

Plantes & Bien-Être



ISSN 2296-9799 ■ N° 34 ■ MARS 2017

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

Sommaire

Dossier médical Douleurs articulaires : sortez les plantes de vos placards.....	1
Rencontre avec le Dr Jean-Michel Morel Les plantes médicinales au chevet de la médecine moderne	8
Actualité La star de la pollution nous joue encore un mauvais tour	10
Le bon choix Enclume végétale pour sommeil de plomb.....	12
Naturopathie Le nez dans tous ses états.....	14
Le jus du mois Le cocktail qui enchaîne les radicaux libres.....	18
Les plantes fées du logis La méthode oubliée pour nettoyer tapis et moquette	19
Cultivez vous-même Lavande, un pharmacien dans votre jardin	20
Et aussi : des news, les livres (p. 22), l'agenda (p. 23) et le courrier des lecteurs (p.24)	

Édito

On n'en voit pas la fin !



Cela fait presque un demi-siècle que l'on répète inlassablement la même chose : il faut arrêter avec les pesticides, les herbicides et tous les produits

toxiques qu'on déverse sur nos champs ! Ces substances sont très dangereuses pour la santé, et vu les dégâts qu'elles infligent sur la planète, nous n'aurons peut-être bientôt plus de plantes sauvages pour nous soigner. Prenez le plus connu et, hélas, le plus vendu au monde : le glyphosate. Ça ne vous dit rien ? C'est le principe actif du RoundUp, le « fameux » produit commercialisé par Monsanto, classé « cancérigène probable » pour l'être humain. La firme l'utilisait en exclusivité jusqu'en 2000, avant que le brevet n'expire. Dès lors d'autres sociétés qui semblent n'avoir que faire de l'environnement se sont mises à commercialiser des herbicides à base de glyphosate. Malgré les preuves scientifiques qui s'accumulent autour de sa toxicité, il est encore là, sur le marché ! Il est même de plus en plus présent ! Pourquoi ? Qui l'autorise ? L'heure est grave car ce produit se trouve désormais directement dans nos organismes. Vous croyez que nous exagérons... Attendez de lire notre article sur le glyphosate en pages 10 et 11 et vous verrez ce qu'il en est. En attendant, dans *Plantes & Bien-Être*, pas question de baisser les bras ! Nous continuons le combat pour un monde moins pollué, pour que la terre puisse retrouver sa santé, et nous avec !

Alessandra Moro Buronzo

Douleurs articulaires : sortez les plantes de vos placards

Je représente le premier motif de consultation chez le généraliste. Je déforme les doigts et je fais souffrir une dizaine de millions de personnes de douleurs aux genoux, à la main ou encore à l'épaule... Depuis 2010, je coûte plus de 3 milliards d'euros par an au contribuable. Qui suis-je ?

L'arthrose, ou la mécanique du handicap

Pour la plupart d'entre nous, l'arthrose est une maladie invalidante qui nous empêche d'enfiler un pull, nous fait faire la grimace quand nous prenons notre petit-fils dans les bras, nous fait hurler quand nous montons les escaliers ou nous bloque quand nous nous coiffons le matin...

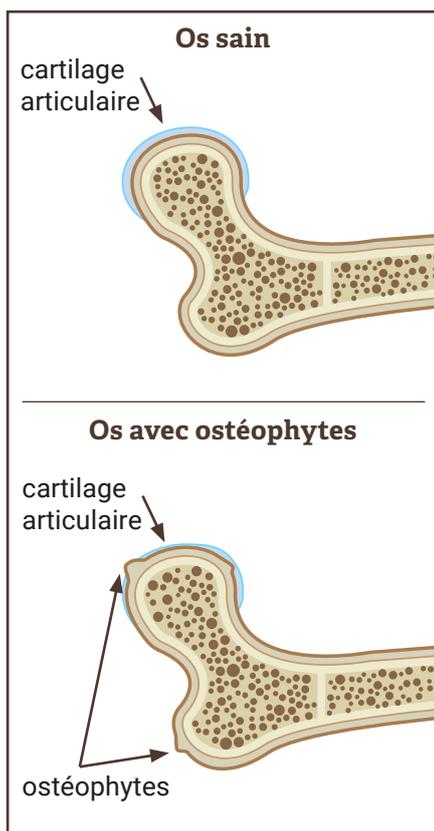
Dans la réalité médicale, l'arthrose est une pathologie mécanique qui correspond à un vieillissement naturel ou provoqué de l'articulation. Elle attaque aussi bien l'os sous le cartilage (sous-chondral) que le cartilage articulaire générant des déformations comme des becs de perroquet (ostéophytes) et des limitations articulaires.

Elle est si fréquente que lorsqu'on parle de rhumatisme, on désigne justement le rhumatisme arthrosique.

Avec l'usure, l'articulation finit par se fissurer, s'effriter et entraîner des réactions de congestion et d'**inflammation** conduisant à la raideur et à l'incapacité fonctionnelle.

La **douleur** de l'arthrose est dite **mécanique**, car elle augmente après effort, quand l'articulation est sollicitée. Elle peut être sensible aux changements de pression, voire de temps (barosensible), aggravée le plus souvent par les basses pressions atmosphériques, le froid et l'humidité. **Du repos améliore alors la situation.**

On oppose la douleur mécanique de l'arthrose à la **douleur inflammatoire** des arthrites, **majorée au contraire par le repos**, avec aggravation matinale et amélioration par un dérouillage plus ou moins long selon la nature de l'affection.



Toutes les articulations sont touchées

L'arthrose peut siéger sur diverses articulations et son diagnostic est surtout radiologique. Au niveau du rachis par exemple, les **lombalgies** sont très fréquentes et touchent 84 % des hommes et 74 % des femmes de plus de 50 ans. Si elles peuvent être d'origine musculaire ou discale, avec l'âge elles sont plus souvent liées à l'arthrose.

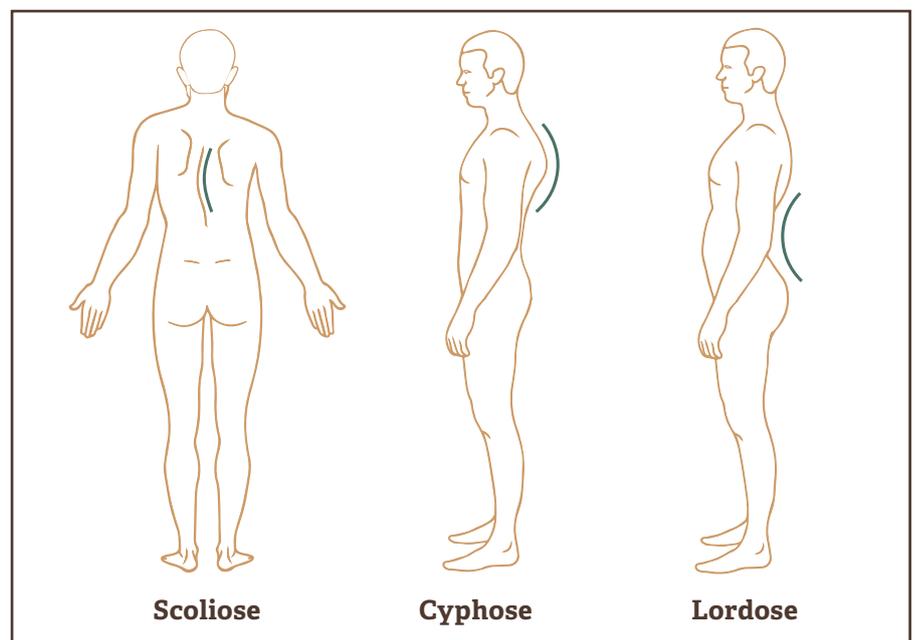
Elles s'accompagnent alors des discopathies dégénératives, consécutives ou non à des troubles de la statique : scolioses, cyphoses, lordoses.

Elles peuvent aussi être accompagnées de névralgies, sciatiques, cruralgies (douleurs inflammatoires au niveau du nerf crural), parfois en relation avec une hernie

discale. Un diagnostic médical est donc indispensable.

Les douleurs au niveau des **cervicales**, si elles sont parfois la conséquence de dérangements intervertébraux – des ostéopathes compétents peuvent alors les soigner – sont le plus souvent liées à une arthrose cervicale.

Pour les autres articulations (**hanches, genoux, mains, épaules**, etc.) l'atteinte du cartilage est primitive, souvent liée à des troubles statiques. Il peut s'agir de traumatismes divers pour les épaules, d'un défaut de couverture de la tête fémorale ou de jambes courtes pour les hanches, d'un défaut d'horizontalité du plateau tibial et d'obésité pour les genoux... Certaines **arthroses des mains** dont la **rhizarthrose** des pouces ont même une origine familiale.



Les 7 règles d'or contre l'arthrose

1. Lutte contre le surpoids.
Maigrir, c'est comme se débarasser de 2 valises qui pèsent sur vos articulations !
2. Pratiquez une activité physique régulière afin d'entretenir la mobilité de vos articulations. Évitez les sports qui les usent (ski, foot, tennis) et préférez des activités douces (natation, marche).
3. Évitez de porter des charges lourdes.
4. Ne restez pas immobile. Assises ou debout, les postures figées favorisent le raidissement des articulations. Pensez aux étirements qui améliorent la souplesse des articulations.
5. Pratiquez la balnéothérapie, les cures thermales, la thalassothérapie...
6. Drainez régulièrement l'organisme en préconisant une cure d'artichaut (feuilles), de romarin (sommités fleuries), de radis noir (racine), de bardane (racine) et de pissenlit (feuilles).
Consommer une eau pauvre en résidu sec (moins de 10 mg/l comme Mont Roucou, Montcalm, ou Rosée de la Reine) améliore le drainage et l'élimination des toxines.
7. Optez pour une alimentation riche en calcium, vitamine D3, K2, et C. Un régime peu acidifiant améliore le drainage et diminue les douleurs. À la place des laitages qui sont acidifiants, mangez des sardines à l'huile avec l'arête, des amandes, des légumes comme les choux, et plus largement tout aliment riche en oméga-3 ayant des propriétés anti-inflammatoires (anchois, maquereaux, noix, graines de lin fraîchement moulues...).

Et si c'était l'équilibre acido-basique ?

Cette notion liée en grande partie à votre alimentation est essentielle au maintien d'une bonne santé. En effet, un excès d'acidité tissulaire oblige, sur la durée, notre organisme à puiser dans nos réserves alcalines. Ce mécanisme favorise la déminéralisation. L'organisme puise les réserves alcalines là où il peut : dans l'os pour les sels de calcium, mais aussi au niveau des tissus pour les sels de magnésium et de potassium. Il s'ensuit une fuite urinaire des réserves de ces minéraux qui peut se traduire par de l'ostéoporose et des inflammations provoquant les douleurs arthrosiques.

Attention, malgré ce que l'on peut lire, il est essentiel de distinguer le terme d'acidose pathologique qui relève d'une diminution du pH sanguin situé normalement entre 7,38 et 7,42 et le terme d'acidité latente, tissulaire, qui révèle un excès chronique de charges acides au niveau des tissus. Si l'acidité tissulaire est source de pathologies de surcharge en lien avec les douleurs arthrosiques, l'acidose pathologique, plus grave encore, nécessite une prise en charge médicale rapide.

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'un excès d'acidité tissulaire, à commencer par vos choix alimentaires. Ainsi, une alimentation riche en sel de table (pain, fromage, charcuterie, plats industriels), en sodas et en protéines animales augmente dangereusement l'acidité. L'alimentation moderne, toute prête et transformée, est donc beaucoup plus acidifiante qu'un régime riche en fruits et légumes, dont les sels sont alcalins. C'est pourquoi il vaut mieux retourner au marché et faire

la cuisine plutôt que de s'arrêter au premier fast-food venu.

Sans aller aussi loin dans les extrêmes, c'est une erreur encore trop répandue, même auprès des sportifs qui orientent généralement leur alimentation vers les féculents aux dépens des végétaux. Cela les conduit à une forte propension vers l'acidité chronique, ce à quoi s'ajoute la fragilisation par des efforts intensifs répétés, en particulier au niveau des tendons !

C'est dans l'assiette que tout commence

- Réduisez la consommation de sel.
- Augmentez la consommation de fruits et de légumes riches en potassium sous une forme organique bien assimilable. On parle d'aliments dont l'indice PRAL¹ (*Potential Renal Acid Load*) est négatif. S'il est positif, l'aliment a un effet acidifiant ; s'il est négatif, l'aliment a un effet alcalinisant ; s'il est à 0, l'aliment est neutre ; mais tout est évidemment une question de dose !
- Consommez des aliments riches en potassium comme la banane, la pomme de terre, l'avocat, le chocolat non sucré, l'abricot séché, le gingembre, les graines de coriandre ou de cumin...
- Préconisez la cuisson vapeur qui diminue les pertes de potassium par rapport à l'ébullition.
- Là encore, faites des cures de draineurs² (artichaut, radis noir, pissenlit...). On sait aujourd'hui qu'il existe un lien entre une acidose et un drainage insuffisant. Des protecteurs hépatiques comme le chardon-Marie et le desmodium sont également très utiles.

1. Ou charge rénale acide potentielle, qui s'exprime en meq et évalue la charge acide ou alcaline générée sur l'organisme par 100 g d'aliment. Pour retrouver l'indice PRAL des aliments : <http://acide-basique-aliments.com/wp-content/uploads/2013/06/Tableau-PRAL.png>

2. À titre indicatif, une cure dure environ un mois, en commençant par des doses faibles, 1 gélule le matin par jour pendant 10 jours, puis 2 gélules pendant encore 10 jours et 3 gélules pendant les 10 jours qui suivent.

- Équilibrez votre flore intestinale en ayant recours à des probiotiques ou en favorisant la consommation d'aliments lactofermentés comme la choucroute (crue surtout), le kéfir, le levain...
- Vérifiez l'excès d'acidité. Le matin, de préférence au réveil, mesurez par exemple le pH urinaire et plus précisément l'ENA (excrétion nette d'acide) avec un papier PH acheté à la pharmacie. Le pH urinaire est naturellement acide, autour de 6, mais votre médecin préconisera plusieurs dosages dans la journée associés à une analyse de votre alimentation.
- Apprenez à gérer votre stress ! C'est parfois plus difficile, chacun ayant ici sa propre méthode.

Faites confiance aux compléments alimentaires (mais pas une confiance aveugle)

Des compléments alimentaires sont proposés par de nombreux laboratoires permettant de limiter les douleurs liées à l'arthrose. Faites bien attention à la provenance des produits. Demandez conseil à un professionnel qualifié car ces produits ont des contre-indications !

Certains de ces compléments alimentaires préviennent la dégénérescence des cartilages avec de la glucosamine, de la chondroïtine sulfate (constituant du cartilage) et du SAME (S-adenosyl-L-méthionine) quand d'autres diminuent l'inflammation grâce aux insaponifiables d'avocat et de soja, d'acides gras de la série oméga-3 ou de MSM (méthyl sulfonyle méthane) riche en soufre.

Quand la douleur disparaît grâce aux plantes

En plus des cures de drainage évoquées précédemment, il existe des plantes très utiles en traitement de fond contre l'arthrose. On associe généralement des plantes anti-inflammatoires comme l'harpagophytum, le curcuma, la reine-des-prés à des plantes reminéralisantes comme la prêle, l'ortie (parties aériennes) ou le bambou (tabashir).

L'harpagophytum



Harpagophytum procumbens, aussi appelé « griffe du diable », vit dans le désert sud-africain, en Namibie. On utilise la racine secondaire dont les actifs majeurs sont les gluco-iridoïdes (harpagoside, harpagide, procumbine) reconnus pour leur puissante activité anti-inflammatoire. Des études cliniques menées sur de nombreux patients ont prouvé l'efficacité de la plante dans le soulagement des rhumatismes douloureux liés à l'arthrose. En traitement de fond, prenez 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau ou mieux, une tasse de tisane. En cas de crise, on conseille 6 gélules par jour en 2 prises pendant 10 jours avant de revenir à 2 gélules par jour.

Le curcuma



Curcuma longa est originaire d'Inde. On le cultive en Asie tropicale, en Afrique et aux Antilles. Le rhizome séché et broyé donne une poudre jaune d'or au goût épicé et aux propriétés apéritives.

Ce stimulant hépatobiliaire a également d'importantes propriétés anti-inflammatoires à condition que la forme galénique permette une bonne absorption des curcuminoïdes.

Utilisez-le aussi souvent que possible dans l'alimentation en sachant qu'il est plus efficace si on l'associe à du poivre et du gingembre mais aussi à des graisses alimentaires comme l'huile d'olive.

On conseille 1 sachet ou 1 à 2 gélules par jour en sachant que la plante est contre-indiquée en cas de calculs biliaires et de prise d'anti-coagulants. Faites une cure de 20 jours par mois pendant deux mois.

Le curcuma peut être remplacé par la reine-des-prés, *Filipendula ulmaria*. Pour les posologies, reportez-vous au tableau en fin de dossier.

La prêle des champs

Equisetum arvense existe depuis plus de 250 millions d'années. Cette médicinale peut être confondue avec sa cousine toxique, la prêle des marais, d'où la nécessité absolue du contrôle des plantes !



Comme l'orthosiphon, la piloselle ou le pissenlit, la prêle stimule l'élimination rénale de l'organisme mais de manière douce et progressive tout en préservant l'équilibre hydro-électrolytique (équilibre eau/minéraux).

Ses tiges stériles porteuses de rameaux fins et raides contiennent des silicates et du silicium organique assimilable, associé à d'autres minéraux et oligoéléments ainsi que des actifs diurétiques. Cette concentration étonnante expliquerait son action reminéralisante si appréciée contre les douleurs rhumatologiques et en particulier l'arthrose.

La prêle des champs est donc utilisée à la fois pour favoriser le drainage et pour protéger les tissus osseux et cartilagineux menacés par l'arthrose.

On conseille 2 gélules de poudre de prêle ou 1 cuillerée à soupe de SIPP (suspension intégrale de plantes fraîches) ou d'EPS (extrait phyto-standardisé), 20 jours par mois pendant deux mois.

Le pissenlit

Taraxacum officinale est une plante commune des prairies et des jardins. On utilise depuis longtemps ses feuilles en salade ou en infusion, ce qui est très bien, mais il ne faut pas oublier que c'est une médicinale à part entière. En effet, ses feuilles renferment des flavonoïdes et des sels de potassium, ce qui explique-

Créez votre propre remède

- 1 cuillerée à soupe de mélange draineur dilué le matin (de nombreux laboratoires en proposent) ou un infusé à 2 % de feuilles de pissenlit pendant 20 jours.
- 2 gélules d'extrait sec d'ortie ou de prêle à 400 mg le matin (indispensable effet reminéralisant) ou de lithothamne (*Lithothamnium calcareum*), lequel permet aussi, à la même posologie, de lutter contre l'acidité tissulaire.
- 1 cuillerée à café d'extrait fluide (ou 2 gélules ou 2 cuillères-mesure d'EPS ou SIPP) de reine-des-prés pour une action anti-inflammatoire de fond (surtout en cas de rhumatismes aggravés par l'humidité) ou 2 gélules de curcuma par jour.
- 4 à 6 gélules d'extrait sec d'harpagophytum à 400 mg par jour en cas de poussée douloureuse d'arthrose et jusqu'à disparition de la douleur, c'est-à-dire quand on recommence à pouvoir bouger l'articulation malade.
- 1 ampoule par jour pendant maximum 10 jours de cuivre, surtout, mais aussi de manganèse et de soufre. Outre son action anti-inflammatoire, le cuivre freine l'action des chondroclastes qui détruisent les chondrocytes du cartilage.



rait sa remarquable fonction d'élimination rénale. Elle stimule aussi la production de la bile (cholérétique) et facilite la digestion.

Pour un effet « détox », très intéressant en rhumatologie, on conseille 2 gélules (ou extrait fluide en ampoule ou en sachet) le matin en cure de 2 mois. Rien ne vous empêche, à côté, de préparer une salade de pousses de pissenlit recouvertes de fines tranches de radis noir macérées dans du jus de citron avec de l'huile d'olive et de la coriandre fraîche. C'est délicieux et cette salade est un excellent draineur !

Les huiles essentielles en action

Les huiles essentielles antalgiques, chauffantes et dynamisantes

Ces huiles essentielles s'utilisent dans l'idéal pendant 10 jours maximum, diluées à 10 % dans une huile de Tamanu qui va activer la circulation.

- Les feuilles de **gaulthérie**, *Gaultheria procumbens* L. et *G. fragrantissima*, ou thé du Canada (également appelé *Wintergreen*), fournissent une huile essentielle exceptionnelle contre les rhumatismes et la douleur (antirhumatisme et antalgique). Sa composition presque exclusive en salicylate de méthyle (99 %) explique ses bienfaits contre les entorses, les tendinopathies, les poussées douloureuses d'arthrose, les crampes et les contractures musculaires. La pénétration de cet ester à travers la peau est très intense et l'on peut donc incorporer cette

huile essentielle dans un grand nombre de produits de massage. Il est conseillé de l'associer avec d'autres antalgiques comme la menthe ou la lavande car pure elle peut « chauffer ». Pour ceux qui la supportent mal, mieux vaut la diluer à 50 % dans une huile de calendula.

- L'huile essentielle de **gingembre**, *Zingiber officinale*, une grande herbe tropicale vivace, cultivée comme épice et condiment, combine des propriétés anti-inflammatoire, antalgique et antioxydante avec une action puissamment révulsive. Évitez de l'associer à d'autres huiles essentielles révulsives comme le girofle ou la gaulthérie.
- Les sommités fleuries du **romarin**, *Rosmarinus officinalis*, fournissent une huile essentielle de composition variable. En rhumatologie et traumatologie, il faut utiliser le chémotype (type chimique) à camphre. Le camphre est anti-inflammatoire et relaxant des muscles striés. Révulsif par voie externe, il va aider à la décontraction musculaire.
Précautions d'emploi : attention à la neurotoxicité de ce chémotype à camphre, la voie externe est en pratique la seule utilisable.

De plus, les huiles essentielles sont déconseillées chez l'enfant et chez la femme enceinte et allaitante.

Les huiles essentielles décontracturantes

- Les aiguilles du **pin sylvestre**, *Pinus sylvestris*, donnent une huile essentielle à la fois stimulante et décontractante des muscles striés. On y a recours en usage externe en cas de lombagos, de contractions sportives ou de rhumatismes.

- L'huile essentielle de **térébenthine** est extraite du pin maritime, *Pinus pinaster*, largement cultivé dans les Landes. La distillation de l'oléorésine fournit une huile précieuse pour lutter contre les névralgies cervico-brachiales ou de type sciatique et cruralgie.

Les huiles essentielles antalgiques

- Les feuilles de la **menthe poivrée**, *Mentha x piperita*, plante aromatique annuelle à odeur très caractéristique, fournissent une huile essentielle à la fois décontractante musculaire et antispasmodique digestif. Elle lutte efficacement et rapidement contre la douleur du fait d'une vasoconstriction sous-cutanée intense, perceptible dès l'application qui laisse une sensation astringente, rafraîchissante et anesthésiante.
Précautions d'emploi : neurotoxique, elle est déconseillée chez l'enfant avant 7 ans et chez la femme enceinte et allaitante.
- Les fleurs distillées de **lavande**, *Lavandula angustifolia, vera* ou *officinalis*, fournissent une huile essentielle très efficace et admirablement tolérée. Sauf une éventuelle allergie, il n'existe pas de toxicité connue par voie locale.

Les formules que je vous conseille

Pour une arthrose avec aggravation par le froid

Privilégiez localement des huiles essentielles réchauffantes comme dans cette formule :

- Huile essentielle de romarin à camphre : 2 g
- Huile essentielle de térébenthine pure de Bordeaux : 2 g

- Huile essentielle de gaulthérie couchée ou odorante : 2 g
- Excipient QSP 100 g (soit 94 g dans notre cas) de crème hydro-lipidique ou d'extrait lipidique d'arnica (huile d'arnica)

2 applications par jour sur la région douloureuse jusqu'à pénétration complète.



Romarin à camphre



Térébenthine pure de Bordeaux

Pour une arthrose avec amélioration par le froid

- Huile essentielle de menthe poivrée : 3 g
- Huile essentielle de romarin CT camphre : 2 g
- Huile essentielle de lavande vraie : 2 g
- Huile essentielle de gaulthérie couchée ou odorante : 1 g
- Excipient QSP 100 g (92 g) d'extrait lipidique d'arnica (huile d'arnica)

2 à 3 applications par jour sur la région douloureuse en massant bien pour faire pénétrer.

Top Arthrose	Partie utilisée	Indication	Forme	Posologie	Remarques
Harpagophytum <i>Harpagophytum procumbens</i> 	Racine secondaire	Gélules	Anti-inflammatoire Antalgique à forte dose	6 gélules par jour en 2 prises pendant 10 jours en cas de crise, sinon 2 gélules par jour (matin et soir)	Risque d'accélération du transit (diarrhée) en cas de sensibilité accrue
Reine des prés <i>Spirea ulmaria</i> 	Sommités fleuries	SIPF ou EPS ou gélules d'extrait sec	Anti-inflammatoire salicylé	1 cuiller à café de SIPF ou EPS ou 2 gélules le soir	Agit sur les douleurs déclenchées par le temps humide
Curcuma <i>Curcuma longa</i> 	Rhizome	Gélules de poudre ou ES concentrée en curcumine	Anti-inflammatoire	2 gélules d'extrait sec par jour (midi et soir)	À associer au poivre ou au gingembre (vérifier la biodisponibilité)
Prêle des champs <i>Equisetum arvense</i> 	Tige stérile	Gélules de poudre (ou SIPF ou EPS)	Reminéralisant	2 gélules de poudre 20 jours par mois (ou 1 cuiller mesure de SIPF ou EPS)	Améliore la structure des cartilages et facilite le drainage
Pissenlit <i>Taraxacum officinale</i> 	Feuilles	Gélules	Draineur hépatique et rénal	2 gélules le matin pendant 2 mois	Intéressant en salade en début de repas
Lavande <i>Lavandula vera</i> 	Sommités fleuries	Huile essentielle	Sédative, calmante	10 gouttes d'HE dans une huile d'arnica	Peut être associée à la gaulthérie pour diminuer l'effet chauffant
Gaulthérie <i>Gaultheria procumbens</i> 	Feuilles	Huile essentielle	Antalgique (en particulier dans l'arthrose)	A diluer dans 50% d'huile d'arnica	Effet chauffant (faire un test de tolérance préalable)
Menthe <i>Mentha x piperita</i> 	Feuilles	Huile essentielle	Antalgique légèrement anesthésiant	10 gouttes d'HE dans 10 ml d'huile d'arnica	Effet glaçon sur une trop grande surface !

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, demandez toujours à un pharmacien ou à un médecin formé.

Si les traitements proposés dans cet article sont plus ou moins longs et doivent être associés à une hygiène de vie stricte, ils apportent un vrai soulagement avec très peu d'effets indésirables. En outre, ils permettent de limiter l'utilisation d'AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) plus toxiques et non réparateurs. Patience donc, ou comme dit l'adage : hâtez-vous lentement.

Les plantes médicinales au chevet de la médecine moderne

La médecine actuelle valorise quasi exclusivement l'usage des médicaments de synthèse et fait peu de cas des plantes médicinales. Jean-Michel Morel est médecin phytothérapeute, mais il constate à quel point il est difficile d'intégrer la phytothérapie dans le système médical.



Bio express

Le **Dr Jean-Michel Morel**, spécialiste en médecine générale et phytothérapie à Besançon, participe activement à la valorisation de l'usage des médicinales. Créateur et chargé de cours du diplôme de phyto-aromathérapie à la faculté de Besançon, il est à l'origine du site [wiki-phyto \(www.wiki-phyto.org\)](http://www.wiki-phyto.org), le wikipédia des plantes accessibles à tous. Il est également fondateur et président de la Société franc-comtoise de phytothérapie et d'aromathérapie (SF CPA) et président du Syndicat national de la phyto-aromathérapie (SNPA).

La phytothérapie n'est pas enseignée dans le cursus obligatoire des études médicales. Est-il facile d'acquérir le titre de médecin phytothérapeute ?

Dr Jean-Michel Morel : Pas vraiment. Aujourd'hui, les médecins qui souhaitent intégrer la phytothérapie dans leur exercice doivent suivre un cycle de formation post-universitaire dans l'une des facultés qui le proposent. Mais se former demande surtout du temps et les médecins, qui sont en nombre insuffisant en France, sont débordés...

De plus, il faut bien reconnaître que le monde de la médecine est formaté par la pensée unique. Ce qui n'est pas enseigné lors des études n'a pas vraiment droit de cité ensuite.

Pourtant, les diplômes universitaires de phyto-aromathérapie sont apparus il y a plus de 15 ans et l'enseignement s'est beaucoup rationalisé.

Il existe de très nombreuses recherches scientifiques sur les plantes et les huiles essentielles qui démontrent rigoureusement leurs propriétés et clarifient leur usage.

Utilisez-vous essentiellement la phytothérapie dans vos prescriptions ?

Dr J.-M. M. : Oui, depuis mon installation en 1980. On peut dire que je suis tombé dedans tout petit. Dès ma troisième année de médecine, j'ai eu la chance de me former avec le Dr Jean Valnet qui a été à l'origine du renouveau de la phyto-aromathérapie dans les années 1960.

Aujourd'hui, alors que les médicaments chimiques ne sont utilisés de façon intensive que depuis une cinquantaine d'années, le constat est alarmant à plus d'un titre. Les molécules de synthèse s'assortissent d'effets secondaires reconnus et provoquent de graves pathologies iatrogènes, c'est-à-dire occasionnées par le traitement lui-même. Un comble !

En outre, l'utilisation massive des antibiotiques a créé des résistances de certains germes très difficiles à éradiquer. Autre problème majeur, mais minimisé : la pollution de l'environnement et des nappes phréatiques par les résidus de médicaments et en particulier des hormones de synthèse.

Dans ce contexte, le recours prioritaire aux plantes me paraît plus qu'évident. Mais dans le domaine médical, même face aux conséquences catastrophiques du tout chimique, on

« Les teintures-mères représentent un véritable patrimoine en péril qui disparaît en toute indifférence. »

continue à prescrire des médicaments à cause des intérêts financiers en jeu.

Devra-t-on déboucher sur une impasse, comme c'est le cas avec l'antibiorésistance, pour voir le monde médical se tourner enfin vers la phytothérapie ?

Dr J.-M. M. : Ce serait dommage, mais peut être... Car même si les instances de santé demandent désormais de prescrire les antibiotiques avec parcimonie, elles ne valorisent pas les méthodes naturelles. Personnellement, face à certaines infections, il m'arrive encore de proposer des antibiotiques, mais cela concerne moins de 10 % de mes patients. Peut-être est-ce la bonne manière de les utiliser pour éviter que les bactéries ne deviennent résistantes.

Dans tous les cas, les travaux scientifiques démontrent clairement les actions anti-infectieuses des plantes. Pour aller plus loin, il faudrait maintenant établir des statistiques pour comparer l'action de la phytothérapie à celle du médicament. On pourrait imaginer de créer un observatoire qui suivrait les phytothérapeutes pour analyser la pertinence des traitements proposés.

Par exemple, il n'y a rien de mieux pour limiter les récurrences de maladies infectieuses hivernales chez les enfants que l'usage de plantes immunostimulantes ou de bourgeons. Je pense notamment au cassis, *Ribes nigrum*, à l'églantier, *Rosa canina*, au hêtre, *Fagus sylvatica*... Autre exemple, pour éviter le recours massif en France aux tranquillisants tels que les benzodiazépines responsables de dépendance et de troubles de la mémoire, on gagnerait probablement à utiliser systématiquement en première intention des plantes bien connues comme l'aubépine, la passiflore, la valériane, la mélisse ou encore l'angélique.

Quels sont les produits que vous appréciez particulièrement dans votre pratique ?

Dr J.-M. M. : C'est difficile. J'emploie plusieurs centaines de plantes afin d'adapter les principes actifs à chaque pathologie et à chaque personne. Il faut choisir la forme galénique adaptée. Pour la prêle, c'est la poudre micronisée qui apporte les minéraux dont la silice, et pour l'harpagophytum il faut privilégier un extrait sec, plus concentré en principes actifs.

Les tisanes se justifient quand un drainage est indispensable, en cas d'intoxication ou de surcharge toxinique comme dans les maladies chroniques ou les rhumatismes, en cas de maladie métabolique (obésité, excès de cholestérol) ou en accompagnement des régimes hypocaloriques. J'emploie par exemple la décoction d'aubier de tilleul pour le drainage hépatique et rénal, en prévention des récurrences de calculs rénaux ; dans les problèmes

de surpoids, je choisis l'infusion d'orthosiphon, plus diurétique.

Les extraits fluides bien concentrés préparés à partir de plantes sèches ou les extraits de plantes fraîches standardisées (EPS) sont également très intéressants, surtout pour les plantes comme la bardane qui nécessitent le respect des principes actifs présents dans la plante fraîche, ou pour celles dont la variété des principes actifs nécessite une extraction contrôlée, comme l'échinacée. Vous noterez que seulement une cinquantaine de plantes sont disponibles sous cette forme et que les contraintes de la réglementation européenne nous obligent à utiliser un nombre de plantes de plus en plus restreint.

À ce propos, quelle est la situation des teintures-mères ? Vous aviez lancé en 2013 une pétition pour leur sauvegarde car elles étaient menacées de disparition.

Dr J.-M. M. : Une teinture-mère est une macération de plantes fraîches dans de l'alcool. Les laboratoires homéopathiques la préparent à partir d'une souche de base et en tirent des dilutions, vendues ensuite sous forme de granules homéopathiques. La teinture-mère pouvait aussi être vendue en l'état, mais la nouvelle réglementation oblige les laboratoires à demander une autorisation de mise sur le marché avant la commercialisation, ce qui a un coût rédhibitoire. Seules quelques-unes ont été acceptées ; pour les autres, les laboratoires fonctionnent sur les stocks existants qui s'épuisent. Les teintures-mères représentent un véritable patrimoine en péril qui disparaît en toute indifférence.

Auparavant, nous disposions de près de 1000 teintures-mères. Aujourd'hui, il n'en existe plus que 400 et il en disparaît tous les jours. C'est le cas de *Bupleurum falcatum*, une plante de la pharmacopée chinoise incontournable dans les sciaticues, et *Lycopus europeus*, fondamental dans le traitement des hyperthyroïdies. Or, il n'existe pas d'autre forme galénique pour ces deux plantes. Il en va de même pour *Epilobium parviflorum* contre les troubles de la prostate, *Erysimum officinale* (l'herbe au chantre) contre les laryngites et l'inflammation des cordes vocales, *Achillea millefolium* contre les spasmes des muscles lisses, *Capsella bursa-pastoris* ou *Sanguinaria canadensis* contre les hémorragies, *Calamintha officinalis* contre les problèmes d'estomac. La liste est longue... De plus, les teintures-mères ont peu de contre-indications. On les évite seulement en cas de sensibilité à l'alcool, au cours de la grossesse et pour les jeunes enfants. C'est insensé et vraiment dommage qu'elles disparaissent du marché !

Propos recueillis
par Alessandra Moro Buronzo
et Annie Casamayou

La star de la pollution nous joue encore un mauvais tour

L'année dernière, 2000 Allemands ont eu une drôle de surprise. 99 % d'entre eux ont en effet retrouvé du glyphosate, un herbicide bien connu, dans leurs analyses d'urine ! Panique à bord ! Ils ne voulaient pas y croire, et pour cause. Le glyphosate est un produit classé potentiellement cancérigène pour l'être humain.

L'expérience, réalisée par Monica Kruger de l'université de Leipzig, est encore plus alarmante que prévu puisque 76 % des personnes testées avaient même une concentration de glyphosate cinq fois supérieure au seuil autorisé dans l'eau courante en France. Voilà qui relance le débat autour des dangers de la star des herbicides.

Vous reprendrez bien un peu d'herbicide... ou pas !

Depuis mars 2015, les événements se sont accélérés autour de l'herbicide le plus vendu au monde : le glyphosate, principe actif du RoundUp commercialisé par Monsanto. Après avoir été classé « cancérigène probable » pour l'homme par le Centre international de recherche contre le cancer (CIRC), cette substance active s'est finalement trouvée dans le processus de réautorisation de l'Union européenne en 2016.

En plus d'une mobilisation citoyenne, différentes ONG sont rapidement montées au créneau. De nombreux scientifiques, dont ceux du Comité de recherche et d'information indépendantes sur le génie génétique (CRIIGEN) avec le Pr Séralini, et certains États membres de l'Union européenne, dont la France, ont pris position contre le renouvellement de l'autorisation du glyphosate.

Un petit succès a été obtenu : alors que les producteurs de pesticides escomptaient une réautorisation plutôt facile pour encore une quinzaine d'années, ils n'ont pour l'heure obtenu qu'une autorisation pour 18 mois. C'est le temps estimé pour que l'Agence européenne des produits chimiques (ECHA) puisse publier un avis sur la sécurité du glyphosate.

Le CRIIGEN et d'autres organisations comme Générations futures qui s'opposent à la commercialisation du glyphosate, considèrent que « la Commission a sur ce dossier, comme sur celui des perturbateurs endocriniens et des pesticides en général, une attitude plutôt complaisante à l'égard des

industriels. » C'est pourquoi ils ont décidé de passer à la vitesse supérieure dans la bataille livrée contre ce produit considéré toxique.

Le 8 février 2017, une date importante

Pour faire évoluer ce dossier, une Initiative citoyenne européenne (ICE) a été lancée le 8 février dernier. Une coalition d'une quarantaine d'ONG de 14 pays de l'Union européenne a entamé une collecte de signatures pour interpeller la Commission. Leur but, interdire le glyphosate et protéger les habitants et l'environnement des pesticides toxiques, en trois points :

1. Ils appellent à l'interdiction du glyphosate, conformément aux dispositions européennes sur les pesticides qui condamnent l'usage de substances cancérigènes chez l'homme.
2. Ils demandent des changements dans les procédures européennes d'évaluation scientifique des pesticides. Autrement dit, ils souhaitent que les études qui sous-tendent l'agrément des pesticides soient commandées par les pouvoirs publics et non plus par l'industrie chimique.
3. Ils demandent à l'Union européenne de fixer des objectifs communs et contraignants de réduction de l'usage des pesticides afin de pouvoir s'en débarrasser à l'avenir. En effet, outre le glyphosate, plus de 480 pesticides sont actuellement autorisés dans l'Union européenne.

L'initiative espère récolter au moins 1 million de signatures, dont au minimum 55 500 en France (chaque pays possède son quota). Cette collecte de signatures dure théoriquement un an, mais les discussions et l'enjeu sur la réhomologation du glyphosate se tiennent cette année. Le but est donc d'obtenir le nombre suffisant de signatures avant l'été 2017.

Rassurez-nous, docteur !

Que risque-t-on lorsqu'on s'expose au glyphosate ? C'est la question que nous avons posée au Dr Pierre-Michel Perinaud, président de l'association Alerte des médecins sur les pesticides, dans l'espoir qu'il puisse nous rassurer un peu. Voici sa réponse : « Le CIRC nous informe que les professionnels exposés au glyphosate risquent un lymphome non hodgkinien, une variété de cancer du sang qui est d'ailleurs celle que l'on trouve le plus fréquemment chez les agriculteurs. Une expertise de l'INSERM¹ de 2013, confirmée par le CIRC en 2015, nous apprend que le glyphosate est une molécule génotoxique, c'est-à-dire qu'elle entraîne des modifications de l'ADN. D'autres études montrent que le glyphosate est aussi un perturbateur endocrinien, ce qui est particulièrement grave pour les enfants en bas âge et la femme enceinte. Les chercheurs ont en effet constaté qu'une exposition au glyphosate peut provoquer des modifications de la fertilité chez les rats. »

On aurait bien aimé vous rassurer, mais tant que le glyphosate sera sur le marché, cela semble compliqué.

1. Institut national de la santé et de la recherche médicale.



Manifestation contre le glyphosate à Rome.

Si, comme nous, vous vous demandez pourquoi le glyphosate est encore si largement commercialisé malgré les réglementations de l'Union européenne qui interdisent l'utilisation de pesticides considérés cancérogènes par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), alors il ne vous reste plus qu'une chose à faire : signer !

Pour en savoir plus : <https://stopglyphosate.org>

Alessandra Moro Buronzo

Les abonnés aux *Rendez-vous de Plantes & Bien-Être* pourront approfondir le sujet en écoutant l'interview d'Arnaud Apoteker, administrateur du CRIIGEN, qui connaît particulièrement bien le dossier du glyphosate.

NEWS

Intoxiquée par une détox !

Une Britannique de 47 ans a été hospitalisée après avoir abusé d'une cure détox. C'est du moins les faits tels qu'ils sont relatés par les médias. En réalité, la personne a commis une erreur de dosage, un surdosage de valériane en l'occurrence, ce qui a pu entraîner une hypotension, une confusion mentale suivie d'évanouissements. L'occasion de rappeler que les plantes ne sont pas sans risque et qu'un mauvais usage peut conduire à l'inverse de l'effet recherché. Les contributeurs de *Plantes & Bien-Être* veillent toujours à vous apporter des indications en ce qui concerne le dosage. Le cas échéant, reportez-vous à celles du fabricant. Si vous souhaitez plus d'informations sur l'usage de la valériane, référez-vous à l'article que nous lui consacrons en page suivante ou à celui paru dans le n°27 « *Faites comme les chats, goûtez à la valériane* ».

SOS : la Rose de Damas est en péril

La reine des roses, la plus célèbre pour son parfum inimitable, se meurt. Depuis le début de la guerre syrienne, la surface agricole qui lui est dédiée a diminué de moitié. Le festival annuel de la rose n'a plus lieu et la cueillette traditionnelle s'éteint avec le départ de familles entières qui fuient les combats. Résultat, la production est passée de 80 à 20 tonnes en seulement cinq ans. La rose de Damas utilisée par les parfumeurs du monde entier et très appréciée pour ses vertus en aromathérapie se fait donc de plus en plus rare.

Source : <http://www.timesofisrael.com/syrias-famous-damask-rose-withered-by-war/>



Enclume végétale pour sommeil de plomb

Parmi les somnifères naturels, la valériane tient le haut du pavé. Bien des personnes ne jurent que par elle mais il arrive qu'elle soit inefficace, voire pire, qu'elle perturbe le sommeil. Voici un plan de route sans accroc pour l'employer de la meilleure des façons.



Valériane,

Valeriana officinalis

herbe aux chats, guérit-tout, valium végétal

Partie utilisée : le rhizome avec les racines et les stolons

Substances actives : huiles essentielles (sesquiterpènes, notamment acide valérénique), iridoïdes (dont valépotriates), traces d'alcaloïdes.

Les vertus de la valériane

Plusieurs études reconnaissent à la valériane un **effet anxiolytique et relaxant sur le système nerveux central**. Son indication majeure est de calmer l'anxiété, ce qui favorise l'endormissement. En bonus avec la valériane, aucun effet indésirable, pas d'accoutumance ni de sensations désagréables au réveil comme c'est le cas avec les médicaments habituellement prescrits.

De plus, la valériane est très utile dans les situations de stress ou de douleurs intenses en nous aidant à prendre plus facilement de la distance. Dans le cas de la douleur, en période de menstruations par exemple, l'apaisement provient notamment d'un effet antispasmodique. Intervenant sur les récepteurs nerveux du GABA, un neurotransmetteur dont le rôle est de freiner l'activité nerveuse, elle est également réputée pour le sevrage tabagique.

La valériane peut donc être utile en cas de :

- Insomnies passagères dues à une nervosité ou un excès de pensées
- Anxiété
- Torticolis ou contractures musculaires dues au stress
- Douleurs intenses
- Choc émotionnel
- Sevrage tabagique
- Douleurs menstruelles
- Épilepsie
- Syndrome des jambes sans repos

Calmante et tonique à la fois

Il arrive néanmoins que la valériane perturbe le sommeil. Elle peut avoir un effet excitant et provoquer des palpitations, voire des cauchemars. Cette double action n'est pas nouvelle comme en atteste la tradition où on la qualifiait autrefois de tonique avec une nature chaude tout en étant calmante. Des qualités qui s'exprimaient différemment en fonction du terrain de la personne.

Concrètement, elle semble ne pas convenir aux tempéraments bilieux ou sanguins de « type feu ». De même, une prise trop longue, au-delà de six semaines, n'est pas recommandée.

Les formes galéniques efficaces

L'odeur prononcée de la valériane n'est pas toujours appréciée en tisane et ce n'est pas le meilleur mode d'extraction pour cette plante. Voici les formes les plus intéressantes.

- Extrait sec (en gélules ou en comprimés) : posologie selon fabricant.
- Extrait hydroalcoolique : 60 à 100 gouttes par jour dans un verre d'eau.
- EPS (Extrait de plante standardisée) : 3 à 5 cuillerées à café par jour.
- SIPF (Suspension intégrale de plante fraîche) : 5 ml à consommer 2 fois par jour dans ½ verre d'eau.

En cas de sevrage tabagique ou d'anxiété, la prise peut par exemple être répartie sur la journée. Pour un trouble de l'endormissement on la prendra plus volontiers 30 minutes avant le coucher, généralement durant quelques jours à un mois. Pour des cures plus longues, préférez une association avec d'autres plantes calmantes comme la passiflore, le houblon ou la mélisse pour éviter un potentiel effet excitant.

Précautions et contre-indications

À éviter en association avec les anxiolytiques de synthèse car elle pourrait en augmenter les effets

secondaires, ainsi que chez les enfants de moins de 12 ans et les femmes enceintes et allaitantes du fait de la présence d'alcaloïdes.

Quelques fournisseurs de confiance

- **Synergia** : SIPF disponible en magasin spécialisé, en pharmacie ou sur Internet.
- **Ladrôme** : extrait hydroalcoolique de plante fraîche en magasin spécialisé ou sur Internet.
- **Phytoprevent** : Phytostandard de Valériane en gélules, disponible en pharmacie.

Professionnels, n'hésitez pas à nous contacter

Dans notre numéro de janvier dernier nous vous proposons de nous contacter pour vous faire connaître. Dans notre liste des herboristeries, nous pouvons notamment ajouter :

- **Le tilleul d'or** à Bergerac (05 53 57 18 33)
www.tilleuldor.com

Merci à eux pour leur amical courrier.

La rédaction

NEWS

La preuve biologique de l'effet anti-inflammatoire du gingembre !

L'effet de la poudre de gingembre en supplémentation sur certains marqueurs inflammatoires de patients souffrant d'arthrose du genou a fait récemment l'objet d'une étude. Un essai clinique randomisé en double-aveugle et contrôlé par placebo a été mis en place sur 120 patients atteints d'arthrose du genou modérément douloureuse. Les patients ont donc été répartis au hasard en deux groupes : soit dans le groupe « gingembre », soit dans le groupe « placebo ». Les deux groupes ont reçu quotidiennement deux capsules identiques pendant trois mois. Chaque capsule de gingembre contenait 500 mg de poudre de gingembre et celle destinée au groupe « placebo » 500 mg d'amidon. Les marqueurs biologiques de l'inflammation ont été mesurés avant et après le traitement.

Il n'y avait pas de différence significative entre les deux groupes en termes de marqueurs inflammatoires avant l'intervention. Cependant, au bout de 3 mois de supplémentation, la concentration de ces marqueurs a diminué davantage dans le groupe « gingembre » que dans celui « placebo ». Les auteurs de l'étude concluent que la dose de 1 g par jour de poudre de gingembre peut réduire les marqueurs inflammatoires chez les patients souffrant d'arthrose du genou, et peut donc être recommandée comme un complément approprié pour ces patients.

Naderi Z, Mozaffari-Khosravi H, Dehghan A et coll.. Effect of ginger powder supplementation on nitric oxide and C-reactive protein in elderly knee osteoarthritis patients: A 12-week double-blind randomized placebo-controlled clinical trial. *J Tradit Complement Med.* 2015 Jan 28;6(3):199-203.





Le nez dans tous ses états

Si vous prenez votre nez pour une simple proéminence esthétique, vous avez tort ! Il peut devenir une véritable télécommande de votre équilibre nerveux et émotionnel. D'ailleurs, s'il est au milieu de la figure, c'est peut-être bien pour que nous lui portions une attention toute particulière...

Ce nez qui inspire

Avoir du flair, avoir quelqu'un dans le nez, être inspiré, sentir, ressentir, parler du nez... autant d'expressions qui évoquent l'importance du nez dans bien des domaines de notre vie. Effectivement, il est relié à plusieurs fonctions essentielles du corps, à commencer par la respiration. Environ 20 000 litres d'air passent chaque jour par notre nez pour apporter l'oxygène à nos cellules. Cet air, il le réchauffe, l'humidifie et le nettoie grâce aux

cils qui tapissent la muqueuse interne des fosses nasales. Ceux-ci retiennent les impuretés – poussières, pollutions, pollen, bactéries, virus – que le mucus se charge ensuite d'éliminer. Le nez est donc le premier rempart contre les agressions extérieures.

Notre odorat, qui nous permet de différencier plus de 3000 odeurs, est la seconde fonction importante. Avec quelques 5 millions de récepteurs olfactifs transmettant sans cesse des informations nerveuses à notre cerveau, nez et système nerveux sont intimement liés comme nous allons le voir.

Autre fonction dont chacun a un jour fait l'expérience en « parlant du nez » lors d'un rhume par exemple : celle de caisse de résonance pour les sons que nous émettons en parlant.

Carrefour des sens et de la santé, celle du nez est importante...

Pour notre bien-être physique et nerveux

Le nez est une intersection où nos sinus, notre pharynx et nos conduits auditifs communiquent.

Une respiration altérée par un nez bouché peut perturber le sommeil et entraîner une mauvaise oxygénation cellulaire générant de la fatigue. De même, tout encombrement, inflammation ou autre désordre nasal se répercute sur les autres conduits.

Un simple rhume par exemple peut rapidement tourner en sinusite ou en otite, c'est-à-dire migrer vers l'oreille ou les sinus.

Pour notre bien-être émotionnel

Les millions de capteurs nerveux qui tapissent nos fosses nasales sont en relation directe avec notre cerveau limbique, le siège de nos émotions.

Ainsi, une odeur agréable nous détend et génère des émotions positives alors qu'une odeur de fumée crée plus généralement un état de stress nous invitant à réagir.

L'olfactothérapie utilise justement ce potentiel avec l'aide des huiles essentielles afin d'équilibrer nos émotions.

Notre nez capte la nourriture subtile

Si la bouche nous permet d'ingérer une nourriture matérielle, le nez inspire une nourriture plus subtile, c'est ce qu'affirment tout au moins les traditions orientales. Cela dit, sans jouer sur les mots, comment « être inspiré » avec un nez bouché ? Les expressions « avoir du flair » et « suivre son inspiration » sous-tendent cette idée qui veut que le nez nous permette de percevoir les subtilités que la vie nous propose.

Les hindous nomment cette nourriture « prana », ce qui désigne à la fois le souffle et l'énergie, une sorte de courant vital qui circule dans nos canaux d'énergie, les nadis, et dans l'univers tout entier. Les Grecs le nommaient « pneuma », ou souffle de vie.



Vāyu, dieu du vent, également présent à l'intérieur du corps via Prana¹.

Pourquoi deux narines ?

C'est vrai après tout, une aurait suffi ! La tradition hindoue, qui accorde une grande importance au souffle et à l'énergie qu'il contient a compris depuis longtemps que chaque narine était sous l'influence de deux fonctions nerveuses complémentaires, régies par un rythme d'alternance.

Là où le médecin ayurvédique ou le yogi parlent des courants d'énergie *lunaire* et *solaire*, respectivement nommés *Ida* et *Pingala*, la physiologie moderne évoque les systèmes *orthosympathique* et

parasympathique. Ces deux branches nerveuses influencent constamment nos fonctions internes.

Cette alternance se vérifie facilement lors d'un rhume quand une narine bouchée se libère d'un seul coup, obstruant presque aussitôt sa voisine. Chaque individu a son propre rythme et le changement s'opère en moyenne toutes les 90 minutes. Parfois l'alternance n'est pas équilibrée, l'ortho ou le parasympathique prédomine et des troubles apparaissent.

Chez certains, les cycles font un grand écart et ce sont les deux branches qui sont en excès. On parle dans ce cas de dystonie neurovégétative, voire de cyclothymie. On souffre alors d'un trop plein d'énergie puis de fatigue ou d'euphorie suivie d'un sentiment de déprime. Déterminez votre tendance grâce au tableau ci-contre.

Pour équilibrer ces rythmes, l'insuffisance ou l'excès, certaines techniques d'hygiène nasale ou respiratoires, comme la respiration alternée, sont très efficaces.

	Narine gauche	Narine droite
Symbolique ayurvédique	<i>Ida</i> est de nature <i>lunaire</i> et féminine, en relation avec les éléments <i>terre</i> et <i>eau</i> , donc à caractère <i>froid</i> et <i>humide</i> . Elle offre des qualités d'intériorité. En relation avec notre sphère émotionnelle.	<i>Pingala</i> est de nature <i>solaire</i> et masculine, en relation avec les éléments <i>feu</i> et <i>air</i> , à caractère <i>chaud</i> et <i>sec</i> . Ce courant d'énergie nous pousse à nous tourner vers l'extérieur. En relation avec notre mental.
Fonction physiologique	Le système parasympathique, garant de la récupération d'énergie, de la digestion et du fonctionnement des organes d'élimination. Lors des rapports sexuels, il permet la lubrification vaginale chez la femme et l'érection chez l'homme.	Le système orthosympathique nous prépare à l'action et à l'effort. Il favorise l'activité musculaire et la libération de sucres stockés dans le foie, dilate nos bronches et augmente la fréquence cardiaque et la tension artérielle. Dans le domaine de la sexualité, il précède l'orgasme et l'éjaculation.
En cas de déséquilibre	Manque d'énergie, passivité, abattement, émotions négatives, ressassement, ralentissement excessif du rythme cardiaque (bradycardie), libido en berne...	Stress, palpitations cardiaques, acidité gastrique, colère, tempérament autoritaire, troubles inflammatoires, éjaculation précoce...

1. L'hindouisme fait référence à cinq formes de souffles, aussi appelés les 5 Vayu de Prana.

Le must de l'hygiène nasale

Tout bon yogi lave régulièrement son nez à grande eau ! Cet exercice est bien plus efficace qu'une simple pulvérisation d'eau de mer en spray, comme on en trouve en pharmacie.

Ces derniers sont même souvent une source de complication quand on souffre du nez, l'eau stagnante résiduelle facilitant les infections. Pour éviter ce risque, il est préférable d'associer deux pratiques : le **lavement par l'eau** puis l'**assèchement par l'air**.

Dans la pratique du yoga, ces deux exercices, nommés *Jala-Neti* et *Kapalabhati*, sont complémentaires et indissociables. Voici comment les pratiquer.

Ces exercices sont particulièrement efficaces lorsqu'on est sujet aux saignements de nez. Excellents en prévention des affections ORL, des sinusites, des rhinites, des maux de tête, des allergies respiratoires ou de l'asthme, ils sont réputés améliorer la vue, la mémoire et la concentration. On évitera simplement de les réaliser en cas de maladie ORL aiguë, en cas de grossesse ou si vous êtes sujet aux vertiges. Attention justement à ne pas forcer pour éviter les vertiges lors de la pratique de Kapalabhati. Tout inconfort doit vous faire cesser l'exercice.

Jala-Neti ou la douche nasale

Cet exercice nécessite l'usage d'un lota, sorte de petit arrosoir disponible en boutique spécialisée. Mélangez à ½ litre d'eau de source en bouteille ou d'eau bouillie 1 cuillerée à café rase de sel, ou mieux, de fleur de sel. Vous pouvez ajouter ½ cuillerée à café de sel de nigari en complément pour un effet régulateur des muqueuses. Amenez le mélange à 37 C°, la température du corps. Pour le vérifier, versez quelques gouttes sur le dos de votre main. Au-dessus d'une bassine ou d'un lavabo, placez l'embout du lota dans la narine droite de façon étanche. Respirez calmement par la bouche (et surtout pas par le nez !) puis versez doucement en inclinant la tête sur le côté gauche. L'eau doit ressortir par l'autre narine. Videz la moitié du contenu puis procédez de même avec l'autre narine.



Kapalabhati ou l'assèchement du nez par l'air

Juste après Jala-Neti, placez-vous debout, le buste incliné vers l'avant à 90°. Expirez énergiquement par le nez à un rythme assez rapide (l'inspiration se fait plutôt par la bouche). Faites de même en tournant la tête à gauche puis à droite puis en levant la tête jusqu'à ce que l'eau soit évacuée et le nez asséché.

Une thérapie bien sympa, la sympathicothérapie

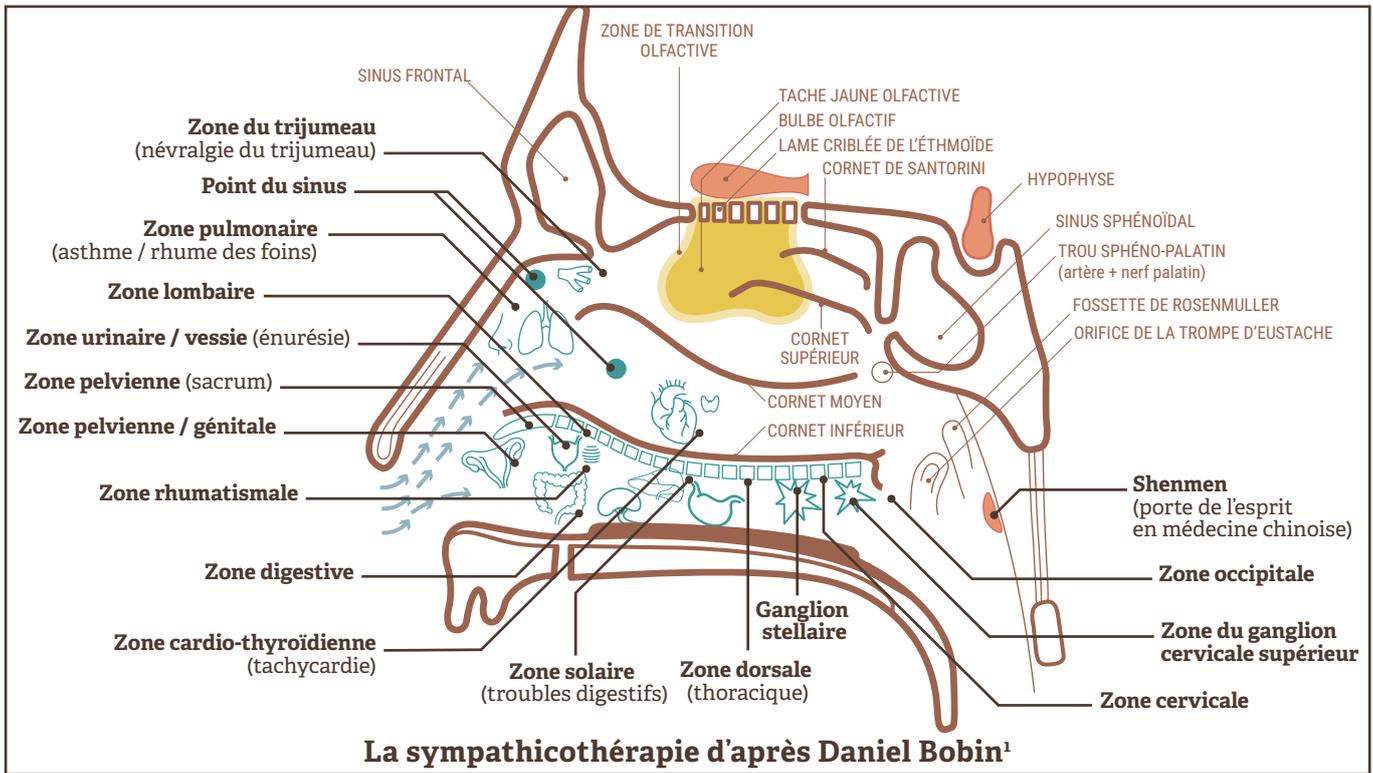
Les pieds ont leur réflexothérapie, le nez aussi ! Comme l'oreille ou encore les mains, le nez possède donc une zone de projection des organes de notre corps. La sympathicothérapie consiste à stimuler successivement ces zones dans les trois cornets des fosses nasales à l'aide de stylets métalliques. La stimulation permet d'agir à distance sur nos organes internes via les terminaisons nerveuses de la muqueuse nasale. Le système

nerveux se fait ainsi le véhicule de l'information. Il est étonnant de constater l'effet instantané de cette technique qu'on pourrait comparer à une réinitialisation d'un système informatique.

Le nez, une sorte de bouton « reset » ? En effet, la muqueuse nasale est hyperactive. L'arrivée d'une tige métallique est parfaitement incongrue pour elle, ce qui provoque une sidération du système nerveux.

Si cette technique est sans douleur et sans risque, le mieux est de la recevoir d'un praticien formé, souvent un naturopathe. Il est possible de pratiquer seul, mais cela est moins efficace.

La sympathicothérapie est particulièrement indiquée en cas d'anxiété, d'angoisse, d'insomnies, de troubles sexuels, d'hypertension liée au stress, d'asthme, de spasmodie, de troubles digestifs ou tout autre déséquilibre neurovégétatif.



Respirez des huiles essentielles

L'olfactothérapie est, comme son nom l'indique, une véritable thérapie. Elle peut résoudre durablement des traumatismes émotionnels. Le thérapeute formé utilise les odeurs des huiles essentielles pour interagir directement avec notre cerveau émotionnel, celui de la mémoire,

sans passer par le filtre mental qui nous empêche souvent d'avancer sur le chemin du développement personnel. Au delà de cette approche professionnalisée, chacun peut user à son niveau des senteurs des huiles essentielles pour équilibrer ses émotions, apaiser ses angoisses ou

surmonter un manque de confiance. Choisissez simplement une odeur qui vous plaît et pratiquez dans des moments de calme propices à l'intériorisation et à la réceptivité. Voici les indications de quelques-unes d'entre elles.

Huile essentielle	Indications et mode d'emploi
Laurier noble <i>Laurus nobilis</i> 	Synonyme de victoire, il couronnait les généraux romains, les poètes et les étudiants. Il renforce la confiance en soi, aide à se surpasser pour traverser les épreuves et nous permet d'accepter notre rayonnement personnel. Idéal en cas d'examen par exemple. Appliquez une goutte sur la face interne des poignets et portez-les à vos narines pour respirer amplement et calmement.
Encens <i>Boswellia serrata</i> 	Il assouplit les esprits rigides qui veulent tout contrôler. Il rassure et apaise les peurs. Il nous tire vers le haut et nous aide à prendre du recul. Il remet les petits tracas à leur juste place. Appliquez une goutte pure sur le creux de la gorge pour un meilleur effet, il facilite ainsi la communication et la parole juste.
Menthe <i>Mentha x piperita</i> 	Elle aide à garder la tête froide lors d'un débordement émotionnel, permet de se recentrer et de garder les pieds sur terre. Elle calme donc les personnes hyperémotives ou coléreuses. Soyez prudent car les vapeurs de la menthe sont irritantes pour les yeux. Essayez l'extrémité d'une languette en papier cartonné sur le bord du flacon puis inhalez en agitant sous votre nez.
Myrte verte <i>Myrtus communis</i> 	Elle aide à cicatriser les blessures intérieures, donne du courage, favorise la joie et apaise l'anxiété. Elle peut aussi être utile pour aider à se libérer d'une dépendance au tabac ou à l'alcool, comme l'affirme Lydia Bosson dans son livre <i>L'aromathérapie énergétique</i> . Appliquez 2 à 3 gouttes diluées dans un peu d'huile végétale au niveau du thymus, vers le haut du sternum.
Ylang ylang <i>Cananga odorata</i> 	Apaise les angoisses et favorise l'extraversion. Euphorisante, elle éveille la sensualité, la passion et la part féminine que chacun porte en lui. Pour cette raison, certains ne la supportent pas et préféreront le santal (<i>Santalum album</i>) d'indication proche.

1. Président de l'Institut français de Sympathicothérapie et du Cercle d'Étude et de Recherche en Sympathicothérapie



Le cocktail qui enchaîne les radicaux libres

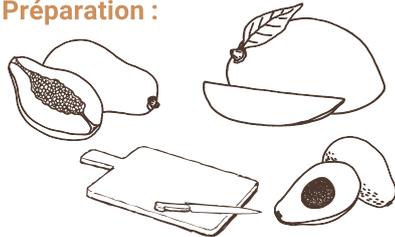
Nous avons toujours besoin d'antioxydants naturels. Alors pourquoi ne pas préparer un bon cocktail-santé à base de plantes et de fruits ? Mettez sur l'originalité, vos cellules et vos papilles vous remercieront en chœur !

Recette du cocktail-santé antioxydant

Ingrédients

- 180 g de mangue bio
- 150 g de papaye bio
- 50 g d'avocat bio
- 1 cuillerée à café d'hydrolat de thym bio
- 5 cl d'aloë vera bio (un mélange de pulpe et de jus)

Préparation :



1. Épluchez tous les fruits et légumes que vous couperez en cubes

2. Prélevez le jus à l'aide d'un extracteur à vitesse lente (max 40 tours/min)



3. Ajoutez l'hydrolat de thym et l'aloë vera



4. Mélangez énergiquement à l'aide d'un shaker



5. Servez et buvez frais

Le point santé

La mangue

Riche en polyphénols, la mangue a des propriétés antioxydantes. C'est un concentré de vitamines : A, B1, B2, B6, C et E. La mangiférine, un de ses composants, lui confère des vertus contre l'inflammation, le stress oxydatif, le diabète et l'hypercholestérolémie. On y trouve aussi du cuivre, oligoélément essentiel, ainsi que des caroténoïdes, également antioxydants. Ses fibres solubles réduisent le cholestérol sanguin.

La papaye

Antioxydante elle aussi, des études montrent qu'elle aide à prévenir le cancer du sein ainsi que celui du col de l'utérus à condition de la consommer quotidiennement et bien mûre. Plus la papaye est mûre, plus elle contient du lycopène réduisant les risques d'un autre cancer, celui de la prostate. Comme le thé vert, mais en dose moins concentrée, elle possède des catéchines dont la consommation élevée réduit les risques de maladies cardiovasculaires. Elle possède aussi des caroténoïdes, précurseurs de la vitamine A qui permettent de réduire les risques d'athérosclérose, maladie de la paroi artérielle caractérisée par l'accumulation de dépôts.

L'avocat

Antioxydant puissant, l'avocat est réputé pour réduire le stress oxydatif. Il contient du phytostérol qui fait de lui un des fruits les plus intéressants dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Il peut aussi aider à contrôler le diabète de

type 2. Les matières grasses de l'avocat favorisent l'absorption des caroténoïdes. Les dérivés d'acides gras qu'il contient ont la capacité de réparer les dommages causés au foie. Il réduit la prolifération des cellules cancéreuses de la prostate.

L'hydrolat de thym

Antiseptique et bactéricide très puissant, il a une action purifiante et équilibrante sur les peaux grasses et mixtes, ainsi que sur les peaux à problème (eczéma, acné), les mycoses des pieds et des ongles, et les affections buccales (gingivite, mauvaise haleine). C'est aussi un excellent tonique, intéressant pour lutter contre la fatigue et renforcer les défenses des organismes anémiés ou affaiblis. Il est capable de décongestionner les voies respiratoires. Enfin, il facilite la digestion et diminue les troubles intestinaux.

L'aloë vera

Encore un antioxydant célèbre ! L'aloë vera abaisse le taux de glycémie dans le sang ainsi que le taux de lipides, ce qui le rend intéressant dans la gestion du diabète de type 2. Il est recommandé contre la constipation et les flatulences.

Le petit +

Ce jus est épais, alors n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau minérale afin d'obtenir un cocktail plus liquide.

Louis-Valéry Robert

La méthode oubliée pour nettoyer tapis et moquette

Elle est douce aux pieds et sert d'isolation phonique. Elle peut illuminer un intérieur terne et aurait pu rester tendance si elle n'était pas un lieu de passage si fréquent. Je veux bien sûr parler de la moquette. Elle reste le terrain de jeu préféré des tout-petits mais les chaussures et les animaux y déposent sans cesse tout un tas de saletés et de microbes.

Des réflexes pas toujours écolos

Il existe toute une panoplie de mousses détachantes pour les moquettes. On peut aussi passer de l'ammoniaque avec une brosse pour les raviver ou les détacher, mais ce ne sont pas des méthodes très écologiques pour le bien-être de la famille. Quant à l'utilisation d'un nettoyeur vapeur, en dehors des risques de plis si la moquette n'est pas bien collée, il va favoriser le développement des moisissures en créant une atmosphère humide.

Au fond, les technologies modernes nous poussent à investir dans quantité d'appareils hautement sophistiqués qui finissent toujours lamentablement abandonnés au fond d'un placard. Du coup, de quoi a-t-on vraiment besoin ? Le bon vieil **aspirateur** suffit pour enlever poussière, poils, terre... C'est la phase de nettoyage courant qui permet d'alléger les fibres des tapis et des moquettes.

Mon astuce :

Je vous confie une petite combine à utiliser une fois par semaine. Préparez la solution suivante que vous ferez macérer dans un flacon de verre pendant une semaine : 100 ml de **vinaigre blanc**, 20 gouttes d'**huile essentielle de lavande**, 10 feuilles de **basilic**, 10 **clous de girofle**, 10 gouttes d'**huile essentielle de clou de girofle**. Filtrez et remplissez-en un grand pulvérisateur afin de pulvériser sur vos tapis et moquettes après avoir passé l'aspirateur. Laissez bien sécher.



Terre de Sommières

Merci Mamie !

J'ai toujours vu ma grand-mère saupoudrer les taches des tapis et des moquettes avec de la terre de Sommières. C'est une argile naturelle de couleur ocre-beige, très fine et qui a la capacité d'absorber les taches, même les plus anciennes. Elle la déposait la veille au soir sur les zones de non passage et pouvait ainsi l'aspirer le lendemain matin avant de continuer le nettoyage.

Si la tache est récalcitrante, il est conseillé de prendre un chiffon éponge, de l'imbiber avec une solution contenant l'équivalent d'un pot de yaourt de **vinaigre blanc**, 1 cuillerée à café de **bicarbonate de soude** et 10 gouttes d'**huile essentielle de citron**. Attention : vinaigre + bicarbonate = mousse ! Incorporez lentement et mélangez bien avant d'imbiber le tissu. En frottant doucement la tache, vous verrez qu'il est possible de l'atténuer, mais gare à ne pas l'étaler. Ne mouillez donc pas trop votre chiffon. Si la moquette ou le tapis a été un peu trop humidifié, pas de panique. Il faudra simplement veiller à bien sécher avec un séchoir à cheveux, les zones humides favorisant, outre les moisissures, le développement des acariens.

Catherine Bonnafous
Biologiste

Lavande, un pharmacien dans votre jardin

Impossible de rater la culture de la lavande, tant ce petit arbuste ligneux qui a conservé sa nature sauvage est robuste et frugal. Par contre, il y a deux ou trois choses à savoir pour la rendre plus belle encore.

Lavande, *Lavandula angustifolia*

Synonyme :

lavande vraie

Famille des Lamiacées

Petit arbuste ligneux de 40 cm à plus de 1 m de hauteur et de largeur, aux nombreuses tiges portant des feuilles étroites, d'un vert bleuté à argenté, légèrement duveteuses et fortement aromatiques. En juillet, floraison en épis allongés, plus ou moins souples, de couleur généralement bleu violacé, mais aussi rose ou blanche. Les fleurs aussi sont aromatiques.



La lavande médecin

Les usages médicaux de la lavande sont aussi vieux que la médecine, et ils sont si nombreux qu'il serait vain d'en dresser la liste. Elle est antiseptique, cicatrisante, sédative et anxiolytique, antispasmodique et aide à lutter contre les troubles du sommeil et de la digestion.

Un secret bien mal gardé

Qui n'a pas rêvé aux grands champs de lavande éclatant de violet ? Il y a un petit secret, heureusement mal gardé, pour en avoir d'aussi belles. Il ne suffit pas de bien les entretenir, il faut choisir les bonnes variétés, celles des professionnels de la parfumerie, *Lavandula X intermedia* "Grosso", "Abrialis", "Sumiani", "Super", *Lavandula angustifolia* "Maillette", "Matheronne". Et pour les bouquets secs au coloris intense, plantez *Lavandula angustifolia* "Lumière des Alpes", "Bleu Velours", "Gros Bleu" et "Julien".

La lavande au jardin

La plantation



Même si le semis est possible, ignorez-le, il est bien trop long alors que vous trouverez une profusion de plants en godets.

Choisissez un emplacement dégagé, chacun sait que la lavande est fille du soleil. Elle a de gros besoins en chaleur, pour autant elle est très rustique au froid, jusqu'à -20°C pour la plupart des lavandins et de leurs variétés.

Cette résistance diminue avec l'humidité, et l'excès d'eau est également source de pourritures. Le sol accueillant la lavande doit donc être très bien drainé, caillouteux, même s'il est pauvre et ingrat. À défaut, plantez sur une petite butte de 15 à 20 cm, cela suffit à assurer un bon drainage.

Que planter ?

Plantez en priorité des plants proposés en godets, ou en petits conteneurs, d'un volume de 2 à 3 litres, pas plus. Les grosses potées vendues dans de plus grands conteneurs sont destinées à un effet immédiat, mais ces plantes trop soignées en culture sont souvent plus fragiles. La croissance peut vous sembler lente la première année, mais la plante prend son temps pour s'installer en profondeur, pour développer un système racinaire puissant, et assure ainsi sa pérennité.

Comment arroser ?

Arrosez seulement une fois au moment de la plantation pour tasser la terre autour des racines, puis plus du tout jusqu'en début d'été. S'il fait chaud, arrosez peu, jamais plus d'une fois par semaine. Enfin, au cœur de l'été, entre mi-juillet et mi-août, il est déconseillé d'apporter des arrosages, car la plante vit au ralenti et le risque est alors de voir se développer des pourritures racinaires. Sachez d'ailleurs que plus le régime est sec et plus la production d'huile essentielle est importante ; c'est une adaptation de la lavande à la sécheresse.

Le bon plan(t)

Si vous devez planter des lavandes en nombre, achetez des plants à racines nues. Ce mode de plantation est réservé à l'automne, et durant l'hiver à condition que la terre ne soit pas gelée. Les plants sont bien moins chers, mais surtout beaucoup plus robustes. À la plantation, réduisez la végétation de moitié, réduisez les racines et supprimez celles qui sont abîmées, pralinez avant de planter en trempant les racines dans un mélange de boue, de compost ou de fumier très dilué, pour les enrober. Tenez compte d'un peu de pertes, mais ça reste très rentable.

Comment tailler ?

La taille est indispensable. Les larges touffes de lavandes laissées sans entretien poussent en s'étalant et s'ouvrent en quelques années, laissant voir le vieux bois au centre. Il est alors impossible de les reformer par une taille sévère car la lavande redémarre mal. La première année, il est conseillé de tailler la lavande plusieurs fois durant sa période de croissance, entre mars et septembre, pour l'étoffer, sans se soucier de la floraison. Par la suite, faites une taille en même temps que la récolte, en juillet. Coupez sous les épis, pour ôter 10 à 15 cm de végétation sur toute la surface de la touffe. Les années où l'automne est doux, faites une seconde taille à l'approche de l'hiver, sinon en tout début de printemps.

Une fertilisation légère

À partir de la deuxième ou de la troisième année, apportez en automne une fumure légère sous la forme de quelques pelletées de fumier ou de compost bien décomposé. Pensez à griffer régulièrement pour entretenir la légèreté du sol, surtout en été lorsque la terre est tassée par les arrosages.

La lavande sur les terrasses et les balcons



Avec peu de soins, la lavande donne de belles potées fleuries. À la différence de la culture en pleine terre au jardin, vous devrez lui apporter un peu plus d'attention. Rempotez une plante déjà formée, en conteneur de 2 à 4 litres. Préparez un mélange de rempotage léger à base de terreau au 3/4 et de 1/4 de sable, placez une couche de drainage au fond du pot, après vous être assuré

que son fond est bien percé. Arrosez une fois par semaine, correctement, de façon à mouiller toute la hauteur de la motte et laissez bien ressuyer entre deux apports d'eau. Une fois par mois, entre mai et septembre, ajoutez un engrais pour arbustes fleuris à l'eau d'arrosage.

Le bouturage



Le bouturage de la lavande est facile. Prélevez en avril-mai des extrémités de jeunes tiges en pleine croissance, non boutonnées, de 10 cm de longueur. Repiquez dans un milieu très drainant, comme du sable pur, de la vermiculite ou de la perlite, éventuellement dans un mélange en part égale d'un de ces constituants et de terreau.

Couvrez ou placez sous une petite serre jusqu'à la fin de l'hiver en aérant régulièrement pour éviter le pourrissement. Mettez en place au jardin ou rempotez en mars.

Vous pouvez aussi utiliser des boutures semi-aoûtées (un peu plus coriaces) en août-septembre, de 15 à 20 cm, en utilisant la même méthode.

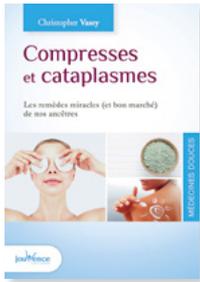
Ce précieux nectar va en attirer plus d'une

La lavande porte des fleurs très mellifères ; tout le monde connaît le miel un peu fort qu'on en tire. Il faut en tenir compte pour son installation, car en été elle vibre d'abeilles et d'insectes butineurs pendant toute la journée.

Mon jardinier m'a dit

Il existe un grand choix de lavandes, réparties en trois grandes catégories. La lavande vraie ou officinale, *Lavandula angustifolia*, aux nombreuses variétés, est celle utilisée en médecine. Les hybrides *Lavandula x intermedia* sont issus du croisement entre *L. angustifolia* et *L. latifolia*. Enfin, la lavande française, ou stoechade, *L. stoechas*, pousse abondamment dans la nature, partout où les sols sont acides.

Serge Schall
Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier



Compresses et cataplasmes : les remèdes miracles (et bon marché) de nos ancêtres

De Christopher Vasey – Éditions Jouvence, 2016 – 160 pages – 8,70 euros

Si notre dossier sur les cataplasmes du numéro de décembre dernier vous a plu, voici un livre complet pour approfondir le sujet. Ces remèdes ancestraux sont en effet des moyens simples, naturels, efficaces et de moindre coût pour traiter des maux courants tels que migraines, rages de dents, indigestions, sinusites, règles douloureuses, articulations enflammées, névralgies, toux... Plus de 70 compresses et cataplasmes sont recensés ici, avec leur mode de préparation, leur durée d'application et la fréquence du traitement. Ce livre s'ajoute aux nombreuses parutions de l'auteur qui est à l'origine d'une large diffusion d'informations sur la naturopathie et ses grands principes.



Atlas de botanique poétique

De Francis Hallé – Éditions Arthaud, 2016 – 128 pages – 25 euros

Depuis quarante ans, le botaniste Francis Hallé sillonne, carnets de croquis en main, les forêts tropicales équatoriales. Cet ouvrage est un extrait de ses carnets et compte les plantes les plus extraordinaires. De *Codariocalyx motorius*, la plante qui danse, aux Solanaceae d'Argentine, ces arbres souterrains dont on n'aperçoit qu'un tapis de feuilles au sol, leurs modes de développement et d'adaptation dépassent souvent notre compréhension pour enchanter notre imagination. Exubérantes, énigmatiques, dotées d'aptitudes surprenantes, les merveilles végétales présentées dans ce livre plaident en faveur de la sauvegarde des forêts tropicales aujourd'hui gravement menacées.



Le régime microbiote en 60 menus : se soigner par les probiotiques

De André Burckel – Éditions Mediaclo, 2016 – 247 pages – 19,90 euros

Nos bonnes bactéries intestinales devraient se nourrir quotidiennement de probiotiques en provenance de notre alimentation. C'est la condition indispensable à l'équilibre de notre microbiote intestinal, garant de notre santé. Ce livre nous présente les cinq grandes familles d'aliments probiotiques que l'on connaît grâce aux découvertes scientifiques récentes et dont l'intérêt est avéré. Vous y retrouverez 60 recettes simples issues de la cuisine française avec la quantité idéale d'aliments probiotiques. André Burckel, pharmacien biologiste, expert en immunologie, infectiologie, et en nutrition est aussi auteur du best-seller *Les bienfaits du régime crétois*.

Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-être

Votre code promotion :
IPBEQ601

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

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

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

[▶ santenatureinnovation.com](http://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 34 - Mars 2017

Directeur de la publication :

Vincent Laarman

Rédactrice en chef :

Alessandra Moro Buronzo

Éditeur : Matthieu Conzales

Rédacteurs : Nicolas Wirth

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse :

Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnements :

Pour toute question concernant votre abonnement,

contacter le +33 1 58 83 50 73

ou écrire à

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

ou adresser un courrier à

Sercogest - 44, avenue de la Marne

59290 Wasquehal - France

ISSN 2296-9799

Achévé d'imprimer sur les presses de

Corlet Imprimeur

CPPAP 0918 N 08441

Salon du bien-être, bio & thérapie

Les 17, 18 et 19 mars 2017

à Mandelieu (06)

www.salonbienetrebiotherapie.com

Ce salon des Alpes-Maritimes regroupe 180 exposants ainsi que 100 conférences, ateliers et animations. Plusieurs espaces permettent de retrouver des thématiques diverses telles que l'alimentation bio, l'espace « maison », bien-être et thérapies complémentaires. Un événement pour partager, découvrir, rencontrer, pratiquer ou parfaire ses connaissances dans le monde du bien-être.

Les Rencontres des médecines complémentaires : « La Fibromyalgie »

• Colloque médical le 18 mars à l'espace Jules Verne de Livry Gargan (93190)

• Conférence botanique gratuite le 19 mars au Jardin des Plantes de Paris (75005)

Les 2^{èmes} Rencontres de phytothérapie et des médecines complémentaires ont choisi de se consacrer à la présentation de la fibromyalgie et à sa prise en charge. Homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, nutrithérapie... Vous y découvrirez toutes les nouvelles approches physiopathologiques et l'apport des traitements complémentaires concernant cette pathologie encore trop mal connue.

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

Formation courte en aromathérapie

Du 17 au 20 mars 2017

École IMDERPLAM, Candillargues (34)

<http://www.ecole-imderplam.com>

Cette formation proposée par le Dr Christian Pérez et Claudine Luu, fondatrice de l'école IMDERPLAM et contributrice de notre revue, propose d'acquies de solides bases en aromathérapie. Vous apprendrez quels sont les critères à connaître pour bien choisir une huile essentielle, les principaux constituants des HE et leurs champs d'action. Vous passerez en revue de nombreuses formules efficaces ainsi que des études de cas.

Salon Respire la Vie

Du 31 mars au 2 avril 2017, Parc des Expositions de La Rochelle (17)

www.respirezlavie.com

170 stands exposeront leurs produits ou savoir-faire, avec des spécialistes du bio, du bien-être et du développement personnel. De nombreuses conférences et ateliers en accès libre sont au programme.

Salon Vivez Nature

Du 31 mars au 2 avril 2017, Parc des Expositions à Toulouse (31)

www.vivez-nature.com

L'un des plus grands salons du Sud-Ouest a accueilli près de 25 000 visiteurs en 2015. Économie solidaire, avenir de notre planète, agriculture bio ou recyclage seront parmi les thèmes représentés. Des espaces ateliers, conférences, restauration bio, relaxation-détente, etc. permettront d'exploiter pleinement ces trois jours.

Crédits photos: © 5PH - © 13Smile - © Abracadabraa - © angelinast - © Blamb - © Constantine Pankin - © Daniel M. Nagy - © Dionisvera - © djgis - © DTraves - © Elena Elisseeva - © Elena Medvedeva - © eveleen - © Foxyliam - © Goderuna - © hjochen - © joshya - © kaiskynet - © Karl Allgaeuer - © Koldunov - © luck luckyfarm - © MAHATHIR MOHD YASIN - © Manfred Ruckszio - © marilyn barbone - © Minur - © M.Khebra - © Ohn Mar - © originalpunkt - © Richard Griffin - © Ruttawee Jai - © Scisetti Alfio - © SOMMAI - © TunedIn by Westend61 - © vectortatu - © wasanajai/Shutterstock.com

L'avocat est-il cancérigène ?

En ce qui concerne l'avocat, une parente me dit que ce fruit peut être cancérigène ! Elle tient cette information d'un reportage télévisé. Qu'en pensez-vous ? Serait-ce dû à la façon dont est conduite sa culture ?

Josiane W.

Votre parente a probablement inversé l'information car l'avocat est au contraire une excellente arme anticancer. Un de ses composants lipidiques, l'avocatine B, permettrait même de détruire les cellules sanguines anormales en cas de leucémie sans affecter les cellules saines, selon une étude canadienne. Jusqu'à présent, cette substance a été retrouvée uniquement dans l'avocat et des chercheurs espèrent un jour en tirer un médicament. L'intérêt de ce fruit tient également dans son importante teneur en acides gras essentiels, en vitamine E, en potassium et en magnésium. Rien de néfaste donc, bien au contraire !

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>

Faire baisser le cholestérol après un AVC

Depuis quelques semaines, je suis sous statines suite à un AVC. Je souhaite si possible, avec l'accord de mon médecin, m'orienter vers la phytothérapie pour baisser mon cholestérol qui n'est d'ailleurs pas très élevé. J'ai lu dans l'article du Dr Labescat (NDLR : du N°22) que le grenadier était un bon compromis. Pouvez-vous m'indiquer une herboristerie où il m'est possible de m'en procurer ?

G. D.

La prescription de statines fait partie du protocole officiel après un AVC. Il n'est pas dit que votre médecin prenne le risque de remplacer ce traitement par de la phytothérapie. Vous pouvez néanmoins prendre le grenadier en complément car il agit favorablement sur la tension artérielle et la santé cardiovasculaire. À noter que son effet n'a rien de comparable aux statines. Des extraits de fruit en poudre, du 100 % pur jus ou du jus fermenté (Dr Jacob's) se trouvent facilement en magasin spécialisé, en pharmacie ou en herboristerie.

La prévention consiste en premier lieu à lutter si nécessaire contre l'hypertension. Il est également utile de diminuer la charge et l'index glycémique lors des repas, c'est-à-dire la quantité de glucides et la vitesse à laquelle le sucre entre dans le sang. Limitez les graisses cuites et faites la part belle aux légumes tout en veillant à un apport suffisant de protéines, indispensables pour réparer et entretenir les tissus. Des cures régulières d'oméga-3 riches en DHA sont également recommandées.

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

Dans votre prochain numéro

- Toutes les solutions **pour perdre du poids** pour de bon
- Un **gastroentérologue** qui travaille au quotidien avec les plantes
- Safran : **comment le choisir**
- **La camomille**, bien meilleure dans la nature qu'au supermarché !
- Se préparer aux examens **en toute sérénité**