamia. Mélangez bien.
5. Ajoutez les huiles/beurre aux cires et mélangez avant que l'ensemble ne durcisse.
6. Ajoutez le pigment et le parfum.
7. Mélangez.
8. Répartissez dans vos différents contenants.

Utilisation : En protection et en soin. Eté comme hiver, ce baume-gloss viendra au secours des lèvres fragiles.

Les actifs :

La **cire d'abeille** apaise et nourrit naturellement les lèvres. Elle permet de repousser la déshydratation liée au froid ou à la forte chaleur et laisse un film protecteur contre les atteintes microbiennes.

La cire de Carnauba est particulièrement recommandée pour les lèvres très fragiles. Elle laisse un film enveloppant et légèrement brillant qui protège la surface des lèvres sans coller.

La cire de Candelilla complète l'action de la cire d'abeille. Elle est filmogène et aide à retenir les substances huileuses qui nourrissent les tissus.

Le beurre de cacao donne la fluidité nécessaire à la mise en œuvre du gloss et apporte ses éléments nutritifs pour préserver les muqueuses labiales.

L'huile de Macadamia est douce, assouplissante et nourrissante. Elle permet d'aider à la cicatrisation des tissus agressés et protège les lèvres contre les agressions des UV.

L'huile de noix de coco régénère les tissus abîmés, évite les gerçures et participe à « l'effet gloss » du rendu final.

L'extrait naturel de vanille est un arôme alimentaire concentré. Il donne une fragrance agréable et évite de déposer des huiles essentielles ou des parfums pouvant générer des allergies. Dans le cas de notre formule, il se marie parfaitement avec le beurre de cacao.

Les pigments permettent de donner un reflet, une luminosité. Ils offrent un meilleur rendu que les colorations à partir de végétaux type jus de betterave qui ne résistent ni à la lumière ni au temps. Choisissez les pigments les plus naturels.

Vous trouverez aisément toutes ces matières premières en magasin bio et naturel, en parapharmacie ou sur le web.

Catherine Bonnafous
Biologiste

Pour en finir avec l'arthrose et l'ostéoporose
Du Dr Gilles Mondoloni – Éditions Solar, 2016 – 288 pages – 19,50 euros

La médecine classique est bien souvent impuissante face à l'arthrose et l'ostéoporose. Ce guide nous propose des solutions naturelles et efficaces à base de phytothérapie, d'homéopathie, de micronutrition ou d'aromathérapie.
Le Dr Mondoloni, médecin ostéopathe, acupuncteur et traumatologue du sport, prend également en compte la dimension « corps et esprit » en intégrant les facteurs aggravants comme le stress, l'anxiété ou les émotions négatives. Des postures adaptées sont proposées ainsi qu'un programme et un agenda pour faire soi-même son check-up annuel.

Les plantes antidouleur
Du Dr Kurt Hostettmann – Éditions Favre, 2017 – 144 pages – 18 euros

De nombreuses recherches ont été conduites sur les moyens de vaincre ou de prévenir les douleurs grâce aux plantes. Le Dr Hostettmann, phytochimiste de renommée internationale, nous parle ici de ces vertus validées. On y retrouve le saule, l'arnica, la griffe du diable, le cassis, le curcuma pour les douleurs articulaires, la grande camomille, la menthe poivrée, le pétasite et le cannabis pour les migraines ou encore le gattilier contre les douleurs menstruelles, ou la sauge et l'échinacée contre les maux de gorge. Un nouveau livre de référence pour apprendre à utiliser ces plantes de façon efficace.

La bible des plantes qui soignent
De Michel Pierre – Éditions du Chêne, 2017 – 671 pages – 35 euros

On ne présente plus Michel Pierre, herboriste de renom, tenancier de l'Herboristerie du Palais-Royal. Il nous offre ici un ouvrage riche de 400 plantes médicinales avec quelques belles illustrations. Pour chacune, propriétés, indications, constituants et précautions d'emploi sont cités, ainsi que la forme d'utilisation recommandée pour le meilleur effet. Quelque 350 fiches « maladies/remèdes » apportent un éclairage sur les symptômes, les causes et les solutions à base de plantes, additionnées de conseils d'hygiène de vie. De nombreux mélanges de plantes sont ainsi proposés, en usage interne ou externe.

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 ☐

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 35 - Avril 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
Achevé d'imprimer sur les presses de Corlet Imprimeur
CPPAP 0918 N 08441

Festival des jardins de la Côte d'Azur

Du 1er avril au 1er mai 2017, nombreuses villes dans le département des Alpes-Maritimes (06)
www.departement06.fr

Le département célèbre son patrimoine inestimable. Le climat exceptionnel de cette région a en effet donné naissance à de magnifiques jardins. Un concours de jardins éphémères est lancé dans plusieurs centres-villes (Cannes, Menton, Grasse, Antibes, Nice) et 80 jardins privés seront exceptionnellement ouverts.

Fête des plantes et des poules

Du 15 au 17 Avril 2017, au Château de la Bourdaisière, à Montlouis-sur-Loire (37), au coeur de la Touraine.
www.labourdaisiere.com

La 23e édition de la Fête des Plantes et des Poules réunira plus de 120 exposants qui proposeront graines, plantes, mobilier et accessoires de jardin, poules de collection ainsi que les plants de tomates issus du Conservatoire national de la Tomate, agréé par le CCVS.

Salon Bio & Co

Du 21 au 23 avril 2017, Metz (57)
www.salonbioeco.com

Le plus grand salon de Lorraine propose un large choix d'exposants et de conférences avec notamment le Pr Henri Joyeux, le Dr Jean-Paul Curtay ou encore Christian Brun. Au programme : alimentation, santé, écologie et consommation responsable.

Salon Respire la Vie

Du 21 au 23 avril 2017, Le Mans (72)
www.respirezlavie.com

Un salon bio de 3 jours avec 170 exposants, de nombreux spécialistes du bio, du bien-être et du développement personnel. Toutes les animations sont en accès libre et l'entrée au salon est gratuite si l'on remplit un formulaire préalablement.

Journée d'information sur la maladie de Lyme

Le 22 avril 2017 Centre des congrès, Cassis (13)
www.apsamed.org

L'association organisatrice Apsamed accueille des représentants de la clinique BCA (*Augsburg Centrum Borrellia*), basée en Allemagne, qui soigne depuis plusieurs années les patients atteints de maladie de Lyme avec des solutions conventionnelles et complémentaires (antibiothérapie et phytothérapie notamment). Il s'agit à la fois d'une journée de formation pour les professionnels et d'information pour les patients qui pourront être éclairés sur les différents tests à réaliser et les traitements efficaces.

Stage de printemps en Corse

Du 1er au 6 mai 2017, au nord d'Ajaccio (2A)
www.couplan.com

François Couplan organise un stage de gastronomie sauvage dans un lieu paisible de l'Île de Beauté, entre mer et montagne. Au programme, récoltes de plantes puis préparation de mets culinaires sauvages : apéritif à l'épiaire odorante, ravioles de brocciu au fenouil sauvage, fiadone au mélilot, crème au ciste de Montpellier…

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 - © Alf Ribeiro - © Amawasri Pakdara - © angelinast - © artphotoclub - © Burapa Nammulsint - © De Artography - © Dritata - © Foodpictures - © Foxyliam - © Geo-grafika - © granata68 - © Gts - © Igor Dutina - © jpreat - © Jacek Chabraszewski - © lassedesignen - © Manfred Ruckszio - © margouillat photo - © Mona Makela - © Nataliia K - © Olena Ukhova - © Peratek - © SATJA2506 - © solprincipe - © spline_x - © Spring song - © sunabesyou © Valentina Razumova - © wasanajai - © Yulia Grigoryeva/Shutterstock.com |© Emmanuel Laverde

Des vers envahissants

Je souhaiterais savoir comment se débarrasser des vers intestinaux en utilisant les plantes. Pour l'instant mon médecin me propose Fluvermal car le traitement homéo qu'il m'avait prescrit ne m'a pas libérée. J'ai souvenir qu'enfant maman me donnait un sirop à base de plantes préparé par le pharmacien. Je le prenais à des périodes précises, dont je ne me souviens plus du rythme, mais c'était efficace puisque je suis restée plusieurs dizaines d'années sans cet inconvénient. Pourriez-vous m'aider ?

Catherine P.

Votre maman vous donnait peut-être le « sirop végétal du Massif de Chartreuse », un remède ancien qui se trouve peut-être encore en pharmacie. Il n'est pas toujours suffisamment efficace mais on peut l'associer avec des graines de courge et une infusion des plantes suivantes : sarriette, origan, clou de girofle, cannelle, fenouil à mélanger à parts égales. Verser 1 litre d'eau bouillante sur une poignée de plantes et infuser 10 minutes. Boire le litre dans la journée.

La fréquence a en effet son importance puisqu'on sait que les vers se reproduisent aux alentours de la pleine lune. Commencez votre petit-déjeuner par 2 à 3 cuillerées à soupe de graines de courge durant les 3 jours entourant la pleine lune et associez la tisane sur cette même période. Il existe également un complexe naturel à base d'huiles essentielles, le Colofuge du laboratoire Sofibio.

Des excroissances dans les sinus

Auriez-vous des solutions pour traiter des polypes nasaux ? Je n'ai trouvé aucun article de votre part à ce sujet et je cherche des renseignements partout, pouvez-vous me renseigner ?

Audrey F.

Outre l'agression locale par les pollutions atmosphériques, des produits chimiques ou médicamenteux, ces excroissances placées sur les muqueuses du nez et des sinus peuvent être le reflet d'un déséquilibre intestinal. La médecine chinoise connaît bien cette correspondance. Des améliorations ont déjà été constatées avec l'adoption du régime Seignalet qui exclut tout au moins les laitages et le gluten. L'intérêt de cette diète sera de diminuer l'inflammation et la réactivité des muqueuses. Il est utile d'adopter une alimentation alcalinisante, de limiter l'apport de glucides (surtout rapides), de supprimer les levures et d'augmenter la ration de légumes verts. En complément, on peut opter pour une cure de chlorophylle magnésienne à prendre le soir au coucher, associée à du lapacho (*Tabebuia impetiginosa*) en gélule ou en infusion à prendre dans la journée. Une cure de deux mois pourrait montrer des résultats. Si cela ne suffit pas, consulter un médecin homéopathe ou un naturopathe compétent.

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

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

Dans votre prochain numéro

- **Parkinson, Alzheimer...** apprenez à protéger votre cerveau avant qu'il ne soit trop tard
- Découvrez l'endobiogénie, **une médecine d'avenir**
- Faites pousser **un bactéricide** dans votre jardin
- Le **curcuma, de l'or pour la santé !** à condition de choisir les meilleures formulations
- **Votre foie** a besoin de ces plantes
- Comment vivre **d'amour... et de plantes sauvages**