

Sommaire

- **Naturopathie** Ce que peuvent cacher des règles douloureuses. 1
- **Tisane du mois** Finies les fuites ! 6
- **Actualités** Thérapies complémentaires et pratiques innovantes ? La France à la traîne 7
- **Rencontre** « Huiles essentielles et homéopathie aussi efficaces que les anxiolytiques » 8
- **Ma cosméto végétale** Faites briller vos cheveux sans chimie 11
- **Dossier médical** Flush, eczéma, psoriasis... Ne rougissez plus de votre peau 12
- **Hydrolats** Misez sur les hydrolats, le joker des plus sensibles 18
- **Aromathérapie** Une huile essentielle de qualité, ok ! Mais à quel prix ? 22
- **Ils ont fait l'Histoire des plantes** Elle a fait entrer les plantes du Bon Dieu dans tous les foyers 24
- **Les plantes fées du logis** Des vitres impeccables, sans traces et sans effort 26
- **La valériane, ça alors !** Faites comme les chats, goûtez à la valériane ! 27
- **Les plantes du bout du monde** La recette épicée d'une fête suisse 28
- Et aussi : Les livres (p. 30) - L'agenda du mois (p. 31) - Le courrier des lecteurs (p. 32)

Ce que peuvent cacher des règles douloureuses

Peut-être faites-vous partie de ces femmes qui vivent dans l'attente des prochaines règles. Des nouvelles douleurs à se tordre, des jours infernaux rythmés par la prise d'anti-inflammatoires qui laisseront place à une période éphémère de répit. Et si c'était l'endométriose ? Bien que cette situation semble sans issue, ne désespérez pas : une bonne combinaison de plantes et de compléments alimentaires peut vous apporter un soutien durable.

La souffrance d'une femme sur dix

► L'endomètre est la muqueuse interne de l'utérus. C'est un tissu qui croît pendant la première phase du cycle et mature pendant la deuxième pour ensuite être évacué pendant les règles. Il n'est pas supposé croître hors de l'utérus. Il arrive cependant que des morceaux d'endomètre s'implantent dans d'autres endroits comme la cavité abdominale, les ovaires ou les trompes de Fallope. Contrairement à leur situation normale dans l'utérus, ces tissus n'ont alors pas accès à l'extérieur afin d'être évacués. Ils suivent le même cycle, croissent sous l'influence des œstrogènes, mûrissent sous celle de la progestérone et se détachent pendant les règles. Mais ils restent bloqués dans des poches à l'intérieur du corps, ce qui crée une inflammation chronique accompagnée de fortes douleurs : c'est l'endométriose, dont est victime une femme sur dix.

Édito



Soyez fier(e) de votre peau !

Nous rêvons tous d'une peau de bébé, lisse, fine et sans taches. Quand elle rougit, se recouvre de croûtes ou s'enflamme, nous sommes prêts à tout et n'importe quoi pour la cacher et supprimer le défaut disgracieux. Nous utilisons une farandole de médicaments, même ceux qui présentent une liste interminable d'effets secondaires. Interminable, c'est tout à fait le mot qui vient à l'esprit, dès qu'il s'agit de ces maladies de peau. Eczéma, psoriasis, couperose, acné rosacée... Quand elles s'installent, elles le font durablement ! Ceux qui en sont victimes le savent bien : ces maladies peuvent devenir de vraies obsessions. C'est pour cette raison que *Plantes & Bien-Être* a voulu consacrer ce mois-ci son dossier médical aux maladies qui font rougir la peau. Vous y découvrirez qu'une armée verte est prête pour le combat : ginkgo biloba, grande bardane, tea tree, immortelle, aloe vera, cumin noir, rhodiola, sauge officinale, radis noir... Il ne vous reste plus qu'à prendre les commandes pour vaincre vos problèmes. Bonne lecture !

Alessandra Moro Buronzo

6 axes stratégiques pour mettre fin au problème

► Toute maladie chronique est en général provoquée ou aggravée par de multiples facteurs. On ne peut pas se permettre d'agir sur un facteur isolé, de peur de ne pas être assez efficace. Il faut mener un travail de détective et mettre au jour tous les facteurs afin de les régler un à un. Je vous propose une stratégie en 6 axes.



1. Éviter l'excès d'œstrogènes

► Étant donné que les œstrogènes font croître l'endomètre, pourquoi ne pas supprimer leur production ? C'est l'approche adoptée par certains médicaments comme les agonistes de la GnRH. Mais est-ce une approche valable pour la femme en âge de procréer ? Tout est histoire de compromis... D'un côté, cette mesure va soulager, mais de l'autre elle va provoquer les symptômes de la ménopause : bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, dérèglements du cycle.

Une approche plus subtile consiste à s'assurer qu'il n'y ait pas d'excès d'œstrogènes. Cela peut arriver lorsque :

- Les xœstrogènes (voir encadré) de votre environnement vous intoxiquent et stimulent vos récepteurs œstrogéniques, créant un effet similaire à un excès d'œstrogènes.
- Votre foie ne fait peut-être pas son travail, car c'est à lui de compenser les excès d'œstrogènes. Cela dit, on ne peut pas trop lui en vouloir, il est agressé en permanence.

Flours de viole



LIMITEZ VOTRE EXPOSITION AUX XŒSTROGÈNES

Xéno signifie « étranger ». Les xœstrogènes sont des substances qui ressemblent aux œstrogènes de votre corps mais qui proviennent d'un corps étranger.

Vous êtes constamment bombardée par des perturbateurs endocriniens qui mettent la pagaille dans votre cycle. Vous en trouverez dans :

- les pesticides de l'industrie agro-alimentaire ;
- les matières plastiques, surtout celles utilisées pour stocker la nourriture ;
- les polluants et rejets industriels ;
- les hormones données aux animaux d'élevage et se retrouvant dans notre nourriture ;
- les produits cosmétiques (maquillage, parfum, vernis à ongle, etc.).

Voici ce que vous pouvez faire pour minimiser l'exposition à ces substances :

Nourriture

- Achetez moins de viande et de produits animaux et choisissez du garanti sans hormones (en magasin bio par exemple).
- Achetez bio pour les fruits et légumes.
- Installez un filtre à osmose inverse sur votre robinet pour votre consommation d'eau.

Plastique

- Débarrassez-vous des contenants en plastique pour stocker la nourriture. Utilisez plutôt des contenants en verre avec couvercle.
- Évitez les bouteilles en plastique pour vos boissons.

Produits ménagers

- Parcourez les rayons de votre magasin bio et essayez leur gamme de produits naturels et biodégradables : lessive, tablettes pour le lave-vaisselle, produits de nettoyage, etc.
- Vous trouverez dans ce journal ou sur Internet de nombreuses recettes pour faire facilement vos produits de nettoyage vous-même, à partir d'huiles essentielles par exemple.

Cosmétique

- Explorez les produits de votre magasin bio.
- Faites vos cosmétiques maison. Vous trouverez d'excellentes recettes dans *Plantes & Bien-Être* ou dans les blogs.

Pour parer ces problèmes, vous pouvez :

- **Stimuler le foie** : intégrez une plante dépurative au protocole. Ces plantes sont en général très drainantes et ne sont pas utilisées sur le long terme aux doses normalement recommandées. Vous les prendrez à faibles doses pour une utilisation au long terme. Faites simple : 30 gouttes de teinture de **racine de bardane** matin et soir.
- **Stimuler la production de progestérone** : pour cela, le **gattilier** (*Vitex agnus-castus*) est la plante la plus efficace, 30 à 60 gouttes de teinture le matin dans un peu d'eau.
- **Réduire les xénoœstrogènes** (voir encadré). Consommez une alimentation riche en fibres (fruits et légumes) afin de balayer ces xénoœstrogènes de vos intestins et d'empêcher leur absorption. Consommez aussi des légumes riches en indole-3-carbinol, substance naturelle ayant un effet détoxifiant puissant sur le foie et provoquant l'élimination des œstrogènes en excès (Rogan, 2006). Les crucifères en contiennent beaucoup : choux, brocolis, choux de Bruxelles, choux-fleurs, etc.

2. Calmer l'inflammation

► L'endométriose crée une inflammation constante, parfois faible, parfois aiguë, selon la période du cycle, mais qui ne vous quitte jamais. Il faut arriver à calmer cette cascade inflammatoire. Voici les plantes et compléments les plus adaptés :

- Le **curcuma** : il fait régresser l'endométriose dans les études sur animaux (Jana, 2012). Je recommande une forme liquide de type CurcumaXX C+ à raison de 1 cuillerée à soupe dans un peu d'eau de 2 à 3 fois par jour.
- Les **oméga-3** sous forme EPA/DHA : ils font régresser les adhésions de l'endométriose dans les études sur animaux (Bruner-Tran, 2013). De nombreux produits existent, pensez à prendre les formes EPA/DHA de type poissons des mers froides avec garantie d'absence de métaux lourds. Prenez de 500 à 1000 mg de EPA et DHA par jour.

Ne prenez pas ces substances naturelles si vous êtes sous anticoagulant.

3. Bloquer le stress oxydatif

► L'inflammation chronique libère une quantité significative de radicaux libres qui endommagent vos cellules et propagent l'inflammation, établissant ainsi un cercle vicieux. La prise d'antioxydants puissants est donc indiquée dans cette situation. Voici les plus prometteurs :

- Le **resvératrol**, provenant du raisin ou de la renouée du Japon. Chez l'animal, le resvératrol réduit l'implan-

tation de l'endométriose de 60 % et le volume total des lésions de 80 % (Bruner-Tran, 2011). La dose recommandée est de 200 mg par jour.

- Le **thé vert**, riche en gallate d'épigallocatechine (EGCG). Il réduit l'étendue des lésions de l'endométriose chez l'animal (Xu, 2009). Deux tasses par jour d'un thé vert de qualité fournissent un apport raisonnable en EGCG. Pour aller plus loin, considérez un complément alimentaire vous fournissant de 500 à 700 mg d'EGCG par jour.
- La **N-Acétylcystéine** (NAC), un dérivé de l'acide aminé cystéine. Il agit comme antioxydant puissant. Une étude réalisée sur 92 femmes souffrant d'endométriose montre que la NAC réduit d'une manière significative la douleur et les kystes ovariens (Porpora, 2013). Prenez 600 mg de 1 à 3 fois par jour.



Gattilier

- Le **pycnogénol**, extrait breveté d'écorce de pin maritime. Il s'est bâti une solide réputation en tant qu'antioxydant. Une étude réalisée sur 58 femmes pendant 6 mois (30 mg 2 fois par jour) démontre une réduction de 33 % des symptômes de l'endométriose (Kohama, 2007). Prenez 100 mg par jour.

4. Soulager la congestion et les crampes

► L'inflammation provoque une congestion de l'utérus, en particulier pendant les règles. Cet état est très souvent accompagné de crampes douloureuses. Voici les plantes que vous pouvez utiliser pour améliorer la situation :

- L'**achillée millefeuille** (*Achillea millefolium*) est la meilleure plante décongestionnante de l'utérus. Achez les sommités fleuries en vrac en herboristerie et assurez-vous qu'elles soient toujours bien aromatiques. Utilisez de 6 à 8 g de plante sèche par tasse d'infusion de 200 ml, à raison de 2 tasses par jour. Couvrez bien pendant que la plante infuse.

- La **viorne** (*Viburnum opulus*, *V. prunifolium*) est une excellente antispasmodique. Prenez 40 gouttes de teinture toutes les 2 heures dans un peu d'eau en cas de crampes jusqu'à 6 fois par jour.
- La **pivoine** (*Paeonia lactiflora*) décongestionne l'utérus et calme la douleur. Prenez 20 gouttes jusqu'à 4 fois par jour dans un peu d'eau.

5. Stopper les saignements

► L'endométriose entraîne parfois des saignements. Après avoir consulté votre médecin pour déterminer la cause exacte, utilisez une petite plante de nos campagnes qui n'a pas son égale pour les saignements utérins : la **bourse à pasteur** (*Capsella bursa pastoris*). Utilisez une teinture de plante fraîche, à raison de 30 gouttes dans un peu d'eau, à faire 4 à 5 fois par jour tant que les saignements persistent.

6. Soigner votre alimentation

► Comme expliqué auparavant, une alimentation riche en fibres végétales permet d'éliminer les xénoestrogènes. On ne risque guère se tromper avec une abondance de légumes bio et de saison, en particulier de la famille des choux et des alliacées.

Les aliments contenant du gluten peuvent quant à eux aggraver les symptômes de l'endométriose. Ainsi, sur un panel de femmes qui ont suivi une alimentation sans gluten pendant 12 mois, 75 % d'entre elles ont pu noter une amélioration significative des symptômes de l'endométriose (Marziali, 2012).

La consommation de viande rouge semble elle aussi augmenter les risques d'endométriose (Parazzini, 2004). Cela est probablement dû à la quantité d'hormones que l'on a injectée à ces pauvres animaux et qui perturbent nos propres cycles hormonaux. Préférez donc une viande sans hormones ni antibiotiques, élevée en bio et consommée en petite quantité.

Exemple de protocole

AXES	PLANTE	DOSAGE
AXE 1 éviter l'excès d'oestrogènes	 Bardane , teinture de racines fraîches	30 gouttes 2 fois par jour
	 Gattilier , teinture des baies	40 gouttes tous les matins
AXE 2 calmer l'inflammation	 Curcuma , forme liquide incorporant de la pipérine	1 cuillerée à soupe 2 fois par jour entre les crises, 3 fois par jour pendant les crises
AXE 3 bloquer le stress oxydatif	N-Acétylcystéine	600 mg 2 fois par jour
AXE 4 soulager la congestion et les crampes	 Viorne , teinture	Pendant les crises, 40 gouttes toutes les 2 heures
	 Pivoine , teinture	20 gouttes toutes les 2 heures

Références :

Rogan EG. *The natural chemopreventive compound indole-3-carbinol: state of the science*. In Vivo. 2006 Mar-Apr;20(2):221-8. Jana S, Paul S, Swarnakar S. *Curcumin as anti-endometriotic agent: implication of MMP-3 and intrinsic apoptotic pathway*. Biochem Pharmacol. 2012 Mar 15;83(6):797-804. Bruner-Tran KL, Herington JL et al. *Medical management of endometriosis: emerging evidence linking inflammation to disease pathophysiology*. Minerva Ginecologica 2013 April;65(2):199-213. Bruner-Tran KL, Osteen KG et al. *Resveratrol Inhibits Development of Experimental Endometriosis In Vivo and Reduces Endometrial Stromal Cell Invasiveness In Vitro*. Biology of Reproduction, 2011; 84: 106-112. Xu H, Lui WT et al. *Anti-angiogenic effects of green tea catechin on an experimental endometriosis mouse model*. Human reproduction, 2009; 24(3): 608-618. Porpora MG, Brunelli R, Costa G, et al. *A Promise in the Treatment of Endometriosis: An Observational Cohort Study on Ovarian Endometrioma Reduction by N-Acetylcysteine*. Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013:240702. Kohama T, Herai K, Inoue M. *Effect of French maritime pine bark extract on endometriosis as compared with leuprorelin acetate*. J Repr Med 2007; 52(8):703-708. Marziali M, Venza M, Lazzaro S, Lazzaro A, Micossi C, Stolfi VM. *Gluten-free diet: a new strategy for management of painful endometriosis related symptoms?* Minerva Chir. 2012 Dec;67(6):499-504. Parazzini F, Chiaffarino F, Surace M, Chatenoud L, Cipriani S, Chiantera V, Benzi G, Fedele L. *Selected food intake and risk of endometriosis*. Hum Reprod. 2004 Aug;19(8):1755-9.

Comment bâtir le protocole ?

► Si vous vous sentez submergée par la quantité d'informations, c'est une réaction normale. D'un autre côté, savoir que ces outils existent et que vous ne les avez pas encore testés est une raison de reprendre espoir. Il n'y a plus qu'à se retrousser les manches et bâtir un premier protocole. Notez au passage qu'il n'y a pas un seul protocole possible mais plusieurs. Il faudra donc faire un premier choix, puis l'appliquer pendant 2 à 3 cycles menstruels. Si vous faites plus court vous ne pourrez en tirer aucune conclusion. Ensuite il faudra ajuster en fonction des résultats obtenus.

Je vous donne p. 4 un exemple de protocole de départ, en supposant qu'il n'y ait pas de saignements entre deux cycles, mais de fortes douleurs et crampes pendant les règles.

Il faudra noter en détail vos progrès, puis ajuster, c'est-à-dire enlever certaines plantes ou compléments et en tester d'autres si vous n'obtenez pas d'amélioration. C'est un projet qui va s'étaler sur plusieurs mois. Il vous faudra de la patience et de la persévérance, mais vous tenez le bon bout !



Christophe Bernard, *Herbaliste et naturopathe*

Recommandations produits

- **Teinture bardane** : Herbiolys - <http://www.herbiolys.fr/phytotherapie/63-bardane-racines-3700550511045.html>
- **Teinture gattilier** : Herbiolys - <http://www.herbiolys.fr/phytotherapie/153-gattilier-3700550510963.html>
- **Teinture vioerne** : en pharmacie, teinture BOIRON
- **Teinture pivoine** : en Angleterre chez Baldwin's - <http://www.baldwins.co.uk/baldwins-paeonia-lactifolia-bai-shao-yao-chinese-herbal-tincture?store=default&nosto=nosto-page-search2>
- **Teinture bourse à pasteur** : Herbiolys <http://www.herbiolys.fr/phytotherapie/127-bourse-a-pasteur-3700550510321.html>
- **Oméga-3 EPA/DHA** : chez Bionutrics « *omenutrics* » ou Life Extension Foundation « *super omega-3* »
- **Resvératrol** : chez Supersmart ou Life Extension Foundation (Angleterre)
- **N-Acétylelcistéine** : chez Supersmart ou Life Extension Foundation (Angleterre)
- **Pycnogénol** : chez Supersmart ou Life Extension Foundation (Angleterre).

NEWS

2034 PLANTES DÉCOUVERTES EN 2015 !



Paulo Gonella, co-découvreur de l'espèce, tenant une *Drosera magnifica*.

Le récent rapport scientifique des Royal Botanic Gardens sur « l'état des plantes dans le monde » évoque 2034 plantes découvertes sur la planète en 2015. Parmi elles, la *Drosera magnifica*, une mangeuse d'insectes dénichée et identifiée initialement grâce à une photo publiée sur Face-

book (!), plus de 90 nouvelles espèces de bégonias en Asie, ou encore l'*Obertholzeria* qui n'a pu être observée qu'à un seul endroit du monde, en Namibie, et dont le recensement total s'élèverait à 30 individus !

Ces espèces ont toutes été inscrites dans la grande base de données de l'International Plant Name Index (IPNI).

ON S'EST ENFIN UN PEU OCCUPÉ DES PLANTES PEU PRÉOCCUPANTES !

Le 30 avril dernier, un décret est paru pour la simplification des PNPP (Préparations naturelles peu préoccupantes). Celui-ci libère plus de 100 plantes médicinales et autres substances naturelles utilisées dans l'agriculture en tant que biostimulants. Jusqu'à cette date, ces produits rentraient dans la catégorie « produits à usage pharmaceutique » et étaient donc soumis à la réglementation correspondante. Dès à présent, l'emblématique purin d'ortie, l'ail, la menthe, la sauge ou le thym peuvent être employés sous forme de poudre ou dilués. 700 substances naturelles restent en attente de validation comme la fougère, les purins de prêle ou de consoude. La bataille n'est pas terminée !

LE POUVOIR DES VISITEURS DE FLEURS

Les champs ont des récoltes plus conséquentes d'environ 20 % quand les insectes pollinisateurs y abondent. C'est le résultat d'une étude publiée dans la revue *Science* qui a mobilisé une équipe internationale de 35 chercheurs durant 5 ans. Les abeilles : plus performantes que l'agrochimie !



Finies les fuites !

Une tisane contre l'incontinence urinaire... C'est une blague ? Non ! C'est peut-être même le meilleur moyen d'agir, chez l'enfant comme chez l'adulte.

Quel que soit l'âge, l'incontinence peut se révéler vraiment gênante au quotidien. Les causes varient et les solutions ne seront pas identiques chez un enfant, une femme venant d'accoucher ou une personne âgée. C'est en partie vrai, mais il existe des points communs sur lesquels il est possible d'agir grâce aux vertus des plantes.

Rétablir la tonicité naturelle

Qui dit fuites dit manque de maintien des tissus et surtout des sphincters. On est donc face à un problème d'atonie qui peut être lié à l'âge, une opération ou un accouchement... Mais n'oublions pas une fragilité possible du système nerveux végétatif qui ouvre ou ferme les voies urinaires. C'est ce qu'on vérifie chez l'enfant dans le cas du « pipi au lit » après une peur vécue. Ces fuites parfois tardives ont souvent un lien avec une sensation d'insécurité où le stress est présent.

Pour éviter les accidents, chez l'adulte comme chez l'enfant, il est donc utile d'agir sur ces deux axes : tonifier les tissus et fortifier le système nerveux.

À vos infusions !

Mélange à parts égales :

- **Busserole** (feuille), *Arctostaphylos uva-ursi*
- **Alchémille** (plante entière), *Alchemilla glabra* : plutôt pour les femmes

OU

- **Aigremoine** (plante entière), *Agrimonia eupatoria* : plutôt pour les enfants ou les hommes
- **Mélisse** (feuille), *Melissa officinalis*
- **Achillée millefeuille** (sommité), *Achillea millefolium*

Préparation :

Placez l'équivalent d'une cuillerée à soupe de ce mélange de plantes dans un litre d'eau froide. Chauffez jusqu'au frémissement, coupez le feu et infusez 6 à 8 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour durant 10 jours par mois seulement.



Pourquoi les tisanes sont-elles efficaces ?

► D'abord les vertus des plantes sont facilement transportées par l'eau jusqu'au système urinaire. D'autre part, l'effet diurétique rétablit un cycle d'alternance naturel et nécessaire.

Une activité urinaire diurne efficace facilite une bonne récupération de ce même système au cours de la nuit. Ce raisonnement trouve ses limites en cas de causes médicales comme l'HBP (hypertrophie bénigne de la prostate) qu'il faut traiter.

- La **busserole**¹, par son action astringente, tonifie l'ensemble du système urinaire et apporte en même temps un effet diurétique. On la conseille en cas d'énurésie (le fameux « pipi au lit ») depuis plusieurs siècles.
- L'**aigremoine**, tonique douce adaptée aux enfants, astringente grâce à ses tanins condensés et différents de ceux de la busserole, et donc complémentaires.
- L'**alchémille** contient les mêmes tanins que l'aigremoine. Appelée le « manteau des dames », elle est indiquée chez la femme surtout après un accouchement ou durant la ménopause.
- La **mélisse** intervient sur l'équilibre nerveux, apaise le stress et élimine les spasmes. On l'utilise fraîche car ses constituants se perdent en partie au séchage.
- L'**achillée millefeuille** est une plante tonique générale qui apporte également un effet antispasmodique, régulateur pour le système neurovégétatif.

Solutions alternatives

► Si le principe de l'infusion ne vous convient pas, employez au moins 3 des plantes citées dans la formule d'infusion sous forme de teinture alcoolique. Autre solution, le mélange **alchémille-busserole-mélisse** à parts égales sous forme d'EPS (extraits de plantes standardisés) en pharmacie. Pour ces deux formules, consommez environ 3 cuillerées à café dans une bouteille d'eau à boire dans la journée, en cure de 10 jours par mois.

Vous pouvez adjoindre à cette cure ou à celle de tisane une prise de **schisandra** (*Schisandra chinensis*) durant les 20 autres jours du mois. Adaptogène, elle améliore la réponse au stress et fortifie la fonction rénale, notamment grâce à sa légère astringence.

1. Contre-indiquée chez la femme enceinte.

Thérapies complémentaires et pratiques innovantes ? La France à la traîne



Une grande première a eu lieu les 27 et 28 mai derniers à Nancy. La GETCOP¹, dont le comité d'évaluation est composé de médecins, a organisé la première édition du Congrès des thérapies complémentaires et pratiques innovantes.

De nombreux experts ont été invités, des anesthésistes, des gastro-entérologues, des cardiologues, des kinésithérapeutes, des médecins anthropologues, des généralistes, des pharmaciens, des dentistes ou encore des phytothérapeutes, tous renommés dans leur spécialité. Chacun d'entre eux a la particularité d'avoir intégré à sa pratique une ou plusieurs thérapies complémentaires telles que l'hypnose, la phytothérapie, l'acupuncture ou la médecine ayurvédique...

Le but affiché du congrès était de « présenter différentes thérapies complémentaires, sans leur donner une caution scientifique, mais en participant à leur évaluation dans le but d'analyser la qualité de leurs bases scientifiques et leur réelle efficacité ». Les résultats exposés sont encourageants et montrent à la fois de réels effets thérapeutiques, une baisse des coûts de prise en charge et une satisfaction des patients. C'est là une avancée remarquable vers une médecine dite « intégrative », une pratique qui ouvre le champ à une approche plus globale, telle qu'on la pratique aux États-Unis ou dans d'autres pays européens.



Séance d'hypnose.

1. Groupe d'évaluation des thérapies complémentaires personnalisées.

Malheureusement, en France...

► Les choses avancent, mais la route est encore longue et semée d'embûches. L'organisation de ce premier congrès a rencontré bien des obstacles, au premier rang desquels, d'après les organisateurs, le corps médical lui-même et plus précisément le Conseil de l'Ordre des médecins ! Soupçons quant au sérieux de certains intervenants, suspicion d'appartenance à des mouvements sectaires...

Le Dr Fernand Vicari, parmi les initiateurs du projet, déplore ce genre de polémiques déclenchées par des esprits chagrins « sans avoir au préalable vérifié ces soupçons auprès des organisateurs ». Cette polémique et une cascade de complications qui s'en est suivie ont provoqué le désistement de certains intervenants. Pourquoi tant de méfiance envers ces thérapies complémentaires, qui pourtant entrent à pas de loup dans les établissements de soin et que les patients plébiscitent au quotidien ? Seule une compréhension plus fine des méthodes thérapeutiques les plus diverses est susceptible de pouvoir atténuer ce scepticisme infondé et d'ouvrir peu à peu les mentalités à une analyse objective, dans l'intérêt de tous. Vivement que la médecine de demain se réconcilie avec ces biens précieux que les cultures et les traditions ont portées jusqu'à nous !



Alessandra Moro Buronzo

Pour en savoir plus

http://www.congres-therapiescomplementaires.org/getcop_home.php

« Huiles essentielles et homéopathie aussi efficaces que les anxiolytiques »

Peut-on concilier la médecine allopathique avec les pratiques complémentaires au sein d'un établissement hospitalier ? C'est le pari réussi du Dr Abossolo dans la clinique Montagard, à Avignon. L'homéopathie y remplace des anxiolytiques et les huiles essentielles sont entrées dans le bloc opératoire. Et les patients en sont ravis !

Bio express



Spécialisé en anesthésie et dans la médecine des transports à l'international, le Dr Olivier Abossolo a observé que, dans de nombreux pays, les thérapies locales étaient intégrées avec succès dans le parcours de soin allopathique. Depuis 2009, ce médecin anesthésiste, responsable du service de gestion de la douleur, est l'initiateur d'un projet pilote qui concilie les médecines occidentale et holistique. Grâce au succès obtenu, son initiative va bientôt s'étendre à 82 cliniques privées.

« Les huiles essentielles et l'homéopathie dans notre protocole permettent de réduire de 70 % la prise d'anxiolytiques avant les interventions chirurgicales. »



Le Dr Olivier Abossolo et son équipe.

Pourquoi avez-vous ressenti le besoin d'associer différentes techniques dont certaines sont encore considérées comme secondaires par un bon nombre de vos confrères ?

► C'est mon expérience de médecin qui m'a montré à quel point il est important de pratiquer une médecine intégrative¹. Elle n'hésite pas à allier un grand nombre de thérapies complémentaires, comme l'aromathérapie, à la médecine occidentale. Je suis intimement convaincu que la médecine de demain sera « coopérative » car les avantages sont nombreux pour les patients comme pour les soignants.

Quels sont les avantages que vous avez pu constater ?

► En introduisant les huiles essentielles et l'homéopathie dans notre protocole, nous avons réussi à réduire de 70 % la prise d'anxiolytiques avant les interventions chirurgicales. Cela permet aussi de réaliser des économies pour tout le monde.

Comment les patients abordent-ils ces techniques ?

► Lors de la consultation, l'anesthésiste propose au patient une ordonnance homéopathique à visée anxiolytique pour le préparer à l'intervention. Cependant, le malade reste libre de choisir entre l'ordonnance homéopathique et l'ordonnance traditionnelle.

Ensuite, lorsque le patient arrive à la clinique pour l'intervention chirurgicale, on lui remet un « stick inhalateur » en guise de prémédication. Dans ce stick, nous avons mis du coton imbibé d'huiles essentielles spécialement choisies pour leur action sédatrice. Le patient peut respirer l'odeur autant de fois qu'il le souhaite et dès qu'il en ressent le besoin. L'effet est immédiat et dure longtemps.

1. La médecine intégrative assimile la médecine conventionnelle aux thérapies complémentaires.

Quelles huiles essentielles avez-vous choisies pour détendre vos patients ?

► Le stick est notamment composé d'ylang-ylang, de petit grain bigaradier et de camomille romaine. La qualité vibratoire des huiles² est très importante à respecter pour cette utilisation. Nous sommes en face de patients qui vivent une angoisse de mort liée à la maladie et à l'acte médico-chirurgical lui-même. Par anticipation déjà, cela génère chez eux une certaine anxiété, une sorte de stress d'avant les « grands moments » de notre vie. Cette combinaison d'angoisse et d'anxiété crée un flux incessant de pensées négatives qui autoalimente cet état. C'est un cercle vicieux.

Les labels HEBBD et HECT

Même s'ils ne sont pas officiels et ne garantissent pas la qualité bio, les labels HEBBD et HECT sont spécifiques aux huiles essentielles et viennent en complément des labels certifiés habituels (Bio, Ecocert, etc.).

La dénomination HEBBD garantit un bulletin d'analyse comprenant l'espèce botanique en latin, l'organe producteur (fleurs, racines, feuilles, etc.), la spécificité biochimique ou chémotype (qui renseigne sur les substances actives de la plante), l'origine géographique et le mode de culture pour chaque lot d'huile essentielle.

La dénomination HECT définit le chémotype et garantit une distillation de qualité à la vapeur d'eau qui ne dénature pas.

Du coup, nous travaillons avec les meilleures huiles essentielles. Elles doivent toutes être certifiées HEBBD³ ou HECT⁴. Il est indispensable qu'elles soient le moins dénaturées possible. L'idéal est une culture biologique ou, encore mieux, biodynamique. Lors de leur transformation en huiles essentielles, ni le CO₂ hypercritique⁵ ni aucun procédé chimique ne doit être utilisé. Quant à la conservation des huiles, elle nécessite un emballage de qualité, un lieu de stockage adéquat et l'absence de conservateurs chimiques. Si toutes ces conditions ne sont pas réunies, les essences perdent une grande partie de leurs propriétés et leur effet s'en trouve très amoindri.

Les huiles essentielles sont-elles aussi diffusées dans la clinique ?

► Certaines huiles essentielles aux propriétés relaxantes et antiseptiques sont diffusées dans le hall de la clinique pour détendre les patients dès leur arrivée.

Le recours à des techniques complémentaires est-il réservé à calmer l'anxiété ?

► Non, d'autres protocoles homéopathiques sont prescrits à tous nos patients pour faciliter les suites post-opératoires. Nous donnons de l'homéopathie aussi bien pour stimuler la cicatrisation et la réparation cellulaire que pour réduire les risques d'infection et stopper les inflammations. Il existe même un protocole de reminéralisation pour les interventions lourdes. La généralisation de ce protocole permet de soulager 80 % des personnes sans avoir recours à des consultations personnelles. Nous disposons ainsi de plus de temps pour soigner les 20 % de nos patients qui ont véritablement besoin de soins personnalisés.

Quelles sont les autres techniques auxquelles vous faites appel ?

► Il y a notamment la musicothérapie et le bol d'air Jacquier. Le bol d'air Jacquier est utilisé en salle de réveil comme antiémétique, c'est-à-dire qu'il permet de réduire de façon significative les nausées et vomissements en stimulant l'oxygénation cellulaire. À titre d'exemple, une personne qui avait noté sa sensation de nausée à 9/10 sur l'échelle EVA⁶ a pu descendre à 2/10 en seulement 3 minutes d'exposition au bol d'air Jacquier.

Avez-vous obtenu une reconnaissance auprès de vos pairs ?

► Pour valider les effets, il faut expérimenter, c'est la base même de la démarche scientifique.

Souvent le problème est de pouvoir concilier la philosophie holistique et globale avec la philosophie de la médecine occidentale. C'est possible dans le cas de l'acte

Le bol d'air Jacquier

Cet appareil diffuse de l'huile essentielle de térébenthine, une huile essentielle chémotypée, issue de la distillation de la résine de pin des landes (*Pinus pinaster*). L'huile est nébulisée, c'est-à-dire transformée en microgouttes, puis se charge d'oxygène. La personne inhale ces microgouttes agréables à respirer, bénéficiant ainsi d'une meilleure oxygénation.



2. Sa capacité à entrer en résonance avec l'énergie du patient.
 3. Huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie.
 4. Huile essentielle chémotypée.
 5. Procédé d'extraction où le dioxyde de carbone est à la limite entre l'état gazeux et l'état liquide.
 6. Échelle visuelle analogique permettant de quantifier la nausée sur une échelle de 1 à 10.

chirurgical, car il n'y a pas de conflit d'intérêt. Le rôle du chirurgien est de réparer la matière. S'il a à sa disposition des thérapies et des techniques qui peuvent booster les fonctions d'autoguérison du corps sans effets secondaires, il les acceptera. Depuis 2013, nous travaillons en équipe – le personnel soignant, le directeur et les chirurgiens – dans l'intérêt de tous.

Le groupe auquel appartient notre clinique a décidé d'élargir ce projet à l'ensemble des 82 cliniques d'ici 3 ans.

Pensez-vous que la médecine intégrative pourra se développer en France ?

► Les mentalités changent, même chez les médecins. Il y a véritablement une ouverture vers la médecine intégrative car elle permet de trouver des solutions à des problématiques qui n'ont pas trouvé de réponse satisfaisante avec la médecine occidentale.



Propos recueillis par **Alessandra Moro Buronzo**

News

L'hibiscus utile en cas de syndrome métabolique...

L'hibiscus, aussi appelé karkadé, est l'ingrédient principal d'une célèbre boisson africaine : le bissap.

On l'utilise aussi en médecine traditionnelle pour ses bienfaits et une étude¹ récente a d'ailleurs montré son intérêt chez des personnes atteintes de syndrome métabolique.

Le syndrome métabolique regroupe plusieurs déséquilibres : hypertension, embonpoint, déséquilibre du cholestérol, excès de triglycérides et résistance à l'insuline. Il mène souvent aux pathologies cardiovasculaires, à l'AVC ou au diabète, ce qui augmente le risque de mortalité. De plus en plus de personnes sont concernées, surtout en Occident ou dans les pays qui suivent son mode de vie, les causes étant principalement la sédentarité et une mauvaise alimentation.

L'étude en question a duré 4 semaines, durant lesquelles les patients² ont reçu quotidiennement un extrait d'hibiscus à 7 heures et à 21 heures. Les principes actifs de l'hibiscus, flavonoïdes, acides phénoliques, tyramine et proanthocyanidines, ont été extraits avec de l'eau. La concentration obtenue a été lyophilisée et donnée à raison de 125 mg/kg par jour.

La plupart des sujets ont vu leur tension diurne, leur taux de cholestérol, leurs marqueurs inflammatoires et leur rythme cardiaque diminuer de façon probante. Une expérience parallèle a été menée sur des groupes de rats dont l'un était normotendu et l'autre hypertendu. Seuls les rats hypertendus ont bénéficié d'un effet hypotenseur.

La prise d'hibiscus n'a présenté aucun effet indésirable, ni chez l'être humain ni chez le rat. Cette expérience a été faite à petite échelle puisque seulement 31 personnes sont allées jusqu'au bout, mais les effets ont été suffisamment probants et viennent corroborer d'autres études plus anciennes³. Alors, à vos bissap !



1. Joven J, March I, Espinel E, et al. Hibiscus sabdariffa extract lowers blood pressure and improves endothelial function. *Mol Nutr Food Res*. June 2014;58(6):1374-1378.

2. Les patients sous traitement pouvaient continuer leur médication.

3. Ojeda D, Jiménez-Ferrer E, Zamilpa A, Herrera-Arellano A, Tortoriello J, Alvarez L. Inhibition of angiotensin convertin enzyme (ACE) activity by the anthocyanins delphinidin- and cyanidin-3-O-sambubiosides from Hibiscus sabdariffa. *J Ethnopharmacol*. 2010 Jan 8;127(1):7-10. Deyanira Ojeda, Enrique Jiménez-Ferrer, Alejandro Zamilpa, Armando Herrera-Arellano, Jaime Tortoriello, Laura Alvarez. Inhibition of angiotensin convertin enzyme (ACE) activity by the anthocyanins delphinidin- and cyanidin-3-O-sambubiosides from Hibiscus sabdariffa. *Journal of Ethnopharmacology* 127 (2010) 7-10. Kuriyan R, Kumar DR, R R, Kurpad AV. An evaluation of the hypolipidemic effect of an extract of Hibiscus Sabdariffa leaves in hyperlipidemic Indians: a double blind, placebo controlled trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2010, 10:27 (17 June 2010).

Faites briller vos cheveux sans chimie

Des cheveux beaux, brillants et vigoureux comme une orchidée sauvage ? Tentez cette lotion naturelle et peu onéreuse. Plus efficace encore que la chimie !



Recette

Une lotion originale à réaliser en deux temps

Ingrédients pour le vinaigre aromatique

(issus de l'agriculture biologique)

- > 92 ml de **vinaigre de cidre**
- > 2 ml d'HE de **lavande vraie** (*Lavandula angustifolia spp vera*) pour éviter les démangeaisons et combattre les pellicules
- > 2 ml d'HE de **romarin camphré** (*Rosmarinus officinalis CT camphora*) pour apporter brillance et tonicité à la fibre capillaire
- > 2 ml d'HE de **ylang-ylang** (*Cananga odorata*) pour apporter force et brillance et stopper la chute des cheveux
- > 2 ml d'HE de **sauge sclérée** (*Salvia sclarea*) pour stimuler la croissance des cheveux

Ingrédients pour la lotion de rinçage cheveux

(issus de l'agriculture biologique)

- > **Thé noir** pour les bruns
- > **Camomille** pour les blonds
- > **Romarin** pour les cheveux secs
- > **Tilleul** contre les pellicules
- > **Citron** pour traiter les cheveux gras
- > **Prêle** pour des cheveux ternes
- > 20 gouttes d'HE de **bois de santal** (*Santalum album*)

Préparation du vinaigre aromatique

1. Dans un flacon en verre avec bouchon hermétique, verser les différents éléments. Prendre soin de bien les mesurer (2 ml d'HE = environ 40 gouttes).
 2. Fermer, agiter et laisser macérer un mois à l'abri de la chaleur (en agitant de temps en temps, une fois par semaine, par exemple).
 3. Filtrer pour ne conserver que la phase aqueuse, c'est-à-dire le vinaigre aromatique.
- Cette préparation idéale pour la brillance de la chevelure va être complétée par une lotion plus agréable en odeur (il ne s'agirait pas de sentir le vinaigre !).

Préparation de la lotion de rinçage cheveux

Préparer une infusion avec environ 2% de plantes (peser par exemple 2 g de plantes pour 100 g d'eau), et laisser infuser 10 minutes.

1. Filtrer l'infusion.
2. Ajouter 20 gouttes d'HE de bois de santal (brillance et tonicité). Bien mélanger.
3. Prélever 70 ml de cette infusion, verser dans un pichet facile à manipuler.
4. Prélever ensuite 30 ml de la préparation de vinaigre aromatique précédemment réalisée et mélanger.

Utilisation

Cette lotion au vinaigre aromatique s'utilise juste après un shampoing, en la versant sur la chevelure (et en évitant les yeux). Sans rincer, vous pouvez vous sécher les cheveux sous une serviette éponge chaude. Appliquez cette lotion tous les 2 ou 3 shampoings. Elle se conserve longtemps (plusieurs mois) puisque l'eau est bouillie et que le vinaigre et les HE sont des conservateurs. Il est en revanche conseillé de la refaire régulièrement pour conserver toutes les qualités des HE sans évaporation. C'est la raison pour laquelle les quantités données sont faibles.



Ylang-ylang


Catherine Bonnafous
Biologiste

Flush, eczéma, psoriasis...

Ne rougissez plus de votre peau

Quand la peau se recouvre de plaques rouges, parfois accompagnées de croûtes, il n'est pas toujours facile d'assumer ! On se sent mal à l'aise, on peut même en venir à éprouver une étrange sensation de saleté et craindre le regard des autres. Mais pourquoi donc la peau réagit-elle ainsi ?

Une histoire de petits tuyaux...

► Ce sont les vaisseaux sanguins – les capillaires (voir encadré) – présents dans l'épaisseur de la peau qui provoquent les rougeurs en dilatant leur paroi, ce qu'on appelle la « vasodilatation cutanée » dans un langage plus savant. Ces capillaires sont dotés de sphincters musculaires réglant le diamètre des vaisseaux. Comme de véritables petits robinets, ils adaptent localement et de façon automatique l'écoulement du flux sanguin. Cela permet notamment de moduler la température de la peau et du corps. Ainsi, les robinets des capillaires s'ouvrent naturellement lors d'une exposition au froid, le sang afflue et la peau des joues et des extrémités devient rouge et se réchauffe. Parfois, l'inverse se produit, comme pour le phénomène de Raynaud où le sang s'écoule mal dans les extrémités qui deviennent blanches et froides.

Mais avec l'âge, en raison des conditions climatiques, de prédispositions génétiques ou de la consommation d'alcool, la fonction des sphincters peut s'altérer. Quand s'installe une perte d'efficacité de la vasoconstriction des petits vaisseaux et des capillaires, ces derniers restent dilatés, remplis de sang et génèrent les fameuses rougeurs à certains endroits du corps comme le visage. Selon le degré de rougeur, on parle de **flush**, d'**érythrose**, de **couperose** ou encore de **rosacée inflammatoire**.

Vous avez dit érythème ?

► C'est le terme scientifique employé pour une peau rouge. Cela désigne en réalité une **réaction congestive** de la peau, diffuse ou localisée, qui disparaît à la « vitropression », c'est-à-dire à l'application d'un verre de montre. On comprend aisément ce phénomène, c'est le même qui chasse le sang des capillaires superficiels sous la pression d'un doigt sur une partie rosée ou rouge de notre peau : il apparaît alors un halo blanc qui reprend ses couleurs instantanément dès l'appui relâché. La rougeur de dermatoses d'origine allergique ou auto-immune, comme dans l'eczéma et le psoriasis, est aussi un érythème.

Les petits vaisseaux de la peau

La peau est constituée de trois couches : l'épiderme, le derme et l'hypoderme. L'épiderme, la couche la plus superficielle, n'est pas vascularisé, mais le derme et l'hypoderme sous-jacents possèdent un réseau de petites artères et de petites veinules. Plus on remonte vers la surface de la peau et plus les vaisseaux sont de diamètre fin jusqu'à atteindre celui des cheveux : ils sont appelés alors les capillaires sanguins. Ces capillaires assurent la transition entre le sang oxygéné venant des poumons et le sang veineux retournant au cœur.

Si la rougeur ne disparaît pas à la vitropression, c'est que les globules rouges sont passés en dehors des vaisseaux, comme dans le cas d'un hématome, par exemple.

Les **rougeurs localisées** ont le plus souvent une origine externe facilement identifiable, mais ils peuvent aussi être le fait d'une maladie générale dite auto-immune comme le lupus ou la dermatomyosite. Le **lupus cutané** se caractérise majoritairement par un érythème du visage en forme de loup, et la **dermatomyosite** par une rougeur de la peau associée à une atteinte des muscles. Quant aux érythèmes généralisés, deux grandes causes sont identifiées : les toxidermies¹ et les maladies infectieuses éruptives, mais qui ne seront pas traitées ici.

Et voici des solutions vertes pour peaux rouges !

Le flush... ou la tête qui clignote



Sauge officinale

► Le **flush** est une rougeur de la face qui est la conséquence d'un accès brutal de congestion vasculaire au niveau de la tête, du cou et parfois du décolleté, générant un inconfort. Vous avez sûrement déjà été témoin de cette soudaine rougeur faciale. Transitoire, quelquefois accompagnée de bouffées de chaleur, de sueurs et de palpitations, elle est plus rarement accentuée par une difficulté à respirer, voire une diarrhée. La répétition de ces crises doit absolument pousser à la consultation pour rechercher une cause organique. Deux états à l'origine du flush sont susceptibles d'être pris en charge efficacement par un traitement à base de plantes médicinales : les symptômes de la ménopause et le flush lié au stress sur un terrain d'hypersensibilité émotionnelle.

Le **flush induit par la ménopause** peut être prévenu ou réduit par l'utilisation de feuilles de sauge officinale en infusion et/ou des racines d'actée à grappes noires en teinture-mère™.

Le **flush induit par la ménopause** peut être prévenu ou réduit par l'utilisation de feuilles de sauge officinale en infusion et/ou des racines d'actée à grappes noires en teinture-mère™.

- Feuilles séchées de **sauge officinale** : 1 à 3 g à infuser pendant 5 à 10 minutes dans 150 ml d'eau bouillante, 3 fois par jour à condition qu'il n'existe pas d'antécédents personnels de pathologie du sein.
- Racine d'**actée à grappes noires** : 20 à 60 gouttes de teinture-mère dans un verre d'eau, 3 fois par jour. Son mode d'action non hormonal permet à cette plante d'être utilisée même en cas d'antécédents de cancer du sein.

Pour le **flush induit par le stress**, la plante la plus judicieuse pour neutraliser la grande réactivité émotionnelle est la **racine de rhodiole** en extrait sec, à raison de 1 comprimé de 150 à 300 mg matin et midi pendant au moins 3 mois. La rhodiole est une des meilleures plantes adaptogènes. Elle renforce la résistance de nos organismes à tout stress, qu'il soit d'origine physico-chimique ou psychique.

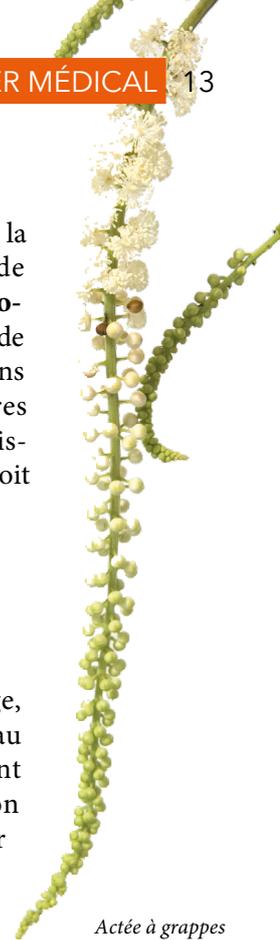
Quand la congestion s'installe : l'érythrose

► C'est une rougeur congestive du visage, aussi appelée **couperose**. Contrairement au flush, elle est durable et les personnes sont souvent embarrassées par cet aspect « bon vivant » ou « sanguin » qui marque leur visage comme si elles avaient trop profité de la vie. À ce stade, un traitement au laser à visée vasculaire est encore possible.

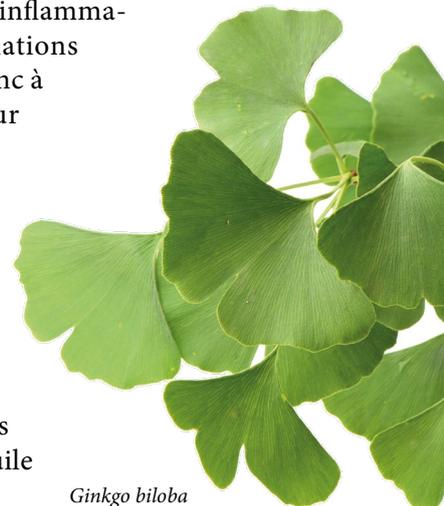
Puis souvent, une inflammation vient compliquer localement la couperose, assortie parfois d'un conglomerat de capillaires, d'artérioles et de veinules de couleur rouge à violet (télangiectasies), marquant surtout le nez, les joues, le menton et les membres inférieurs...

Quand la peau est sujette à l'apparition de petits boutons rouges plus ou moins purulents, on parle alors de **rosacée** ou d'acné rosacée. 2 à 3 % de la population sont touchés par la rosacée et souffrent, on le comprend bien, d'une atteinte esthétique à retentissement psychologique.

La plante qui recueille le plus de suffrages pour réduire l'érythrose reste le **ginkgo** du fait de ses propriétés vasculotropes, c'est-à-dire régulatrices du débit artériel. De plus, des études récentes ont identifié un nouveau bioflavonoïde dans sa composition : le ginkgétine, agent reconnu comme anti-inflammatoire actif dans les inflammations du derme. Le ginkgo agit donc à tous les stades de la rougeur installée, de la simple rougeur congestive à celle compliquée d'inflammation comme dans la rosacée. Pour les petits boutons purulents, les huiles essentielles à visée anti-infectieuses sont nécessaires en application locale après avoir été diluées dans de l'huile végétale (voir encadré).



Actée à grappes



Ginkgo biloba

1. L'ensemble des lésions cutanées dues à des réactions à des médicaments.

- Feuilles de **ginkgo** : extrait normalisé de ses flavonoïdes : 120 à 240 mg, 2 à 3 fois par jour pendant au moins 6 mois. Commencer par 60 mg pour les personnes souffrant d'hypotension. Éviter chez les femmes enceintes, les hémophiles et les personnes sous anticoagulants.

Mélange « spécial rosacée »

2 gouttes d'HE bio d'immortelle (*Helichrysum italicum*) + 4 gouttes d'HE bio de tea tree (*Melaleuca alternifolia*) mélangées à 10 cl d'huile végétale bio de cumin noir (nigelle) à appliquer le soir avant le coucher sur une peau nettoyée avec un coton doux et un brumisateur d'une eau faiblement minéralisée pauvre en calcaire. L'immortelle présente des propriétés cicatrisantes reconnues dans la rosacée, le tea tree se révèle un puissant anti-infectieux et le cumin noir un merveilleux apaisant, en plus d'être vulnérable (qui guérit les blessures et les plaies) et antimicrobien.

L'eczéma, ordinaire mais embêtant

► L'eczéma, aussi appelé dermatite atopique, est une maladie de peau non seulement répandue mais, pire, en augmentation. De nos jours, il toucherait jusqu'à 10 % des adultes et 30 % des enfants. Il combine des rougeurs (érythèmes), de fines vésicules, des squames (écaille de peau) et des démangeaisons. Encore aujourd'hui, le mécanisme de l'eczéma n'est pas totalement compris, mais il serait dû à un dérèglement du système immunitaire transmis en partie par l'hérédité, et une action des irritants chimiques extérieurs. Il pourrait aussi être déclenché par le stress, comme pour le flush en situation d'émotivité.



Radis noir

Drainage pour eczéma

Boire 2 ampoules de **radis noir** par jour, ou mettre 3 g de racines de **pissenlit** dans 250 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes, à boire 2 fois par jour, 10 jours avant et après le traitement de fond.



Fleurs de bardane.

Les naturopathes pensent avec raison que l'eczéma s'exprime sur notre peau quand il existe une surcharge au niveau des autres émonctoires que sont le foie, les reins ou même les intestins. Il est vrai que lorsqu'on procède à des drainages ciblés – appelés aussi détoxications – de ces organes par des plantes, l'eczéma s'améliore toujours grandement. Il est donc recommandé d'utiliser systématiquement avec le traitement, classique ou non, des plantes de drainage, notamment les racines de radis noir ou de pissenlit. Il est préférable de pratiquer ce drainage avant et après tout traitement pour l'eczéma.

Grande bardane

10 à 30 gouttes de teinture-mère (TM) matin et soir dans un verre d'eau pendant 1 mois, à renouveler 2 fois si besoin.

Le traitement symptomatique le plus efficace de l'eczéma revient certainement à la **grande bardane**. C'est la plante des affections cutanées par excellence, car elle peut à la fois calmer l'inflammation, adoucir la peau et apaiser les démangeaisons. L'huile de **nigelle** a ici toute sa légitimité, car en plus de ses propriétés apaisante, cicatrisante et antimicrobienne, elle excelle dans l'eczéma pour ses vertus antiallergiques, soit en application locale, soit en ingestion orale à raison d'au moins 2 cuillerées à café par jour pendant 1 mois, à renouveler si besoin.

N.B. : L'utilisation de plantes de drainage comme le pissenlit, le radis noir et même la bardane peut s'accompagner de crises d'aggravation. Cela est parfaitement normal. Il convient de continuer et de bien commencer par les dosages minimaux préconisés afin d'augmenter progressivement les doses.

La dermatite séborrhéique, moins connue mais non moins gênante

Malgré un nom potentiellement effrayant, la **dermite séborrhéique** n'est qu'une maladie cutanée bénigne qui touche 3 % à 5 % de la population. Elle se caractérise par la présence de plaques rouges (érythème) et de squames. Elle touche surtout les parties grasses (séborrhéiques) de la peau comme le visage, le tronc et les cheveux. Malgré son impact esthétique, elle ne revêt donc aucun caractère de gravité. Évoluant par poussées, elle est très sensible au stress et peut durer plusieurs années. La prolifération d'une levure (de type *Malassezia*) a été mise en cause pour ces plaques rouges particulières, ce qui explique les traitements antifongiques utilisés conventionnellement.

En cas de dermatite séborrhéique, il faut particulièrement éviter les états durables de stress. Pour cela, la rhodiola est encore préconisée afin d'augmenter la résistance au stress à raison d'un comprimé de 150 à 300 mg matin et midi pendant 1 mois, renouvelable 2 fois.



Aloe vera

La dermatite séborrhéique étant réactive à la présence de gras, il convient d'éviter les préparations trop grasses et épaisses qui seraient longues à être absorbées par la peau. Pour autant, une association d'HE de **tea tree** (*Melaleuca alternifolia*) et d'**immortelle** (*Helichrysum italicum*) est judicieuse, car les deux sont actives sur les levures et l'immortelle sur le genre *Malassezia* notamment. La préparation mentionnée plus haut pour la rosacée est donc tout indiquée, à condition de réduire de moitié la concentration en huiles essentielles. Pensez aussi à hydrater la peau avec un brumisateur d'eau faiblement minéralisée avant l'application du mélange à l'huile de **nigelle**, et à rajouter au mieux 1 cuillerée à café d'huile de **pépins de raisin**, ce qui permet d'augmenter la pénétration de la préparation sur des zones grasses.



Immortelle

ET SI LES ROUGEURS DE LA PEAU VENAIENT DU VENTRE ?

De nos jours, les scientifiques ont compris que notre tube digestif est plus qu'un organe servant à digérer et à excréter des déchets. 70 à 80 % des cellules dites immunocompétentes siègent dans l'épaisseur de la paroi de nos intestins. Ces cellules du système immunitaire gardien de notre santé dialoguent en permanence avec les bactéries amies que nous hébergeons, la microflore intestinale. Si l'intégrité de ces bactéries et de la paroi est atteinte, il peut se produire une surstimulation de notre système immunitaire déclenchant des symptômes intestinaux et même des pathologies extradigestives. L'eczéma et le psoriasis ont notamment été identifiés comme le résultat d'un emballement du système immunitaire : un mécanisme allergique pour le premier et une maladie auto-immune pour le second. De nombreux médecins préconisent de s'attaquer en premier lieu à cette agitation immunitaire d'origine digestive en identifiant les facteurs d'irritation d'origine alimentaire et en les traitant. Il se trouve que pour bon nombre de patients, le simple fait d'éviter les produits laitiers ou les céréales à gluten (avec ou sans preuve d'intolérance diagnostiquée par des prélèvements sanguins) permettrait de diminuer les manifestations cutanées.



Tea tree.

Le psoriasis, différent mais toujours fâcheux

Il touche jusqu'à 4 % de la population occidentale. Le **psoriasis** est une maladie inflammatoire cutanée caractérisée par d'épaisses plaques de peau qui se détachent sous forme de grosses squames blanches. Les plaques apparaissent le plus souvent aux coudes, aux genoux, sur la région lombaire et le cuir chevelu, laissant apparaître des zones de peau rouge congestive s'effaçant à la vitropression. Évoluant par cycles, cette maladie chronique reste non contagieuse et présente des périodes de rémission. S'il existe bien des plantes qui permettent une réduction en fréquence et en intensité des poussées de psoriasis, elles se comptent par contre sur les doigts d'une main. Nous recommandons particulièrement deux plantes : d'abord, la pulpe ou le jus d'**aloès** qui peut soit s'appliquer directement sur la peau, soit s'ingérer.

L'aloès de type *Aloe vera* contient des facteurs hydratants, micronutritionnels, antioxydants et anti-inflam-

matoires favorisant la guérison du psoriasis. Ensuite, l'utilisation d'une préparation locale à base de **millepertuis** qui a des vertus cicatrisantes et apaisantes sur toute inflammation cutanée.

- **Gel d'Aloe vera** : prendre 3 cuillerées à soupe de pulpe de feuille par jour pendant 1 mois, à renouveler. Et appliquer directement sur les plaques un peu de pulpe, matin et soir.
- **Macérât de millepertuis** : appliquer une petite quantité de la préparation huileuse sur les plaques de psoriasis en tamponnement à l'aide d'une compresse stérile, le matin et le soir.

Millepertuis



Solutions ou astuces des facteurs déclanchants ou aggravants

Facteurs déclenchants ou aggravants	Solutions et astuces
EXPOSITION AU SOLEIL	C'est le facteur le plus fréquent nécessitant une crème solaire de protection IP50+.
TEMPÉRATURE ET MÉTÉO	Évitez les températures extrêmes et le vent fort. Bien se couvrir par basse température et éviter les saunas, les bains chauds et la proximité de sources de chaleur.
ALIMENTATION ET BOISSONS	Évitez les plats et boissons épicés ou trop chauds. Notez sur un carnet ceux qui semblent en relation avec l'apparition d'une crise. Évitez les aliments solides et liquides contenant des sulfites et des glutamates (E621), et riches en histamine.
COSMÉTIQUES	Évitez les produits à base d'alcool et parfum, les fonds de teint demandant un dégraissage tonique de la peau. Utilisez une serviette en coton doux.
EXERCICE PHYSIQUE	Bien s'hydrater et sortir quand la lumière solaire est faible.
ÉMOTIONS	Si vous êtes de nature émotive, pratiquez des exercices de gestion du stress (sophrologie, EFT, autohypnose...) et testez la rhodiola.
PÉRIODE DE LA VIE	Une poussée de tension artérielle, une toux chronique ou la ménopause peuvent déclencher une rougeur. Consultez votre médecin, une solution naturelle existe pour tous ces cas.
VIEILLISSEMENT CUTANÉ	Dès 25 ans la peau est plus sensible aux rougeurs.

Références : Amin B, Hosseinzadeh H. *Black Cumin (Nigella sativa) and Its Active Constituent, Thymoquinone: An Overview on the Analgesic and Anti-inflammatory Effects*. *Planta Med.* 2015 Sep 14; Choonhakarn C, Busaracome P, Sripanidkulchai B et al. *A prospective, randomized clinical trial comparing topical aloe vera with 0.1% triamcinolone acetonide in mild to moderate plaque psoriasis*. *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 2010 Feb;24(2):168-72. Drewe J, Bucher KA, Zahner C. *A systematic review of non-hormonal treatments of vasomotor symptoms in climacteric and cancer patients*. *Springerplus.* 2015 Feb 10;4:65. Ferrari A, Diehl C. *Evaluation of the efficacy and tolerance of a topical gel with 4% quassia extract in the treatment of rosacea*. *J Clin Pharmacol.* 2012 Jan;52(1):84-8. Lim H, Son KH, Chang HW et al. *Effects of anti-inflammatory biflavonoid, ginkgetin, on chronic skin inflammation*. *Biol Pharm Bull.* 2006 May;29(5):1046-9. Nardoni S, Mugnaini L, Pistelli L et al. *Clinical and mycological evaluation of an herbal antifungal formulation in canine Malassezia dermatitis*. *J Mycol Med.* 2014 Sep;24(3):234-40.

Top 11 - Problèmes de peau

Plantes	Nom botanique	Partie	Indication	Forme	Posologie	Remarques
CUMIN NOIR 	<i>Nigella sativa</i>	Graine	Anti-inflammatoire Cicatrisant Antimicrobien Antiallergique	Huile de Nigelle	Application locale 2 c. à café par jour	De qualité bio
SAUGE OFFICINALE 	<i>Salvia officinalis</i>	Feuille	Flush de la ménopause	Infusion	1 à 3 g à infuser dans 150 ml d'eau bouillante, 3 fois par jour	Contre-indication : Cancer du sein
ALOÈS 	<i>Aloe vera</i>	Feuille	Psoriasis	Gel (pulpe)	3 c. à soupe par jour	–
ACTÉE À GRAPPES NOIRES 	<i>Actea racemosa</i>	Racine, rhizome	Flush de la ménopause	TM	20 à 60 gouttes, 3 fois par jour	Éviter pendant grossesse, allaitement et avec antihypertenseurs
RHODIOLE 	<i>Rhodiola rosea</i>	Racine	Flush Poussée d'eczéma Dermite séborrhéique	Extrait sec	1 cp de 150-300 mg matin et midi	Éviter la prise en soirée
GINKGO 	<i>Ginkgo biloba</i>	Feuille	Érythrose, couperose, rosacée	Extrait normalisé	120 à 240 mg, 2 à 3 fois par jour	Éviter chez les femmes enceintes, les hémophiles et les personnes sous anticoagulants
RADIS NOIR 	<i>Raphanus sativus L. var. niger</i>	Racine	Drainage eczéma	Ampoule Cru	2 ampoules par jour, 3 à 4 rondelles par jour	–
GRANDE BARDANE 	<i>Arctium lappa</i>	Racine	Eczéma	TM	10 à 30 gouttes 2 fois par jour	–
ARBRE À THÉ OU TEA TREE 	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Feuille	Rosacée Dermite séborrhéique	HE	4 gouttes le soir	Mélangé avec de l'HE d'immortelle et de l'HV de qualité bio
IMMORTELLE 	<i>Helychrysum italicum</i>	Fleurs	Rosacée Dermite séborrhéique	HE	2 gouttes le soir	Mélangé avec de l'HE de tea tree et de l'HV Origine corse ou italienne +++ de qualité bio
MILLEPERTUIS 	<i>Hypericum perforatum</i>	Fleurs	Psoriasis	Macérât	Application locale 2 fois par jour	Éviter l'exposition solaire



Dr Franck Gigon

Olsson EM, von Schéele B, Panossian AG. A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of *Rhodiola rosea* in the treatment of subjects with stress-related fatigue. *Planta Med.* 2009 Feb;75(2):105-12. doi: 10.1055/s-0028-1088346. Najafizadeh P, Hashemian F, Mansouri P et al. The evaluation of the clinical effect of topical *St Johns wort* (*Hypericum perforatum L.*) in plaque type psoriasis vulgaris: a pilot study. *Australas J Dermatol.* 2012 May;53(2):131-5. Pazyar N, Yaghoobi R, Bagherani N, Kazerouni A. A review of applications of tea tree oil in dermatology. *Int J Dermatol.* 2013 Jul;52(7):784-90. Rahte S, Evans R, Eugster PJ et al. *Salvia officinalis* for hot flushes: towards determination of mechanism of activity and active principles. *Planta Med.* 2013 Jun;79(9):753-60. Winterhoff H, Spengler B, Christoffel V et al. *Cimicifuga extract BNO 1055: reduction of hot flushes and hints on antidepressant activity.* *Maturitas.* 2003 Mar 14;44 Suppl 1:S51-8.



Misez sur les hydrolats le joker des plus sensibles

Voici une bonne nouvelle pour les plus sensibles, les tout-petits et les femmes enceintes : contrairement aux huiles essentielles dont la puissance doit s'accompagner de précautions d'emploi parfois drastiques, les hydrolats ne présentent quasiment aucune contre-indication. Vous pouvez les employer sans restriction. Voyage sans risque au sein de ces douceurs aromatiques.

L'hydrolat, petit frère de l'huile essentielle

Les hydrolats sont issus du même processus de fabrication que les huiles essentielles : la distillation d'une plante. Le principe est simple : dans un alambic, de l'eau portée à ébullition est disposée sous les plantes. La vapeur d'eau traverse les végétaux, en libère les molécules aromatiques et les entraîne avec elle. La vapeur chargée en substances actives est ensuite refroidie et reprend une forme liquide à la sortie de l'alambic.

On y retrouve les molécules des huiles essentielles qui flottent à la surface, légères, et l'eau de distillation qui constitue l'hydrolat. Ce dernier a une odeur proche de celle de la plante d'origine. Le plus souvent, il est incolore. Il ne reste plus qu'à le filtrer longuement pour éliminer tout germe et assurer une bonne conservation, avant de le conditionner pour le stocker.

Cependant, un hydrolat n'a rien d'une huile essentielle diluée. Bien qu'il soit obtenu à partir d'une même plante et par le même procédé, son profil biochimique peut être proche... ou pas. En effet, l'hydrolat comporte une fraction des molécules de l'huile essentielle, uniquement celles qui sont solubles dans l'eau, c'est-à-dire en quantité infime et parfois seulement à l'état de trace.

Si leurs propriétés peuvent être similaires à celles des huiles essentielles, les hydrolats sont donc bien plus doux, ce qui permet des utilisations différentes. Par exemple, l'hydrolat de genévrier est un excellent

diurétique utilisé par voie orale dans les cures amincissantes et détoxifiantes, tandis que son huile essentielle s'emploie de préférence diluée en faible quantité dans une huile de massage pour faciliter l'élimination de la rétention d'eau. Elle est si puissante que les femmes enceintes et les personnes souffrant de maladie rénale doivent l'éviter, car elle peut fatiguer les reins.

L'origine des hydrolats

Les plantes aromatiques sont distillées à la fois pour leur huile essentielle et leur hydrolat : lavande, romarin, tea tree, etc. D'autres plantes ne produisent pas de molécules aromatiques en quantité suffisante pour en recueillir de l'huile essentielle et sont distillées uniquement pour leur hydrolat aux vertus médicinales intéressantes. C'est le cas du bleuet, de l'hamamélis, du tilleul ou encore du cassis. Par contre, il ne peut exister d'hydrolat de zestes d'agrumes, leurs essences étant obtenues non par distillation mais par expression.

Êtes-vous plutôt hydrolat ou huile essentielle ?

L'utilisation des hydrolats à des fins thérapeutiques est beaucoup plus simple que celle des huiles essentielles. Contrairement aux huiles essentielles puissamment anti-infectieuses mais agressives comme la sarriette, le

thym à thymol ou l'origan, les hydrolats correspondants sont sans danger et peuvent s'avaler en toute sécurité. Ainsi, en cas de mal de gorge, un gargarisme avec 2 cuillerées à café d'hydrolat de thym à thymol apaise et soutient les défenses immunitaires. Il en va de même avec l'hydrolat de cannelle, très doux comparé à la causticité de son huile essentielle. S'il vaut mieux éviter de l'utiliser pur sur le visage et les muqueuses ou d'en avaler plus de 2 cuillerées à café par jour, il est revigorant et tonique en cas de coup de froid ou de baisse de forme à raison de 1 cuillerée à café dans une tasse d'eau chaude. Il existe donc tout de même des restrictions dictées par la prudence, et la prise régulière par voie interne des hydrolats correspondants aux huiles essentielles riches en cétones comme le cèdre, le cyprès, l'hélichryse italienne, l'hysope, la menthe poivrée ou le romarin à camphre est interdite aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 6 ans.

À retenir

Les 3 bénéfices des hydrolats :

- **Ils sont très doux.** Leur concentration en molécules aromatiques peut varier de quelques traces à 1 %, ce qui les rend très utiles pour les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes âgées ou celles qui ont un foie fragile.
- **Ils sont solubles dans l'eau** et donc faciles à avaler. Ils sont parfaits pour les cures de terrain de longue durée sans besoin de faire de fenêtre thérapeutique, alors qu'en phytothérapie, il est courant d'instaurer des pauses de quelques jours entre les prises.
- **Il n'y a généralement aucun risque d'irritation de la peau ou des muqueuses.** Ce sont des produits parfaits pour les soins cosmétiques et l'on peut les mettre sur les yeux, dans le nez, la bouche... et même en irrigation vaginale.

La difficulté de trouver de vrais hydrolats

Hydrolat est le terme générique officiel qu'il est préférable d'employer car il désigne l'eau de distillation. On peut aussi parler d'eau florale mais, en principe, cela est réservé à la distillation des fleurs ou des sommités fleuries : lavande, rose, fleur d'oranger, bleuet, etc. Malheureusement, cette appellation peut aussi recouvrir n'importe quelle eau parfumée artificiellement et une eau de rose de supermarché peut n'être qu'une eau additionnée d'un mélange de composés naturels ou de parfums de synthèse.

On trouve aussi parfois des hydrosols, la traduction d'hydrolat en anglais. Chez nous, il peut désigner n'importe quelle plante qui a macéré dans de l'eau. Il n'y a donc aucune certitude qu'il s'agisse réellement d'un hydrolat.

Soyez vigilant et assurez-vous de vous procurer de véritables hydrolats purs auprès de producteurs d'huiles essentielles de qualité thérapeutique, car c'est la seule garantie de pouvoir bénéficier de leurs propriétés. La production des hydrolats, comme celle des huiles essentielles, est un travail artisanal qui demande du temps et du savoir-faire. Tout réside d'abord dans le choix des produits de base : des plantes sauvages de première qualité ou bio et une eau non polluée. La distillation elle-même se fait avec lenteur et à température douce pour ne pas altérer les éléments les plus fragiles. Seuls les premiers litres sont conservés pour obtenir un maximum d'arômes et s'assurer d'une meilleure concentration des actifs.

Plus l'ensemble du processus est soigné et bien maîtrisé, plus l'hydrolat sera de qualité et restera stable dans le temps, le flacon bien fermé, à l'abri de la lumière et de la chaleur.



Polyvalents

Vous pouvez utiliser les hydrolats (HA) :

- **Purs, en vaporisation** ou **en application** sur le visage, le corps ou les cheveux : pour se réveiller le matin (HA verveine), pour tonifier la peau (HA rose) ou l'assainir (HA tea tree), en lotion après rasage (HA ciste), pour stimuler le cuir chevelu (HA cèdre) ou accentuer la blondeur (HA camomille), pour calmer les coups de soleil (HA lavande), en compresse pour apaiser les yeux irrités et fatigués (HA bleuet).
- **Dilués à 50 %** avec de l'eau en bain de bouche antiseptique pour l'hygiène dentaire (HA laurier noble).
- **À raison de 1 à 2 cuillerées à soupe diluées par litre** d'eau en bain apaisant pour les bébés (HA rose), en bain de siège pour soulager les douleurs prémenstruelles (HA achillée), en bain de pieds défatigant (HA menthe poivrée).
- **À raison de 1 cuillerée à café par verre** en boisson chaude ou froide pour favoriser la digestion (HA mélisse), lutter contre le rhume (HA pin sylvestre) ou favoriser le sommeil (HA fleur d'oranger).
- **À raison de 1 cuillerée à soupe en cuisine** pour parfumer délicatement les sauces (HA basilic), les entremets (HA lavande), les compotes de fruits (HA cannelle), les sorbets (HA ylang-ylang), les salades (HA géranium).
- **En cure interne** : pour améliorer la circulation sanguine (HA cyprès), éclaircir le teint (HA romarin verbénone), lutter contre le stress (HA fleur d'oranger), favoriser le sommeil (HA marjolaine), drainer l'organisme (HA génevrier), etc.

Comment conserver un hydrolat ?

► Du fait du milieu aqueux, un hydrolat est par nature sensible au développement de micro-organismes. Il y a quelques précautions à respecter pour s'assurer de sa conservation dans de bonnes conditions.

Avant ouverture, un hydrolat de bonne qualité se conserve entre 12 et 24 mois dans un endroit frais (15°C idéalement) et à l'abri de la lumière.

Une fois ouvert, il est recommandé de garder le flacon au réfrigérateur et de le sortir uniquement le temps de l'utilisation car un hydrolat déteste par-dessus tout les écarts de température. Il se consomme ensuite dans les 3 à 6 mois.

Comme toute matière vivante, un hydrolat évolue. Avec le temps, des dépôts ou des filaments peuvent apparaître, mais s'il a gardé son odeur d'origine, il reste bon à utiliser. Si besoin, filtrez-le avec une étamine de coton ou un filtre à café et remettez le liquide dans un flacon propre et stérilisé. Mais si l'odeur est devenue désagréable et acide comme du vinaigre, l'hydrolat a perdu ses propriétés, jetez-le sans hésiter.

Choisir un hydrolat de qualité

Il y a énormément de choix dans les hydrolats, du bas de gamme au produit artisanal élaboré avec amour et patience. À côté des grands fournisseurs (Pranarom, Florame, Sanoflore, Drome Provençale), il existe aussi de nombreux producteurs locaux, des passionnés qui réalisent des hydrolats de très grande qualité : Essenciagua, Le Gattilier, Biotope des Montagnes, etc. Pour les rencontrer, le mieux est de faire un tour dans les salons bio de votre région.

Les informations que vous devez trouver sur l'étiquette :

- Le nom commun de la plante et son nom botanique
- La partie de la plante extraite
- La provenance
- Un seul ingrédient : l'eau aromatique de la plante
- La date de péremption : recherchez les hydrolats les plus frais
- 100 % pur et naturel, sans ajout d'additif, de conservateur ou d'alcool, même naturels
- Le logo AB : sans être indispensable, il est à privilégier surtout si vous souhaitez l'ingérer
- Le mode d'extraction et le rapport de distillation : une bonne référence de qualité, c'est le rapport de « un pour un », c'est-à-dire 1 kg de plantes fraîches pour obtenir 1 litre d'hydrolat, ce qui permet dans la plupart des cas de produire un hydrolat correctement concentré en composés aromatiques. Mais ces mentions n'étant pas obligatoires, elles ne sont pas toujours indiquées par le fabricant.



Flours d'oranger

Boisson

Comment boire les hydrolats ?

- > Adultes : 30 ml maximum par jour pendant 2 mois
- > Enfants de 7 à 14 ans : 10 à 15 ml par jour
- > Enfants de 3 à 8 ans : 5 à 10 ml par jour
- > Enfants de moins de 3 ans : 2,5 à 5 ml par jour

Les hydrolats pour débiter

- HA de **basilic** – *Occimum basilicum* : actif sur la digestion et les troubles nerveux, quand on a l'estomac noué.
- HA de **camomille romaine** – *Chamaemelum nobile* : incontournable pour les bébés, calme les douleurs et les irritations : peau, yeux, dents... Efficace sur les troubles du sommeil.
- HA de **carotte** – *Daucus carotta* : un régénérant du foie et un draineur de la peau et des reins.
- HA de **fleur d'oranger** – *Citrus aurantium fleurs* : un arôme divin délicieux en cuisine, il est également sédatif et relaxant pour les nerveux, les agités et les enfants.
- HA de **genévrier** – *Juniperus communis* : diurétique et détoxiquant, il nettoie les reins et est actif contre les rhumatismes.
- HA d'**hélichryse** – *Helicrhysum italicum* : stimulant de la circulation sanguine et lymphatique, il résorbe les hématomes internes : chirurgie, fracture, etc.
- HA d'**hysope** – *Hysopus officinalis* : antiseptique des voies respiratoires et tonique général.
- HA de **menthe poivrée** – *Mentha piperita* : stimulant et rafraîchissant, tonique circulatoire, digestif.
- HA de **sarriette** – *Satureja montana* : un excellent antiseptique en externe ou en interne qui stimule les défenses immunitaires.
- HA de **verveine citronnée** – *Lippia citriodora* : un grand polyvalent, détoxifiant et rééquilibrant du système nerveux.



Ancienne distillation, en verre et cuivre

Soignez vos petits tracés avec les hydrolats

Cure



Cure de drainage des émonctoires

- > Ajouter 1 cuillerée à soupe d'HA carotte et HA genévrier dans 1 litre d'eau de source à boire dans la journée.
- > Cure de 3 à 6 semaines en fonction des surcharges.

Transit



Faciliter la digestion

- > Mélangez à parts égales HA menthe poivrée
- > HA basilic
- > HA camomille romaine
- > Prenez 1 cuillerée à café du mélange dans une tasse d'eau chaude en fin de repas.

Soleil



Coup de soleil

- Mélangez 100 ml de chacun des hydrolats suivants :
- > HA lavande vraie
 - > HA camomille noble
 - > HA menthe poivrée
- 3 pulvérisations locales ou plus par jour jusqu'à guérison.

Mycose vaginale



Mélangez 5 ml de chacun des hydrolats suivants :

- > HA lavande fine
- > HA camomille noble
- > HA thym
- > HA rose

Injectez ce mélange à l'aide d'une poire. À répéter 2 fois par jour pendant 5 jours.

Yeux



Conjonctivite, orgelet, eczéma sur les paupières

- > HA lavande vraie : 20 ml
 - > HA bleuet : 20 ml
 - > HA camomille noble : 60 ml
- Imprégnez une compresse stérile de ce mélange et nettoyez l'œil matin, midi et soir pendant 4 à 5 jours.

Bobos des tout-petits



Apaiser l'agitation des bébés

- > HA lavande fine
 - > HA camomille romaine
- Quelques gouttes à appliquer sur le thorax et sur le plexus solaire.

Colique des bébés

- > HA camomille romaine
- ½ cuillerée à café dans le biberon, plus quelques gouttes à appliquer sur le ventre.

Dentition douloureuse

- > HA camomille romaine
- 1 compresse à appliquer sur la joue plus quelques gouttes à masser sur la gencive, pures ou diluées en fonction de l'âge de l'enfant.

Irritation, érythème fessier

- > HA camomille romaine
- Appliquez avec une compresse sur les lésions.

Maux femmes enceintes

Nausées

- > HA basilic
- Ajoutez 2 cuillerées à soupe dans 1 litre d'eau à boire au cours de la journée.

Anxiété, troubles du sommeil

- > HA camomille romaine
 - > HA rose
- Ajoutez 1 cuillerée à soupe de chacun des hydrolats dans 1 litre d'eau à boire au cours de la journée.

Hémorroïdes

- > HA camomille romaine : 40 ml
 - > HA hamamélis : 60 ml
- Préparez un bain de siège, ajoutez à l'eau le mélange des hydrolats. À pratiquer matin et soir.

Jambes lourdes

- > HA menthe poivrée
- Vaporiser l'hydrolat frais sur les jambes matin et soir.

Maux de tête

- > HA menthe poivrée
 - > HA camomille romaine
- Ajoutez 2 cuillerées à soupe de chacun des hydrolats dans 100 ml d'eau froide. Imbibez une compresse et l'appliquer sur les tempes pendant 15 minutes.

Rhume ou crise de sinusite

- > HA sarriette
- 1 cuillerée à café dans une tasse d'eau chaude, à répéter 4 fois dans la journée.



Une huile essentielle de qualité, ok ! Mais à quel prix ?



Quelle est la valeur d'une goutte d'huile essentielle ? Difficile à dire car le rendement varie d'une plante à l'autre... et de façon considérable ! Parfois, il faut distiller jusqu'à 100 kilos de plantes pour obtenir quelques précieuses gouttes.

Le rendement en huile essentielle d'une plante va dépendre de plusieurs facteurs : la floraison de la plante utilisée, la partie distillée qui peut varier selon les plantes et même son état de fraîcheur.

Ainsi, si le clou de girofle est le champion toutes catégories du rendement avec 1,4 à 2 kg d'huile essentielle obtenus pour 10 kg distillés, la mélisse officinale nécessite de son côté pas moins d'une tonne de ses feuilles pour produire simplement 150 g de son huile essentielle ! Évidemment, on comprend mieux les variations de prix quand on considère que celui d'une huile essentielle est

en grande partie lié au rendement. L'autre facteur important est la qualité et c'est pourquoi il vaut toujours mieux privilégier les labels bio ou HEBDD*.

Conclusion, si vous trouvez une HE de mélisse ou d'immortelle bon marché... il y a anguille sous roche ! Fuyez ce produit... et le vendeur.

Pour vous aider dans vos choix, voici un tableau précis de rendements pour les principales huiles essentielles. Il vous montre les rendements moyens en huiles essentielles pour 10 kg de plantes sèches distillées en alambic.

Rendements pour les principales huiles essentielles

Plantes	Rendement en grammes
• Girofle clou (bouton floral desséché)	1400 à 2000 (soit 1,4 à 2 kg)
• Muscade noix	800 à 1500
• Ciste ladanifère feuille/rameau	600 à 700
• Carvi graine	300 à 600
• Aneth fruit	300 à 500
• Fenouil doux fruit	200 à 600
• Anis vert fruit	150 à 600
• Coriandre graine	300 à 400
• Cumin graine	200 à 400
• Lavandin abrial épi en fleur	200 à 300
• Vétiver racine sèche	200 à 300
• Céleri graine	150 à 300
• Thym vulgaire plante fleurie sèche	170 à 250
• Lavandin grosso épi en fleur	180 à 230

Plantes	Rendement en grammes
• Laurier noble feuille	100 à 300
• Eucalyptus (Gommier bleu) feuille	70 à 300
• Lavandin super épi en fleur	150 à 200
• Menthe verte ou crépue feuille/sommité fleurie	100 à 250
• Poivre grain	100 à 250
• Romarin officinal rameau et sommité fleurie	150 à 200
• Sauge officinale feuille et sommité fleurie	100 à 250
• Angélique graine	100 à 200
• Ylang-ylang fleur (1 ^{re} distillation)	100 à 200
• Genièvre commun baie	80 à 200
• Camomille romaine capitule sec	80 à 150
• Menthe poivrée feuille et sommité fleurie	20 à 200

* HEBDD = huile essentielle botaniquement et biochimiquement définie

Plantes	Rendement en grammes
• Cannelle de Ceylan écorce	40 à 170
• Palmarosa herbe	50 à 125
• Lavande aspic sommité fleurie	60 à 100
• Camomille romaine capitule frais	40 à 100
• Cyprés rameaux jeunes avec peu de bois	40 à 100
• Valériane officinale racine sèche	50 à 90
• Lavande officinale (vraie) épi en fleur	50 à 85
• Angélique racine	40 à 80
• Cyprés cônes seuls encore verts et frais	20 à 100
• Thym vulgaire plante fleurie fraîche	15 à 100
• Camomille allemande (Matricaire) capitule	30 à 80
• Hysope officinal sommité fleurie	15 à 90
• Sarriette des montagnes plante fleurie	18 à 80
• Pin sylvestre aiguille, rameau et cône	10 à 80
• Verveine odorante ou citronnelle feuille	10 à 70
• Estragon feuille	25 à 50
• Marjolaine herbe entière	20 à 50

Plantes	Rendement en grammes
• Citronnelle feuille	60 à 100
• Genièvre commun bois	50
• Oranger doux feuille	20 à 40
• Carotte graine	20 à 30
• Myrte feuille	18 à 35
• Immortelle sommité fleurie	15 à 18
• Géranium rosat plante (avant floraison)	10 à 33
• Origan vulgaire plante fleurie	10 à 20
• Oranger amer fleur	10
• Sauge sclérée feuille et sommité fleurie	10
• Oranger doux fleur	5 à 10
• Millepertuis parties aériennes fleuries	2,5 à 5
• Rose de mai pétale	2,7
• Rose pâle pétale	2,0
• Rose de Damas pétale	1,6
• Mélisse officinale feuille	1,5

- HE peu chères ou abordables 5 à 10 ml : de 3 à 10 euros
- HE de prix moyen 5 à 10 ml : de 10 à 15 euros
- HE chères 5 à 10 ml : de 15 à 25 euros
- HE très chères 2 ml : de 15 à 30 euros

Clous de girofle




Dr Franck Gigon

News

Règles abondantes : la puissance du gingembre !

Quatre-vingt deux jeunes femmes souffrant de menstruations abondantes (hyperménorrhée) ont été suivies et scindées en deux groupes, l'un prenant du gingembre et l'autre un placebo pendant six cycles menstruels consécutifs. Les résultats sont hautement remarquables avec une réduction très prononcée de la perte de sang dans le groupe de femmes ayant ingéré du gingembre. Le tout avec un minimum d'effets indésirables de caractère bénin¹.

1. Kashеfi F, Khajehei M, Alavinia M et al. Effect of ginger (Zingiber officinale) on heavy menstrual bleeding: a placebo-controlled, randomized clinical trial. *Phytother Res.* 2015 Jan;29(1):114-9.

Elle a fait entrer les plantes du Bon Dieu dans tous les foyers

C'est au milieu des années 1970 que les prises de position de Maria Treben font l'effet d'une petite bombe ! À l'heure où la pharmacologie exalte l'efficacité de la chimie et des molécules de synthèse, Maria Treben milite en faveur d'un retour à l'usage traditionnel des simples¹. L'herboristerie redevient alors populaire.

Bio express

D'origine autrichienne, éprise de nature, Maria Treben (1907-1991) demeure dans les mémoires une herboriste autodidacte, auteure d'un ouvrage dont la popularité ne s'est jamais démentie malgré les années : *La Santé à la Pharmacie du Bon Dieu*.



Pour en savoir plus



La Santé à la Pharmacie du Bon Dieu

Éditeur :

Ennsthaler Gesellschaft

220 pages

La petite fille qui aimait les plantes

► Née en 1907 à Saaz, en République tchèque, d'un père imprimeur et d'une mère adepte des méthodes naturelles du curé Kneipp², la jeune Maria avait l'habitude de passer ses vacances scolaires dans la famille d'un garde forestier. C'est là, dit-elle, que son intérêt pour la nature s'éveilla. Ivre de liberté, elle passe ses journées à courir les bois à sa guise, acquérant rapidement des connaissances inhabituelles chez les enfants de son âge. Très tôt, elle sait identifier un nombre impressionnant de plantes sauvages. Il ne lui restera plus qu'à découvrir leurs vertus cachées, mais ce sera pour plus tard... Elle occupe bientôt un emploi de bureau au quotidien *Nouvelles de Prague* avant de se marier avec un jeune ingénieur du nom de Ernst Gottfried Treben. Elle mène alors une vie de femme au foyer. Plus rien ou presque ne la prédestinait à devenir la porte-parole de l'herboristerie familiale. En effet, bien qu'elle s'y soit intéressée depuis l'enfance, elle a déjà une soixantaine d'années quand elle décide de se consacrer totalement aux plantes médicinales.

Une herboriste autodidacte

► Maria Treben n'a pas appris la phytothérapie dans les livres mais au contact des gens de la campagne auprès de qui elle recueille des témoignages et collecte les usages des anciens savoirs populaires. Dans les années 1960, elle mène ses propres expériences et consolide sa connaissance des plantes médicinales. Mais il lui manque les bases scientifiques sur lesquelles s'appuyer. Sa rencontre avec le biologiste viennois Richard Willford³ sera déterminante.

Chrétienne convaincue, elle se donne pour mission de faire connaître au grand public l'efficacité des médicinales que le « Tout Puissant » a placées sur le chemin des hommes. D'une grande modestie, elle a toujours défendu l'idée d'une herboristerie populaire pour « aider les gens ». En 1971, l'humble retraitée donne sa première conférence devant un petit comité. Neuf ans plus tard, plus de deux mille personnes viennent l'écouter. Sa justesse et sa simplicité séduisent. Elle est invitée partout, en Autriche, en RFA... C'est à cette période que l'éditeur W. Ennsthaler la persuade d'exprimer ses convictions sous la forme d'un livre.

1. Nom donné au Moyen Âge aux plantes médicinales.

2. Sébastien Kneipp (1821-1897), curé bavarois, développe des méthodes hygiénistes fondées sur l'hydrothérapie.

3. Richard Willford (1905-1978), biologiste viennois, auteur d'un ouvrage très populaire en 1959, « *La santé par les plantes médicinales* ».

La phytothérapie à l'usage des familles

► Ce premier livre, *La Santé à la Pharmacie du Bon Dieu*, paraît en 1980. Il contient toute la pensée de Maria Treben : la divine puissance des simples, cette idée de la supériorité de la plante sur la molécule chimique. C'est un livre pratique, concret, destiné à un usage familial. On y découvre les principales vertus des plantes, les façons de les transformer, les modalités de cueillette. Le novice y apprend à réaliser une pommade, une décoction, une alcoolature ou un enveloppement. Ses conseils sont précis et exposés dans un langage simple, très bien argumenté. Maria Treben ne croyait guère à la pérennité de son œuvre, et pourtant ce livre s'est vendu à ce jour à plus de huit millions d'exemplaires, et a été traduit dans une vingtaine de langues.

La fabuleuse histoire des « Herbes du Suédois »



► Le nom de Maria Treben est indissociable du célèbre *Élixir du Suédois*, alcoolature aux plantes d'une étonnante polyvalence. Bien qu'elle n'en soit pas l'auteure originale, elle en a assuré la renaissance. C'est d'ailleurs ce remède qui révéla à Maria la puissance de guérison des simples quand, en 1945, fuyant l'occupation allemande, elle contracta le typhus et la jaunisse dans un camp bavarois. Après six mois d'hôpital, dans la douleur permanente des séquelles du typhus, face à l'incapacité des médecins à la soulager, elle fit une rencontre décisive.

Une femme lui apporte un petit flacon contenant un liquide sombre, à l'odeur forte : *Les herbes du Suédois*. N'ayant rien à perdre, elle se résout à essayer l'élixir miraculeux et s'en fait un cataplasme. Rapidement, les douleurs disparaissent pour ne plus jamais revenir.

Après cette expérience, Maria utilisa l'élixir pour soulager de nombreuses personnes. La recette qui lui a été transmise, le *manuscrit antique*, était une macération alcoolique comprenant 54 plantes et décrivant 46 usages. La composition originale aurait été trouvée dans la succession d'un médecin suédois à la fin du XVIII^e siècle, le Dr Klaus Samst, qui serait mort à 104 ans d'un accident de cheval ! On raconte qu'elle fut rapportée d'Orient par les Croisés pour connaître son heure de gloire en Europe durant le Moyen Âge avant de sombrer dans l'oubli. En 1976, Maria Treben en garde l'esprit mais réduit la

composition à une dizaine d'ingrédients qu'elle nomme : *La Petite Liqueur du Suédois*. Quand on lui demandait pourquoi elle n'avait pas gardé la recette d'origine, elle répondait que c'était sous cette forme qu'elle avait obtenu les meilleurs résultats.

La petite liqueur du suédois

Maria Treben conseille de faire macérer dans 1,5 l d'eau-de-vie : 10 g d'aloès ou de racine de gentiane, 5 g de myrrhe, 0,2 g de safran, 10 g de camphre, 10 g de racine de rhubarbe, 10 g de zédoaire, 10 g de fruit de frêne, 10 g de thériak vénézien, 5 g de racine de carline et 10 g de racine d'angélique. Le tout doit reposer durant 14 jours au soleil avant d'être filtré et mis en bouteille.

Plantes versus chimie

► La démarche à contre-courant de cette herboriste autodidacte fit autant d'adeptes que de détracteurs. Des pharmaciens et des médecins se sont parfois farouchement opposés aux affirmations de Maria Treben, lui reprochant de nourrir de faux espoirs chez des malades ou de tromper l'opinion publique sur les possibilités thérapeutiques des plantes. À une époque où le monde se tournait vers les remèdes chimiques, Maria Treben défendait la supériorité thérapeutique de la plante, « *porteuse de la loi divine* ».

Son grand mérite est d'avoir porté la phytothérapie et ses usages à la connaissance du grand public, d'avoir popularisé des savoirs menacés d'extinction, à l'instar de Mességué⁴ et Palaiseul⁵. Sa notoriété n'a pas faibli et ses écrits font toujours recette. Elle s'est éteinte tranquillement en 1991, partie sans doute herboriser dans les prairies du « Bon Dieu ».


Claire Bonnet



Rhubarbe

4. Maurice Mességué (1921-), herboriste autodidacte, auteur de nombreux ouvrages dont le plus connu, *Mon herbier de santé*, a été un franc succès.

5. Jean Palaiseul (1912-), journaliste, passionné des médecines populaires. Auteur de plusieurs ouvrages dont *Nos grand-mères savaient*.



Des vitres impeccables, sans traces et sans effort



Comment faire pour nettoyer les vitres au mieux et sans trop se fatiguer ? Toutes les solutions « naturelles » ne se valent pas...

Aujourd'hui, la plupart des gens, abusés par les techniques de marketing qui leur vantent une transparence sans égal, utilisent des produits du commerce. Ces produits contiennent souvent de l'alcool isopropylique, de l'éthylène glycol, de l'ammoniaque, de la triéthanolamine, des tensio-actifs non ioniques... Autant de noms barbares qui ne veulent rien dire pour le consommateur non chimiste. Pourtant, s'ils ne devaient dire qu'une seule chose, ce serait certainement « Attention ! ». En effet, soyez vigilants car ces produits peuvent être toxiques : ils sont irritants pour les yeux, les muqueuses, les voies respiratoires, et peuvent même provoquer des malaises. Il ne faut surtout pas les laisser à la portée des enfants. Heureusement, la tendance est de plus en plus au savoir-faire soi-même et les recettes se multiplient sur la toile. Mais sont-elles toujours efficaces ?

Naturel, oui, mais un résultat qui laisse à désirer...

► Que faut-il penser, par exemple, du nettoyage au **papier journal** ? Du temps des grands-mères l'encre possédait la qualité de faire briller les vitres. Mais ce n'est plus le cas de nos jours et vous ne risquez qu'une seule chose : vous noircir les doigts. Difficile, alors, de se motiver quand le résultat est rarement parfait.

Il y a bien l'**alcool à brûler**, plutôt efficace quand on le mélange à moitié avec de l'eau. Cependant, il n'est pas particulièrement écologique. Très odorant, il risque en outre de laisser des traces irisées sur les vitres. On le rangera donc du côté des solutions à déconseiller. On peut en revanche – petite astuce – rajouter 20 % de cet alcool ménager dans le lave-glace des voitures pour éviter le gel en hiver.

Le **liquide vaisselle** est un bon compromis pour dégraisser et dépoussiérer des vitres très sales, mais il mousse ! Si 1 cuillerée à café dans 1 litre d'eau tiédie est une bonne proportion pour espérer un résultat optimal, il faudra ensuite rincer les vitres, avec le risque de laisser des traces. Le liquide vaisselle peut être avantageusement remplacé par la même quantité de **savon noir** liquide. Le petit plus du savon noir : il contient de la glycérine pour faire briller les vitres. Et c'est un produit naturel, qui est doux pour les mains.

La meilleure solution

► Pour celles et ceux qui ne savent pas rincer ce produit et sécher les vitres sans faire des traces, le **vinaigre blanc** est l'alternative parfaite. Comment l'utiliser ? C'est très simple.

Recette

Ingrédients

- > 750 ml d'eau froide
- > 250 ml de vinaigre blanc
- > Jus de citron pressé
- > 10 gouttes d'HE de citron jaune

Préparation

Mélangez 750 ml d'eau froide, 250 ml de vinaigre blanc et un **jus de citron pressé**. Pour aider au nettoyage des vitres et pour éviter de voir des nez se froncer à cause de l'odeur, il est conseillé d'ajouter 10 gouttes d'**huile essentielle de citron jaune** directement dans le vinaigre. Mettez cette préparation dans un flacon pulvérisateur (en vente dans toutes les drogueries et jardineries), pulvérisez les vitres et séchez en traçant des huit à l'aide d'un chiffon microfibrés ou d'une peau de chamois. Il n'est même pas nécessaire d'utiliser une raclette, ni une éponge qui laisse trop d'humidité.

Dernier conseil pour éviter de laisser des traces, et cela nos grands-mères le savaient déjà : évitez les jours de grand soleil et les jours de pluie !

Attention : Si ces méthodes sont efficaces sur des vitres ou des glaces, il ne faut surtout pas les utiliser sur les écrans de télévision ou d'ordinateur. Ici, seul un chiffon en microfibrés sera utile pour enlever la poussière.



Catherine Bonnafous
Biologiste

Faites comme les chats, goûtez à la valériane !



Une plante à la fois tonique et calmante, c'est possible. Les plantes n'agissent pas toujours de la même façon chez tout le monde. La valériane en est un bel exemple, chez l'humain comme chez le félin.

On prescrit habituellement la valériane pour les troubles du sommeil et la plupart du temps elle fonctionne très bien. Certains disent pourtant : « La valériane n'est pas pour moi ». S'il arrive qu'elle n'agisse pas du tout, elle provoque quelquefois des sensations de mal-être, une excitation incontrôlée, des palpitations ou encore des cauchemars. Si les chats pouvaient parler, ils vous le confirmeraient.

Le cannabis des chats

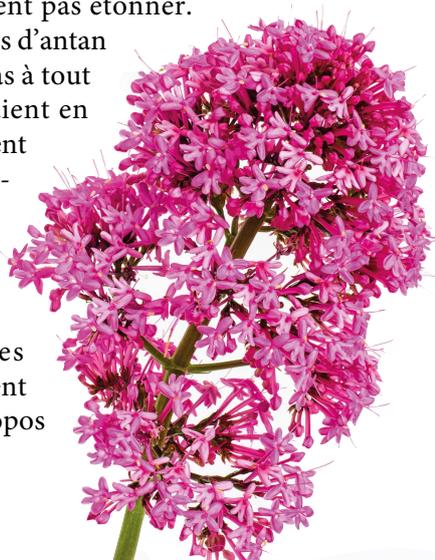
► C'est un fait, l'odeur de l'herbe aux chats, surnom de la valériane, attire de loin les félins. Certains se mettent en position de chasse ou cherchent la bagarre, excités par les effluves de la plante. D'autres ressentent un effet euphorisant, proche de l'ivresse. On les voit « planer », baver parfois, se rouler par terre ou se frotter contre la plante dans un état d'extase. Environ 70 % des chats sont sensibles à cet effet, paraît-il comparable aux effets du cannabis ou du LSD chez l'homme.

Les vétérinaires ont su tirer parti des propriétés relaxantes de la valériane puisqu'ils utilisent parfois la plante pour apaiser le stress de l'animal, avant une opération par exemple. Mais ce qu'il faut savoir, c'est qu'elle procure un effet tantôt apaisant, tantôt excitant.

Tonique et calmante pour l'homme

► Dans certains écrits anciens, la valériane est présentée comme tonique, stimulante, chaude, asséchante et calmante à la fois. Des effets en apparence contradictoires, mais qui ne semblaient pas étonner.

C'est que les médecins d'antan ne la prescrivaient pas à tout le monde ! Ils prenaient en compte le tempérament de chacun. Une précaution qu'on a eu tendance à oublier depuis – raison pour laquelle les études scientifiques modernes sont souvent contradictoires à propos de la valériane.



En réalité, il semblerait qu'elle convienne à ceux qui ont besoin d'un effet tonique la journée et d'une forte déconnexion nerveuse au coucher.

À l'inverse, la valériane ne semble pas adaptée à ceux qui ont beaucoup d'énergie, au profil type « Louis de Funès » de tempérament bilieux ou sanguin, qui ont souvent chaud. Chez eux, pas besoin de tonique. La passiflore ou la mélisse leur conviendront mieux.

Quand et comment la consommer

► Dans tous les cas, la valériane n'est pas une plante dangereuse. Si effets indésirables il y a, ils restent rares et cesseront rapidement après l'arrêt de la prise. Il faut simplement bien la choisir en fonction de ses besoins et de son profil. Elle sera probablement efficace si vous avez tendance à la frilosité, au manque d'énergie et que vous souffrez de troubles nerveux comme : l'angoisse, l'anxiété, la nervosité, les troubles du sommeil, les palpitations cardiaques, l'hypertension, les contractures musculaires liées au stress, les douleurs nerveuses, l'épilepsie...

On trouve généralement la valériane en extrait hydro-alcoolique, en EPS (extrait de plante standardisée), en poudre brute ou en extrait sec sous forme de gélules. Les posologies diffèrent selon le fabricant.

En cas de troubles du sommeil, rapprochez-vous de la dose maximale indiquée, à prendre ½ heure avant le coucher. En cas de manifestations nerveuses la journée, prenez plutôt la dose minimale, 3 ou 4 fois par jour. Attention alors à l'effet de somnolence possible durant la journée. Adaptez la dose.

Dernière chose, sachez que la valériane est déconseillée chez l'enfant et la femme enceinte et qu'elle est plutôt réservée aux troubles passagers. Pour une affection chronique, on préférera alterner avec d'autres plantes calmantes, tous les 15 jours par exemple.



Nicolas Wirth
Naturopathe

La recette épicée d'une fête suisse

En Suisse, jadis, dans les campagnes fribourgeoises, la vie était dure et les occasions de s'amuser ne se refusaient pas... Découverte d'une fête « épicée » qui remonte au Moyen Âge.



La bénichon

Le jour de la fête du saint protecteur du village marquait l'anniversaire de la bénédiction de l'église paroissiale, en patois « bénichon ». Aujourd'hui, la bénichon a lieu principalement en septembre ou en octobre. La fête ancestrale est restée bien vivante, un rendez-vous original et gargantuesque, comme l'illustrent à merveille les plats qu'on y déguste. En famille ou au restaurant, l'ordonnement du repas est le même : cuchaule et moutarde de bénichon, soupe au chou suivie du jambon et du saucisson de la borne, puis un ragoût de cabri ou un gigot d'agneau, accompagnés de poires à botzi et de purée de pommes de terre ; et pour le dessert, les meringues à la crème double de la Gruyère, les pains d'anis, les bricelets et les autres gâteries de la bénichon. Quelques explications s'imposent...

La cuchaule est une grosse brioche parfumée de safran qui lui donne, outre un arôme extraordinaire, une superbe couleur jaune d'or. Le safran, l'une des épices les plus appréciées au Moyen Âge, reste aujourd'hui l'une des plus chères, mais aussi des plus frelatées. Achetez-le toujours en filaments et chez un fournisseur de confiance !

Une recette médiévale

Quant à la moutarde de bénichon, il s'agit d'une préparation traditionnelle, totalement originale, dont il n'existe l'équivalent nulle part ailleurs. Elle se prépare à base de « vin cuit » qui n'est pas un produit de la vigne, mais un sirop épais, brun foncé et de saveur prononcée, obtenu en faisant longuement réduire à feu doux un mélange de jus de poires et de pommes. Ce sirop se conserve presque indéfiniment dans une bouteille ou un bocal de verre. C'était un édulcorant « maison » particulièrement apprécié à la campagne à une époque où le sucre était une denrée rare que seuls les riches pouvaient se permettre d'utiliser.

La moutarde de bénichon, dont la recette remonte elle aussi au Moyen Âge, est une gelée brune, étonnamment parfumée. Dans sa composition entrent plusieurs épices, dont la badiane, le clou de girofle et la cannelle, ainsi que des graines de moutardes mouluës qui lui communiquent ce petit goût piquant. Elle se tartine sur de belles tranches de cuchaule.

Recette de la moutarde de bénichon

Ingrédients

- > 1 l d'eau,
- > 5 « étoiles d'anis » (badiane),
- > 4 clous de girofle,
- > 1 bâton de cannelle,
- > 180 g de sucre candi,
- > 25 g de farine de graines de moutarde blanches ou noires,
- > ½ dl de vin blanc,
- > 4 c. à soupe de farine,
- > 1 dl de vin cuit



Préparation

- Faites bouillir l'eau, les épices (badiane, girofle et cannelle) et le sucre candi pendant ¼ d'heure, puis laissez infuser toute la nuit.
- Laissez tremper la moutarde dans le vin pendant la nuit.
- Le lendemain, retirez les épices de la décoction, mélangez la farine à froid puis faites bouillir doucement environ 10 minutes en remuant constamment.
- Ajoutez au mélange le vin cuit et faites bouillir de nouveau, à très petit feu, puis ajoutez la moutarde trempée dans le vin, sans la faire bouillir, et mettez en pots.
- Servez sur de larges tartines de cuchaule, généreusement beurrées.

Les recettes de la moutarde de bénichon sont innombrables et diff rent par la quantité de chaque ingrédient, l'ajout éventuel d'un « secret » ancestral et le tour de main de la cuisinière. Ainsi les recettes se transmettent de mère en fille depuis la nuit des temps. Notons que les fruits qui accompagnent le porc, la chèvre ou le mouton dans ce truculent menu sont une variété de poires très particulières : les « poires à botzi ». En patois fribourgeois cela signifie « en grappes ». Ce

sont de petits fruits bruns avec une face rouge à maturité, immangeables crus mais excellents une fois cuits.

Originaires d'Asie occidentale, mais produits en Gruyère depuis bien longtemps, ils bénéficient d'une appellation d'origine contrôlée depuis octobre 2007. Comme au Moyen âge, ils sont à Fribourg parfumés de cannelle, d'anis étoilé et de girofle, les épices de la fameuse moutarde...

Des épices fort utiles

Au Moyen âge, les épices jouaient un rôle beaucoup plus important qu'aujourd'hui. Elles aidaient tout d'abord à conserver la nourriture, à une époque où le réfrigérateur n'existait pas et où les aliments risquaient de se g ter rapidement. Les essences que contiennent ces espèces aromatiques sont riches en composés antibactériens fort efficaces. Elles ont également une action favorable sur l'organisme en facilitant la digestion de plats souvent lourds, riches en viandes et en graisses. De plus, elles représentaient un marqueur de statut social supérieur du fait de leur prix élevé lié à leur rareté et d'immenses fortunes se formèrent sur le commerce des épices. Pendant plusieurs siècles, le poivre valait plus cher que l'or.

- Dans le **safran** (*Crocus sativus*), on n'utilise de la plante que le stigmate rouge sombre, extrêmement parfumé, au prix élevé. Mais il n'en faut que très peu pour aromatiser les plats et leur donner une superbe couleur jaune d'or. La plante est inconnue à l'état sauvage.
- La **badiane** ou « anis étoilé » (*Illicium verum*) n'a, d'un point de vue botanique, rien à voir avec l'anis (*Pimpinella anisum*). Elle est plus proche des magnolias. Elle renferme une essence extrêmement riche en an thol, qui lui confère son odeur caractéristique. La badiane est originaire du nord du Vietnam et du sud de la Chine. Il ne faut pas la confondre avec une espèce voisine, le *shikimi* (*Illicium anisatum*), originaire du Japon, qui est toxique.
- Le **clou de girofle** est le bouton floral du giroflier (*Syzygium aromaticum*), un cousin du myrte et de l'eucalyptus,

 n  dans les Moluques en Indonésie et aujourd'hui cultivé un peu partout sous les tropiques. Il renferme une essence très riche en eugénol, substance antiseptique qu'utilisent les dentistes dans les pansements dentaires. Pendant longtemps, les Hollandais contr l rent le commerce du clou de girofle qui devint l'une des épices les plus chères du monde. Aujourd'hui démocratisé, il aromatise de nombreux plats, d'autant plus qu'il en faut très peu pour les parfumer.

- La **cannelle** existe sous deux formes, la cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*) et la cannelle de Chine (*C. cassia*). Il s'agit de l'écorce des rameaux, fine et brun chamois chez la première espèce, épaisse et grise chez la seconde. Dans les deux cas, on apprécie la saveur fortement aromatique et sucrée de cette épice parmi les plus utilisées en cuisine. Mais si en Asie on l'utilise principalement dans des plats salés, en Occident, elle ne s'emploie généralement que pour les desserts.
- La **moutarde** est produite par deux plantes différentes, originaires du Proche-Orient : la moutarde noire (*Brassica nigra*) et la moutarde blanche (*Sinapis alba*). Les graines de la première sont plus sombres que celles de la seconde, mais toutes renferment une substance sulfur e de saveur brûlante et aux vertus digestives, stimulantes et antiseptiques.   l'heure actuelle, on utilise habituellement le condiment tout préparé vendu sous ce nom, mais on préférait jadis se servir directement des petites graines rondes, qu'il faut soigneusement écraser avant de les incorporer aux plats.




François Couplan
 Ethnobotaniste

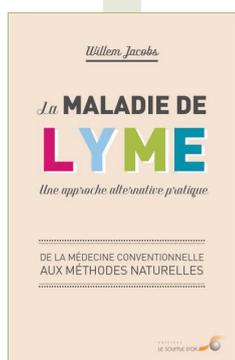


Remèdes naturels de mon médecin de famille

Les conseils et remèdes traditionnels proposés dans cet ouvrage découlent de l'expérience de consultation du Dr Luc Bodin. Ils ont été testés et approuvés pour leur efficacité ! 90 petits et grands bobos sont passés en revue tels que les coups de pompe, les aphtes, le stress, les douleurs articulaires, la toux, le rhume, les ongles incarnés... Au programme : de l'aromathérapie, de l'oligothérapie, de la phytothérapie, de la nutrition et d'autres remèdes simples du quotidien.

Dr Luc Bodin – Éditions Jouvence, 2016 – 127 pages

6,90 €



La maladie de Lyme - Une approche pratique - De la médecine conventionnelle aux méthodes naturelles

La maladie de Lyme est aussi difficile à détecter qu'à traiter. Dans ce livre, l'auteur a voulu rassembler les traitements naturels qui marchent, des plantes aux compléments alimentaires. Aux Pays-Bas, il a ouvert un centre de soins thérapeutiques multidisciplinaire qui propose également des formations aux médecins et thérapeutes sur l'approche alternative de la borréliose de Lyme. C'est un passionné du jardinage des médicinales et des fleurs.

Ce livre s'adresse avant tout aux malades, mais les médecins et thérapeutes y trouveront également une mine d'informations.

Willem Jacobs - Éditions Le Souffle d'Or, 2016 – 200 pages

13,50 €



Guide des plantes de montagne par la couleur

Cette deuxième édition est toujours aussi utile pour reconnaître facilement les plantes de nos montagnes. Les espèces ont été classées de telle manière qu'une plante inconnue peut être identifiée aisément, sans connaissances botaniques préalables. Le critère d'entrée principal étant la couleur de la fleur. Guide d'identification botanique idéal pour le débutant, il sera le compagnon indispensable de vos prochaines randonnées en montagne.

Thomas Schauer - Éditions Delachaux et Niestlé, 2016 – 128 pages

13,10 €

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 :

santatureinnovation.com



Étape 1 : Votre format

Papier (54 €) Électronique (39 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

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

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

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

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

Estivale de la bio d'Olargues

Le 15 août 2016, Olargues (34)

www.bio34.com

Une journée autour du bio organisée par l'association Bio34 qui regroupe les professionnels de la filière bio du département. 80 exposants, producteurs, transformateurs, artisans ou associations vous proposeront divers produits naturels alimentaires, vestimentaires ou de santé. Un lieu dédié aux éco-consommateurs, éco-constructeurs et même aux jardiniers amateurs. Animations prévues toute la journée !

Visites du jardin André Caudron

Les 27 août, 17 septembre et 15 octobre 2016, Grande-Synthe (59)

www.andrecaudroncircea.over-blog.com

L'association Circéa propose des visites guidées du jardin médicinal créé par le Pr Caudron en 2013, peu avant sa mort. Ce pharmacien de formation a consacré sa vie à la recherche sur les plantes. Aujourd'hui, plusieurs spécialistes, botanistes, pharmaciens ou herboristes continuent de faire vivre ce jardin en y proposant régulièrement des animations sur les plantes médicinales, des ateliers de jardinage et des conférences.

Foire BioZone – 31^e édition

10 et 11 septembre 2016, Mûr-de-Bretagne (22)

www.foire-biozone.org

Thématique de cette année : le jardin sous toutes les boutures ! Qu'il soit potager, ornemental, aromatique, médicinal, médiéval, urbain, partagé, pédagogique... Seront proposés des ateliers pratiques, des rencontres avec des jardiniers insolites et des découvertes de pratiques écologiques et naturelles.

Sauvages de ma rue

Le 30 août et le 13 septembre 2016, Colombiers (86)

www.cpie-poitou.over-blog.com

Nous passons devant elles régulièrement mais ne les voyons pas... Cachées dans un recoin de trottoir, dépassant d'une bouche d'égout, elles agrémentent le paysage de nos trottoirs. Lors de ces sorties insolites, découvrez les plantes de nos trottoirs. Ces journées sont organisées par le CPIE Seuil du Poitou, une association d'éducation à l'environnement.

Salon Biobernai

Les 16, 17 et 18 septembre 2016, Obernai (67)

www.biobernai.com

C'est un des salons bio de référence en Alsace ! Cette année, le thème sera l'éco-mobilité. De nombreuses conférences et ateliers sont au programme notamment sur la santé par les plantes ou les techniques de bien-être telles que l'Ayurveda, le Qi Gong, la géobiologie, le yoga ou le Tai Chi Chuan. Des animations pour enfants, ludiques ou de bien-être, des spectacles, des concerts et des ciné-débats sont également proposés.



Plantes & Bien-être a pour mission de vulgariser des informations dans le domaine de la santé et du bien-être. Les informations fournies dans ce magazine sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation qui existe entre le lecteur du magazine et son médecin.

- L'usage des plantes à visée thérapeutique ne peut en aucun cas se substituer ou s'ajouter à un traitement médical en cours sans l'avis d'un médecin.
- Sauf précision, nos conseils ne s'adressent ni aux enfants, ni aux personnes fragilisées par une maladie en cours, ni aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Privilégiez les plantes et les marques de qualité, de préférence bio ou garanties sans produits phytosanitaires avec une bonne traçabilité.
- Vérifiez toujours la plante par sa dénomination botanique, genre et espèce en latin. Exemple : camomille romaine désignée par *Chamaemelum nobile*.
- Pour réduire le problème de la falsification des plantes médicinales, évitez de les acheter à des sociétés n'ayant pas pignon sur rue.
- Fuyez systématiquement des prix trop faibles pratiqués par rapport au marché.
- Gardez toujours à l'esprit que des médicaments et les plantes peuvent interagir.

Les conseils donnés ici par les auteurs ne remplacent pas une consultation chez un médecin ou un autre praticien de santé. Ils sont donnés d'après les éléments fournis par les lecteurs dans leur question. En cas d'éléments manquant (problèmes de santé non signalés, grossesse etc.), ils peuvent ne plus être valables.

Pour mémoire, toutes les notions fondamentales abordées dans ce magazine sont expliquées en détail dans le dossier spécial *La Phytothérapie, tout savoir pour bien commencer*. N'hésitez pas à vous y reporter.



Petit rappel : HE = Huile Essentielle
HV = Huile Végétale
CH = Centésimale Hahnemannienne
TM = Teinture Mère

Plantes & bien-être

Revue mensuelle - Numéro 27 - Août 2016
Directeur de la publication : Vincent Laarman
Rédactrice en chef : Alessandra Moro Buronzo
Rédacteurs : Nicolas Wirth, Gabriel de Mortemart
Mise en page : Isabelle Pillet
 Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA
 Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse
 Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013
 CH-217-3553876-1
 Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 54 euros en France métropolitaine
 Pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73
 ou écrire à

<http://www.santenatureinnovation.com/contact/>
 ou adresser un courrier à

Sercogest - 44, avenue de la Marne
 59290 Wasquehal - France
 ISSN 2296-9799



Allergies aux piqûres de guêpes

Allergique aux piqûres de guêpes, ma tante a consulté un allergologue qui lui a proposé un traitement de désensibilisation. Ce traitement était prévu pour 5 ans mais ma tante l'a stoppé volontairement il y a 4 ans car elle a développé depuis de multiples allergies : produits cosmétiques, matériaux plastiques, divers produits alimentaires...

Elle ne veut plus entendre parler ni de médecins, ni de médicaments. Elle souhaiterait pouvoir se soigner de manière naturelle. Pouvez-vous lui indiquer une démarche à suivre ?

Laurence D.

Certains médecins préconisent en effet de ne pas prolonger un traitement au-delà de 2 ans si aucun effet positif n'est constaté. Mais l'approche naturelle consiste davantage à traiter « le terrain allergique », c'est-à-dire l'ensemble des facteurs qui prédisposent aux allergies. Ceux-ci se trouvent généralement d'abord dans l'alimentation puis au niveau de tous les organes jouant un rôle dans l'immunité qui est, dans le cas d'une allergie, « hyper-réactive ».

Il faut commencer par éviter certains aliments riches en substances allergisantes (histamine, tyramine, phényléthylamine, gluten, caséine), comme la charcuterie, les levures alimentaires, le chocolat, les fraises, les cacahuètes, les laitages, le blé et ses dérivés... mais aussi les additifs alimentaires.

En parallèle, il est souvent important de soutenir le foie, les intestins et la fonction rénale, notamment les surrénales. En cure de fond, le chardon Marie (*Silybum marianum*) est souvent très utile, de préférence en gélules. Sa nature froide tempère l'hyperréactivité immunitaire. Des infusions de feuilles d'ortie (*Urtica dioica*) et de camomille allemande (*Matricaria recutita*) prises régulièrement sont un bon complément pour diminuer les taux d'histamine. Le tout en cure de 2 mois. À faire dès que possible, puis à chaque printemps.

Figue de barbarie

La figue de Barbarie a été démontrée efficace pour baisser la glycémie et combattre le diabète. Dans les magasins bio de ma région, je ne trouve que des figues de Zagros. Un vendeur m'a certifié qu'il les conseillait pour faire baisser la glycémie. Merci de me donner votre avis et de me dire où il est possible de trouver le bon produit.

Jacky B.

Le figuier, *Ficus carica*, qui produit les figues de Zagros n'a rien à voir avec le figuier de Barbarie, *Opuntia ficus indica*. Les figues de Zagros sont nommées ainsi car elles poussent sur les monts Zagros, chaîne de montagnes située entre l'Iran et le Kurdistan. Le climat aride les fait sécher naturellement sur l'arbre, ce qui explique leur apparence et leur goût différents des figues habituelles. Cela étant dit, ces fruits n'ont aucune action positive sur le diabète. Le figuier de Barbarie ou nopal se trouve le plus souvent sous forme de complément alimentaire, assez facilement dans ces mêmes magasins bio.

Ma racine amère est employée depuis plus de 2000 ans pour ses vertus dépuratives. Si je vous disais mon nom, vous penseriez avant tout à une poudre très connue que l'on met dans l'eau chaude. Ma variété sauvage offre de très jolies fleurs d'un bleu intense. J'ai donné naissance à plusieurs variétés que l'on cultive au jardin et qui présentent des feuilles vertes, rouges ou blanches que l'on mange. Une de mes variétés pousse même en cave...

Qui suis-je ?

La réponse dans le prochain numéro...

Solution QUIZ de juillet

Je suis le bleuet !

On m'appelle aussi « casse-lunettes » car je suis réputé pour apaiser les irritations des yeux. Conjonctivites, rougeurs ou gênes oculaires occasionnées par exemple par une atmosphère enfumée... mes vertus adoucissantes et anti-inflammatoires vous soulagent de tous ces maux. On utilise mes fleurs en infusion, en teinture alcoolique ou en hydrolat. Avec la pâquerette et le coquelicot, je représente les couleurs de la France.

DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO...

- Et si la solution contre les bactéries qui résistent aux antibiotiques était à chercher parmi les plantes?
- Pourquoi il est urgent de reverdir nos cités.
- Découvrez les 7 plantes souveraines contre le mal de dos.
- Comment la canneberge agit pour soulager vos cystites.

Pour vos questions, écrivez-nous à **Santé Nature Innovation**, Wirth, 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal, ou à courrier.plantes@santenatureinnovation.com.