

Sommaire

- **La phyto dans l'assiette** Anti-âge : choisissez-vous les « bons » antioxydants ? 1
- **L'histoire raconte** Une coutume à la noix ? 5
- **Rencontre** « Une coloration chimique est une bombe à retardement » 6
- **Dossier médical** Hypertension ? Mettez le « tueur silencieux » hors d'état de nuire 8
- **La mélisse, ça alors !** La zénitude à portée de tasse 13
- **Faites-le vous-même** Persil, un petit frisé dans mon jardin 14
- **News** 16
- **Ma cosméto végétale** Un gommage hebdomadaire pour une peau douce toute l'année 17
- **Histoire de plantes** Une « plante médecine » devenue serial killer 18
- **Les plantes fées du logis** Halte aux mouches envahissantes 20
- **Tisane du mois** Sirotez une infusion froide à l'apéro ! 21
- **L'incroyable destin d'une plante** Il était déjà efficace chez les pharaons : la science valide ! 22
- **Plantes du bout du monde** Le paradis perdu des Yungas 24
- **La parole est à vous** On a tous un jour dit « merci » à une plante 26
- Et aussi : Les livres (p.30) - L'agenda du mois (p.31)
Le courrier des lecteurs (p.32)

Édito



Ne cédon pas aux sirènes du marketing !

Pris par une envie de bien faire, ou de mieux faire, nous risquons de perdre de vue le bon sens le plus élémentaire. C'est ce qui arrive souvent lorsqu'on découvre la santé naturelle. Nous cédon à la tentation d'avaler le complément alimentaire « miracle » paré d'une foulditude de vertus, de tester le nouveau régime à la mode qui a – enfin, lui ! – tout compris de nos véritables besoins nutritionnels, ou de remplir nos assiettes de l'aliment susceptible de combler toutes nos carences. À notre décharge, il faut avouer que la presse nous inonde de telles recommandations. Prenons les antioxydants. Nous avons tous pris des comprimés censés « combattre les radicaux libres ». Jusqu'à ce que, un jour, une querelle scientifique sème le doute : les antioxydants ne seraient plus nécessaires. Que penser ? Pour y voir clair, nous avons donné la parole à l'un des meilleurs experts en la matière, le Dr Éric Ménat. Dans ce numéro, vous trouverez une explication claire et très approfondie pour avoir enfin le fin mot de toute cette histoire. Il était temps. Vous saurez où trouver les « vrais » antioxydants. Vous ne pourrez plus vous tromper et votre organisme vous dira merci. Bonne lecture !

Alessandra Moro Buronzo

Anti-âge : choisissez-vous les « bons » antioxydants ?

Les antioxydants sont à la mode. Des articles plus ou moins scientifiques qui foisonnent dans les médias nous vantent sans cesse de nouveaux compléments alimentaires riches en antioxydants. Est-ce une si bonne idée ? Quels antioxydants choisir, pourquoi et à quelle dose ?

La polémique sur le réel intérêt des antioxydants n'est pas nouvelle. Si la science met souvent en avant leurs avantages, certaines études montrent néanmoins que les antioxydants peuvent aussi avoir des conséquences néfastes sur la santé. Qui croire ? Reposons les termes du débat. Pour bien comprendre, il convient d'abord de définir ce qu'est vraiment un antioxydant.

De quoi parle-t-on au juste ?

► Les antioxydants regroupent des molécules très diverses qui luttent contre l'oxydation de notre organisme. Tout le monde sait que nous vivons grâce à l'oxygène. Mais c'est aussi à cause de ce même oxygène que nous nous oxydons, un peu comme le fer qui rouille au contact de l'eau et de l'oxygène. Heureusement, la nature est bien faite. Elle nous a équipés d'enzymes antioxydantes et nous apporte beaucoup d'« antioxydants » supplémentaires à travers l'alimentation. Le même phénomène est présent chez les plantes qui vivent grâce à la photosynthèse liée au soleil, mais qui pourraient se dessécher et mourir à cause de l'effet oxydant de la chaleur. Pour parer cette éventualité, elles sont très fournies en antioxydants (les polyphénols) qui leur permettent de se défendre et de survivre.

Un sujet très polémique

► Pas de doute, les études d'observation sont souvent favorables aux antioxydants. Les consommateurs réguliers de fruits et légumes, de thé vert ou de curcuma présentent moins de maladies dégénératives telles que Parkinson, Alzheimer, les cancers, l'arthrose et bien d'autres encore. Malheureusement, les études d'intervention¹ sont beaucoup moins significatives.

Ces dernières années, des méta-analyses² ont même envisagé que la prise d'antioxydants serait néfaste pour la santé³. Du coup, les experts sont partagés, avec des positions très variables sur le sujet. L'étude SUVIMAX⁴, peut-être la seule qui soit aussi longue et complète sur ce sujet, montre pourtant que les antioxydants n'ont aucun effet délétère et qu'ils induisent bien une réduction du risque de certains cancers chez l'être humain.

SU.VI.MAX

L'étude SU.VI.MAX a suivi pendant 8 ans plus de 13 000 Français en analysant de façon détaillée leur alimentation et en leur faisant prendre soit un placebo, soit une gélule contenant du zinc, du sélénium, du bêta-carotène et des vitamines C et E de synthèse. La prise de ce mélange assez « ordinaire » n'a donné aucun avantage aux femmes, mais a réduit de 30 % le risque de cancer chez l'homme. Dans tous les cas, ce cocktail d'antioxydants proposé à doses nutritionnelles n'a eu aucun effet secondaire.

Des questions mal posées qui entretiennent la confusion

► Pourquoi un sujet aussi étudié et débattu entraîne-t-il des positions aussi radicalement différentes parmi les scientifiques ? Posons le problème autrement : est-ce que toutes ces études cherchent vraiment à répondre à la même question ?

La majorité des études incluses dans les méta-analyses citées plus haut concernent les vitamines A, C ou E, le sélénium, le zinc et quelques autres micronutriments, utilisés seuls ou associés, à doses nutritionnelles ou bien à doses « thérapeutiques ». Pourtant, rappelons que la vitamine A, le sélénium, le zinc, le manganèse ou le cuivre **ne sont pas des antioxydants**.

En vérité, pour connaître l'efficacité des antioxydants, il ne faut prendre en considération que les « vrais » antioxydants.

Attention aux « faux » antioxydants !

► Le sélénium, le zinc, le manganèse ne sont pas des antioxydants, mais des cofacteurs⁵ des enzymes antioxydantes produites par notre organisme (Super oxyde dismutase et glutathion peroxydase en particulier). Quant à la vitamine C et la vitamine E, elles sont avant tout des piègeuses de radicaux libres.

À part la vitamine C qui peut être consommée à fortes doses (attention tout de même à son action acidifiante), les autres micronutriments cités ici **devront être utilisés exclusivement à dose nutritionnelle**. Ainsi, il est démontré que prendre des compléments alimentaires apportant plus de 100 % des AQR⁶ en sélénium sur une longue période peut finir par donner l'effet opposé à celui recherché. De même, trop de zinc augmente le risque de cancer.

Pour la vitamine E, c'est plus complexe. Il n'existe pas « une », mais « des » vitamines E. Cette vitamine est en fait constituée de 8 molécules synergiques (4 tocophérols et 4 tocotriénols). Les compléments alimentaires apportent souvent uniquement de l'alpha-tocophérol et parfois d'origine synthétique. Malheureusement, **une prise excessive d'alpha-tocophérol est nocive pour la santé**. Cela peut augmenter le risque de maladie dégénérative comme les cancers et réduire l'espérance de vie !

Exemple de fruits rouges riches en flavonoïdes



1. Étude d'intervention : on donne un ou plusieurs micronutriments et on étudie l'effet sur la santé.
2. Méta-analyse : synthèse de plusieurs études sur le même sujet.
3. Bjelakovic G - Lancet 2004 ; 364 : 1193-1194, 1219-1228. Melton L. The antioxidant myth: a medical fairy tale, New Scientist, No 2563. Bjelakovic G et al. Mortality in randomized trials of antioxidant supplements for primary and secondary prevention. Systematic review and meta-analysis. JAMA 2007.
4. SUVIMAX (SUPplémentation en Vitamines et Minéraux Anti-oXydants). Arch Intern Med. 2004 Nov 22;164(21):2335-42. The SU.VI.MAX Study: a randomized, placebo-controlled trial of the health effects of antioxidant vitamins and minerals. Hercberg S, Galan P, Preziosi P, Bertrais S, Mennen L, Malvy D, Roussel AM, Favier A, Briançon S.
5. Cofacteur : un micronutriment qui est indispensable au fonctionnement d'une enzyme.
6. AQR : apports quotidiens recommandés.



Ginkgo Biloba

Dans la nature, on ne trouve jamais une des 8 molécules isolées des autres. La plupart des aliments riches en vitamine E contiennent en fait ces 8 molécules synergiques qui constituent ce qu'on appelle « la vitamine E ». Les études prouvent que **la consommation de cette vitamine E naturelle est sans aucun risque pour la santé**, mais la majorité des gens ne consomment pas assez de vitamine E naturelle, présente en particulier dans les oléagineux, les huiles biologiques de pression à froid et dans le germe de blé. Ainsi, méfiez-vous des compléments alimentaires qui font la part trop belle à ces nutriments et évitez l'automédication sans limites. On trouve aujourd'hui du sélénium, du zinc ou de l'alpha-tocophérol dans de trop nombreux compléments : pour les cheveux, la peau, les yeux, contre le vieillissement...

Les caroténoïdes, des antioxydants à part

► Même si elle se rapproche un peu de celle de la vitamine E, la situation des caroténoïdes est un peu différente. Leur action antioxydante s'exerce à un niveau différent de la vitamine C ou encore des enzymes antioxydantes citées plus haut. Mais là encore, il faut se méfier de ce que l'on va consommer. Des études très sérieuses ont notamment prouvé que **la consommation de bêta-carotène⁷ chez le fumeur pouvait augmenter son risque de cancer**.

Ces études sont incontestables, mais c'est bien, à nouveau, une **consommation exclusive de bêta-carotène de synthèse qui est incriminée**. Je rajoute « de synthèse » pour être le plus clair possible, un terme ici presque abusif puisque, dans la nature, le bêta-carotène n'existe jamais seul. Un complément alimentaire qui contient du bêta-carotène seul est donc à jeter à la poubelle immédiatement.

En pratique, les aliments riches en bêta-carotène sont en réalité riches en caroténoïdes. Ils contiennent alors non seulement du bêta-carotène (sous sa forme naturelle, c'est-à-dire associant les formes cis et trans), mais aussi et surtout les autres caroténoïdes : l'alpha-carotène qui est le plus important pour la santé, la cryptoxanthine, la

zéaxanthine, le lycopène, la lutéine et quelques autres. Si l'on prend en compte uniquement les études concernant la consommation de caroténoïdes naturels, elles sont, cette fois-ci, toutes bénéfiques, même chez le fumeur !

Vous devez donc **consommer régulièrement des aliments riches en caroténoïdes** : carottes, potiron, potimarron, mangue, papaye, brocolis, etc. et surtout ne prendre AUCUN complément à base de bêta-carotène seul ! Les bons compléments alimentaires contiendront des extraits de carotte ou d'autres aliments naturels ou bien des extraits d'algues (surtout la Dunaliella), car ces végétaux sont très riches en caroténoïdes.

Les polyphénols : voici les « vrais » antioxydants !

► À mon sens, les polyphénols sont les seuls « vrais » antioxydants. À ce jour, je n'ai pas lu une seule étude négative sur la consommation de polyphénols.

Les **flavonoïdes** sont les principaux antioxydants de la grande famille des polyphénols. Ce sont ces substances qui permettent à la plante de se protéger de l'action agressive du soleil qui leur est, par ailleurs, indispensable. Chez l'homme, les flavonoïdes vont agir principalement en protégeant de l'oxydation – et donc de la destruction – les lipides⁸, les protéines et les chromosomes. Ce sont eux qui protègent nos tissus du vieillissement et des maladies dégénératives. On trouve des flavonoïdes dans de nombreux végétaux :

- Tous les fruits et légumes, surtout quand ils sont bien colorés ; les fruits rouges sont parmi les fruits les plus riches en flavonoïdes et en particulier en anthocyanes qu'on retrouve aussi dans le vin rouge.
- De la ciboulette à l'oignon en passant par le paprika ou le gingembre, les herbes, épices et aromates sont de purs concentrés d'antioxydants.
- Les plantes sont des sources parfois oubliées d'antioxydants, mais deux d'entre elles sont particulièrement connues : le Ginkgo Biloba, le seul arbre à avoir résisté à la bombe d'Hiroshima, et le thé vert.

Prenons l'exemple du thé pour mettre en évidence la supériorité des polyphénols sur les vitamines ou les cofacteurs décrits plus haut. Le principal flavonoïde du thé est l'EGCG (l'Epigallo-Catéchine 3 Gallate). Le pouvoir antioxydant de l'EGCG est 200 fois plus élevé que celui de la vitamine E. Une tasse de thé vert⁹ apporte 200 mg d'EGCG et autant d'antioxydants qu'une assiette de légumes. Le thé est ainsi 5 à 6 fois plus protecteur vis-à-vis des radicaux libres que la sauce tomate ou l'ail.

7. Bêta-carotène : le caroténoïde le plus connu, car également précurseur de la vitamine A.

8. Les membranes de nos cellules sont très riches en lipides, surtout les neurones.

9. Le thé noir est moins riche que le thé vert en EGCG.

À côté des flavonoïdes, la grande famille des polyphénols abrite d'autres merveilles de la nature comme le curcuma qui est un autre antioxydant très puissant.

Si les micronutriments cités plus haut doivent être consommés avec prudence et modération, les végétaux riches en polyphénols peuvent quant à eux être largement utilisés dans l'alimentation quotidienne. Le mieux est d'ailleurs de les associer pour bénéficier de leurs synergies. C'est ainsi que le curcuma est bien plus efficace quand il fait partie du curry que consommé seul.

Voici un exemple de consommation quotidienne :

- 2 tasses de thé vert biologique
- 1 verre de vin rouge biologique
- 2 carrés de chocolat noir à 85 % de cacao

Il s'agit là d'une bonne façon de se faire plaisir avec 3 aliments riches en polyphénols (sauf pour les intolérants à l'alcool évidemment !). Chaque aliment étant consommé avec modération, vous êtes sûr de vous faire du bien sans aucun risque pour la santé.

Ce qui est formidable avec les végétaux et en particulier les flavonoïdes, c'est qu'ils ne sont pas juste des antioxydants. Ils présentent souvent d'autres propriétés très

intéressantes. Ainsi, de nombreux flavonoïdes ont également une action protectrice vasculaire : ils augmentent la résistance des parois capillaires et diminuent leur perméabilité (activité de type vitamine P).

Faites confiance à la nature

Il n'y a plus vraiment de débat concernant les antioxydants dès lors que l'on comprend qu'il ne faut pas utiliser de micronutriments isolés et surtout pas de cofacteur des enzymes antioxydantes seul ou à dose excessive.

Notre corps a besoin de l'ensemble des micronutriments pour réguler son fonctionnement cellulaire et une alimentation saine et variée y participera largement. À cause de cette confusion parfois volontairement entretenue entre les différentes définitions des antioxydants, certains scientifiques contestent, et souvent à raison, leur utilisation sous forme de gélules. Mais si vous mettez des produits naturels riches en polyphénols dans votre assiette, vous ne prenez aucun risque de vous tromper. Ceux-là n'ont jamais montré la moindre action délétère sur la santé, bien au contraire !



Dr Éric Ménat

News

Psoriasis : de l'espoir avec le curcuma !

Le psoriasis est une maladie inflammatoire de la peau très inconfortable. Le plus souvent localisée sur les coudes, les genoux ou le cuir chevelu, elle se manifeste par des desquamations et une rougeur cutanée. Les causes sont inconnues et les traitements souvent inefficaces ou à l'origine d'effets secondaires.

Récemment, une étude¹ sérieuse a démontré l'efficacité de la curcumine en application locale sur 40 personnes souffrant d'un psoriasis léger à modéré. Deux fois par jour, pendant 9 semaines, ils ont appliqué un gel additionné de 0,5 % d'un extrait de curcuma (extraction eau/alcool). Le traitement a considérablement amélioré la qualité de vie des personnes d'un point de vue général. Le nombre de personnes souffrant de démangeaisons, de douleur et d'inconfort social a diminué au cours de l'étude. Ces dernières années, plusieurs études ont montré les bienfaits du curcuma par voie interne, notamment grâce à des extraits de curcumine associés à de la lécithine² qui modère l'activation des molécules inflammatoires. On peut imaginer qu'un traitement simultané par voie interne et externe cumulera les effets bénéfiques. À tester !

1. Golnaz Sarafian, Minoo Afshar, Parvin Mansouri, Jinous Asgarpanah, Kosar Raoufinejad, and Mehdi Rajabia. *Topical Turmeric Microemulgel in the Management of Plaque Psoriasis; A Clinical Evaluation*. Iran J Pharm Res. 2015 Summer; 14(3): 865-876.
2. Emiliano Antiga, Veronica Bonciolini, Walter Volpi, Elena Del Bianco, and Marzia Caproni. *Oral Curcumin (Meriva) Is Effective as an Adjuvant Treatment and Is Able to Reduce IL-22 Serum Levels in Patients with Psoriasis Vulgaris*. Biomed Res Int. 2015; 2015: 283634. Published online 2015 May 18. doi: 10.1155/2015/283634.



Les plantes et les hommes entretiennent parfois des relations étonnantes...

Une coutume à la noix ?

Charmante coutume que celle de conserver pieusement les petites dents de lait – quoiqu'un peu morbide quand on y pense –, et de préférence dans une petite boîte dont c'est la seule destinée.

Autrefois, dans le Dauphiné, ce réceptacle n'était autre qu'une noix. Pas n'importe laquelle, la Cacolas, aussi connue que la petite souris dans les campagnes. Son vrai nom, encore aujourd'hui, est « Bijou » ou « noix de Bijou », une variété originaire du Massif central. Elle se reconnaît entre toutes par sa taille volumineuse : elle mesure pas moins de 5 à 6 cm dans sa longueur. Habillée du papier argent des tablettes de chocolat et garnie de coton, elle accueillait pièce après pièce la dentition provisoire des enfants, comme un rite de passage. Les plus habiles imaginaient un petit système de fermeture.



Au début du XX^e siècle, cette coque de noix était très recherchée par les bijoutiers. Ils fixaient une petite charnière entre les deux moitiés et en doraient à la feuille le fond et la surface extérieure pour confectionner de véritables coffrets à bijoux.



Serge Schall

*Docteur-ingénieur en agronomie,
jardinier*

« Une coloration chimique est une bombe à retardement »

En poussant la porte de ce salon de coiffure peu commun de la rue des Ciseaux, dans le VI^e arrondissement de Paris, on n'est pas agressé par des odeurs chimiques qui piquent le nez. Ici, ça sent bon les plantes. Rencontre avec un coiffeur pas comme les autres...

Bio express



Charley Assoun est un coiffeur respectueux de la santé du cheveu et de l'environnement. Spécialiste en coloration végétale, il est le créateur de Bio Coiff', salons de coiffure bio à Paris. Il a fait le choix de n'utiliser que des produits à base de plantes exclusivement, et sans produits chimiques. Avec d'excellents résultats.



« Les plantes soignent aussi et redonnent de la qualité aux cheveux »



Comment vous est venue cette idée du végétal dans le soin des cheveux ?

Quand j'ai commencé le métier de coiffeur, à 16 ans, dans un grand salon parisien, j'ai tout de suite eu de graves allergies. J'ai eu l'intuition que c'était vraisemblablement à cause des produits utilisés pour les mèches, les colorations, les permanentes... Au bout d'un an, j'avais les doigts littéralement brûlés, de l'asthme, de l'eczéma et de plus en plus de difficultés à respirer. Le médecin du travail m'a fait passer des tests d'allergie qui ont été positifs : les produits de coloration classique contiennent en effet une bonne dose d'allergènes puissants. À partir de là, je n'ai plus touché, ni même respiré tous ces produits car ils sont aussi volatils et pénètrent dans l'organisme par les voies respiratoires. Ce sont des substances dangereuses dont peu de personnes réalisent les méfaits.

Dangereuses, à ce point ?

Je suis affirmatif : poser une coloration chimique sur la tête, c'est amorcer une véritable bombe à retardement ! Les molécules chimiques des pigments sont très fines, elles pénètrent au niveau du cuir chevelu par la circulation sanguine, elles s'accumulent et peuvent se fixer sur un organe déjà fragilisé, le pancréas, le foie ou un autre. Puis un jour, une maladie grave se développe. Bien sûr, il y a sûrement d'autres facteurs déclenchants, comme l'alimentation ou la pollution. Mais c'est l'addition de tous ces toxiques qui fait qu'à un moment, le corps arrive à saturation.

Pour ceux et celles qui se teignent les cheveux, quels sont à votre avis les composants à éviter ?

C'est un sujet vraiment sérieux et grave. Il existe des études scientifiques qui montrent que les colorations utilisées de façon répétée sont susceptibles de provoquer des allergies sévères et augmentent le risque de cancer. C'est vrai pour les coiffeurs qui sont les plus exposés, mais aussi pour tous ceux qui se décolorent et se teignent les cheveux. Il y a quelques années, l'OMS a interdit l'utilisation de plusieurs substances jugées trop dangereuses, mais il en reste encore qui sont suspectes, en particulier le paraphénylènediamine ou PPD. C'est un produit extrêmement sensibilisant, il peut provoquer des

réactions allergiques graves. Il y a eu plusieurs cas dramatiques. Récemment, c'est une Britannique de 39 ans qui est décédée d'une crise cardiaque après l'application d'une teinture brune achetée au supermarché et contenant du PPD. Elle avait fait un tatouage au henné auparavant, dans lequel cette substance, le PPD, est aussi très présente pour renforcer la couleur, et au contact de la teinture, elle a fait un choc allergique violent.

La résorcine, ou résorcinol, est également un redoutable allergène, en plus d'être un perturbateur endocrinien. Toutes les colorations chimiques comportent des risques bien réels, mais le pire ce sont les couleurs foncées qui contiennent des pigments très agressifs. Il faut les éviter absolument, elles sont dangereuses, plus que toutes les autres.



Mais une coloration végétale est-elle aussi efficace ? Et peut-on obtenir toutes les teintes que l'on veut ?

Utiliser des plantes tinctoriales (écorces, fleurs, feuilles...) pour se teindre les cheveux, c'est vieux comme le monde ! Moi, je travaille avec des plantes certifiées bio, réduites en poudre pour que les pigments soient plus disponibles. Certaines viennent d'Inde car il y a énormément de plantes utilisées dans la tradition ayurvédique pour les cheveux. Je réalise des mélanges de pigments pour obtenir des blonds, des roux, des châains, etc. Par exemple, à partir de l'amlâ, une poudre indienne qui renforce les bruns et qui donne aussi une très belle qualité aux cheveux, je peux ajouter de l'acajou, du brou de noix ou de la garance selon le résultat recherché. Si l'on souhaite un blond cendré, je mélange un pigment blond, j'en rajoute un autre cendré, un peu de noir, je peux mélanger 3 ou 4 pigments pour parvenir à la couleur souhaitée.

Peut-on faire des couleurs très élaborées parfaitement naturelles ?

Oui ! Mais il y a une limite à l'utilisation du végétal : vous ne pouvez devenir blonde si vous êtes brune. Car cela passe forcément par une décoloration, avec de l'ammoniac ou un autre agent oxydant. Et là, c'est de la chimie pure...

Lorsqu'on a déjà les cheveux teints avec des produits classiques, comment opérer la transition vers une coloration végétale ?

Les colorations végétales, ça marche pour tout le monde. L'avantage, c'est que les plantes s'enroulent autour du cheveu, ils sont ainsi gainés et épaissis. Les plantes ne colorent pas seulement, elles soignent aussi et redonnent de la qualité aux cheveux.

Je reçois régulièrement dans mon salon des clientes dont les cheveux sont desséchés par des années de teinture chimique. Il est alors indispensable de les « nettoyer » d'abord avec un masque à l'argile. L'argile est un bon

détoxifiant, elle élimine les résidus de substances chimiques. Ensuite le cuir chevelu est rééquilibré, le cheveu purifié et ça se voit immédiatement. Selon les cas, il faudra peut-être le refaire une ou deux fois par mois pour éliminer toute trace de pigment artificiel. On peut alors passer à la pose des couleurs végétales. Les séances peuvent durer entre 1h30 et 2h pour la prise de la couleur. S'il s'agit d'une personne qui a 100 % de cheveux blancs et qui voudrait une teinte foncée, on prend plus de temps. A la fin, le cheveu est lisse, doux et brillant.

Ces teintures végétales durent-elles aussi longtemps ?

Oui, les couleurs végétales tiennent très bien, mieux que les produits chimiques. Elles résistent très bien aux agressions externes, au soleil, à la piscine, etc. Les cheveux ne délavent pas et l'effet racine sera beaucoup moins marqué à la repousse des cheveux. Vous pouvez facilement rester deux mois avant de refaire une couleur, quand, en cas de couleur chimique, il faut la refaire tous les mois ou tous les mois et demi !

Est-il facile de réaliser sa coloration végétale soi-même, à la maison ?

C'est très simple. Il existe en boutique bio des marques entièrement végétales. Mais attention, il faut bien vérifier la liste des ingrédients et ne pas se fier uniquement au packaging. Pour ceux qui ne peuvent se déplacer, nous établissons un diagnostic approfondi du cheveu et nous préparons des mélanges que nous expédions par courrier. Les solutions sont multiples, il suffit de choisir celles qui vous conviennent le mieux dans le respect de vos cheveux.



Propos recueillis par Alessandra Moro Buronzo
et Annie Casamayou

BIO COIFF'

www.biocoiff.com - 1^{re} séance : 90 à 130 €



Hypertension ? Mettez le « tueur silencieux » hors d'état de nuire

Savez-vous ce qui se passe dans votre organisme lorsque vous êtes hypertendu ? Nous allons vous expliquer pourquoi il est si important de prendre votre santé en main : l'hypertension n'est pas sans conséquences ! Elle peut faire courir un risque mortel à votre cœur.

La maladie qui frappe sans prévenir

► Traquez le moindre signal : maux de tête, clignements d'yeux... Ces légères manifestations pourraient être le signe que vous souffrez d'hypertension. Mais vous pouvez aussi être hypertendu sans manifester aucun symptôme et risquer un accident vasculaire cérébral (AVC). D'où le surnom de l'hypertension : le « tueur silencieux ». L'hypertension est cette pression artérielle trop forte qui empêche la bonne circulation du sang dans les vaisseaux et finit par endommager le cœur et les organes. C'est pour cela qu'on l'accuse d'être le principal facteur de risque d'un AVC et des maladies du cœur. Nous sommes nombreux à être concernés : les maladies cardiovasculaires représentent une des causes majeures de mortalité en France (180 000 décès par an soit environ un tiers des décès). Parmi les plus fréquentes, les cardiopathies ischémiques (artères bouchées, comme dans le cas de l'infarctus) sont responsables de 27 % des décès, les AVC de 25 % et les insuffisances cardiaques de 23 %.

Avant tout, la lutte contre les facteurs de risque s'impose : tabac, alimentation, hyperlipidémie, sédentarité... et aussi hypertension. Avec une prise en charge précoce en micronutrition et en phyto-aromathérapie, on peut diminuer son hypertension et donc réduire de façon significative les risques de maladie.

L'hypertension dans le monde

• Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), 30 % des hommes et 50 % des femmes de plus de 65 ans souffrent d'hypertension.

• Cependant, il semble que l'hypertension touche des populations de plus en plus jeunes. Si la situation ne s'améliore pas, on estime qu'en 2025 le nombre d'hypertendus dans le monde atteindrait 1,56 milliard d'individus !

Êtes-vous hypertendu ?

► L'hypertension artérielle ou HTA est une élévation durable de la pression sanguine dans les artères.

Quand on mesure votre pression artérielle, on vous donne deux chiffres qui correspondent à la pression systolique (le chiffre du haut) et à la pression diastolique (celui du bas).

Le premier correspond à la pression dans les artères quand le cœur se contracte et que la pression dans l'artère est à son maximum, le deuxième à la pression quand le cœur se relâche pour se remplir à nouveau de sang.

Ainsi, lorsqu'on parle d'une tension de 12/8 en cm de mercure ou 120/80 en mm de mercure, 12 ou 120 correspond à la pression systolique tandis que 8 cm ou 80 mm de mercure renvoie à la pression diastolique.

Pour l'OMS, on souffre d'une tension trop élevée lorsque les chiffres sont supérieurs à 160 mm ou 16 cm de mercure (pour le chiffre du haut ou maxima) et 90 mm ou 9 cm de mercure (pour le chiffre du bas ou minima). Mais attention, l'hypertension dépend aussi de l'âge et chez le jeune elle ne doit pas dépasser 12/8 en cm de mercure.

Il existe aussi des hypertension secondaires d'origine rénale, surrénaliennes, médicamenteuses, par exemple suite à la prise régulière de cortisone ou d'hormones. Des examens et des traitements complémentaires sont alors nécessaires. Chez la femme enceinte, on parle d'hypertension gravidique, qui doit être diagnostiquée le plus tôt possible afin de la traiter efficacement car elle peut être due à une insuffisance placentaire (apparition après la 20^e semaine de grossesse).

Savoir prendre sa tension

► Pour que le chiffre soit fiable, la tension artérielle doit être prise deux fois en position allongée, puis une fois debout mais toujours lorsqu'on est détendu !

Comme un nombre important d'hypertendus ignorent leur état, il est bon de vérifier soi-même sa tension grâce à des appareils de référence achetés en pharmacie, appelés tensiomètres. Ils sont en principe fiables même si le médecin leur préfère un tensiomètre au stéthoscope. Pour une réelle efficacité, il faudrait mesurer sa tension au bras 3 fois le matin et 3 fois le soir pendant 3 jours et faire une moyenne. Il existe aussi un système, le Holter¹, permettant une prise de tension répétée et son enregistrement sur 24 heures.

Ce système mesure aussi la fréquence cardiaque qui est en moyenne de 80 battements par minute au repos. Lorsqu'on est stressé, ou durant un effort important, il est normal que la pression s'élève, mais chez les personnes hypertendues, la tension reste élevée même au repos ou en l'absence de stress !

Quels sont les facteurs de risque ?

Les symptômes sont discrets mais 5 facteurs doivent vous inciter à effectuer un contrôle :

- **L'âge** : la pression artérielle augmente avec l'âge. On l'explique par la rigidification des artères et par les dépôts croissants de corps gras sur les parois internes (l'athérosclérose).
- **Le sexe** : avant la ménopause, les hormones protègent les femmes du risque cardiovasculaire, alors qu'après la ménopause le nombre des femmes hypertendues dépasse celui des hommes !
- **L'hérédité** : il existe des familles hypertendues. Un interrogatoire médical reste nécessaire.
- **Le surdosage de sel dans l'alimentation** : il est impératif de limiter au maximum le sel ou chlorure de sodium. Une enquête menée par Statistique Canada en 2009 a montré que plus de 85 % des hommes et 60 % des femmes avaient un apport en sodium qui dépassait la limite supérieure recommandée, à savoir 2,3 g par jour.
- **Le poids** : car on estime que l'hypertension, en Occident, est attribuable à l'obésité dans 30 à 50 % des cas.

Prenez votre tension en main !

► En cas d'hypertension modérée, il faut commencer par un traitement phyto associé à l'aromathérapie sous forme inhalée ou en massage avec des oligoéléments. Si votre hypertension mesurée plusieurs fois sans stress est plus importante, une visite chez un cardiologue s'impose, mais là encore, la phytothérapie associée aux conseils hygiénodététiques peut limiter les effets secondaires des traitements allopathiques et surtout améliorer votre qualité de vie !

Prenez soin de vous

- **Perdre du poids** est souvent très efficace : une étude dirigée par l'université de Pavie, en Italie, et présentée en 2008 à la 62^e Conférence de recherches sur l'hypertension à Atlanta, aux États-Unis, a montré qu'en perdant 5 % de son poids on pouvait améliorer ses chiffres tensionnels voire les normaliser !
- **Faire de l'exercice physique régulier** : aquagym, footing, vélo...
- **Éviter le sel dans la cuisine** en diminuant le plus possible nourriture industrielle, charcuterie, poissons fumés, fromages... et certaines eaux minérales. Si vous aimez les eaux pétillantes, préférez des marques comme Perrier ou Salvétat. Un remède consiste à augmenter l'apport en potassium qui va favoriser l'élimination du sodium en consommant plus de légumes et de fruits ! Pratiquer la chrononutrition, c'est-à-dire manger du gras le matin, de la viande plutôt à midi, une collation avec des fruits secs à 16h et en particulier des noix et des amandes, et le soir privilégier poisson et légumes. Vous pouvez aussi utiliser les aromates et épices riches en antioxydants et qui permettent de diminuer l'apport en sel.
- **Limiter la consommation d'alcool.**
- **Arrêter le tabac** : la fumée produite par la combustion du tabac est composée de nicotine et le monoxyde de carbone particulièrement toxiques pour le système cardiovasculaire. Le monoxyde de carbone prend la place de l'oxygène et on est beaucoup plus vite essoufflé ; les vaisseaux se dilatent plus difficilement, ce qui fait monter la tension et peut même provoquer un infarctus si l'artère se ferme complètement. En plus, la perte relative du goût et de l'odorat favorise l'attrance pour des aliments plus riches en mauvaises graisses qui augmentent le risque cardiovasculaire.
- **Diminuer si possible le stress chronique** en pratiquant méditation, sophrologie, et pourquoi pas massage aux huiles essentielles !

1. Placer un Holter consiste à enregistrer le cœur, à savoir l'électrocardiogramme et la pression artérielle, de manière continue, sur une période de 24 heures, sans changer ses habitudes puisque l'appareil est ambulateur, léger et discret. L'enregistrement est ensuite analysé et permet de repérer des anomalies du rythme, par exemple.

Des plantes pour ralentir le cœur

► Même si les premiers médicaments antihypertenseurs étaient d'origine végétale, l'HTA (hypertension artérielle) installée ne peut pas se soigner uniquement grâce à la **phytothérapie**. Mais un certain nombre de plantes ont des propriétés légèrement hypotensives, d'autres ralentissent le cœur (effet bêta bloquant léger) et font légèrement baisser la pression artérielle sans aucune accoutumance. Elles sont donc conseillées en association avec des traitements allopathiques ou en première intention.

Ail

L'**ail** (*Allium sativum*) est connu depuis la plus haute Antiquité, où il occupait une place centrale en particulier dans l'alimentation des Égyptiens et des Hébreux. Le pharaon Khéops de la IV^e dynastie fit même graver une gousse d'ail au sommet de la plus grande des pyramides de Gizeh !

Il peut être utilisé en poudre purifiée (titrée), ce qui permet d'augmenter les proportions par rapport aux valeurs attendues. On conseille 3 à 5 g d'allicine, soit 1 g de poudre d'ail environ. Mais l'ail est tenace et même avec des gélules gastrorésistantes, beaucoup se plaignent de remontées des parties volatiles jusque dans la bouche. Le moyen le plus simple est de compléter le plus possible son alimentation. Car une alimentation suffisamment riche permet de rendre le sang plus fluide (diminue l'agrégation plaquettaire), de diminuer le taux de cholestérol dans le sang et de prévenir l'athérosclérose tout en améliorant les chiffres tensionnels. Alors n'hésitez pas : cru ou cuit, l'ail, c'est super ! Après le repas, l'ajout d'une petite goutte d'huile essentielle de menthe (*Mentha piperita*) dans son dentifrice permet de retrouver une haleine fraîche.



Olivier

L'**olivier** (*Olea europaea*) : sa feuille est riche en euléroside, flavonoïdes et triterpènes, qui lui confèrent des propriétés antiarythmiques (régularise le rythme cardiaque). Elle est diurétique et antihypertensive sans pour autant modifier les basses tensions. L'olivier augmente également le débit coronarien car il dilate les artères coronaires (coronarodilatateur). Placées en couronne autour du cœur d'où leur nom, elles irriguent le cœur.

Pour une hypertension débutante ou légère, on peut conseiller 2 gélules à prendre le matin, ou boire 1 litre par jour en infusé à 3 % (c'est-à-dire 30 g dans 1 litre d'eau), 5 jours par semaine.

En gemmothérapie, le macérat glyciné de jeunes pousses d'olivier (à la première décimale, 1DH), à la posologie de 2 gouttes par kilo et par jour (pendant 3 mois minimum) diluées dans une tisane tiède associée au traitement prescrit par son cardiologue donne de très bons résultats.



Aubier de tilleul

L'**aubier de tilleul** sauvage du Roussillon (*Tilia sylvestris*), de composition différente de celle des inflorescences, possède des propriétés hypotensives et antispasmodiques au niveau des fibres lisses ainsi qu'une action coronarodilatatrice très intéressante.

Boire 1 litre d'un décocté à 4 % tout au long de la journée en conservant la tisane dans un thermos ou au frais.

Il ne faut jamais réchauffer une tisane afin de prévenir un risque de multiplication bactérienne (on remonte en température et les bactéries adorent !), donc soit on la conserve dans un thermos, soit on la met au réfrigérateur.

Aubépine

L'**aubépine** (*Crataegus oxyacantha*), était un symbole de protection et de pureté dont on parait les chambres nuptiales et les berceaux pour éloigner les mauvais esprits. Elle associe deux actifs majeurs (hyperoside et vitexine) qui agissent comme régulateurs du rythme cardiaque tout en augmentant le flux coronarien et en agissant sur les hypertension d'origine neurotonique.

La plante est efficace en cas d'hypersympathicotomie, c'est-à-dire d'une perception exagérée des battements cardiaques, de tachycardie ou de mains moites. On lui concède un effet léger qui permet une diminution du rythme cardiaque et de la pression artérielle. Prendre 2 à 6 gélules par jour d'extrait sec ou 3 cuillères-mesure par jour de SIPF (suspension intégrale de plantes fraîches) ou EPS (extrait phyto standardisé) diluées dans une tisane de feuilles d'olivier. Elle donne de bons résultats chez la femme ménopausée qui, en se couchant, entend battre son cœur dans sa poitrine, l'empêchant de s'endormir paisiblement.

En gemmothérapie, on peut aussi conseiller *Crataegus* JMG 1D, 1 goutte par kilo et par jour (pendant 3 mois) dans une tisane de tilleul (fleurs et bractées), après le dîner.



Stimuler la production de collagène

► L'utilisation de plantes riches en silicium organique assimilable aide à préserver la jeunesse des artères. Plus il y a de silicium dans la paroi aortique, plus il y a d'élasticité et de collagène et plus l'artère est souple. Ce taux de silicium dans les artères baisse avec l'âge très rapidement, surtout après 40 ans où il diminue quasiment de moitié. Le résultat est sans appel, l'artère devient moins élastique, ce qui peut conduire à l'apparition d'une plaque d'athérome, ces dépôts graisseux sur la paroi interne, et à l'augmentation de la pression dans les artères !

Les plantes les plus riches sont la **prêle** dont les tiges stériles renferment 5 à 10 % de silicium assimilable, mais aussi les parties aériennes de l'**ortie** ou éventuellement le **tabashir du bambou**. Prenez 2 gélules de poudre ou 2 cuillères-mesure de SIPF (suspension intégrale de plantes fraîches) de prêle par jour à diluer dans une eau pure ou, mieux, dans une tisane pendant 3 mois.

La prêle, commune en Europe, doit son surnom de « queue de cheval » à l'aspect de sa tige stérile utilisée en médecine. Elle existait déjà au temps des dinosaures (il y a 65 millions d'années) mais l'utilisation pour ses vertus reminéralisantes date du XVI^e siècle.

En plus de sa concentration importante en silicium, elle contient des actifs diurétiques qui vont faciliter le traitement hypotenseur. Quant à l'ortie, préférez-la plutôt en soupe ou en tarte, reminéralisante par sa richesse en silicium et surtout délicieuse !

L'aromathérapie pour lutter contre le stress

► Les huiles essentielles vont modérer le système sympathique en particulier grâce à certaines molécules, les esters, qui vont calmer, détendre et donc diminuer la pression artérielle.

N'oublions pas « l'effet blouse blanche ». On est toujours surpris d'avoir une tension plus élevée chez le médecin : on a tellement peur qu'elle monte... qu'elle monte ! C'est pourquoi le médecin la prend plusieurs fois. Alors pourquoi ne pas inhaler une huile essentielle avant d'arriver dans le cabinet du médecin ?

Nous citerons 3 huiles essentielles remarquables :

- L'HE de fleurs de **lavande officinale** (*Lavandula vera*), sympatholytique, sédative car riche en acétate de linalyle, intéressante dans l'hyperémotivité qui peut se traduire par l'accélération du cœur (un éréthisme cardiaque).
- L'HE de **camomille romaine** (*Chamaemelum nobile*) spasmolytique des muscles lisses (qui vont relâcher le spasme de l'artère) à cause d'une très grande quantité d'esters variés (angélate d'isobutyle, d'isopropyle, d'isoamyle...).
- L'HE de fleurs de **ylang-ylang** (*Cananga odorata*), magnifique arbre des régions tropicales, dont le parfum pénétrant est très typique. Elle est utilisée traditionnellement en massage pour ses effets relaxants et hypotenseurs. Diluez l'HE d'ylang-ylang (à 20 %) dans de l'huile végétale de **Tamanu** (*Inophyllum calophyllum*). Savez-vous que cette huile essentielle aurait aussi des propriétés aphrodisiaques ?

En complément, en oligothérapie, on peut préconiser le **manganèse**, 1 ampoule sublinguale pendant 1 semaine, puis 1 ampoule sublinguale de manganèse-cobalt pendant 3 mois tous les matins.

Une supplémentation en **magnésium marin** peut être nécessaire : il lutte contre le stress, diminue le risque de thrombose (caillot de sang qui peut boucher l'artère).

Le top 8 contre l'hypertension

Plantes	Nom latin	Partie de la plante	Forme galénique	Indications	Posologie	Remarques
AIL 	<i>Allium sativum</i>	Bulbe	Gélules de poudre titrée	Fluidifiant Hypotenseur	1 g de poudre d'ail par jour (gélules ou alimentation)	Provoque des reflux désagréables pour certains (associer de l'huile essentielle de menthe)
TILLEUL 	<i>Tilia sylvestris</i>	Aubier	Décoction à 4 %	Améliore l'irrigation cardiaque	Boire 1 litre avant 16h	Va aussi diminuer le taux de cholestérol
OLIVIER 	<i>Olea europea</i>	Feuilles	Infusion à 3 % ou gélules d'extrait sec	Antihypertenseur Diurétique	Boire 1 litre par jour avant 16h ou 2 gélules matin et midi	Accompagne les gélules d'aubépine
AUBÉPINE 	<i>Crataegus oxyacantha</i>	Feuilles	Plante fraîche ou sèche Macérât glyciné 1D	Diminue le rythme cardiaque et la pression artérielle	2 à 6 gélules d'extrait sec ou 1 goutte de macérât glyciné 1DH par kg et par jour diluée dans de l'eau ou dans une tisane de feuilles d'olivier à 2 %	À éviter si les battements sont trop lents (inférieurs à 60/mn)
PRÊLE 	<i>Equisetum arvense</i>	Tige stérile	Gélules de poudre ou SIFP	Reminéralisant (apport de silicium) Diurétique	2 gélules ou 2 cuillère-mesure (diluées) le matin	Pas d'extrait sec pour avoir du silicium
LAVANDE 	<i>Lavandula vera</i>	Fleurs	Huile essentielle	Lutte contre l'hyperémotivité	2 gouttes 3 fois par jour diluées dans du miel, sous la langue	Peut aussi être utilisée en massage de pieds (points d'acupuncture)
CAMOMILLE ROMAINE 	<i>Chamomelum nobile</i>	Sommités fleuries	Huile essentielle	Relâche le spasme artériel	À inhaler fortement en cas d'hypertension déclenchée par du stress	Peut être utilisée avant le rendez-vous chez le cardiologue
YLANG-YLANG 	<i>Cananga odorata</i>	Fleurs	Huile essentielle	Hypotensive	En massage, diluée à 20 % dans de l'huile de tamanu	Aurait des propriétés aphrodisiaques

Les posologies suggérées sont purement indicatives et peuvent varier en fonction de la forme d'extraction proposée. Il est conseillé de toujours se référer aux préconisations de dosage accompagnant le produit et de ne pas dépasser les doses maximales. En cas de doute, toujours demander à un pharmacien ou à un médecin.

La zénitude à portée de tasse



Qui n'a jamais souffert du ventre, de palpitations ou d'aigreurs gastriques avant un événement stressant ou en réaction à des inquiétudes ? La mélisse est reine pour équilibrer le corps et l'esprit.

Quand l'esprit fait mal au corps

► Le tumulte des pensées et des émotions impacte plus qu'on ne le croit les fonctions du corps. Cela paraît évident lorsqu'une boule vient se nouer au tréfonds des entrailles avant un examen ou que le cœur se met à accélérer ses battements lors d'une déclaration amoureuse. Le lien est moins facile à établir pour les troubles chroniques tels que l'hypertension ou des maux de tête qui peuvent tout aussi bien être une conséquence du stress. Pour traiter ces troubles dits *psychosomatiques*, il faut reprendre en main les commandes et corriger le cap. Qui est le pilote ? Le système nerveux.

Une main de fer dans un gant de velours

► La mélisse, *Melissa officinalis*, agit sur deux tableaux : elle est à la fois tonique nerveuse, renforçant notre stabilité émotionnelle, et calmante. Pas de ces plantes calmantes comme la valériane qui vous assomment littéralement. Non, la mélisse préfère jouer subtilement sur l'équilibre de la fonction nerveuse et les systèmes qui en dépendent, notamment le digestif.

Subtile et délicate mélisse

► Étant légèrement sédative sur le système nerveux central, la mélisse calme l'agitation de l'esprit et les états de stress. Elle va également orchestrer en douceur le système nerveux autonome qui régule tout. C'est lui qui freine ou accélère votre rythme cardiaque, augmente ou diminue vos sécrétions stomacales, active ou relâche vos muscles digestifs (estomac et intestins), vous fait transpirer... Cette régulation qu'offre la mélisse est due en partie à son influence sur le GABA. Le GABA est un neurotransmetteur très important qui freine l'activité nerveuse notamment en cas de peur ou d'anxiété, état où l'on observe une surexcitation des neurones et qui est aussi la cible des médicaments anxiolytiques de la famille des benzodiazépines. Par ailleurs, la mélisse freine l'activité thyroïdienne en inhibant les taux de TSH¹, ce message qui stimule la production des hormones de la thyroïde. Une activité

thyroïdienne trop intense peut en effet entraîner une augmentation de la pression artérielle, du rythme cardiaque, de la température corporelle...

Un champ d'action à perte de vue

► Tous les troubles en lien avec le stress peuvent être apaisés par la mélisse, chez l'enfant ou l'adulte, de 1 à 199 ans ! Par exemple :

- Énurésie (autrement dit, le pipi au lit)
- Surexcitation des enfants
- Hyperémotivité, anxiété, angoisse, nervosité
- Hyperthyroïdie (attention en cas de traitement, effet cumulatif)
- Crampes d'estomac, reflux gastriques, aigreurs
- Maux de ventre, nausées
- Règles douloureuses (la mélisse est aussi antispasmodique)
- Fatigue liée au stress
- Troubles du sommeil
- Palpitations cardiaques, hypertension
- Maux de tête, sevrage tabagique, alcoolique, d'anxiolytiques ou d'antidépresseurs...

Bien évidemment, certains de ces maux peuvent avoir d'autres causes que le stress, nécessitant des traitements appropriés.

Comment consommer la mélisse

► L'usage le plus simple consiste à préparer une infusion au bon goût citronné des parties aériennes de la plante fraîche, qui pousse très bien au jardin. Sachez cependant que, dès le séchage, la plante perd une grande partie du peu d'huile essentielle qu'elle contient, qui pourtant remplit un rôle important. La forme sèche est donc moins active. Vous pouvez aussi opter pour un EPS (Extrait de plantes standardisé) ou un extrait alcoolique également efficaces. Les dosages dépendent des indications du fabricant. On peut la consommer au coup par coup ou sur une cure de 3 semaines (voire plus si besoin).



Nicolas Wirth
Naturopathe

1. Santini F, Vitti P, Ceccarini G, Mammoli C, Rosellini V, Pelosini C, Marsili A, Tonacchera M, Agretti P, Santoni T, Chiovato L, Pinchera A. In vitro assay of thyroid disruptors affecting TSH-stimulated adenylate cyclase activity. J Endocrinol Invest. 2003 Oct;26(10):950-5.

Persil, un petit frisé dans mon jardin

On dit souvent qu'on reconnaît le bon jardinier à son semis de persil. Cela semble curieux car cette production est facile, à la portée des enfants. Mais il est vrai que la levée des graines peut s'avérer capricieuse : un dicton populaire dit que « le persil va sept fois au diable pour pousser ». En cas de déception, persévérez, il n'y a pas de raison que ça échoue.



Persil

Ache persil, guimbert, jambert, persil commun, persil des jardins

Petroselinum crispum Nyman (Apiacées)

Plante herbacée bisannuelle cultivée au potager comme annuelle. Feuilles longuement pétiolées, au limbe très divisé, lustrées à brillantes, d'un beau vert lumineux. La deuxième année, la tige florale peut atteindre 1 m de haut ; elle porte des fleurs hermaphrodites, blanc-vert, réunies en ombelles aplaties. Toutes les parties de la plante sont fortement aromatiques.

Communément, on situe l'origine du persil du côté de la Sardaigne. C'est un point de vue très réducteur car on le rencontre spontanément dans bien d'autres lieux de l'aire méditerranéenne : au Liban, en Algérie dans la région de Tlemcen, en Espagne, en Macédoine... Soyons indulgents pour nos cousins italiens et pardonnons-leur ce petit hold-up potager, car, comme on le verra, on leur devra par la suite l'amélioration de cette plante aromatique.

Le persil partage avec l'ache, dont dérive le céleri, des usages médicaux, funéraires et décoratifs en cuisine. La distinction entre les deux plantes s'appuie sur l'origine de leur distribution dans des milieux naturels différents. L'ache, appelée *Selinum* par les Grecs, pousse plutôt dans les régions fraîches et marécageuses, le persil davantage dans les milieux secs et pierreux – de là vient son nom *Petroselinum*, c'est-à-dire « ache de pierre ». Le philosophe grec Théophraste, au III^e siècle avant J.-C., distingue les deux plantes en précisant que le persil se présente sous la forme d'ache à feuilles frisées. Le persil cultivé par les Romains connaît déjà une forme à feuilles frisées et une autre à feuilles plates, comme le signale Columelle au I^{er} siècle après J.-C. ; on n'a pas fait beaucoup plus varier depuis.

Du persil sur le balcon

► **Sur le balcon**, et même dans la cuisine à condition qu'elle soit lumineuse, il est très facile de faire pousser son pot de persil. Si vous avez une grande jardinière ou un potager en carré sur une terrasse, le semis est le meilleur moyen d'entretenir un carré de persil, sa culture est alors la même qu'au jardin, en pleine terre. Semez entre mars et août, recouvrez peu les graines avec du terreau tamisé, tassez légèrement et arrosez en pluie fine, régulièrement, jusqu'à la levée. Au stade de 4 ou 5 feuilles, éclaircissez pour laisser un plant tous les 7 à 8 cm.

La culture en pot peut se faire dans une grande poterie de 30 cm de diamètre au moins ou dans un petit pot de 17 cm de diamètre pour un seul pied. Dans les deux cas, le plus simple est de repoter directement un plant acheté en godet en mars-avril (et trois à quatre pieds dans le cas d'un grand contenant). Utilisez un terreau de bonne qualité, suffisamment riche en éléments minéraux pour ne plus revenir sur la fertilisation jusqu'à la fin de la culture. Arrosez tous les jours en été pour éviter la montée à graines toujours trop rapide en cas de forte chaleur, et toujours au pied, sans mouiller le feuillage pour prévenir le développement de la rouille.

Le persil au jardin

► La réussite dépend en premier lieu du travail de la terre. Vous devez la griffer en profondeur sur 15 cm au moins et l'émietter correctement. Ensuite, semez serré, entre mars et août, en lignes espacées de 25 à 30 cm ou à la volée en carré. Recouvrez peu les graines, tout juste pour les masquer de la lumière (on dit que les graines doivent « voir le cul du jardinier qui s'en va »). Tassez avec une batte ou plombez avec le manche du râteau pour assurer un parfait contact entre les semences et la terre. Arrosez en pluie fine et maintenez le sol frais en permanence.

Pour les semis d'été vous devez apporter une humidité constante jusqu'à la levée, les anciens jardiniers déposaient des sacs de jute mouillés ; vous pouvez utiliser n'importe quelle toile ou un paillage. Dans tous les cas, évitez les sols lourds et argileux ou trop acides.

La germination réclame une vingtaine de jours. Maintenez le sol frais en permanence tout au long de la culture. Lorsque les plants ont 4 ou 5 feuilles, éclaircissez pour laisser 7 à 8 cm entre deux plants, sur la ligne ou dans le carré. Les récoltes se font 2 à 3 mois après la levée, au fur et à mesure en cueillant feuille à feuille.

Semis, ayez la main légère

Un seul gramme de semence contient environ 350 graines, alors inutile de semer le paquet en seule fois (les graines se conservent 3 ans). Et sauf à en faire une utilisation excessive, une ligne de 60 cm à 1 m de long est suffisante.

Du persil toute l'année

► C'est un peu contraignant, mais pour une production d'hiver, sous châssis ou sous abri froid, semez début août à bonne exposition. Vous pourrez alors déplanter les pieds de persil pour les transplanter en pot ou en caisse à mettre sous abri pour l'hiver.

Le persil médecin

Le persil est un aliment riche en vitamine C, diurétique et utile pour soigner certains problèmes de peau. En cataplasme de feuilles fraîches éventuellement écrasées dans un pilon, il soigne également les rougeurs, les irritations et les ecchymoses. Une décoction sert à nettoyer le visage et le débarrasser des rougeurs de la peau, et dans une moindre mesure à atténuer les taches de rousseur. Ses propriétés antiseptiques rafraîchissent l'haleine, il suffit de mâchonner une tige de persil en fin de repas.

Les bonnes variétés

► Dans les potagers, mais plus exactement dans les cuisines, les débats sont toujours aussi vivaces entre amateurs de persil à feuille plate et *aficionados* de persil frisé. Soyons francs, les différences sont mineures et pas toujours décelables. Et elles sont inexistantes sur le plan médicinal.

La variété la plus classique est « **Commun** », disons que c'est le persil étalon qui permet de différencier les autres variétés. Ses feuilles sont plates, très parfumées. On parle aussi de « **Simple** » pour le désigner. « **Géant d'Italie** » en est une amélioration, elle a pris l'ascendant sur le type ; c'est le plus utilisé et le plus répandu, il est réputé le plus parfumé. « **Titan** » est une autre amélioration, à grandes feuilles plates, très parfumées. Sa végétation est vigoureuse et bien dressée.

« **Frisé** » est le plus connu des persils à feuilles frisées, qu'on réservait il y a peu encore surtout pour la décoration des plats en déposant au dernier moment quelques feuilles sur les plats cuisinés et les crudités. C'est oublier un peu rapidement qu'il est très parfumé. Dans les régions froides préférez « **Frisé Favorit** », plus vigoureux et plus rustique, à végétation robuste.

« **Nain frisé** » est sans doute un descendant du « **Persil nain très frisé** » des catalogues des années 1950. Son port ramassé donne une végétation en boule dense appréciable pour la culture en pot sur un rebord de fenêtre. En cuisine, il n'a pas d'égal pour décorer les plats, disposé en petits bouquets.

« **Lisette** » est qualifié de « persil mousse » par la densité de sa végétation qu'elle doit à ses feuilles extra triples, très frisées, portées par des tiges de longueur moyenne. Elle est d'une très bonne tenue au froid. Idéale pour la culture sous châssis et la culture en pot.



Serge Schall

Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier

BAR À TISANES À PARIS !

Situé dans le Marais, ce bar ouvert depuis peu est le lieu idéal pour une pause détente et santé. À la carte, des infusions *tendance* aux couleurs, goût et vertus recherchés, des jus de fruits et légumes frais pressés à froid et même des madeleines revisitées aux bonnes saveurs de plantes. Tout est naturel et bio ! L'adresse : Naturathera – 85 rue de la Verrerie, Paris IV^e.

LA VIE EST PLUS DOUCE AVEC DES PLANTES

Des études montrent que la vue des plantes favorise la production d'endorphines, les neurotransmetteurs du plaisir qui soulagent le stress. Vous trouveriez donc avantage à rechercher la compagnie des plantes au bureau. Introduisez-les aussi en milieu scolaire ! Il semblerait que leur présence augmente la confiance en soi des écoliers tout en favorisant leur concentration.

UNE PLANTE AFRICAINE PROMETTEUSE CONTRE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Une équipe internationale de recherche a découvert une molécule capable de bloquer la progression de la sclérose en plaques, notamment la destruction de la gaine de myéline qui protège les neurones attaqués par la maladie. La T20K, c'est son nom, est extraite d'une plante africaine, l'*Oldenlandia affinis*. L'étude a été menée pour l'instant sur des souris mais des essais cliniques sont prévus pour 2018. Le Dr Gruber, un des auteurs de cette expérience, assure que « c'est vraiment une découverte fantastique ».

Professionnels des plantes médicinales ? Adhérez au Synaplante !

Créé en novembre 2015, le Synaplante est le tout nouveau syndicat national des métiers de l'herboristerie. Ses objectifs et fonctions ont été présentés lors du Congrès des herboristes d'avril 2016 : rassembler, fédérer et protéger tous les acteurs de la filière « plantes médicinales », ceux qui les produisent, les transforment ou les vendent, du magasin d'herboristerie au ramasseur/cueilleur en passant par le producteur, le grossiste... Le code de déontologie du syndicat évoque les devoirs de l'herboriste : respect des ressources de plantes médicinales, de la planète, des clients et des confrères...

Le nom et la fonction de cette nouvelle structure sont proches du Synadiet, institution qui encadre les professionnels du complément alimentaire depuis 1950 et qui jouit aujourd'hui d'une forte crédibilité auprès des instances publiques. Synaplante donne son soutien aux porteurs de projets, favorise la circulation de l'information entre professionnels, avec les administrations et les autorités publiques françaises ou européennes. La perspective étant de crédibiliser la profession pour faire évoluer la législation avec, à la clé, une reconnaissance du métier.

Si vous êtes un professionnel ou porteur de projet, rapprochez-vous du *Synaplante* !

Synaplante – 11, rue des Petits-Champs – 75001 PARIS. synaplante@gmail.com

Bientôt des préservatifs à l'huile essentielle de menthe ?



Le germe *Chlamydia trachomatis* reste la cause la plus fréquente d'infection bactérienne sexuellement transmissible dans le monde entier. Il est responsable de graves complications comme l'installation d'une maladie inflammatoire chronique de la région pelvienne, de grossesse extra-utérine et de stérilité par obstruction. Une étude a évalué l'huile essentielle de menthe (*suaveolens*) dans la prévention de l'infection à *Chlamydia trachomatis*, en étudiant ses effets in vitro sur les différentes phases du cycle de développement du Chlamydia. Les résultats ont démontré que l'huile essentielle de menthe était active non seulement sur les cellules infectées par le Chlamydia, mais qu'elle inhibe aussi la réplication du germe. L'étude précise aussi que l'huile essentielle de menthe, en combinaison avec un antibiotique de référence, l'érythromycine, permettait une réduction substantielle de la dose de l'antibiotique. En conclusion, le traitement par l'huile essentielle de menthe peut représenter une stratégie de prévention contre la transmission sexuelle du *Chlamydia trachomatis* en réduisant sa diffusion dans la population et le risque de développer de graves séquelles.

Sessa R, Di Pietro M, De Santis F et al. L. Effects of *Mentha suaveolens* essential oil on *Chlamydia trachomatis*. *Biomed Res Int*. 2015;2015:508071.

Un gommage hebdomadaire pour une peau douce toute l'année



Nettoyer et purifier la peau si fragile du visage avec douceur et en apportant des éléments indispensables à l'épiderme, c'est possible et simple. Voici un délicieux gommage au miel et au sucre à réaliser une fois par semaine.

Recette

Fabriquez votre produit de beauté !

Les ingrédients pour le gommage (issus de l'agriculture biologique)

- 1 cuillerée à soupe de miel liquide
- 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre
- 1 cuillerée à soupe d'huile végétale



Fabrication

1. Mélangez 1 cuillerée à soupe de miel liquide avec 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre.
2. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile végétale. La quantité d'huile végétale peut être diminuée si le mélange semble trop liquide.

Utilisation

3. Avant de déposer le mélange sur le visage bien démaquillé, appliquez-y une serviette éponge chaude afin de dilater les pores.
4. Ensuite, appliquez la préparation sur tout le visage et le cou en massant doucement.
5. Laissez reposer environ 20 minutes. Restez allongé(e) en écoutant une musique douce et en diffusant de l'huile essentielle de lavande vraie pour vous relaxer.
6. Rincez la peau à l'eau tiède. Il ne vous reste plus qu'à appliquer une crème hydratante sur votre peau parfaitement douce.

Les actifs

- **Du miel liquide**, bio de préférence.

Ce nectar dont l'utilisation sur le visage remonte aux Égyptiens, apporte des oligo-éléments indispensables à la construction cellulaire. Le miel est un protecteur de l'épiderme. Nettoyant, nourrissant, mais aussi purifiant, il rend la peau plus claire et plus souple.

Quel miel utiliser ? Cela dépend de l'action attendue avec ce gommage.

Le miel reprend les qualités de la fleur qui a été butinée.
Si la peau est grasse, avec une tendance aux boutons d'acné, il est conseillé d'utiliser un miel aux actifs anti-septiques comme le miel de lavande, par exemple.

Si la peau est irritée, agressée par les éléments et la pollution, vous pouvez opter pour du miel de manuka qui aidera à la cicatrisation et évitera toute rougeur lors du gommage.

Si la peau est hypersensible, très réactive, le miel d'acacia sera un allié parfait pour un gommage en douceur.

- **Du sucre en poudre**, roux de préférence.

Pour faire une exfoliation, c'est-à-dire se débarrasser des cellules mortes et redonner de la vigueur à la peau du visage, il faut une matière qui « gratte » sans irriter. Le sucre roux possède justement une granulation fine mais efficace qui permet d'éliminer en douceur les couches cellulaires mortes et de stimuler la circulation sanguine pour favoriser le renouvellement cellulaire.

- Une **huile végétale** adaptée à sa peau, bio de préférence. Très riche en actifs, l'huile de **Tamanu** (huile de *Calophylle inophylle*) est cicatrisante et favorise la microcirculation. C'est un excellent choix, mais vous avez aussi l'huile de **jojoba** (*Simmondsia chinensis*), parfaite pour réguler les sécrétions de sébum et hydrater la peau en profondeur, ou l'**huile d'olive vierge**, biologique et pas trop parfumée, qui sera également un très bon vecteur pour ce gommage.



Catherine Bonnafous
 Biologiste

Plantes & bien-être

Une « plante médecine » devenue serial killer

Plante bienfaisante pendant des siècles, le tabac s'est transformé en monstre tueur sous l'effet de l'industrialisation de la cigarette. Portrait paradoxal d'une Solanacée.



À première vue, elle n'a pas l'air dangereuse avec son allure de fucus d'appartement. D'ailleurs, comme plante d'ornement, elle reste sage et ne fait aucun dégât. En revanche, transformé en cigarette et modifié en hybride, le tabac est responsable en France de 73 000 morts par an et de 30 % de l'ensemble des cancers. Comme la combustion du tabac dégage en plus du goudron et d'autres substances toxiques, la cigarette engendre des maladies cardiovasculaires et des maladies respiratoires. Au final, elle tue un fumeur sur deux¹. Malgré ces statistiques morbides, les fumeurs restent accros. Pourtant, même s'il reste l'ennemi numéro 1 de la santé, le tabac fait l'objet de nombreuses recherches pour ses vertus thérapeutiques. C'est notamment le cas du ZMapp, ce médicament composé d'anticorps destiné à lutter contre la souche du virus Ebola : il est produit à partir de molécules issues du tabac.²

Le tabac était une panacée : il soignait ulcère, engelures, asthme

► S'adaptant partout où il passe, le tabac d'Amérique du Sud a vite fait le tour du monde depuis sa découverte par Christophe Colomb en 1492. Il l'a trouvé sur l'île de San Salvador où il était utilisé pendant des cérémonies païennes. Ayant eu vent de ses vertus thérapeutiques, Catherine de Médicis, qui était sujette aux nausées, se fit envoyer en 1560 par Jean Nicot – qui donnera son nom à la nicotine – le précieux végétal. Les nausées de la reine furent soulagées et la mode du tabac était ainsi lancée.

« Jusqu'au XIX^e siècle, la nicotine et les feuilles de tabac étaient inscrits comme médicaments dans le dictionnaire, et c'était même devenu une panacée, explique le médecin phytothérapeute Franck Gigon. Le tabac était censé soigner de nombreux maux allant du mal de tête aux ulcères, en passant par les engelures, les dartres, l'asthme et même les troubles neurologiques telles les paralysies. »

Puis l'homme s'est mis à fumer, beaucoup

► « Mais, parallèlement à son action médicale, le tabac à fumer s'est développé et s'est généralisé dans la société. À travers les monopoles mis en place pour commercialiser ces produits, les États ont commencé à en tirer profit. La cigarette s'est répandue, et fumer a complètement pris le pas sur l'aspect thérapeutique du tabac. »

Depuis, la science et les industriels ont combiné de savants hybrides pour séduire le plus grand nombre. Mais ce que l'on sait moins, c'est qu'ils sont

dégénérés, ils ne se reproduisent pas, comme nous le confie Christophe Noisette, lanceur d'alerte chez Info OGM³. Résultat : le marché mondial se porte à merveille, à l'exact opposé de la santé des fumeurs. La production est en augmentation constante avec six millions de tonnes chaque année, dont dix mille tonnes cultivées en France. C'est d'ailleurs au tabac que l'on doit les premiers OGM : en 1983, le premier plant transgénique était issu du tabac. Autre signe des temps, le tabac bio a fait son apparition mais il est vendu uniquement aux États-Unis, car, comme le déclare François Vedel, directeur des producteurs de tabac en France : « la réglementation européenne ne permet pas de valoriser le bio en matière de cigarettes » ! Ainsi, le tabac fumé en France a poussé avec des engrais chimiques, des insecticides et des pesticides, dont ceux qui déciment les abeilles : les néonicotinoïdes, à base de nicotine ! La boucle est bouclée, celle d'un cercle vicieux.

Une plante addictive

► Nous possédons des récepteurs qu'on appelle nicotiniques, c'est pourquoi cette plante est addictive. La nicotine stimule les récepteurs de la dopamine dans le cerveau, centre de la récompense notamment. Spécialiste de la question, tabacologue et psychiatre, le Dr Alain Morel³ explique à quel point l'addiction au tabac est puissante. D'après lui, elle dépasse même les drogues dites dures comme l'héroïne, car la dépendance se produit plus rapidement. « Paradoxalement, on observe que 90 % des gens s'arrêtent d'eux-mêmes, sans aide extérieure. Ainsi, il est important de souligner que le moteur essentiel du changement, c'est

1. Selon la campagne du ministère de la Santé et de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).

2. Sources : Mapp Biopharmaceutical.

3. www.infogm.org

l'autochangement ! Toute personne est en capacité de sortir de l'addiction au tabac. Mais c'est plus difficile pour ceux qui sont sujets à d'autres problèmes, comme la déprime. »

Pour s'en défaire, l'important est de créer une situation nouvelle pour faire face à cette addiction si particulière qui, rappelons-le, se situe à trois niveaux. Primo, elle est comportementale et liée à notre environnement social : fumer est un geste associé à différents aspects de la vie (des lieux, des personnes, des moments). Les cigarettes deviennent un support et il s'agit d'en choisir un moins nocif, ou de se faire plus confiance. Secundo, la dépendance est physique : pour des raisons biologiques, la nicotine perturbe l'organisme avec des troubles divers et variés quand le manque et la dépendance se font sentir (nervosité, pulsions du fumeur, sommeil perturbé, anxiété, problèmes digestifs...). Tertio, la dépendance psychologique est comparable à un effet anxiolytique : la cigarette procure en même temps une détente, une stimulation et un plaisir.

Version homéopathique

Les granules Tabaccum, issues du tabac, agissent sur l'intoxication tabagique (préventif et curatif), les fragilités ORL ou bronchiques causées par la cigarette, mais aussi lorsqu'on souffre de mal des transports amélioré à l'air frais. À se procurer en pharmacie.

Dans certaines cultures, le tabac n'est pas si mauvais...

« Ce n'est pas le tabac en soi qui pose problème, ce sont les cigarettes industrielles qui contiennent un tabac impropre à la consommation car hybride et additionné d'ingrédients chimiques », estime Jeremy Narby, anthropologue spécialiste notamment des peuples amazoniens et de leurs plantes. En effet, le tabac originel vient d'Amazonie, c'est le tabac brun *Nicotiana rustica* qui, à hautes doses, est hallucinogène. C'est ainsi que le consommaient

certains chamans. Mais Jeremy Narby met en garde : « Ce tabac, qui est la plante numéro un pour les chamans, n'est pas à mettre en toutes les mains. Cette "plante médecine" est au centre de leur système de santé. Le tabac est lié à des entités puissantes qui permettent notamment de voir les maladies, de poser un diagnostic et de montrer la manière de soigner. » Non seulement les chamans l'utilisent à des fins thérapeutiques, mais ils le fument, sans incidence connue ni cancer jusqu'à maintenant.

Grâce à ces hommes qui vivent en harmonie avec la nature et que l'on baptise « chamans tabac », on sait aussi que cette plante si particulière met en valeur les autres plantes. Dans le cadre des rites chamaniques, le tabac consommé avec une plante nommée Ayahuasca offre une vision plus claire. Comme dit l'anthropologue, « c'est une plante enseignante » : c'est-à-dire qu'elle accompagne les humains pour mieux connaître le monde de l'invisible, celui des esprits. C'est pourquoi les chamans lui accordent tant d'importance.

Les cigarettes sont radioactives !

Les premières études sur la radioactivité dans la cigarette datent du début des années 1950, et c'est l'œuvre de la physicienne Wilma Hunt et de son collègue Edward Radford. Ces recherches montrent la présence dans le tabac d'un noyau radioactif naturel, le plomb 210, qui a la malheureuse particularité de décroître en se transformant en un autre noyau radioactif, le polonium 210. C'est ce dernier noyau qui est dangereux lorsqu'il est ingéré dans le corps humain, car émetteur d'une particule « alpha » énergétique, capable de créer des mutations géniques. Notons que le polonium 210 et ses particules alpha est classé extrêmement cancérigène par l'Agence internationale de recherche sur le cancer (IARC).

Philippe Hubert, physicien nucléaire, nous explique la présence du polonium 210 dans la fumée de cigarette : « D'une part, la température élevée de la combustion vaporise le polonium contenu dans le tabac, et d'autre part l'air contient toujours un gaz radioactif naturel bien connu : le radon qui produit par décroissance ce fameux polonium. Extrêmement réactif du point de vue chimique, le polonium se fixe alors sur les aérosols de la fumée que nous respirons, y compris d'ailleurs pour un non-fumeur. Enfin, il a été montré que, via les goudrons, le polonium radioactif se fixe dans les bronches, à tel point qu'on observe des "points chauds" (très radioactifs) dans les poumons des grands fumeurs, et cela représente un risque important de développer un cancer du poumon. »



Plantation de tabac.

Nathalie Giraud 

Merci à Philippe Hubert, physicien nucléaire du Centre d'études nucléaires de Bordeaux (CENBG).

4. Alain Morel, auteur avec Jean-Pierre Coueron (président de la Fédération Addiction) du livre *Drogues, faut-il interdire ?* (Dunod).



Halte aux mouches envahissantes



Comment se débarrasser de tous ces « individus volants identifiés » ? Voici des recettes très efficaces à base d'agrumes, d'épices, de plantes ou d'huiles essentielles, pour une maison tranquille.

Il n'est pas nécessaire de voisiner avec un troupeau de vaches pour voir des mouches, le printemps venu, coloniser les maisons. Elles sont en général inoffensives mais particulièrement dérangeantes.

Elles obligent, en revanche, à respecter une parfaite hygiène des lieux humides et à ranger ou couvrir toute nourriture. Il est possible de les anéantir en utilisant un produit insecticide à base de perméthrine, mais cette molécule est toxique et fortement irritante ! On peut aussi les poursuivre à coups de torchon, sans résultat garanti et avec un grand risque de casse sur le parcours. Il est plus sérieux de se pencher sur des solutions naturelles, car elles existent.



- **Le citron piqué de clous de girofle** : les clous de girofle sont très riches en essences. Ils dégagent une senteur aromatique antiseptique liée à l'un des composants principaux : l'eugénol. Les insectes et les parasites fuient cette senteur. Le citron est antiseptique, et son odeur un peu âcre dissuade les insectes. Pour plus d'efficacité (et cela permet de conserver plus longtemps le citron), déposer 4-5 gouttes d'huile essentielle de citron sur... le citron.
- **Les pots de plantes aromatiques** à cultiver sur le rebord d'une fenêtre : en particulier le basilic. Celui-ci est souvent critiqué pour son inefficacité, mais il faut savoir qu'il en existe plus de 50 variétés différentes ! Il s'agit donc de choisir le bon, à savoir un basilic tropical ou basilic exotique car cette variété contient du méthyl-

chicol qui éloigne les insectes. C'est une variété différente du basilic grand vert, à larges feuilles, qui sert pour la cuisine. Il faut lui associer également d'autres aromatiques répulsifs d'insectes, en particulier la tanaisie aux qualités insecticides et insectifuges exceptionnelles. On peut compléter cet assortiment avec des plants de mélisse, de thym citronné, de verveine exotique, de géranium odorant. Ces plantes diffusent une odeur citronnée qui repousse mouches et moustiques.

- **Le spray dissuasif aux huiles essentielles (HE)** : pour un flacon spray de 100 ml, prévoir 70 ml d'eau bouillie, 1 jus d'un citron, 30 ml de vinaigre blanc, 5 gouttes d'HE de basilic tropical, 5 gouttes d'HE de lavandin super, 5 gouttes d'HE de géranium rosat, 5 gouttes d'HE de menthe poivrée. Mélanger les huiles essentielles dans le vinaigre, puis rajouter l'eau additionnée du jus de citron. Agiter avant l'emploi. Pulvériser sur les rebords de portes et de fenêtres. Respecter les consignes de sécurité relatives à l'utilisation des huiles essentielles.



Catherine Bonnafous
Biologiste





Sirotez une infusion froide à l'apéro !

L'été, c'est la saison des boissons rafraîchissantes et des apéritifs. Pourquoi ne pas innover avec une infusion glacée ? Un breuvage vertueux à déguster nature ou, pour les inconditionnels, additionné d'alcool.

S'hydrater et prendre l'apéro en une seule gorgée

► Pour s'hydrater, l'eau reste bien sûr la meilleure source. Mais pourquoi ne pas y apporter une valeur ajoutée : les vertus des plantes ! Certaines sont apaisantes, d'autres apéritives... et voilà que le traditionnel Pastis n'est plus incontournable.

Le but initial d'un apéritif, qu'il soit alcoolisé ou non, est d'ouvrir l'appétit. Qui devient aussi un moment de convivialité qu'on a tendance à multiplier lorsque soleil et vacances sont au rendez-vous. Mais que signifie « ouvrir l'appétit » ? Il s'agit simplement de préparer notre système digestif à bien faire son travail en activant les sécrétions stomacales, biliaires et pancréatiques chargées de la digestion des aliments. Pour cela, certaines plantes sont reines, comme celles proposées dans la recette d'infusion à froid qui suit. À boire bien fraîche pour redécouvrir le bon goût des plantes et profiter de leurs vertus !

Recette

Mélangez les plantes suivantes :

- > Asperule odorante (partie aérienne) 20 g
- > Anis vert (semence) 20 g
- > Menthe poivrée (feuille) 20 g
- > Camomille romaine (fleur) 10 g

Préparation :

Dans un pichet, déposez 2 à 3 cuillerées à soupe du mélange. Versez par-dessus 1 litre d'eau froide et placez le pichet au frigo. Si vous êtes pressé, patientez 2 heures d'infusion pour une boisson goûteuse, mais ce ne sera pas suffisant pour extraire les principes actifs des plantes. Pour cela, laissez macérer toute une nuit. Si vous êtes très pressé, passez à l'infusion frappée. Doublez la dose de plantes pour une infusion chaude concentrée (temps d'infusion : 10 minutes). Filtrez puis plongez autant de glaçons que nécessaire pour refroidir.

À boire au bureau ou en vacances, à l'apéro ou tout au long de la journée sans modération. Pour un apéritif alcoolisé, ce mélange se marie très bien avec 1/3 de bon vin blanc. Dans ce cas, la modération est de mise...



Bon goût et nobles vertus

- L'**asperule odorante** (*Galium odoratum*) est aromatique du fait de la coumarine qu'elle contient. Macérée dans du vin blanc, elle produisait le traditionnel vin de mai. L'asperule apaise le système nerveux en douceur. On la conseille même chez les enfants. Elle calme les spasmes digestifs et améliore la digestion.
- L'**anis vert** (*Pimpinella anisum*) a des vertus digestives. Il chasse les gaz de l'intestin et détend les muscles de l'estomac et de l'intestin. C'est la raison de sa présence dans de nombreux apéritifs bien connus comme le Pastis ou l'Absinthe de Pontarlier.
- La **menthe poivrée** (*Mentha piperita*) nous rafraîchit au-delà de sa fraîcheur en bouche par sa capacité à favoriser la sudation. La sueur qui s'évapore provoque une baisse de la température corporelle. La menthe est aussi tonique, notamment sur le psychisme et la digestion.
- La **camomille romaine** (*Chamaemelum nobile*) est une tonique digestive. Elle stimule les sécrétions du foie et de l'estomac tout en apportant un effet apaisant général.

À vous les infusions froides !

► De nombreuses plantes peuvent délivrer leurs actifs dans une infusion froide et nous offrir des saveurs variées. Le thé glacé se prépare de la même façon, infusé toute la nuit avec des plantes, des agrumes...

Voici d'autres associations possibles :

- Thé vert à la menthe et rondelles de citron vert
- Gingembre râpé, menthe fraîche et jus de citron
- Rooibos et verveine citronnée
- Racine de réglisse et menthe. Ajoutez un peu de sucre non raffiné ou de miel si besoin.



Nicolas Wirth
Naturopathe

Il était déjà efficace chez les pharaons : la science valide !

Vénéré jusqu'au Moyen Âge pour son pouvoir à transmettre la lumière et la chaleur du soleil, le millepertuis a été oublié. On le redécouvre grâce à la science qui a confirmé ses vertus dans la prise en charge des troubles dépressifs sévères. Récit d'une renaissance.



Ses fleurs à cinq pétales de couleur jaune d'or s'épanouissent depuis des siècles au moment du solstice d'été. C'est précisément aux alentours du 24 juin que les Celtes fêtaient le **millepertuis**, cet « *émissaire du feu céleste sur la terre* » qu'ils associaient à Baldur, leur dieu solaire. Mais on retrouve déjà la trace de cet arbuste qui pousse sur les terrains secs et ensoleillés plusieurs siècles plus tôt, dans le Bassin méditerranéen.

« Chasseur de démons et porteur de lumière »

► Dans l'Égypte antique, le millepertuis (*Hypericum perforatum*) de la famille des Hypericacées était déjà associé au soleil. Les Égyptiens expliquaient les troubles dépressifs, l'anxiété, la tristesse par l'influence de puissances maléfiques. Le rôle du millepertuis était reconnu pour sa capacité à focaliser la puissance solaire, à chasser les maléfices, les démons (« *Fuga demonum* ») et à attirer les puissances bénéfiques (« *herbe aux fées* »). Cette croyance va rester vivace jusqu'au Moyen Âge.

Repris par la Chrétienté, le millepertuis va faire partie des 7 plantes consacrées à saint Jean lors du solstice d'été. Porté sur soi ou accroché dans les maisons en bouquets protecteurs, comme les autres plantes de la Saint-Jean, le millepertuis devait – avec l'aide des dieux et des saints – éloigner les forces maléfiques responsables de troubles mentaux, d'envoûtements ou de sorcellerie. À ce pouvoir solaire était réputée s'ajouter « une odeur semblable à l'encens » réservée aux dieux et contribuant à chasser le mal.

Au XVI^e siècle, le médecin Paracelse révolutionne la perception des troubles mentaux et de la dépression. Pour lui, il ne s'agit pas de l'influence de forces démoniaques mais bien d'une maladie qu'il nomme « Phantasma ». Et c'est toujours du millepertuis que Paracelse prescrit pour traiter ces troubles : « *Phantasma est une maladie sans corps et sans substance... contre cette maladie il n'existe pas beaucoup de médecine. C'est seulement dans Perforata qu'est la force et le pouvoir contre cette maladie... tous les médecins doivent savoir que Dieu a pourvu cette herbe de grandes arcanes*¹... »

Le millepertuis reste ainsi utilisé comme sédatif jusqu'aux environs du XIX^e siècle puis tombe en désuétude.

Un suc semblable au sang

► Mais les particularités du millepertuis ne s'arrêtent pas là. Ses feuilles présentent de minuscules glandes translucides – ce qui lui a valu son qualificatif *perforatum* –, semblables à de petits trous, des *peruis*, contenant un liquide huileux. Les fleurs sont également parsemées de poches sécrétrices d'un liquide qui, lorsqu'on écrase les pétales, « *donne un suc rouge semblable au sang de l'homme* », comme l'écrivait Dioscoride, il y a 2000 ans. Cette analogie avec le sang humain, en vertu de la Théorie des signatures, au Moyen Âge, selon laquelle la forme et l'aspect d'une plante sont à rapprocher de ses vertus thérapeutiques, recommandait le millepertuis comme traitement des plaies, des brûlures, des blessures. Depuis Hippocrate, 500 ans avant notre ère, les écrits médicaux prescrivent ce remède (vulnéraire) contre les plaies sous forme de feuilles frottées sur les brûlures – selon Dioscoride –, d'huile ou de pommade. À tel point qu'au XIII^e siècle, la célèbre École de médecine de Montpellier considérait le millepertuis comme « *le plus puissant des vulnéraires* ». Et son usage s'étendait à d'autres soins, incluant des maladies internes : digestives, intestinales,

1. De secretis naturae mysteriis, III, 5.

maladies féminines, anémie, etc. Au XVI^e siècle, le médecin et botaniste italien Mattioli indique que « *sa graine prise avec du vin fait sortir la pierre et ôte le venin des bêtes venimeuses* ».

Vertus thérapeutiques

► Comme pour bien d'autres plantes, la confiance dans les vertus du millepertuis s'estompa, en particulier à la fin du XIX^e siècle avec l'expansion de l'industrie pharmaceutique. Dès le milieu du XX^e siècle pourtant, des études commencent à isoler les différentes composantes du millepertuis, puis déterminent leur interactivité et leur efficacité. Hypéricine, pseudohypéricine, hyperforine, flavonoïdes, tanins... autant de molécules ayant des effets reconnus dans les différentes maladies pour lesquelles le millepertuis était empiriquement employé ! Malgré de multiples réticences, son emploi a été peu à peu accepté, et son efficacité constatée.

L'action du millepertuis dans le cas de dépressions légères ou modérées est reconnue par la science et ne comporte pas ou peu d'effets secondaires, contrairement à d'autres remèdes. Et récemment, une action efficace a même été constatée dans le cas de dépressions sévères.

Ses vertus cicatrisantes sous forme de pommade, mais surtout d'huile, sont également avérées. L'huile de millepertuis est obtenue en faisant macérer près d'une source de chaleur des fleurs de millepertuis dans une huile végétale, durant des semaines. L'huile obtenue est d'un beau rouge dû notamment à l'hypéricine ; elle possède des propriétés anti-inflammatoires et s'applique sur les coupures, brûlures, coups de soleil, mais aussi sur les douleurs rhumatismales, lumbagos, etc.

Il est à noter que l'hypéricine, efficace contre les brûlures, peut également en provoquer si l'on s'expose au soleil après son application sur la peau ou son ingestion sous forme de gélules ou de tisanes. Le millepertuis doit cependant être pris avec précaution car l'hypéricine possède une interaction avec d'autres remèdes : contraceptifs, antidiabétiques, certains antibiotiques, antifongiques, etc.

Michèle Bilimoff 

News

Dégoupillez la grenade avant et après le cancer du sein !

L'extrait de grenade était déjà apprécié par nos anciens qui la consommaient dans une boisson désaltérante, la grenadine. De nos jours, la culture de la grenade s'est développée pour répondre à un récent engouement culinaire mais aussi à des découvertes scientifiques de premier plan. En effet, les arilles, ces multiples capsules polyédriques rouges contenues dans le fruit, renferment des concentrations de substances très antioxydantes et anti-inflammatoires. De nombreuses publications ont déjà démontré l'intérêt de la consommation de la grenade pour protéger le système cardiovasculaire. Les polyphénols (tannins) de la grenade possèdent aussi une action préventive sur la formation et le développement de nombreux cancers. Des études récentes ont confirmé l'énorme potentiel de la grenade dans la lutte contre le cancer du sein, deuxième cause de décès liés au cancer chez les femmes. Ces études soulignent l'intérêt de la grenade comme agent adjuvant en chimiothérapie de cancer du sein, ainsi que ses bienfaits dans la prévention de ce même cancer. La grenade peut être considérée comme un agent thérapeutique de choix agissant à plusieurs niveaux de la genèse du cancer du sein, y compris sur sa prolifération, son invasion, sa migration, sur le risque de métastases... par l'intermédiaire de différents mécanismes moléculaires.

Vini R, Sreeja S. Punica granatum and its therapeutic implications on breast carcinogenesis: A review. *Biofactors*. 2015 Mar 4;41(2):78-89.

Le paradis perdu des Yungas

Entre la Cordillère des Andes et le bassin amazonien s'étend une vaste vallée forestière, transition entre les hauts plateaux arides et les plaines tropicales humides : les Yungas. Abondamment arrosées par des pluies tièdes, les Yungas bénéficient de conditions idéales : la température y est parfaite, la végétation luxuriante et les paysages superbes. Pour combien de temps encore ?



Végétation luxuriante dans les Yungas.

Notre point de départ pour explorer les Yungas d'Argentine et de Bolivie sera la jolie ville de Salta, riche d'architecture coloniale. La température est extrêmement agréable en journée. Une légère brise souffle. La nuit, on dort facilement dehors, sans craindre les moustiques, inexistant à 1200 m d'altitude. Dans le jardin de l'ami qui nous héberge se dresse une plante étrange.

La géante au parfum suave

Elle ne m'est pas inconnue, car tout le monde apprécie en Europe ses feuilles séchées qui donnent de délicieuses tisanes parfumées : *Aloysia triphylla*, la verveine citronnelle. Mais ce qui ne cesse de m'étonner est son énorme taille. Près de 6 m de hauteur, un véritable tronc ligneux de plus de 20 cm de diamètre avec une écorce brun clair qui s'exfolie en fines lanières. Impossible de s'y méprendre : ses feuilles vertes et rugueuses, semblables à celles d'un pêcher, exhalent au moindre froissement une fragrance de citron à la fois suave et puissante. Vu la productivité de l'arbuste, je n'ai aucun scrupule à en cueillir quotidiennement pour préparer de savoureuses infusions digestives.

Lors de randonnées autour de Salta, je rencontrerai parfois des buissons de verveine sauvage, nommée « *cedron* », mais je dois avouer que leur odeur sera loin de posséder la finesse de celle que l'on cultive.

L'un des buts de notre voyage est d'acheter une parcelle de forêt afin de la protéger de la destruction. Pratique courante par ici où la forêt est remplacée par des champs de soja pour nourrir les bovins d'Europe et d'Amérique. On nous a prévenus : la tâche est délicate et les prix élevés, car des entreprises aux gros moyens sont sur les rangs... La corruption est telle qu'il n'est pas rare que les terrains soient vendus simultanément à plusieurs acheteurs. Les moins dégourdis n'ont au final que leurs yeux pour pleurer. Les représentants d'une ONG locale dont le but est de protéger la forêt des Yungas nous ont parlé de terrains à vendre dans la région de Los Toldos, tout au nord de l'Argentine, à quelques centaines de kilomètres de Salta, mais accessible seulement depuis la Bolivie.

« Vous seriez venus il y a dix ans... »

Une route goudronnée monte vers le nord à travers de jolis paysages de collines couvertes de pâturages et de lambeaux de forêts. Elle descend bientôt vers une large vallée bordée au loin de montagnes aux sommets arrondis. Mais tout d'un coup : l'horreur ! De chaque côté de la route s'étendent d'immenses champs de soja entrecoupés de vagues rideaux d'arbres. Au milieu de cette désolation se dressent quelques pauvres maisons et un restaurant de routiers où nous nous arrêtons. La discussion avec les locaux se révèle informative : « *Vous seriez venus ici il y a dix ans, nous affirme un homme maigre vêtu d'une blouse de paysan, vous auriez traversé une grande forêt qui, de mémoire d'homme, n'avait jamais été coupée.* »



Immense champ de soja transgénique.

Maintenant, pour la retrouver il faut aller jusqu'au pied des montagnes, à plus de quinze kilomètres. Nous gagnons de l'argent à travailler dans les champs, alors ça va. Mais le problème est qu'ils répandent par avion de l'herbicide qui contamine l'eau que nous buvons. Du coup, beaucoup de personnes sont malades. » L'ambiance est pesante et nous ne sommes pas fâchés de reprendre la route.

Le paysage redevient montagneux et nous plongeons dans une gorge profonde. Les parois rocheuses sont tapissées de fougères aux larges frondes qui dégoulinent au milieu d'arbrisseaux touffus. La végétation est dense, l'atmosphère sauvage.

Au bout d'une vingtaine de kilomètres une vallée s'ouvre sur la gauche, la voiture emprunte un chemin de terre parmi des arbres majestueux dont je ne connais pas le quart... nous arrivons sur un vaste plateau herbeux : Los Toldos.



Maté séché et haché.

Petit paradis... jusqu'à quand ?

■ Nous sommes à près de 2500 m d'altitude. Et le lieu qu'on nous propose d'acheter n'est accessible qu'à pied. Il faut, pour y arriver, traverser plusieurs fois une rivière aux eaux claires. Contigu au parc national de Baritu, il est couvert d'une forêt dense qui comporte une quarantaine d'espèces d'arbres différentes par hectare – pour comparaison, on en dénombre à peine le double sur tout le continent européen ! Le plus spectaculaire est le **noyer austral** (*Juglans australis*) dont certains individus, vieux de plus de trois cents ans, présentent des troncs énormes. À leur pied, le sol est jonché de grosses noix à la coque très dure qui recèlent une chair blanche savoureuse, mais difficile à extirper. Nous nous en régaloons. La végétation se développe sur plusieurs étages, plantes herbacées, arbrisseaux aux rameaux enchevêtrés, arbustes aux larges feuilles persistantes, arbres dont la cime disparaît dans les hauteurs... De nombreux troncs sont tombés et se décomposent lentement, nourrissant de nouveaux végétaux qui les recouvrent d'une pelisse verte hirsute. Les lianes courent de branche en branche, les mousses pendent en longues draperies : la nature est magnifique. Nous réussissons à trouver une clairière où établir notre camp pour la nuit.



Ilex paraguariensis : l'arbuste qui donne le maté.

Au cours de mes explorations du lendemain, je rencontre le **muña muña** (*Minthostachys mollis*), une Labiée à odeur de menthe que j'avais vue sur le marché de Salta sous la forme d'une liqueur parfumée. J'en cueille un peu pour la tisane du soir. Un grand tagète à fleurs blanches, la **quilpe** (*Tagetes terniflora*), dont les feuilles sentent un mélange d'estragon et d'anis, nous servira de condiment au repas de midi. Un peu plus loin, une sauge aux fleurs énormes attire mon attention... La flore est intrigante, j'aurais de quoi herboriser plusieurs jours !

Mais les titres de propriété nous semblent bien peu fiables et les trafiquants de drogue venus de Bolivie sont trop lourdement armés pour que nous nous sentions en sécurité au fond des bois. Au final, nous n'achèterons pas le terrain. Si le climat est idéal et la végétation merveilleuse, l'ambiance humaine et la faune à deux pattes le sont moins. Dommage !

Une plante à boire : le maté

La boisson nationale argentine provient de la feuille du houx du Paraguay (*Ilex paraguariensis*), plus connu sous le nom de *mate*. En fait, ce terme désigne le récipient fait d'une gourde (*Lagenaria ciceraria*) ou d'une petite calabasse (*Crescentia cujete*) de forme généralement allongée. On met au fond une bonne quantité de houx séché, puis on remplit d'eau bouillante. Au bout de quelques minutes d'infusion, on aspire le liquide brûlant à travers une paille de métal ou de bambou percée de fins trous pour servir de filtre, la *bombilla*. Le *mate*, jadis boisson des pauvres Sud-Américains, est revenu à la mode et aujourd'hui des gens de toutes les classes sociales se promènent avec leur matériel, incluant un thermos pour avoir constamment de l'eau chaude. Les feuilles sont riches en caféine, une substance excitante et diurétique également présente dans le café et le thé.



François Couplan

On a tous un jour dit « merci » à une plante

Qui n'a jamais été soulagé par un remède à base de plantes ?

C'est la question que nous avons posée à nos lecteurs à l'occasion des deux ans de *Plantes & Bien-Être*. Pour notre plus grand plaisir, nous avons été inondés de réponses toutes plus intéressantes les unes que les autres. Nous les avons toutes lues et la sélection a été rude. Qu'elles soient en cataplasme, en boisson, en sirop ou autre, c'est toujours avec générosité, comme vous en témoignez, que les plantes ont mis leurs principes actifs à notre disposition pour mieux nous soulager. Merci d'avoir partagé vos expériences. La parole est à vous !

Un mot d'amour plus fort que la maladie

Mes parents font partie de cette génération où les adultes parlaient peu, où les gestes affectueux étaient rares, ce qui générerait chez nous, les enfants, une forme inconsciente d'inquiétude. Pourtant, je me souviens qu'à la maison, hiver comme été, en

toutes saisons, il y avait toujours, déposés sur la tablette de la cheminée, un bouquet de jardin, une fleur de montagne, une marguerite, un pied-d'alouette, une ipomée fragile, des primevères couchées sur une assiette, des violettes dans un verre à liqueur, une branche de fleurs de cerisier, des crocus intrépides, des pensées sauvages, des brassées de jonquilles ou une rose ancienne au parfum divin. L'énumération de toutes ces fleurs et souvenirs me met en joie. Tous les jours, ma mère caressait de la main ou du regard le précieux cadeau fleuri. Aujourd'hui, maman a la maladie d'Alzheimer à un stade avancé mais mon père, même très âgé, épuisé, triste, n'oublie jamais de poser une fleur sur la cheminée. Alors que maman, murée dans son silence, s'est retirée dans un autre monde depuis longtemps, elle a néanmoins, miraculeusement, toujours ce geste particulier qui n'appartient qu'à elle à l'intention de la fleur offerte, comme des mots d'amour.

Séverine L.

Compresse de légumes

Je suis née aux USA où j'ai été gardée par ma grand-mère pendant quelques années. Elle était fermière et faisait beaucoup de choses par elle-même, des choses aussi variées que des conserves ou des couvertures... Je vous dis ça pour situer un peu qui était ma grand-mère.

Un jour que je courais partout - j'étais toujours pieds nus - j'ai malencontreusement marché sur une planche où dépassaient des clous rouillés.

Bien sûr, j'ai saigné... Ma grand-mère a tout de suite appliqué, sous mon pied, une grosse compresse de betterave écrasée avec plein d'oignons. Je l'ai gardée toute la journée et toute la nuit. Le lendemain, grand-mère m'a refait une compresse avec, cette fois, uniquement des oignons. Deux jours plus tard, elle me posait un petit pansement sous le pied et c'était fini. Je ne sais pas si cela a pu suffire à annihiler le caractère pathogène de cet incident, mais je n'ai pas eu de problème par la suite et aujourd'hui je n'ai plus du tout de cicatrice. Après cette histoire, j'avais toujours envie de sortir et de courir partout, mais avec des chaussures, cette fois...

Aline B.



Betterave

Le tulle gras le plus économique du monde !

Me revient souvent en mémoire cette image de ma mère et de ma grand-mère épluchant un oignon pour en récupérer la fine membrane séparant les différentes couches. Cette membrane m'était délicatement apposée sur le coude ou le genou, un endroit où le « vernis » était parti suite à une chute, pour que la lymphe s'écoulant de la plaie ne colle pas sur le pansement. Un « tulle gras » économique !

C. K.



Oignons



Gentiane

Les dames de Provence

J'avais 19 ans, je venais d'arriver en France, je ne parlais presque pas français. Je me suis retrouvée dans un petit village du sud de la France où, le soir, les vieilles femmes se retrouvaient pour prendre le frais. Je me joignais à elles. Elles m'apprenaient le français, mâtiné de provençal, et m'enseignaient ce qu'elles connaissaient des plantes. Un monde s'ouvrait à moi. Ainsi, les feuilles de cet arbre devant la maison que j'habitais (un tilleul) pouvaient m'aider à bien dormir, le thym qui sentait si bon soignait mon mal de gorge et me donnait de l'énergie le matin, le romarin soignait mon foie qui souffrait un peu du changement de régime. Pour mes problèmes de femme, il y avait la sauge. On la trouvait quelque part sur la colline ; il fallait aller la chercher à une demi-heure de marche. J'y suis allée. « Et tant que tu y montes, rapporte-nous donc des feuilles d'olivier pour la tension. » Quel plaisir ! Une très vieille dame, bien en forme, originaire des Alpes, m'a parlé de l'intérêt de la cure de gentiane, au printemps, pour bien nettoyer son foie des excès de l'hiver. Je l'ai faite, et 45 ans après, je me souviens encore de son goût amer !

Angeline

PS : longue vie à *Plantes & Bien-Être* !

Les souvenirs de Tata Lavande

Je me souviens que, gamine, j'avais des crises de foie à répétition. Il suffisait, par exemple, que je mange 3 ou 4 pêches, pas forcément des aliments difficiles à digérer. On ne savait pas d'où ça venait, c'était comme ça... Cela a duré plusieurs mois. J'étais écœurée, je vomissais, complètement « à plat ». À la longue, cela devenait fatigant.

Mon père avait un remède magique : le Raphanus ! une boîte vert sapin avec des ampoules : j'en prenais deux tout de suite, puis une 3 heures après et cette crise de foie disparaissait automatiquement. Il y a 40 ans, ça paraissait étrange mais ça marchait.

Je me souviens surtout du goût que je trouvais infâme ! Mais ça valait mieux que d'être malade... Habitant alors à Lyon, on ne savait pas encore en quoi consistait ce remède. C'était le Raphanus, un point c'est tout ! C'est plus tard, à Paris, que j'ai découvert qu'il s'agissait du radis noir. Sachant aujourd'hui que le radis noir est souverain pour le foie, je le trouve délicieux, mais concentré en ampoule, c'est un grand moment. Il faudrait que je regarde si ça existe encore en pharmacie... Sciemment ou pas, mon



Radis noir

père m'a beaucoup appris sur la nature et les plantes : d'origine auvergnate, on allait marcher en forêt quand on partait en Haute-Loire. Il aimait planter des arbres partout où il passait, comme Giono. Que de souvenirs ! Aujourd'hui, je me soigne beaucoup avec la phytothérapie, les huiles essentielles et les médecines alternatives. Mes petits-neveux m'appellent « Tata Lavande » et leurs parents ont toujours une huile essentielle de lavande dans leur pharmacie !

Sylvie D.

Vive les grands-mères !

Ma grand-mère se soignait uniquement par les plantes. Pendant les vacances d'été j'allais récolter le serpolet pour ses tisanes d'hiver.

Ce souvenir est persistant dans ma tête, car je recherche désespérément cette petite plante cousine du thym à chacune de mes promenades dans la campagne des Vosges. Enfants, nos petits bobos et écorchures étaient soignés avec un léger pansement, composé d'un pétale d'iris macéré dans l'alcool.

Vive la reine-des-prés ! Premier refroidissement, éternuement... Il faut se préparer un litre de tisane à boire toute la journée. C'est radical.

Quel bonheur de connaître les plantes de notre environnement et leurs bienfaits. Cet hiver j'espère terrasser la bronchite avec ma récolte de pâquerettes cueillies sur ma pelouse.

M.P.P.

Au revoir les verrues

Voici une recette avec des huiles essentielles pour faire disparaître les verrues :

- 30 ml d'huile végétale
- 36 gouttes d'huile essentielle de tea tree
- 36 gouttes d'huile essentielle de ravintsara.

À appliquer matin et soir avec un coton-tige jusqu'à disparition.

Pour ma fille de 6 ans qui avait 6 verrues à un pied, c'est parti en moins de 2 mois.

C'est radical, c'est parfait et ça ne brûle pas.

Émeline L.



Pâquerette



Tea tree



Chélidoine

Je voudrais apporter mon expérience personnelle sur le traitement des verrues avec la chélidoine. Une seule application ne suffit pas, il faut être très persévérant. Quelquefois, une application quotidienne pendant plusieurs semaines... Mais ça finit toujours par être efficace.

Mireille L.

Ma mère m'emmena un jour chez les voisins qui avaient dans leur jardin un figuier.

Elle cueillit une figue non mure, d'où il sortait un lait rare et odorant. Elle appliqua une goutte sur ma verrue. Le lendemain la verrue n'était qu'une trace gonflée quelque peu rosâtre. Une autre application suffit pour faire disparaître la verrue. J'ai depuis réutilisé ce remède avec mes enfants sans même avoir besoin de la seconde application. Le lait sortant de la figue doit être très jeune.

J'exerce souvent ce « miracle » de grand-mère et quelques autres...

Ilana Z.



Figue

Des règles moins douloureuses

Quand j'étais toute jeune, un jour que je souffrais de règles douloureuses, ma grand-mère m'a préparé une infusion de plantain qui m'a soulagée totalement.

Patricia P.

Aïe, ça pique !

J'adore jardiner et parfois je me fais piquer par une ortie ou une fourmi. Pour calmer la douleur, je frotte ma petite blessure avec des feuilles de plantain, qui pousse dans la pelouse. La douleur se calme immédiatement.

Marine R-S.



Plantain

Quand j'étais petite, nous frottions des pétales de souci sur nos piqûres d'insecte. S'il n'y avait pas de soucis, nous prenions de l'argile - parfois même de la terre ! - avec de la salive pour faire une pâte. Cela calmait les piqûres de guêpe en attendant de rentrer à la maison... et bien souvent cela suffisait, alors nous continuions de jouer !



Souci

Christine L.

Quand ça brûle

Après une brûlure, non seulement pour calmer la douleur mais pour soigner réellement la peau, il faut mettre une rondelle de citron sur la plaie et la renouveler selon l'intensité de la brûlure. N'hésitez pas, si la brûlure est large, à remettre une tranche de citron jusqu'au lendemain, voire jusqu'au surlendemain ou jusqu'à ce que la rougeur ait disparu. Le citron vert est encore meilleur que le jaune, mais ce dernier est déjà très efficace.

J.L.



Citron vert

L'huile de millepertuis de ma maman

Avec ma maman, nous allions l'été cueillir des petites fleurs jaune foncé qui ressemblent à du millepertuis. Je ne me rappelle pas combien de



Millepertuis

fleurs on utilisait pour un flacon. On les mettait dans de l'huile d'olive. À cette époque, on ne parlait pas encore de bio !

On mettait le flacon au soleil et on le laissait faire son travail.

Lorsque l'huile avait

pris une belle couleur ambrée, maman la filtrait et on avait, pour l'année, un remède contre les brûlures et les coups de soleil.

Lise F.

Le chou des mille vertus

Les grandes feuilles du chou de Milan, passées sous un rouleau à pâtisserie et mises en cataplasme sur la poitrine, ont stoppé les graves bronchites auxquelles mon fragile organisme succombait régulièrement à une certaine époque. La sensation de mieux-être était presque immédiate.

Pierre



Chou

Les miracles de l'aloë vera, le « guérisseur silencieux »

L'*Aloe vera barbadensis* est appelée suivant les pays : fontaine de jouvence, élixir de longue vie, remède harmonique, guérisseur silencieux, lys du désert ou encore la plante miracle (la liste est longue). Elle est connue pour ses vertus hydratantes et cicatrisantes. Mon frère de 60 ans avait une tonsure depuis de longues années. Il a utilisé le gel de la plante en application sur son crâne et l'a également bu additionné d'eau pendant 9 mois. Ses cheveux ont totalement repoussé. Son coiffeur a même cru qu'il avait fait des implants !

Micheline B.

Je voudrais vous indiquer une composition efficace pour soulager le zona : je prélève directement du gel d'aloë vera de la feuille d'aloë que j'ai coupée à la base. J'y ajoute 7 gouttes d'HE de Niaouli et 7 gouttes d'HE de lavande officinale. Les douleurs et les brûlures sont immédiatement calmées par ce mélange. Les vertus de l'aloë vera sont innombrables.

Madeleine H.

Toute mon enfance, j'ai souffert de crises d'asthme et on m'a fait avaler du sirop d'eucalyptus amer à m'en rendre malade, sans parler de l'essence de niaouli que je ne peux plus sentir sans m'étouffer... Ce n'était vraiment pas marrant.

Quand mon fils a commencé à avoir des crises d'asthme, lui aussi, j'avais vraiment mal au cœur jusqu'au jour où mon père m'a dit de lui faire une cure avec du sirop de miel et de feuille d'aloë vera fait maison.

Chaque année, pendant environ 10 ans, à la période fraîche, mon fils avait sa cuillère à soupe de sirop d'aloë vera à boire matin et soir. Aujourd'hui, il a 17 ans et il n'a plus de crises, à part un peu d'essoufflement s'il attrape une grosse grippe, ce qui lui arrive rarement.

Cette plante est miraculeuse !

Franciska



Aloe vera

Le cocktail anti-angine

Jeune, je souffrais souvent d'angine. Un jour ma mère m'a dit connaître un bon moyen de soigner cette maladie : 7 jeunes pousses de ronces infusées quelques minutes, on ajoute 1 cuillerée à café de miel et 1 aspirine réduite en poudre.

Avec cette décoction, on procède ensuite à un gargarisme. Impressionnant ce qui se détache des amygdales ! En renouvelant l'opération pendant quelques jours, on guérit l'infection sans antibiotiques.

Éliane L.



Ronces



Pin

Venir à bout des crevasses

Lorsque mon grand-père avait des crevasses très handicapantes aux mains, il remplissait les fentes douloureuses par de la résine qu'il recueillait sous l'écorce de l'arbre. C'était de la résine de pin. Cela le soulageait et refermait rapidement la plaie.

Joselyne

Pour soigner l'herpès buccal

Mettez 1 goutte d'HE de tea tree sur un coton-tige plus 2 gouttes d'eau. Tamponnez le bouton deux, trois fois par jour (davantage si ça « chauffe » beaucoup). C'est tout. C'est radical pour moi, j'espère pour vous aussi.

Anne D.



Tea tree

Un début de fièvre



Lavande

Essence de lavande sur le front, d'une tempe à l'autre, plusieurs fois dans la journée quand vous êtes au tout début de la fièvre. Guérison assurée... en tout cas pour moi !

Jean

Les plantes de mon enfance

Deux souvenirs me reviennent à l'esprit quand je pense aux plantes bienfaisantes de mon enfance. Les morceaux d'ail à maintenir sur des verrues à l'aide d'un sparadrap pour les faire disparaître à jamais en quelques jours. RADICAL ! Et les infusions de feuilles de sauge (laissez bouillir quelques minutes puis laissez refroidir légèrement) dans lesquelles je trempais de gros morceaux de ouate que je tamponnais ensuite sur mon visage pour calmer les fortes poussées d'acné. Cela faisait baisser l'inflammation, la rougeur et la douleur...

Philippe P.



Ail



250 remèdes naturels à faire soi-même

Préfacé par Jean-Marie Pelt, cet ouvrage est à la fois complet et pratique. L'auteur, Claudine Luu, contributrice de *Plantes & Bien-Être*, nous donne ici le meilleur de ses connaissances en phytothérapie et en herboristerie. Cinquante plantes médicinales les plus courantes y sont décrites. Pour chaque plante, une fiche détaillée avec des explications botaniques pour bien reconnaître la plante, ses propriétés et principes actifs, ses indications et les recettes correspondantes à faire soi-même : tisanes, teintures-mères, baumes, lotions, macérâts glycélinés de bourgeons... illustrés par de nombreuses photos.

De Claudine Luu – Éditions Terre vivante, 2016 – 320 pages

24,90 euros



Envie de bien-être dans la nature

La nature nous offre justement tout ce dont nous avons besoin pour nous relaxer, lâcher prise et prendre soin de nous. L'auteur de ce livre nous invite à ce ressourcement à travers 150 exercices et astuces de bien-être. Rien de mieux qu'une pause en pleine nature, au bord de l'eau, dans son jardin, en forêt et même dans un carré de verdure en ville ! Avec ses exercices, ce livre est un guide du lâcher-prise, un hymne à la légèreté et une invitation à nous ressourcer en nous appuyant sur les quatre éléments et leurs symboles : la terre, l'eau, le feu et l'air.

De Florence Thénard – Éditions Plume de carotte, 2016

15,00 euros



La cuisine des plantes de mon jardin

Ce livre vous apprend à cuisiner les trésors de votre jardin. Très riches sur le plan nutritionnel et très fortes en goût, les plantes courantes, souvent cantonnées à une utilisation aromatique, peuvent être accommodées de l'apéritif au dessert, en passant par les condiments ou les liqueurs : basilic, menthe, sauge, tilleul, thym mais aussi l'achillée, l'arroche, la consoude ou la mauve. Trente-cinq fiches pratiques avec les caractéristiques, bienfaits, propriétés, parties à utiliser pour chacune. Vous y trouverez également différentes recettes faciles à réaliser.

De Myriam Desestrès – Éditions Quintessence, 2016 – 160 pages

20,00 euros

Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-être

Votre code promotion :
IPBEQ601

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

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

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

santenatureinnovation.com



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 ☐

Animations et visites au jardin Camifolia

Jusqu'en octobre 2016, Chemillé-en-Anjou (49)

www.jardin-camifolia.com

Un jardin à ne pas manquer cet été ! 550 espèces de plantes sont réparties sur différents jardins à thème. De nombreuses animations sont proposées comme la Fête de la camomille, le 24 juillet, où vous apprendrez à cueillir cette fleur emblématique de la région et à la distiller. En juillet et août, vous pourrez également vous initier à la cuisine aux plantes, aux teintures végétales, à la fabrication de bonbons et de confiseries à base de plantes ou découvrir les plantes à parfum. Hors animations, le jardin est ouvert aux visiteurs en visite libre ou guidée. Le programme est disponible sur le site Internet.

16^e Festival des jardins dans un univers de bande dessinée

Jusqu'au 23 octobre 2016, Saline Royale d'Arc-et-Senans (25)

Un festival original qui mêle les plantes et la bande dessinée. Une envolée mystique où des végétaux s'épanouissent en symbiose avec des structures tantôt en métal, tantôt en bois. Après la traversée d'un univers tropical, puis désertique, osez-vous pénétrer dans le campement du troll où une épée est précieusement gardée par un dragon ? Découvrez de nouvelles planètes aux animaux étranges, aux villes utopiques et aux végétaux féériques. Contemplez la migration des baleines volantes, admirez des architectures végétales époustouflantes, imprégnez-vous d'ambiances et de parfums surprenants...

Festival BioZen

Du 13 au 17 juillet 2016, Font-Romeu (66)

www.elevationzp.fr

Ce festival ambitionne d'informer et de donner à chacun des moyens de participer à la préservation de la santé et de l'environnement. Des ateliers bien-être, des conférences, des projections de films et des spectacles sont proposés. Un événement qui réunit une soixantaine d'exposants, proposant des produits naturels et biologiques ou issus du commerce équitable.

Stage d'herboristerie pratique

Du 8 au 12 août 2016, Merinchal (23)

www.syndicat-simples.org

Un stage complet pour apprendre à apprivoiser les plantes médicinales, les reconnaître mais aussi les transformer pour les utiliser. Les journées s'articulent entre les visites de l'herboristerie et du jardin botanique, reconnaissance des principales familles de plantes dans leur milieu naturel, cueillette, fabrication de macérations, de teinture-mère, de cosmétiques...

Réservations au 02.51.62.58.15 ou par e-mail : aubonheurdesherbes@hotmail.fr



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 26 - Juillet 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

Phobie de l'école

Ma fille de 16 ans souffre d'anxiété et de stress au point d'avoir la phobie de l'école. Que conseillez-vous contre ce stress ?

Aliou D.

En cas de phobie scolaire, il est important de comprendre ce que vit l'enfant ou l'adolescent pour qu'il puisse l'exprimer puis trouver une issue. Cela peut prendre racine dans un problème de harcèlement, un sentiment d'échec trop important ou au contraire une anxiété de performance. Le dialogue n'est pas toujours possible avec les parents et il peut être nécessaire de faire appel à un psychothérapeute. Les élixirs du Dr Bach peuvent faciliter ce travail en équilibrant les émotions. Le complexe d'urgence ou Rescue Remedy est utile dans toutes les situations de peur intense et de sentiment de perte de contrôle. Il faut prendre 4 gouttes tous les ¼ d'heure si besoin dès que l'oppression se fait sentir. Mimulus peut être utile également si des peurs précises sont ressenties et identifiées, Centaury pour une meilleure affirmation de soi ou encore Rock Water pour lâcher du lest, être plus indulgent envers soi-même. On les emploiera cette fois en cure prolongée. Pour agir à un niveau plus physiologique, les plantes adaptogènes comme la *Rhodiola* ou l'éléuthérocoque sont excellentes car elles permettent une meilleure adaptation au stress.

Ces deux plantes ne peuvent être prises qu'à partir de la puberté et sont contre-indiquées chez la femme enceinte ou allaitante. La Rhodiola est également contre-indiquée en cas de trouble bipolaire ou de traitements médicamenteux psychostimulants. L'éléuthérocoque est à éviter en cas d'hypertension.

Dépression saisonnière

À chaque intersaison, je fais des mini-dépressions, ce qui entraîne une angoisse terrible qui se porte sur l'estomac. L'homéopathie n'a pas eu d'effet sur moi. Je vais commencer à prendre des infusions d'ortie mais je ne sais pas si je dois l'associer avec de la passiflore, de la mélisse ou autre.

Éliane D.

Il faut distinguer « mini-dépression » et angoisse qui peuvent avoir des causes et des traitements différents. La passiflore ou la mélisse peuvent être utiles toutes les deux pour baisser d'un cran le niveau de stress et d'angoisse, et surtout pour que cela ne se porte pas trop sur l'estomac. Si vous constatez une baisse de moral avec de l'abattement et de la tristesse, il se peut qu'une cure de millepertuis (*Hypericum perforatum*) puisse être intéressante.

En usage local, l'huile essentielle d'ylang-ylang (*Cananga odorata*) est efficace pour dénouer les tensions du plexus solaire. On l'emploie à raison de 2 gouttes diluées dans 4 gouttes d'huile végétale, par exemple de noix de coco ou de jojoba. Masser dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Le millepertuis est contre-indiqué en association avec de nombreux médicaments. Adressez-vous à votre pharmacien si vous prenez un traitement médicamenteux.

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

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.



J'étais autrefois présent dans tous les champs de céréales, mais les herbicides ont mis fin à mes couleurs célestes. Fort heureusement, une campagne du WWF m'a permis de revenir dans les prairies et les talus. Ma culture persiste car je reste apprécié pour ma couleur dans les mélanges de tisane ou dans les thés Earl Grey. J'ai une affection particulière pour vos yeux...

Qui suis-je ?

La réponse dans le prochain numéro...

Solution QUIZ de Juin

« Pousser comme du chiendent », ça vous dit quelque chose ? Oui, c'est moi le chiendent ! C'est vrai que ma reproduction souterraine harasse les jardiniers. Mes rhizomes composent la plupart des tisanes anticellulite. Je suis un des meilleurs pour lisser la fameuse « peau d'orange » ! Mon effet drainant est même capable de prévenir les calculs, mais on connaît moins mes effets antidiabétiques, tout aussi intéressants.

ERRATUM :

Dans l'article de Claude et Lydia Bourguignon du n° 24 du mois de mai 2016, une erreur de légende s'est glissée en page 2 : le « *Dicyrtoma saundersi* » n'est pas une bactérie du sol mais un insecte qui peuple la faune du sol.

DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO...

- Endométriose : les solutions naturelles qui font la différence
- Une tisane contre les fuites urinaires, ce n'est pas une blague !
- Les huiles essentielles entrent dans le bloc opératoire
- Eczéma, psoriasis... Pour en finir avec la peau rouge
- Nos grands-mères savaient nettoyer les vitres sans laisser de trace

Crédits photos : © jm - © marilyn barbone - © Laure F - © ehidna - © kesipun - © Peter Hermes Furian - © Sciseti Alfio - Fotolia.com - © margouillat photo - © Jiang Hongyan - © akepong srirachana - © DNikolaev - © Lepas - © anucha maneechote - © Africa Studio - © irina delena - © Perutsky Petro - © AS Food studio - © images72 - © almaje - © Elena Elisseeva - © pittaya - © Warayoo - © Timmary - © Volosina - © Robyn Mackenzie - © Lumir Jurka Lumis - © cristi180884 - © Lonspera - © Evgeny Karadaev - © pittaya - © ksena2you - © matka_Wariatka - © Shaiith - © PunyaFamily - © Andy Dean Photography - © IngridHS - © Zerbor - © Pejo - © Iryna Denysova - © Diana Taliun - © Tatiana Volgutova - © Gts - © MarkMirror - © Soloviova Liudmyla - © Pelevina Ksinia - © Anna Kuchero - © Robyn Mackenzie - © Sciseti Alfio - © Fedorov Oleksiy - © Kovaleva Ka - © akepong srirachana - © AS Food studio - © Maks Narodenko - © Binh Thanh Bui - © Valentyn Volkov - © Imageman - © Aaron Amat - © Karves - © emberiza - © yamix - © HHelene - © Africa Studio - © Shutterstock.com - © Lea Sebag - © Sophie Macheteau - © Kolher