

Plantes & Bien-Être



ISSN 2296-9799 ■ N°51 ■ AOÛT 2018

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

Sommaire

Dossier médical

Mettez-vous au sport : le mouvement, c'est la vie 1

Rencontre avec Dominique Baudoux

Les solutions d'aromathérapie
quand la médecine est en échec 8

Le bon choix

Plantain, le fer de lance antivenin 10

Naturopathie

La partie la plus tabou de notre anatomie 12

Dans l'air du temps

Cannabis, la drogue qui devient un médicament 16

Découvrez et cuisinez les plantes sauvages

Sa majesté des ruisseaux : la reine-des-prés 18

Les plantes du bout du monde

Les États-Unis ou l'héritage des Indiens 20

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

Édito

Elle fait la une de tous les journaux



Certains agriculteurs de la Creuse souhaiteraient profiter d'une probable vague d'« or vert ». Leur plan : cultiver du cannabis au centre de la France.

Après un long embargo, le cannabis semble effectivement prendre sa revanche et intéresser de nouveau le monde scientifique. Les études qui se multiplient montrent à quel point la plante possède des vertus antidouleur, sans modifier forcément la pensée ou l'humeur. C'est le CBD ou cannabidiol contenu dans le cannabis – et non le tétrahydrocannabinol ou THC, la molécule aux effets « récréatifs » – qui apporterait ces effets tranquillisants très prisés. Or, si la loi française interdit l'usage de la THC au-dessus de 0,2 %, elle ne statue pas sur le CBD.

Certains États américains et une partie de l'Europe (Allemagne, Autriche, Italie, Norvège, Royaume-Uni...) ont déjà ouvert leurs portes à la commercialisation et l'usage thérapeutique du cannabis. À l'heure où la France semble encore indécise, lisez l'article que nous avons consacré à cette plante utilisée par nos ancêtres il y a 2 500 ans déjà.

En effet, depuis la nuit des temps, les plantes nous aident dans tous les moments de notre vie. Pour preuve, il existe même des solutions d'aromathérapie validées par la science quand la médecine est en échec.

Alessandra Moro Buronzo

Mettez-vous au sport : le mouvement, c'est la vie

Quels que soient votre âge et votre sexe, les bénéfices d'une activité physique régulière sur la santé sont maintenant bien avérés par la communauté scientifique. De la préparation à la récupération, en passant par les atteintes aiguës de l'appareil locomoteur, certaines plantes médicinales peuvent encadrer et optimiser toute activité physique.

Einstein avait pour coutume de dire « *la vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre* ». Le conseil philosophique de ce physicien illustre s'applique au fonctionnement biologique, car les études montrent qu'un faible niveau d'activité physique et de dépense énergétique diminue la qualité de vie et augmente le risque de maladies de civilisation ainsi que le taux de mortalité.

D'ailleurs selon l'Inserm¹, une activité physique régulière permet :

- de prévenir les principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète...);
- d'assurer une croissance harmonieuse chez l'enfant et l'adolescent ;
- de prévenir l'ostéoporose notamment chez la femme et de maintenir l'autonomie des personnes âgées ;

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



- d'aider au contrôle du poids corporel ;
- d'améliorer la santé mentale (anxiété, dépression) ;
- d'établir une stratégie majeure dans la prise en charge de pathologies chroniques ;
- d'améliorer la qualité et la quantité de sommeil, ainsi que de l'éveil diurne.

Préparez-vous avant de commencer

Tout le monde sait qu'avant de commencer une activité physique, il est recommandé au minimum de bien s'hydrater, et surtout de s'échauffer les articulations, les tendons et les muscles. À la fin de l'exercice, il est conseillé de procéder à une série d'étirements.

Mais peu de personnes ont recours à l'application locale d'une formulation préparant l'appareil locomoteur au mouvement, et le soulageant en fin d'action. Pourtant, il existe plusieurs avantages du fait de l'action conjuguée des principes actifs naturels, associés à l'effet mécanique de l'application. Le massage, avant et après l'effort, active la circulation locale, génère déjà un échauffement assouplissant les tissus et optimise l'élimination des toxines. Résultat, avant l'action le corps est opérationnel plus vite et après il récupère mieux.

L'huile qui prépare à l'effort

Voici une association d'huiles essentielles à diluer dans une cuillère à soupe d'huile végétale d'amande douce :

- HE de basilic exotique : 4 gouttes
- HE de romarin à camphre : 2 gouttes
- HE de gaulthérie : 3 gouttes

Massez ou frictionnez avant l'effort les segments concernés pendant 5 minutes. N'utilisez pas

cette huile chez la femme enceinte ou allaitante ni chez l'enfant de moins de 7 ans.

L'huile essentielle de **romarin à camphre**, comme son nom l'indique, contient un principe actif chauffant sur les tendons et les muscles. Celle de **basilic exotique**, riche en méthylchavicol, permet de prévenir les contractures et les crampes musculaires. Quant à la **gaulthérie**, concentrée en salicylate de méthyle, elle possède en plus de son puissant effet anti-inflammatoire, une action rubéfiante, c'est-à-dire activant la microcirculation et donc le drainage.

Quand le sport fait mal

Tendinite, quand tu nous tiens

Grégoire a fini son entraînement de tennis avec sa nouvelle raquette. Une tension de corde inédite et une série intensive de revers liftés ont eu raison de son coude qui présente maintenant une vive douleur à la pression et aux mouvements. C'est son troisième « *tennis elbow* », comme on le surnomme en médecine : tendinopathie latérale du coude. Son médecin lui prescrit un repos musculaire d'une semaine et des anti-inflammatoires de synthèse à prendre par voie orale et sous

forme de gel à appliquer localement.

Les tendons – ces câbles reliant les muscles aux segments osseux – peuvent être le siège de lésions quand ils sont sursollicités par des mouvements répétitifs. Pour diminuer la dose des anti-inflammatoires ou pour s'en passer, il existe leur pendant naturel par voie orale : le **curcuma**, sous la forme de gélules dosées à 95 % de curcumine et le macérât glyceriné en 1DH de bourgeons frais de **cassis** liquide. À ce dosage de curcumine, on veillera à ne pas être sous anticoagulants.

La durée du traitement sera de 10 jours minimum pour les deux solutions. Localement, on peut appliquer 4 gouttes d'huile essentielle de **gaulthérie** diluées dans une cuillère à café d'huile végétale, trois fois par jour jusqu'à amélioration. Il existe aussi en pharmacie des produits prêts à l'emploi sous forme de baume ou de roller très pratique d'utilisation.



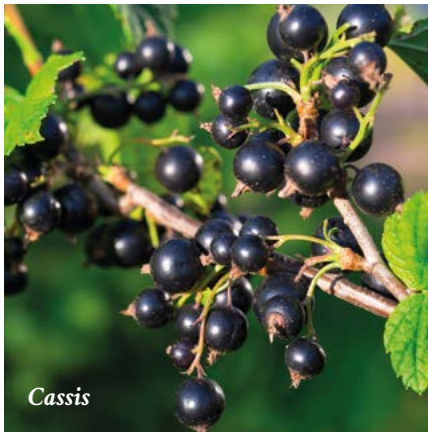
Curcuma



Romarin à camphre



Gaulthérie



Cassis

Contusions, hématomes & Co

Raphaëlle s'entraîne depuis deux ans pour le marathon de New York. Huit semaines avant l'épreuve, elle se tord le pied pendant une course préparatoire. La chute occasionne chez elle des contusions du thorax avec l'apparition de grands placards ecchymotiques. Le médecin du sport lui diagnostique une entorse moyenne de la cheville droite et lui prescrit le protocole « GREC » (glaçage, repos, élévation, compression) avec des séances de rééducation. Raphaëlle décide de compléter

le traitement conventionnel avec des plantes médicinales.

L'entorse est une elongation des fibres tendineuses formant les ligaments qui protègent une articulation. La cicatrisation demande en moyenne 5 à 10 jours en fonction de l'âge et du terrain. Aux lésions des fibres s'associent une inflammation locale avec œdème, douleur et réduction de la mobilité. En plus des recommandations suscitées, les plantes optimisent la guérison.

À ce niveau, l'**arnica** est probablement la plante la plus connue ! Pendant trois jours au moins, les granules homéopathiques sous la langue, en 7CH ou 9CH, doivent être associés localement avec un gel ou une crème. Les lactones sesquiterpéniques sont les substances de l'arnica identifiées comme actives. Hormis en homéopathie, on évite d'ingérer la plante et de l'appliquer directement sur les plaies.

L'huile essentielle d'**immortelle** fait des miracles sur vos œdèmes. N'oubliez pas de la diluer à raison

de 4 gouttes pour 1 cuillère à café d'huile végétale. Elle résorbera rapidement les hématomes et les ecchymoses, tout en boostant la cicatrisation.

En cas d'enflure importante, liée à l'afflux de lymphe par la réaction inflammatoire, je vous recommande d'ingérer des extraits concentrés de **bromélaïne** (tige d'ananas) à raison d'au moins 750 milligrammes par jour (soit 1 500 UDG par gramme minimum) pendant une semaine. La bromélaïne d'ananas accélère également la résorption des hématomes. Prenez-la à distance des repas en vérifiant que les gélules soient bien gastrorésistantes.



Ananas



Arnica



Immortelle

La question du claquage

Un claquage correspond à une déchirure des fibres musculaires suite à une contraction trop violente ou très rapide d'un muscle, ou à un choc sur un muscle déjà contracté. Des microsaignements au niveau des fibres musculaires lésées peuvent générer un hématome pas toujours visible. Les symptômes sont caractéristiques : douleur brutale en coup de poignard avec arrêt de l'exercice immédiat du fait de l'impotence fonctionnelle.

Surtout, ne massez pas, ni ne mettez de chaud ! Au départ, il faut du froid et vous vous contenterez de bander avec une contention non adhésive. Un médecin évaluera la déchirure par échographie et, si besoin, drainera l'hématome, avant de mettre en route sans tarder une kinésithérapie spécifique.

Les principaux facteurs de risque du claquage sont la déshydratation, l'avancée en âge, un manque de souplesse ou d'échauffement ou une ancienne déchirure mal soignée. C'est le seul cas où l'application de l'huile essentielle de **gaulthérie** est sujette à caution.

En effet, sa concentration singulière en salicylate de méthyle n'est pas compatible, en théorie, avec une hémorragie quasi systématique lors d'une déchirure musculaire. En pratique, si c'est un petit claquage, pas de souci, mais si un hématome ou une enflure sont apparents... pas d'huile essentielle de gaulthérie !

Le déficit chronique en magnésium

80 % de la population française se trouve actuellement carencée en magnésium. Cet état biologique favorise l'hyperexcitabilité neuromusculaire. Plus concrètement, vous avez les paupières qui tressaillent ou des contractures musculaires inopinées.

Pour pallier ce déficit fréquent, prenez un sel de magnésium bien assimilable comme le glycérophosphate de magnésium pendant 1 mois en doublant ou triplant la dose journalière préconisée, suivant l'avis de votre médecin. Autre avantage de cette prise régulière : la transmission nerveuse est facilitée au niveau des synapses cérébrales et des jonctions neuromusculaires. Résultat : une meilleure coordination motrice !

Quand les muscles se coincent

La fonction première d'un muscle est de se contracter et de se décontracter rapidement afin de créer de la mobilité et donc du mouvement. Parfois, une contraction dure anormalement et le muscle ne parvient pas à se relâcher. Le mouvement devient alors limité, sinon douloureux. Deux cas de figure se présentent : soit cette contracture est vive et brève, ce qui signifie qu'on est face à un spasme musculaire intermittent, aussi appelé « crampe », soit cette contraction perdure et on appelle cela une « contracture ».

Pour « décoincer » ces muscles qui se verrouillent trop facilement, il convient dans un premier temps de rechercher une cause générale à corriger. Il peut s'agir :

- d'une fatigue musculaire (récupération insuffisante, surentraînement...);

- d'un déficit micronutritionnel (magnésium +++, calcium, potassium...);
- d'une alimentation déséquilibrée (déshydratation, acidose de terrain...).

Dans un deuxième temps, optez pour des plantes qui relaxeront très rapidement vos muscles, comme le basilic exotique en application locale et le tilleul en ingestion orale.

L'huile essentielle de **basilic exotique** est un décontractant remarquable grâce à sa teneur en méthylchavicol. Diluez-en 4 gouttes dans un support d'huile végétale comme une cuillère à café d'huile d'amande douce et massez la région contracturée avec cette préparation plusieurs fois dans la journée.

Le **tilleul**, *Tilia sylvestris*, peut se prendre en tisane d'aubier à raison de 40 grammes de bâtons pour un litre d'eau froide, à porter à ébullition pendant 20 minutes. L'aubier est la partie claire intermédiaire située entre l'écorce du tilleul et le bois dur central. Trois tasses par jour, pendant la crise, vous feront grand bien. Il existe aussi des ampoules d'aubier et de feuilles de tilleul qui peuvent avantageusement remplacer l'infusion à raison de trois ampoules par jour. Dernière alternative, le macérât glyciné (1D) de bourgeons de tilleul de Hollande, *Tilia tomentosa*, qui exerce une action

antispasmodique puissante sur les muscles. Notons que le principe actif retrouvé dans le tilleul est le phloroglucinol, composant principal du Spasfon®, le médicament antispasmodique le plus utilisé en France.

Les plantes qui optimisent l'effort

Performance, endurance et récupération

C'est le territoire des plantes adaptogènes, connues pour augmenter la résistance à tout type de stress, notamment le stress physique en offrant une meilleure endurance. Le concept de plante adaptogène échappe totalement à la médecine occidentale, ce qui lui vaut probablement d'ailleurs de n'être pas évaluée à sa juste valeur dans les expérimentations cliniques conventionnelles. Pour autant, deux plantes offrent un certain intérêt en pratique sportive, le ginseng de Sibérie et la rhodiole, toutes deux très étudiées par les scientifiques russes et scandinaves depuis les années 1950.

Pour tenter d'améliorer vos performances physiques et votre endurance, essayez le **ginseng de Sibérie** à raison de 800 milligrammes par jour d'extrait sec,



Basilic exotique



Tilleul



Tribulus terrestris, la plante de la musculation ?

Pendant longtemps, les bodybuilders ont recherché dans le monde végétal les plantes pouvant leur apporter du gain en masse et en force. Leur attention s'est naturellement portée sur le tribule terrestre, plante vivace tropicale, censé augmenter leur masse maigre via la sécrétion de testostérone... en même temps que leur libido. Jusqu'à présent, toutes les études n'apportaient pourtant rien de satisfaisant, mais les vendeurs de compléments alimentaires à base de *Tribulus* continuaient de se frotter les mains avec des ventes records. Cela étant, deux études de 2017 ont montré des résultats positifs assez significatifs sur des rats et des humains par l'augmentation des marqueurs des facteurs de croissance et de la masse maigre. Le business sur le *Tribulus* semble avoir de beaux jours devant lui ! Pour notre part, vu le manque de recul et l'insuffisance de résultats probants, nous ne recommandons pas l'utilisation de complexes à base de *Tribulus*.

à répartir en trois prises pendant 6 semaines minimum et à condition d'avoir une tension artérielle maîtrisée. Pour les mêmes raisons, la **rhodiole** sera intéressante à raison de 300 à 500 milligrammes d'extrait sec par jour en deux prises (matin et midi ou après-midi). Les personnes aux antécédents de bipolarité éviteront la rhodiole.

Les algues qui régénèrent les tissus

Une activité physique répétée occasionne un véritable stress du tissu conjonctif. Vos muscles, vos os, vos tendons, vos articulations et tous vos tissus de soutien en pâtissent. Pour répondre à ce stress chronique, la nature mobilise la croissance tissulaire avec toujours plus d'os, plus de muscles, plus de tendons, plus d'articula-

tions, etc. Mais ce renouvellement cellulaire augmenté exige une certaine qualité des éléments de construction... Et qui dit « qualité du renouvellement cellulaire », dit « qualité de l'alimentation », car elle impacte directement sur la récupération après l'effort.

Ici, une catégorie d'organismes, mi végétaux-mi animaux, se prête particulièrement à l'exercice. Les microalgues bleu-vert comme la **spiruline** ou la **klamath** sont tout indiquées en consommation régulière sur au moins 3 mois. Par leur richesse en micronutriments (vitamines, oligoéléments, minéraux, facteurs de croissance, pigments...), ces algues vous soutiennent lors des activités physiques intenses. Elles facilitent la prise de masse musculaire, diminuent l'asthénie du surentraînement, participent à la cicatrisa-

tion des lésions ainsi qu'à toute convalescence, même les inflammations chroniques de l'appareil locomoteur.

La klamath est un peu plus chère que la spiruline, mais aussi plus riche. Cela s'explique par sa rareté. Elle ne pousse qu'à la surface d'un seul lac américain, dans l'Orégon, le lac Klamath posé à 1 300 mètres d'altitude. Elle y bénéficie d'un biotope exceptionnel, lui assurant une qualité sans égale. On conseille un apport quotidien de poudre de klamath d'au moins 2 grammes par jour, et de 3 grammes par jour pour la spiruline, de qualité bio.

Il est très important de vérifier l'origine de ces deux algues avant achat. La traçabilité et une analyse toxique et microbienne vous prouveront l'absence de toute contamination de leur eau de culture.

Bibliographie

- Braakhuis AJ, Hopkins WG. Impact of Dietary Antioxidants on Sport Performance: A Review. *Sports Med.* 2015 Jul; 45 (7): 939-55. doi: 10.1007/s40279-015-0323-x. Review.
- Kalafati M, Jamurtas AZ, Nikolaidis MG, Paschalis V, Theodorou AA, Sakellariou GK, Koutedakis Y, Kouretas D. Ergogenic and antioxidant effects of spirulina supplementation in humans. *Med Sci Sports Exerc.* 2010 Jan; 42 (1): 142-51.
- Kuo J, Chen KW, Cheng IS, Tsai PH, Lu YJ, Lee NY. The effect of eight weeks of supplementation with *Eleutherococcus senticosus* on endurance capacity and metabolism in human. *Chin J Physiol.* 2010 Apr 30; 53 (2): 105
- Panossian A, Wikman G, Kaur P, Asea A. Adaptogens exert a stress-protective effect by modulation of expression of molecular chaperones. *Phytomedicine.* 2009 Jun; 16 (6-7): 617-22. doi: 10.1016/j.phymed.2008.12.003.
- Noreen EE, Buckley JG, Lewis SL, Brandauer J, Stuempfle KJ. The effects of an acute dose of *Rhodiola rosea* on endurance exercise performance. *J Strength Cond Res.* 2013 Mar; 27 (3): 839-47.
- Salgado RM, Marques-Silva MH, Gonçalves E, Mathias AC, Aguiar JG, Wolff P. Effect of oral administration of *Tribulus terrestris* extract on semen quality and body fat index of infertile men. *Andrologia.* 2017 Jun; 49 (5).
- Wu Y, Yang H, Wang X. The function of androgen/androgen receptor and insulin growth factor1/insulin growth factor1 receptor on the effects of *tribulus terrestris* extracts in rats undergoing high intensity exercise. *Mol Med Rep.* 2017 Sep; 16 (3): 2931-2938.

Algues, plantes et activité physique	Partie utilisée	Posologie	Remarques
Basilic exotique <i>Ocimum basilicum</i> <i>var. basilicum</i> 	Feuilles et fleurs	HE à diluer : 4 gouttes sur la zone contracturée, 2 à 3 fois par jour	Éviter pour femme enceinte, allaitante et enfant < 7ans
Romarin à camphre <i>Rosmarinus officinalis</i> <i>camphoriferum</i> 	Sommités fleuries	HE à diluer : 2 gouttes sur la zone à chauffer	Éviter pour femme enceinte, allaitante et enfant < 7ans
Gaulthérie <i>Gaultheria</i> <i>fragrantissima</i> 	Feuilles	HE à diluer : 3 ou 4 gouttes sur la zone contracturée, 2 à 3 fois par jour	Éviter pour femme enceinte, allaitante, enfant < 7ans et claquage
Curcuma <i>Curcuma longa</i> 	Rhizomes	Gélules à 95 % de curcumine : 3 fois par jour	Attention en cas de traitement anticoagulant
Cassis <i>Ribes nigrum</i> 	Bourgeons frais	Macérât glycéринé 1DH : 50 à 100 gouttes le matin, 10 jours	
Arnica <i>Arnica montana</i> 	Fleurs	Granules homéopathiques (7 ou 9CH), gel et crème	Pas sur les plaies
Immortelle <i>Helichrysum</i> <i>italicum</i> 	Fleurs	HE à diluer : 4 gouttes sur la zone contracturée, 2 à 3 fois par jour	Éviter pour femme enceinte, allaitante et enfant < 7ans Origine bio Corse ou Italie
Ananas <i>Ananas comosus</i> 	Tiges	750 milligrammes de bromélaïne par jour (soit 1 500 UDG par gramme minimum) pdt 1 semaine	
Tilleul <i>Tilia sylvestris</i> <i>Tilia cordata</i> 	Aubier, feuilles Bourgeons	Infusion (40 g/l pour 3 tasses/j), ampoules Macérât glycéринé 1D	
Ginseng de Sibérie <i>Eleutherococcus</i> <i>senticosus</i> 	Rhizomes	Extrait sec : 800 mg/j pdt 6 semaines	Éviter en cas d'hypertension artérielle
Rhodiola <i>Rhodiola rosea</i> 	Rhizomes	Extrait sec : 300 à 500 mg/j	Éviter en cas de bipolarité
Spiruline <i>Spirulina</i> <i>pacifica</i> 	Microalgues	Poudre : 3 g/j	Certificat de qualité obligatoire
Klamath <i>Aphanizomenon</i> <i>flos aquae</i> 	Microalgues	Poudre : 2 g/j	Certificat de qualité obligatoire

La lavande, une vraie alliée pendant les règles

La fin de chaque cycle menstruel est difficile à vivre pour de nombreuses femmes. Mais les huiles essentielles peuvent les aider ! Une étude menée auprès de 77 étudiantes a montré que 5 sessions d'inhalation d'huile essentielle de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) permettent d'atténuer l'anxiété, l'humeur dépressive, la nervosité, les douleurs et les ballonnements associés à ce syndrome prémenstruel.

Source: Uzunçakmak T, Ayaz Alkaya S. Effect of aromatherapy on coping with premenstrual syndrome: A randomized controlled trial. *Complement Ther Med*. 2018 Feb; 36:63-67.

La sauge rouge, pleine de promesses

Les bouleversements hormonaux de la ménopause favorisent l'ostéoporose, cette maladie osseuse qui fragilise le squelette. Une équipe de l'université de Colombie-Britannique a mené une série d'investigations pour déterminer si la sauge rouge (*Salvia miltiorrhiza*), une plante de la pharmacopée chinoise, peut protéger contre cette affection. Au cours de tests sur des cellules osseuses humaines et d'expériences chez l'animal, elle a constaté que la plante est en mesure de bloquer l'action de la cathépsine K. Cette enzyme, responsable de la dégradation des fibres de collagène, diminue la résistance des os. La densité minérale osseuse des animaux ayant reçu le traitement s'est ainsi améliorée de 35 % par rapport à leurs congénères non traités. Et sans effets secondaires ! La sauge rouge suscite également beaucoup d'intérêt pour ses propriétés protectrices contre les maladies cardiovasculaires.

Source: Preeti Panwar et al. An Ectosteric Inhibitor of Cathepsin K Inhibits Bone Resorption in Ovariectomized Mice. *Journal of Bone and Mineral Research*. 25 August 2017.

La betterave abrite un composé anti-Alzheimer

La couleur profonde de la betterave provient de la bétanine, un pigment rouge. Des chercheurs se sont intéressés de près à l'action potentielle de ce composé naturel contre la progression de la maladie d'Alzheimer. Cette affection neurodégénérative est associée à l'accumulation anormale de peptides bêta-amyloïdes dans le cerveau; lorsqu'ils se lient avec des métaux comme le cuivre, ils ont tendance à s'agréger les uns aux autres, avec pour conséquence une augmentation des réactions d'oxydation souvent fatales pour les neurones environnants. Les scientifiques ont mené une série d'expériences pour déterminer si la bétanine pouvait contrer ce phénomène. Ils ont pour cela utilisé un composé, le DTBC, qui témoigne des phénomènes d'oxydation. Ils l'ont mis en contact avec différentes mixtures: des peptides bêta-amyloïdes seuls, puis associés à du cuivre, et enfin des peptides bêta-amyloïdes associés à du cuivre avec de la bétanine. Comme attendu, les niveaux d'oxydation étaient faibles dans le premier tube à essai et forts dans le second. Mais surtout, ils ont constaté l'effet bénéfique de la bétanine, qui a permis de réduire de 90 % ces réactions dangereuses pour le cerveau ! Le pigment permettrait donc de freiner la formation de ces plaques neurotoxiques. Des résultats encourageants à l'heure où il n'existe aucun traitement efficace pour enrayer la progression de la maladie.

Source: Darrell Cole Cerrato & Li-June Ming. 2018. 'Beeting' Alzheimer's: Inhibition of Cu2+-β-amyloid mediated oxidation and peroxidation by betanin from sugar beets. *255th ACS National Meeting & Exposition*.



Helicobacter mis au pilori par un mélange de plantes chinoises

La bactérie *Helicobacter pylori* est une pensionnaire dont on se passerait volontiers: elle colonise l'estomac d'une personne sur deux et peut y commettre de sérieux dommages, allant de l'ulcère au cancer gastrique. En Chine, un remède à base de plantes, appelé Xiao-Chai-Hu-Tang, est utilisé pour lutter contre les maux d'estomac. Des chercheurs ont évalué l'efficacité de ce mélange, élaboré à partir de 10 espèces végétales*, au cours de différents tests en laboratoire. Dans un tube à essai, il s'est d'abord révélé capable de neutraliser la bactérie. La deuxième étape a consisté à analyser

ses propriétés anti-inflammatoires, en utilisant des animaux de laboratoire. Des rats présentant un œdème au niveau de la patte ont ainsi reçu le traitement, puis un produit provoquant une inflammation. L'œdème est resté plus modeste grâce au mélange de plantes. Enfin, Xiao-Chai-Hu-Tang est parvenu à protéger l'estomac de rats souffrant d'ulcères gastriques, réduisant le nombre de lésions et leur sévérité. Une triple action qui pourrait faire de ce remède naturel un précieux allié dans la lutte contre *Helicobacter pylori*.

* *Bupleurum chinense*, *Scutellaria baicalensis*, *Pinellia ternata*, *Codonopsis pilosula*, *Glycyrrhiza uralensis*, *Ziziphus jujuba*, *Zingiber officinale*, *Coptis chinensis*, *Poria cocos*, *Atractylodes macrocephala*.

Source: Xin Chen et al. Anti-*Helicobacter pylori* and Anti-Inflammatory Effects and Constituent Analysis of Modified Xiaochaihutang for the Treatment of Chronic Gastritis and Gastric Ulcer. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* Volume 2018.

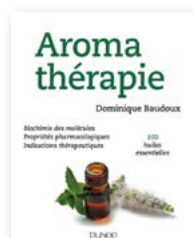
Les solutions d'aromathérapie quand la médecine est en échec

Résistance aux antibiotiques, infestation de punaises de lit et attaque de tiques. Voici des domaines où le monde médical n'a pas de réponse satisfaisante, mais où l'approche rigoureuse de l'aromathérapie propose des solutions innovantes.



Dominique Baudoux, docteur en pharmacie, est l'un des plus grands spécialistes mondiaux de l'aromathérapie scientifique. Il a créé un laboratoire de recherche dès 1991, Prânarom International, devenu une référence et développe des produits d'aromathérapie de grande qualité. Auteur de nombreux ouvrages et conférencier, il est le président du Collège international d'aromathérapie scientifique qui forme les professionnels de santé à l'usage des huiles essentielles.

« L'approche la plus prometteuse, c'est celle où l'on combine les huiles essentielles aux antibiotiques. Les résultats sont exceptionnels »



À lire aussi :
Aromathérapie
Dominique Baudoux,
Éditions Dunod, 2017

Face à la résistance des bactéries aux antibiotiques, les huiles essentielles représentent-elles une alternative fiable ?

Dominique Baudoux : En effet, voilà un an qu'au sein de notre laboratoire, nous avons lancé un programme de recherche qui examine l'action antimicrobienne des huiles essentielles (HE) sur des souches résistantes aux antibiotiques. Beaucoup d'études prouvent que les huiles essentielles ont un pouvoir anti-infectieux et une activité sur les souches bactériennes. Mais l'approche la plus prometteuse, c'est celle où l'on combine les huiles essentielles aux antibiotiques. Les résultats sont exceptionnels car il existe des complémentarités d'action entre leurs molécules, ce qui va rendre l'antibiotique beaucoup plus efficace et permettre de surmonter les problèmes de résistance aux médicaments.

Avez-vous un exemple concret ?

D. B. : Prenons un staphylocoque doré sensible aux antibiotiques. Pour l'éradiquer, il faut une dose d'antibiotique de 32 mg. Mais si je mélange une huile essentielle à l'antibiotique, la dose nécessaire n'est plus que de 8 mg, soit quatre fois moins. Avec une dose moindre, la résistance du staphylocoque doré sera tout aussi amoindrie. Et cela permet de réduire les effets secondaires, que ce soit les troubles diarrhéiques ou les problèmes immunitaires. Aujourd'hui, nous testons différents mélanges et nous nous rendons compte que des antibiotiques devenus inefficaces sont de nouveau opérationnels.

En attendant la mise sur le marché des médicaments combinant antibiotiques et huile essentielle, peut-on expérimenter cette synergie à la maison ?

D. B. : Bien sûr ! Vous pouvez démultiplier l'activité anti-infectieuse d'un traitement antibiotique, en prenant en même temps l'huile essentielle d'origan, *Origanum compactum*, sous forme de capsule 3 à 4 fois par jour. L'utilisation de l'huile essentielle d'origan ne doit pas dépasser les 10 jours, car elle pourrait, en fonction de la dose administrée, créer une petite surcharge au niveau du foie. Certes, on pourrait protéger le foie en ajoutant des traitements au long cours (par exemple 4 gouttes d'essence de citron, *Citrus limon*, le matin dans un jus de fruits), mais on préférera alors les huiles essentielles de cannelle de Chine, *Cinnamomum cassia*, ou de lemongrass, *Cymbopogon citratus*, que le foie supporte aisément et qui vont tout aussi bien potentialiser l'antibiotique.

Peut-on également appliquer des huiles essentielles sur la peau ?

D. B. : En complément à la voie orale, la voie cutanée est intéressante dans tout ce qui est bactériologique et parasitaire. Si par exemple vous avez un abcès cutané purulent dû à un staphylocoque doré résistant aux antibiotiques, vous instaurerez un traitement par voie orale pour détruire la bactérie, mais en même temps vous appliquez sur l'abcès les mêmes huiles essentielles qu'utilisées par voie orale, en prenant la précaution de doser l'huile essentielle de cannelle à 5 % maximum dans le mélange car elle est dermocaustique.

Un autre problème d'actualité : les punaises de lit. Existe-t-il une solution aromatique qui puisse les éradiquer ?

D. B. : Le moyen le plus radical serait de condamner la chambre et de diffuser longuement un mélange d'huiles essentielles parasitocides de façon qu'elles satureront l'atmosphère. Les molécules vont s'infiltrer dans les anfractuosités, les plinthes, partout où le parasite pourrait se dissimuler. C'est le moyen le plus efficace pour décontaminer la pièce et c'est valable aussi pour les acariens qui sont couramment source d'allergies.

Avant la diffusion, il faut prendre évidemment la précaution de retirer tout le linge de lit et de le passer à la machine. Pour le matelas et les tapis, nous avons élaboré un spray antiacarien et antiparasitaire avec entre autres la cannelle, le giroflier et le lemongrass. Il faut vaporiser et laisser agir 1 à 2 heures avant de passer l'aspirateur. Pensez aussi à vaporiser au préalable le sac à aspirateur parce qu'il y a de grandes chances qu'il contienne également des acariens.

Les tiques, à cause de la maladie de Lyme, sont aussi des parasites dont on aimerait bien se protéger...

D. B. : La meilleure précaution, c'est de porter des pantalons longs, serrés aux chevilles et des chaussures montantes. Nous avons constaté en laboratoire¹

Spray antiacarien pour le linge

Dans un flacon spray de 100 ml :

- 1 ml d'HE de cannelle de Chine, *Cinnamomum cassia*
- 1 ml d'HE de giroflier, *Eugenia caryophyllus*
- 2 ml d'HE d'arbre à thé, *Melaleuca alternifolia*
- Alcool modifié à 70° pour remplir le flacon

Selon vos besoins, appliquez sur les tapis, moquette, draps, etc.

Synergie antipunaïse de lit pour diffuseur

Dans un diffuseur électrique à sec :

- 5 ml d'HE de cannelle de Chine, *Cinnamomum cassia*
- 5 ml d'HE de cannelle de Ceylan, *Cinnamomum zeylanicum* (feuilles)
- 5 ml d'HE de cèdre de l'Atlas, *Cedrus atlantica*
- Faites fonctionner en continu jusqu'à consommation du mélange, soit environ une douzaine d'heures.

Ensuite, ouvrez grand les fenêtres pendant 4 heures afin de renouveler l'air.

Spray répulsif spécial tiques

Dans un flacon spray de 100 ml

- 5 ml d'HE de cannelle de Chine, *Cinnamomum cassia*
- 5 ml d'HE de giroflier, *Eugenia caryophyllus*
- 20 ml d'HE d'arbre à thé, *Melaleuca alternifolia*
- 10 ml d'HE d'eucalyptus globuleux *Eucalyptus globulus*
- 60 ml d'alcool à 70 %

Vaporisez à 30 cm pendant 15 secondes sur les vêtements dans les 5 à 10 minutes qui précèdent la balade.

que des huiles essentielles suffisamment vaporisées sur les vêtements permettent de chasser l'immense majorité des tiques. Avec les vêtements adéquats et les bonnes huiles essentielles, vous augmentez très fort vos chances de protection.

Les huiles essentielles semblent être si efficaces que même le Vatican a fini par frapper à votre porte...

D. B. : Oui, mais pas pour un problème de santé humaine. C'était pour l'assainissement de pièces qui abritent des sculptures, des livres, des reliques très anciennes, plus que millénaires, et qui sont sensibles au développement des champignons. Pour les protéger, ils diffusaient du formol, une substance qui a été interdite en Europe par sa toxicité. N'ayant plus aucune chimie de synthèse pour conserver ces archives, les responsables ont pensé à une solution naturelle alternative. Nous avons mis au point un mélange d'huiles essentielles connues pour être les plus actives sur les champignons, les levures et les moisissures : 10 % de giroflier, 30 % de lemongrass, 30 % de palmarosa et 30 % de niaouli. Ils le diffusent pendant 5 secondes toutes les 5 minutes. Ce même mélange a fait ses preuves dans les écuries pour contrecarrer la prolifération des moisissures sur la paille dans les boxes des chevaux.

Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo et Annie Casamayou

1. Résultats du test Allergoforce contre la tique *Ixodes ricinus* : une vaporisation à 30 cm pendant 15 secondes sur une surface tissu de 2,8 m² (≈ 5 secondes pour une surface d'1 m², à raison de 4,3 g/m² de produit) donne une efficacité répulsive de 93 % après l'application et 91 % trois jours après l'application.

Plantain, le fer de lance antivenin

Cette modeste petite plante se fait piétiner la plupart du temps dans l'indifférence générale. Elle réserve pourtant, au cœur de ses feuilles, un merveilleux secret.



Plantain lancéolé

Autres noms : herbes aux piqûres, oreilles de lièvre, herbe aux 5 coutures

Nom latin : *Plantago lanceolata*

Famille : Plantaginacées

Parties utilisées : feuilles, racines

Constituants principaux : polysaccharides (mucilages), iridoïdes, phényléthanoïdes (verbascoside¹...), flavonoïdes, tanins, acides phénols, minéraux, acide salicylique, vitamine C

Propriétés : pansement naturel grâce à ses hydrocolloïdes² (mucilages), anti-inflammatoire, antibactérien, immunomodulant, antihistaminique

Touche pas à ma peau

Apprenez à le reconnaître et le plantain deviendra le partenaire idéal de vos sorties nature. Il peut littéralement vous « *sauver la peau* » si par mégarde vous vous faites piquer par une abeille, une guêpe ou encore une ortie. Il vous suffira de mâchouiller une feuille de plantain et de la poser sur l'endroit de la piqûre, effet quasi immédiat garanti. Il apporte également un soulagement à toutes formes de prurit : eczéma, réactions allergiques, etc.

Même en cas de conjonctivite allergique, il pourra vous être très utile. En bains d'yeux ou en compresses, l'infusion de feuilles ou l'hydrolat de plantain, additionnés de sérum physiologique ou de sel³, apaiseront irritations et démangeaisons.

Respirez, tout va bien !

Antitussif et mucolytique, le plantain met son bouclier protecteur au service de vos bronches lors des épisodes allergiques touchant la sphère ORL



1. Cette molécule que l'on trouve dans ses feuilles contribue à la diminution de la formation de leucotriènes, des médiateurs impliqués dans les réactions allergiques et inflammatoires.

2. Les hydrocolloïdes ont la propriété d'absorber les liquides pour former une masse gélatineuse pouvant servir de pansement aussi bien en interne (sur les muqueuses) qu'en externe.

3. L'idée est d'avoir un liquide dit physiologique contenant précisément 9 g de sel/l.

(en particulier l'asthme). Grâce à son pouvoir antihistaminique et spasmolytique, il soulage les toux irritantes en envoyant des signaux d'apaisement au nerf vague⁴. Il est intéressant sous forme de sirop pour atténuer les processus inflammatoires.

Pour les épisodes d'allergies saisonnières, prenez-le sous forme d'infusions journalières ou de gélules pendant plusieurs semaines afin de calmer la cascade inflammatoire.



Ne laissez plus votre digestion vous irriter

De la bouche aux intestins, pensez au plantain dont les mucilages et les tanins protégeront vos muqueuses enflammées, tout en ayant une action cicatrisante. C'est un remède particulièrement indiqué pour les gastrites, les ulcères gastriques et les colites inflammatoires. Une infusion bue par petites gorgées, tout au long de la journée, aura un effet calmant sur les zones enflammées.

4. Long nerf pair qui parcourt une grande partie de l'organisme, du cerveau à l'abdomen. Relié à plusieurs systèmes (respiratoire, cardiaque, digestif), on l'appelle aussi nerf pneumogastrique.

Comment l'employer ?

Applications externes sous forme

D'onguent : <https://www.jardins-du-cap.com/blank>

D'hydrolat : <https://www.fermedesaussac.fr/>

De teinture-mère : <https://www.fermedesaussac.fr/>

De compresses d'infusion : vous trouverez la plante sèche dans les herboristeries (<http://www.pereblaize.fr/>) ou les magasins bio près de chez vous.

En interne

Infusions digestion : 30 g/l, 1 tasse 3 fois par jour entre les repas

Infusions allergies : 5 g/150 ml, 1 fois par jour pendant plusieurs semaines

Sirop : une cuillère à soupe 3 à 4 fois par jour pour les adultes et une cuillère à café 3 à 4 fois par jour pour les enfants à partir de 3 ans (laboratoire Naturewaren DR Theis) <http://www.pharmaciebio.com/sirop-au-plantain-250-ml.html>

Gélules : phytostandard de gélules http://www.phyto-prevent.com/phytostandard/phytostandard-plantain_54

Sabine Couttier

NEWS

Le jeune homme qui voulait planter 1 000 milliards d'arbres

Un jeune allemand, Felix Finkbeiner, s'est donné une mission : planter des arbres pour lutter contre le réchauffement climatique. Il a créé la fondation *Plant for the Planet* (« Planter pour la planète ») pour inciter les enfants du monde entier à s'engager dans cette voie. Le premier arbre, qu'il a mis en terre en 2007

du haut de ses 9 ans, a été rejoint par plus de 15 milliards de congénères à ce jour, dans pas moins de 196 pays ! Pour l'aider à atteindre l'objectif des 1 000 milliards d'arbres en 2020, il est possible de faire un don sur le site Internet de l'organisation.

Source : www.plant-for-the-planet.org



La partie la plus tabou de notre anatomie

C'est l'endroit dont tout le monde évite de parler même lorsqu'on a très mal. Mais ce mois-ci, nous passons outre les interdits pour vous présenter une pathologie très courante qui peut vous affecter : les hémorroïdes.

Mais d'abord, soyons précis. Il est plus juste de parler de crise hémorroïdaire, car des hémorroïdes, nous en avons tous. En effet, les hémorroïdes sont de petits vaisseaux sanguins, organisés en réseaux vasculaires, appelés plexus ou encore « coussinets hémorroïdaires ». Ils sont situés dans la partie basse du rectum, au-dessus du sphincter anal (hémorroïdes internes), et dans la paroi de l'anus, au-dessous du sphincter anal (hémorroïdes externes).

Nos hémorroïdes sont bien utiles : avec le sphincter anal, ils participent à la continence via l'occlusion du canal anal. Ici, point de souffrance ! C'est lorsque la dilatation devient anormale et que l'inflammation s'installe que les choses se compliquent. Aller aux toilettes peut alors devenir un vrai supplice !

Les principaux signes de la crise hémorroïdaire sont :

- les saignements, de couleur rouge vif, plus ou moins abondants ;
- les douleurs, aiguës lors de la défécation ;
- les démangeaisons et les irritations.

Si la crise hémorroïdaire connaît généralement une évolution favorable en quelques jours, il ne faut pas la laisser s'installer car certaines complications peuvent apparaître. La chirurgie sera parfois nécessaire, notamment lorsque les crises deviennent récurrentes et trop douloureuses.

Mieux vaut donc prévenir et opter pour des solutions naturelles dès les premiers signes.

Qu'est-ce qui déclenche la crise ?

La constipation chronique est l'une des principales causes de la crise hémorroïdaire. Elle favorise la dilatation des petits vaisseaux sanguins, en raison de la pression exercée lors de la défécation et de l'augmentation de la pression sanguine au niveau abdominal.

C'est un peu ce qui se passe en cas de grossesse : la pression exercée par le bébé sur les veines abdominales empêche le retour veineux, ce qui

favorise la stagnation du sang et la dilatation des hémorroïdes. Quant à l'accouchement, ce sont cette fois les fortes poussées qui en sont à l'origine.

La sédentarité et les positions assises prolongées font également augmenter la pression sanguine dans la zone anale. Le surpoids est aussi un facteur aggravant.

N'oublions pas que le foie tient une place importante. En produisant une bile de qualité et en quantité suffisante, il participe à la régulation du transit. Il est également chargé de filtrer le sang et d'en éliminer les déchets. Si le foie travaille au ralenti, le sang « patiente » et stagne autour de la veine porte, ce qui ralentit le retour veineux. Et si le sang n'est pas totalement débarrassé de ses déchets, il aura tendance à s'épaissir et à circuler plus difficilement, ce qui favorisera encore la stagnation et donc la dilatation des hémorroïdes.

La crise hémorroïdaire peut également s'expliquer par une faiblesse du tissu veineux, devenu moins tonique et moins élastique.

Enfin, l'inflammation peut être causée par des diarrhées chroniques ou par certains aliments qui irritent la muqueuse anale, comme les épices et les plats pimentés.

Les 4 piliers de la prévention

1. Fluidifier et alléger le sang

La composition et la fluidité de notre sang dépendent en grande partie de ce que nous mangeons. Plus nous consommons d'aliments riches en graisses saturées et hydrogénées, d'aliments transformés et raffinés, riches en sucre, de féculents, de charcuteries, de viande rouge, de fromage ou de sel, plus notre sang sera épais et chargé en déchets.

Optez pour une alimentation plus naturelle, à base de fruits et légumes frais, de bonnes protéines, telles que les viandes blanches, les poissons blancs, les petits poissons gras et tous les produits issus de la mer. Préférez les céréales complètes et les huiles végétales de qualité, comme l'huile d'olive, de colza, de lin ou de noix, riches en oméga-3 qui vont fluidifier le sang et sont anti-inflammatoires.

Quant à l'activité physique régulière, elle accélère la circulation du sang et favorise le retour veineux. Elle permet aux différents filtres de notre corps, comme le foie ou les reins, de mieux filtrer les déchets. Le sang en ressort nettoyé, allégé et plus fluide.

2. Lutter contre la constipation

L'activité physique permet également de lutter efficacement contre la constipation, facteur majeur dans le déclenchement de la crise hémorroïdaire. Associée à une alimentation plus riche en fibres, le transit en sera facilité et la pression sur les hémorroïdes, diminuée.

Il peut cependant arriver que la constipation résiste. Faites alors une cure de probiotiques, à raison d'une gélule par jour, le matin à jeun, pendant un mois, à renouveler selon les besoins.

En alternative, prenez du psyllium blond, plante de la famille des Plantaginacées. Son tégument, c'est-à-dire l'enveloppe qui entoure la graine, est riche en mucilages qui gonflent au contact de l'eau. Un gel se forme alors dans l'intestin, augmentant ainsi son volume, ce qui stimule le péristaltisme¹ intestinal et favorise l'évacuation des selles.

Pour éviter tout ballonnement, commencez par une cuillère à café dans un grand verre d'eau une fois par jour pendant 2 à 3 jours, puis augmentez progressivement la prise à 2 cuillères à café par jour pendant 3 jours, pour aller, toujours selon le même mode de progression, jusqu'à 3 cuillères à soupe par jour, en fonction du ressenti et des résultats obtenus. Buvez beaucoup d'eau dans la journée et le tour est joué !

L'utilisation du psyllium est très sécuritaire. Elle est cependant contre-indiquée en cas de sténose intestinale ou œsophagienne, de toute autre obstruction gastro-intestinale, de fécalome ou de difficultés à avaler.

Côté infusion, il existe de nombreuses plantes favorisant le transit. Par exemple, une bonne décoction de racine de guimauve, riche en mucilages, aidera les intestins paresseux. Voici comment faire : mettez 1 cuillère à café de racine de guimauve dans une tasse d'eau froide, portez à ébullition pendant 5 minutes, coupez le feu, laissez infuser 5 minutes, filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

3. Portez secours à votre foie

Pas de lutte contre la constipation sans agir sur le foie ! En plus d'éliminer les déchets de notre sang, c'est lui qui produit la bile, notre laxatif naturel. Son rôle est donc déterminant dans le transit.

N'oublions pas que s'il y a constipation et hémorroïdes, c'est probablement que notre foie est déjà un peu fatigué et qu'il a du mal à accomplir sa tâche. Pour le régénérer, faites une cure de *Desmodium adscendens*, plante de la famille des Fabacées aux excellentes vertus hépato-protectrices^{2, 3, 4}.

Mettez 8 à 10 g de plante sèche dans un litre d'eau. Portez à ébullition pendant 10 minutes. Filtrez et buvez 3 à 4 tasses par jour pendant 3 semaines.

Le desmodium peut également être pris sous forme de poudre sèche, en gélule. La posologie sera alors de 500 mg à 1 500 mg par jour, répartis en 3 prises au moment des repas.

On peut utiliser le desmodium sur de longues périodes, mais veillez bien à prendre votre décoction ou vos gélules à distance de vos médicaments habituels. En l'absence d'études, le desmodium est déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Les personnes qui souffrent d'occlusion ou de calculs des voies biliaires, d'occlusion intestinale ou d'ulcère du duodénum, doivent également s'abstenir.

Une fois régénéré, votre foie pourra de nouveau remplir efficacement sa fonction de détoxification. Pour l'y aider, utilisez la racine de pissenlit. Connue comme « nettoyeur du sang », cette plante de la famille des Astéracées est dépurative, cholérétique⁵

1. Contractions musculaires qui permettent l'avancée progressive des aliments dans les intestins.

2. Safety of *Desmodium adscendens* extract on hepatocytes and renal cells. Protective effect against oxidative stress. François C, Fares M, Baiocchi C, Maixent JM. J Intercult Ethnopharmacol. 2015 Jan-Mar; 4 (1): 1-5. doi: 10.5455/jice.20141013041312. Epub 2014 Nov 28.

3. Antihepatotoxic activity of a quantified *Desmodium adscendens* decoction and D-pinitol against chemically-induced liver damage in rats. Magielse J, Arcoraci T, Breynaert A, van Dooren I, Kanyanga C, Franssen E, Van Hoof V, Vlietinck A, Apers S, Pieters L, Hermans N. J Ethnopharmacol. 2013 Mar 7; 146 (1): 250-6. doi: 10.1016/j.jep.2012.12.039. Epub 2013 Jan 3.

4. Grandi Maurizio, Studio preliminare sull'attività epatoprotettiva di *Desmodium adscendens*, School of Medicine of Torino, Italy, 1995.

5. Favorise la sécrétion de bile.



et cholagogue⁶, mais aussi protectrice du foie⁷. Votre transit s'y retrouvera !

Pour votre décoction de racine de pissenlit, mettez 25 g de racines sèches dans une casserole et ajoutez-y un litre d'eau froide. Couvrez et portez à ébullition légère pendant 15 minutes. Laissez refroidir, filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour. Les précautions d'usage sont les mêmes que pour le desmodium.

4. Améliorez la tonicité des vaisseaux sanguins

Là encore, rien ne vaut l'activité physique. Certes ! Mais pensez-vous à bien respirer ? Le diaphragme, cette espèce de dôme qui sépare le thorax de l'abdomen, est le muscle principal de la respiration. Il s'abaisse puis remonte au rythme de votre souffle et exerce un effet de pompe sur les réseaux sanguins et lymphatiques, favorisant ainsi le retour veineux. Pensez donc à faire de grandes respirations en gonflant bien le ventre à l'inspiration et en le rentrant au maximum à l'expiration.

Côté végétal, on choisira des plantes astringentes et veinotoniques pour renforcer le tonus et l'élasticité de la paroi des veines et des capillaires. En voici quelques-unes :

L'hamamélis

Cet arbuste de la famille des Hamamelidacées est un originaire

d'Amérique du Nord. Ses feuilles et son écorce sont très astringentes^{8,9,10}, grâce à leur teneur en tanins et en proanthocyanidines, ce qui permet de resserrer les tissus et les muqueuses. Elle est aussi anti-inflammatoire et hémostatique et sera donc utile en cas de saignements. L'hamamélis peut se prendre en teinture-mère, à raison de 20 à 30 gouttes 2 fois par jour, à distance des repas.



Le marron d'Inde

Le fruit du marronnier commun, bien connu de nos paysages, présente les mêmes propriétés astringentes et veinotoniques¹¹ que l'hamamélis. Il diminue également la perméabilité des vaisseaux sanguins et les œdèmes qui y sont associés¹². C'est la plante de l'insuffisance veineuse ! On la prend à plus faibles doses, entre 5 et 10 gouttes de teinture-mère 2 fois par jour.



Le fragon

Également appelé petit houx, le fragon est aussi veinotonique¹³ et anti-œdémateux¹⁴. Il a une action astringente et anti-inflammatoire¹⁵. Souvent associé au marron d'Inde, il sera pris en teinture-mère, à raison de 20 à 30 gouttes, 2 fois par jour.



Votre synergie antihémorroïdes

N'hésitez pas à associer ces plantes pour en amplifier les effets. Prenez 2 fois par jour, à distance des repas, dans un grand verre d'eau, le mélange suivant de teintures-mères :

- 5 gouttes de marron d'Inde
- 20 à 30 gouttes de fragon
- 15 à 20 gouttes d'hamamélis

Utilisation :

En prévention, faites des cures de ces plantes, seules ou en synergie, à raison de 4 à 5 semaines, plusieurs fois par an, entrecoupées de pause. En cas de crise, ces plantes doivent être prises jusqu'à soulagement.

L'usage de ces plantes est contre-indiqué pour les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que pour les personnes sous anticoagulants ou qui suivent un traitement contre le diabète. Le marron d'Inde pourrait avoir un effet hypoglycémiant¹⁶.

6. Favorise l'évacuation de la bile. Cf. Taraxacum—a review on its phytochemical and pharmacological profile. Schütz K, Carle R, Schieber A. J Ethnopharmacol. 2006 Oct 11; 107 (3): 313-23. Epub 2006 Jul 22. Review.

7. In vitro and in vivo hepatoprotective effects of the aqueous extract from Taraxacum officinale (dandelion) root against alcohol-induced oxidative stress. You Y, Yoo S, Yoon HG, Park J, Lee YH, Kim S, Oh KT, Lee J, Cho HY, Jun W. Food Chem Toxicol. 2010 Jun; 48 (6): 1632-7. doi: 10.1016/j.fct.2010.03.037. Epub 2010 Mar 27.

8. Erdelmeier CA, Cinatl J Jr, Rabenau H, Doerr HW, Biber A, Koch E. Antiviral and antiphlogistic activities of Hamamelis virginiana bark. Planta Med. 1996 Jun; 62 (3): 241-5.

9. Wang H, Provan GJ, Helliwell K. Determination of hamamelitannin, catechins and gallic acid in witch hazel bark, twig and leaf by HPLC. J Pharm Biomed Anal. 2003 Nov 24; 33 (4): 539-44.

10. Dauer A, Rimpler H, Hensel A. Polymeric proanthocyanidins from the bark of Hamamelis virginiana. Planta Med. 2003 Jan; 69 (1): 89-91.

11. Annoni F, Mauri A, Marincola F, Resele LF. Venotonic activity of escin on the human saphenous vein. Arzneimittelforschung. 1979; 29 (4): 672-5.

12. MacKay D. Hemorrhoids and varicose veins: a review of treatment options. Altern Med Rev. 2001 Apr; 6 (2): 126-40. Review.

13. Parrado F, Buzzi A. A study of efficacy and tolerability of a preparation containing Ruscus aculeatus in the treatment of chronic venous insufficiency of the lower limbs. Clin Drug Invest 1999; 18: 255-261.

14. Rudofsky G. Efficacy of Ruscus extract in venolymphatic edema using foot volumetry. In: Vanhoute PM, ed. Return Circulation and Norepinephrine: An Update. Paris, France: John Libbey Eurotext; 1991:121-130.

15. MacKay D. Hemorrhoids and varicose veins: a review of treatment options. Altern Med Rev. 2001 Apr; 6 (2): 126-40. Review.

Votre pommade maison à la ficaire

- Au début du printemps, récoltez les racines de ficaire (*Ranunculus ficaria*), nettoyez-les à l'eau claire puis broyez-les au pilon.
- Disposez-les dans un petit saladier en verre, recouvrez-les d'huile d'olive puis mettez à chauffer dans une casserole au bain-marie pendant une heure.
- Filtrez en exprimant bien, pesez la quantité obtenue pour calculer la quantité de cire d'abeille à ajouter (9 à 10 %).
- Remettez la préparation obtenue avec la cire d'abeille au bain-marie pour faire fondre la cire. Dès qu'elle est fondue, remuez bien et mettez en pot. C'est prêt.

Utilisation :

Cette pommade calme les douleurs hémorroïdaires, freine leur développement et diminue leur volume. On l'applique une à deux fois par jour pour obtenir une diminution notable des hémorroïdes.



Et si la crise arrive

Tous les conseils d'hygiène de vie précédents doivent être suivis à la lettre. Mais il y a urgence ! Il faut s'occuper de la douleur, réduire l'inflammation, arrêter les saignements et traiter les démangeaisons et les brûlures.

Le bain de siège froid

Son but est de resserrer les tissus et de soulager l'inflammation et, du même coup, la douleur.

Remplissez une bassine d'eau froide et laissez tremper la région anale entre 5 à 15 minutes, au moins 2 fois dans la journée. Ne remplissez pas trop la bassine, l'idéal étant que seule cette zone soit immergée.

Mieux, ajoutez dans la bassine une infusion de plantes astringentes et anti-inflammatoires, comme l'hamamélis ou le marron d'Inde.

Autre pratique intéressante : le bain dérivatif. Il s'agit de placer des poches de gel froides sur la zone hémorroïdaire, afin de la rafraîchir, de stimuler la circulation sanguine et de diminuer l'inflammation. Asseyez-vous habillé sur une poche de gel sortie du réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle ne soit plus froide et recommencez avec une deuxième poche. À renouveler plusieurs fois par jour.¹⁶

Les petites astuces aux toilettes

Ne vous attardez pas aux toilettes. Plus l'effort de poussée est prolongé, plus la dilatation des hémorroïdes est favorisée. N'hésitez pas à placer un petit rehausseur sous vos pieds pour avoir une position favorisant l'évacuation des selles. Allez aux toilettes dès que le besoin s'en fait sentir.

Les applications locales

Compresse de hamamélis et baume au souci

Mettez 30 g de feuilles séchées d'hamamélis pour un litre d'eau, portez à ébullition pendant 2 minutes, infusez 10 minutes. Filtrez. Imbibez un coton ou une compresse de décoction bien froide que vous placerez entre les

fesses pendant quelques minutes. À renouveler plusieurs fois par jour. À défaut de décoction, utilisez de l'hydrolat d'hamamélis. Pour finir, appliquez un baume au souci, plante aux vertus adoucissantes et anti-inflammatoires.

Quelques huiles essentielles

L'huile essentielle de cyprès de Provence (*Cupressus sempervirens* var. *stricta*) a des vertus décongestionnantes veineuse et lymphatique. Associez-la à l'huile essentielle de lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*) aux vertus veinotoniques et à l'huile essentielle d'hélichryse italienne (*Helichrysum italicum* ssp. *serotinum*) pour ses propriétés antihématome, astringente et cicatrisante. Quant à l'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha X piperita*), elle sera appréciée pour ses propriétés anesthésique, analgésique et anti-inflammatoire.

Votre formule antihémorroïdes* :

Mélangez dans un petit flacon en verre :

- 4 gouttes d'HE de menthe poivrée
- 4 gouttes d'HE de cyprès de provence
- 2 gouttes d'HE d'hélichryse italienne
- 2 gouttes d'HE de lentisque pistachier
- 1 cuillère à dessert d'huile végétale de calophylle inophyle

Utilisation :

Appliquez localement 4 à 6 gouttes du mélange 3 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

* Préparation pour une journée.

Florence Müller
Naturopathe

16. YOSHIKAWA M., MURAKAMI T., MATSUDA H., YAMAHARA J., MURUKAMI N. & KITAGAWA I. (1996) Bioactive saponins and glycosides. III. Horse chestnut. (1) : The structures, inhibitory effects on ethanol absorption, and hypoglycemic activity of escins Ia, Ib, IIa, IIb, and IIIa from the seeds of Aesculus hippocastanum. Chem. Pharm. Bull. 44 : 1454-64.

Cannabis, la drogue qui devient un médicament

Compagnon de l'Homme depuis la nuit des temps, ce n'est qu'au XX^e siècle que le cannabis est tombé dans l'illégalité. On redécouvre aujourd'hui ses usages et son immense potentiel, pas seulement pour voir des éléphants roses !



En mettant à jour une tombe vieille de 2 500 ans dans la région du Xinjiang, dans le nord-ouest de la Chine, l'équipe d'archéologues dirigée par le professeur Hongen Jiang ne s'attendait probablement pas à cette découverte. La sépulture contenait les ossements d'un homme âgé d'environ 35 ans, recouvert d'un linceul singulier : treize plants de cannabis, parfaitement bien conservés, étaient soigneusement disposés sur la partie haute de son corps¹. En analysant les végétaux, les chercheurs ont constaté qu'il s'agissait uniquement de pieds femelles, ceux qui portent les fleurs regorgeant de tétrahydrocannabinol (THC), le principal composé psychoactif du cannabis. Cette caractéristique laisse peu de doutes sur l'usage de la plante : déjà à cette époque, on l'utilisait à des fins récréatives... Mais pas seulement, comme l'atteste une autre découverte, en Sibérie cette fois. En effet, des restes de cannabis ont été retrouvés près de la momie d'une femme conservée dans la glace et décédée à peu près à la même époque.

Les causes de sa mort ont été identifiées en 2014 : elle souffrait d'un cancer du sein métastaté, à l'origine d'intenses douleurs². Ici, la consommation de cannabis était probablement destinée à atténuer ses souffrances.

Une histoire très ancienne

Ces deux découvertes archéologiques reflètent bien l'usage ancien de *Cannabis sativa*. Il fait partie des premiers végétaux domestiqués par l'Homme, probablement entre - 11 500 et - 10 200 selon une estimation récente, à la fois au Japon et en Europe de l'Ouest³. Pendant des millénaires, il a été exploité de mille manières et sous les deux visages que nous distinguons aujourd'hui : le cannabis aux vertus médicinales et psychotropes et le chanvre qui fournit des fibres particulièrement résistantes, idéales pour la confection de vêtements, de cordes, de voilages et de papier.

Grâce aux incroyables capacités d'adaptation de ce végétal, sa culture s'est répandue à travers les âges sur l'ensemble de la planète.

Hors-la-loi au XX^e siècle

Cet état de grâce a duré jusqu'au début du XX^e siècle. La culture de la plante recule alors grandement : l'industrie papetière privilégie les fibres de cellulose issues du bois, quand l'industrie textile jette son dévolu sur le coton moins coûteux à exploiter ainsi que sur les fibres synthétiques d'acrylique, polyester ou nylon dérivées de l'industrie pétrolière. Le chanvre souffre de la mauvaise image grandissante associée à la consommation de cannabis, dépeint à l'époque comme la drogue de la violence. Dans leur lutte contre les stupéfiants, les États-Unis adoptent en 1937 le *Marihuana Tax Act*, une loi qui sonne le glas de la culture du cannabis. En France, sa consommation est interdite dès 1916 par une loi qui le déclare « substance venimeuse » et les surfaces consacrées à la culture du chanvre se réduisent comme peau de chagrin : de 176 000 hectares en 1850, elles n'occupent que quelques centaines d'hectares dans les années 1960. Mais la plante n'a pas dit son dernier mot ! À cette époque, l'Institut de la recherche agronomique (Inra) travaille à la mise au point de variétés de *Cannabis sativa*.

1. Jiang, H. et al. Ancient Cannabis Burial Shroud in a Central Eurasian Cemetery. *Econ Bot* (2016) 70: 213.

2. Andrey Letyagin et al. High Field Magnetic Resonance Imaging of a Mummy from AkAlakha-3 Mound 1, Ukok Plateau, Gorny Altai: Findings and Interpretations. *Archaeology Ethnology and Anthropology of Eurasia* 42 (4): 83-91 · December 2014.

3. Tengwen Long et al. Cannabis in Eurasia: origin of human use and Bronze Age trans-continental connections. *Veget Hist Archaeobot* (2017) 26: 245.

à teneurs très réduites en ce fameux THC sujet de tous les opprobres. La culture du chanvre à des fins industrielles va peu à peu se redévelopper dans notre pays, qui en est aujourd'hui le second producteur mondial après la Chine.

Cultiver du chanvre pour préserver la planète

La plante maudite retrouve peu à peu ses lettres de noblesse, et à juste titre : peu gourmande en eau, résistante aux parasites et aux maladies, sa culture est respectueuse de l'environnement. Elle représente une alternative à l'usage des produits dérivés du pétrole, dont les gisements s'épuisent. De plus, l'ensemble de la plante est exploitable, et ce, de mille manières ! Elle sert à la fabrication de matières plastiques, utilisées dans le domaine de l'habitat, de l'emballage et même de l'industrie automobile. À ce titre, Henri Ford avait été visionnaire en mettant au point en 1941 un modèle de voiture dont la carrosserie était en partie composée de chanvre et qui roulait avec de l'éthanol issu de la plante. Aujourd'hui, ce sont de grands constructeurs automobiles comme BMW, Mercedes-Benz ou Bugatti qui jettent leur dévolu sur le chanvre.

En parallèle, son usage textile connaît un regain : elle offre la plus résistante des fibres naturelles, assure une protection contre les UV, absorbe facilement l'eau et protège efficacement contre le froid. Une entreprise française, Couleur Chanvre, commercialise par exemple du linge de maison issu de chanvre cultivé en Normandie ; la démarche se veut écologique jusqu'au bout, avec l'emploi de teintures naturelles. D'autre part, les qualités du chanvre en font un

excellent matériau dans le domaine de l'écoconstruction, notamment pour l'isolation, sous forme de laine de chanvre ou de copeaux de chènevotte, la partie de la plante débarrassée de ses fibres. La redécouverte de cette culture ancestrale est une formidable opportunité pour dynamiser les territoires agricoles et développer de nouveaux savoir-faire. La filière chanvre se structure ainsi dans de nombreuses régions françaises.

Des fleurs aux vertus médicinales

Mais on parle aussi beaucoup des vertus thérapeutiques de la plante, liées notamment à la présence de cannabinoïdes, une grande famille chimique qui se décline sous une centaine de composés, dont le fameux THC aux vertus psychoactives. Aujourd'hui, 29 États américains autorisent l'usage médical du cannabis, ainsi que des pays d'Amérique du Sud et d'Europe. En France, il reste illégal et seul un médicament à base de THC synthétique, le dronabinol, est autorisé dans le cadre du traitement de certaines douleurs. Pourtant, les preuves de l'efficacité du cannabis s'accumulent. Un récent rapport⁴ américain, rédigé par l'Académie des sciences, s'est basé sur l'analyse de 10 700 articles scientifiques consacrés aux effets du cannabis sur la santé, et a conclu à son efficacité contre les douleurs chroniques de l'adulte, les nausées et vomissements induits par la chimiothérapie et certains symptômes associés à la sclérose en plaques.

Les médecins en sont même venus à s'intéresser à un cousin du THC, le CBD (ou cannabidiol), moins problématique sur le plan légal car dénué d'effets psychotropes. Et la molécule est très prometteuse : une étude récente, menée auprès de

120 enfants atteints d'une forme d'épilepsie très sévère, a montré la capacité du CBD à réduire la fréquence des crises réfractaires aux traitements usuels⁵. Le laboratoire GW Pharmaceuticals a créé une formule à prendre par voie orale, l'épidiolex. En dehors de ce contexte pathologique, le grand public peut profiter des propriétés relaxantes du CBD, disponible sous différentes formes : liquide pour vapoteuse, teinture, huile et même fleurs séchées ou résine, en toute légalité.

Une huile à consommer sans modération

L'huile de chanvre présente de nombreux atouts santé. Grâce à son profil équilibré en oméga-6 et oméga-3 – ces derniers faisant souvent défaut dans notre alimentation – elle pourrait exercer un effet protecteur sur le système cardiovasculaire. Elle s'avère également efficace pour lutter contre certaines affections cutanées, notamment l'eczéma⁶. Sa richesse en vitamine E, un puissant agent antioxydant, lui confère d'intéressantes propriétés anti-âge exploitables dans le domaine cosmétique.



À mesure que la science valide ses qualités, on redécouvre sous un nouveau jour cette plante sujette à tant de controverses. Apprendre à en tirer profit tout en gérant les risques d'une consommation inadaptée est le défi des prochaines décennies !

Céline Sivault

4. The National Academies Collection : Reports funded by National Institutes of Health. The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids : The Current State of Evidence and Recommendations for Research. Washington (DC) : National Academies Press (US) ; 2017 Jan.

5. Devinsky O et al. Trial of Cannabidiol for Drug-Resistant Seizures in the Dravet Syndrome. N Engl J Med. 2017 May 25; 376 (21): 2011-2020.

6. Callaway J et al. Efficacy of dietary hempseed oil in patients with atopic dermatitis. J Dermatolog Treat. 2005 Apr;16(2):87-94.

Sa majesté des ruisseaux : la reine-des-prés

Royale, la reine-des-prés est assurément souveraine par sa haute taille, son élégance discrète et sa remarquable efficacité thérapeutique. Son nom évoque le doux parfum des vacances et les pique-niques au bord de la rivière, mais pour les chimistes et les pharmaciens, c'est avant tout l'ancêtre de l'aspirine.

Une élégance aristocratique

C'est dans la chaleur de juillet qu'apparaissent, au bord des ruisseaux, de drôles de nuages vaporeux et parfumés, tissés de minuscules fleurs, couleur champagne. La reine-des-prés, *Filipendula ulmaria*, s'épanouit avec grâce et légèreté, ce qui lui a valu son nom latin (*Filipendula*¹) qui signifie « suspendu à un fil ». Ne la cherchez pas au bord des chemins caillouteux ou dans les friches, Sa Majesté ne fréquente que les prairies marécageuses et ensoleillées. Sa haute taille (environ 1,80 m) la distingue aisément des autres végétaux des milieux humides, mais c'est généralement son parfum qui la trahit en premier. Douce, légèrement vanillée, sa fragrance mellifère attire bien des envieux, dont les abeilles.

Si l'on y regarde de plus près, on sera surpris de découvrir une tige d'un rouge éclatant sur laquelle s'insèrent des feuilles opposées composées de folioles finement découpées, d'un vert foncé sur le dessus et argenté au-dessous. Quant à ses fleurs, constituées de cinq pétales comme la plupart des Rosacées, elles sont regroupées en panicules denses et souples au sommet des tiges. Comme toute altesse, la reine-des-prés a ses bijoux. Ainsi, à la fin de l'été, apparaît un curieux fruit vert, torsadé, petit bijou de la nature ciselé par un mystérieux joaillier. C'est de cette spirale qu'est né l'ancien nom de la reine-des-prés, la *spirée*, qui donnera plus tard son nom à l'aspirine...

De la spirée à l'aspirine

Bien avant l'usage de l'aspirine, nos lointains parents connaissaient déjà les propriétés anti-inflammatoires, diurétiques et fébrifuges² de la spirée. Ainsi, au II^e siècle de notre ère, en Grèce, le médecin Dioscoride³ recommandait ses fleurs pour vaincre « les maladies de la pierre et les empêchements d'urine ». Si l'on se réfère



à l'ancienne théorie des signatures, une plante inféodée aux milieux humides devait obligatoirement être en lien avec les pathologies générées par une humidité constante et agir notamment sur les problèmes rhumatismaux. Celle qui règne sur les sols gorgés d'eau possédait certainement la maîtrise des liquides afin de résoudre les problèmes de goutte et de calculs rénaux.

L'un des principaux actifs de la plante, le salicylate de méthyle, est à l'origine de la synthèse de l'aspirine. Il est aujourd'hui admis que seules les plantes vivant au bord de l'eau sont à même d'en produire. Tout commence en 1829 lorsqu'un pharmacien français, Pierre-Joseph Leroux, réussit à isoler une substance extraite de l'écorce de saule (*Salix purpurea*), la salicine. Confiés à l'hôpital militaire d'Arras, ces cristaux solubles de salicine pure s'avèrent très efficaces dans le soin des fièvres intermittentes. Onze ans plus tard, inspiré peut-être par la loi des analogies, le médecin et pharmacologue italien Raffaele Piria s'intéresse à la reine-des-prés et obtient de l'acide salicylique à partir de l'oxydation de l'aldéhyde salicylique contenu dans les fleurs. Mais il faudra attendre les travaux du chimiste strasbourgeois Charles-Frédéric Gerhardt⁴, en 1853, et sa découverte de l'acide acétylsalicylique, lui-même dérivé de l'acide salicylique pour nous conduire à l'un des médicaments les plus connus : l'aspirine. Si ce dernier présente certains inconvénients

1. *Ulmia* désigne son nom d'espèce et s'explique par le fait que la forme des folioles ressemble à celle de l'orme (*ulmus*).

2. Qui combat la fièvre.

3. Pedanius Dioscoride (40-90 ap. J.-C.), médecin grec, auteur du *Materia Medica*.

4. Charles-Frédéric Gerhardt (1815-1856), chimiste alsacien, auteur de la première synthèse de l'acide acétylsalicylique ou aspirine, qu'il nomme acide acétosalicylique et dont il dépose le brevet.

dont celui d'irriter les muqueuses gastriques, l'usage des sommités fleuries et séchées de reine-des-prés est sans effets secondaires de ce type. Si l'aspirine a conquis de vastes marchés, la reine, loin d'abdiquer, offre bien d'autres perspectives...

À la conquête des articulations

Filipendula ulmaria est recommandée dans toutes les situations nécessitant l'élimination des toxines. Au séchage de la plante, le salicylate de méthyle se transforme en acide salicylique et en salicylate de sodium, de potassium et de magnésium. Ces sels sont les principaux ennemis de l'acide urique responsable de la goutte, des calculs rénaux et des douleurs rhumatismales lorsqu'il se dépose sous forme de cristaux dans les articulations. Le père de notre phytothérapie, Henri Leclerc⁵, considérait cette plante comme un des meilleurs traitements du rhumatisme articulaire aigu dans les cas d'arthrite, de douleurs articulaires, de tendinites et même de déformations des doigts.

Ennemie des œdèmes, l'infusion des sommités fleuries permet de résoudre les problèmes de rétention d'eau. Drainante des tissus cutanés, elle est d'une aide précieuse pour réduire la cellulite et les amas adipeux au niveau des inflammations articulaires. Lors d'un refroidissement ou d'un état grippal, l'infusion de fleurs de spirée associées à celles du sureau noir (*Sambucus nigra*) et à l'écorce de Saule (*Salix alba*) permettra une meilleure gestion de la fièvre en provoquant une transpiration abondante. L'infusion se fait à raison d'une cuillère à soupe rase de sommités de fleurs sèches à laisser infuser 10 minutes dans 250 ml d'eau frémissante.

Si vous mélangez plusieurs plantes, gardez la dose d'une cuillère à soupe pour l'ensemble mais allongez le temps d'infusion à 20 minutes en présence de racines ou d'écorces. Si l'utilisation de la plante sèche exclut tout effet secondaire au niveau de la muqueuse



gastrique, les personnes allergiques à l'aspirine devront néanmoins éviter son usage.

C'est la reine qui régale !

Son Altesse royale n'offre pas que des remèdes, elle nous fait chavirer les papilles par son parfum délicatement aromatique et quand elle dresse la table, les mets sont dignes d'une reine. Riche en huile essentielle, la fleur fraîche dégage un arôme indéfinissable, complexe, légèrement vanillé, saupoudré d'une pincée d'amande amère qui la rend si irrésistible. Elle parfume avec talent tous les desserts, notamment les flans, mais aussi la crème pâtissière pour accompagner une tarte aux fraises, les entremets et les crèmes glacées. Toutes les recettes qui permettent l'extraction de sa note parfumée par un lait seront délicieuses, mais il est également possible d'aromatiser un vinaigre de cidre en laissant macérer quinze jours, à froid, une poignée de fleurs dans une bouteille de 75 cl puis de filtrer pour réaliser des assaisonnements étonnants.



Délice de tapioca à la reine-des-prés

Pour 4 personnes

- ½ litre de lait de riz
- 4 cuillères à soupe rases de tapioca
- 1 bonne tasse de fleurs fraîches et équeutées
- 2 cuillères à soupe rases de sucre blond

1. Mettez à chauffer le lait avec les fleurs jusqu'à frémissement et laissez frémir doucement à couvert pendant 5 minutes.
2. Éteignez le feu puis laissez infuser toujours à couvert pendant 10 minutes.
3. Filtrez les fleurs en exprimant bien puis faites chauffer à nouveau le lait parfumé jusqu'à ébullition.
4. Versez le tapioca en pluie tout en remuant énergiquement pour éviter la formation de grumeaux et laissez cuire doucement pendant 10 minutes, ajoutez le sucre, remuez et laissez à nouveau cuire 3 à 4 minutes.
5. Versez dans des ramequins individuels et servez très frais. C'est royal !

Claire Bonnet

5. Henri Leclerc (1870-1955), fondateur français de la phytothérapie moderne.

Les États-Unis ou l'héritage des Indiens

Les Indiens d'Amérique vivaient dans une nature peu modifiée par l'homme et en tiraient la majeure partie de leurs ressources pour se nourrir et se soigner. Parmi les nombreuses plantes médicinales qu'ils employaient, plusieurs sont tenues en haute estime par les herbalistes américains actuels, alors que les Européens les ignorent.

L'exception qui confirme la règle

Commençons par l'exception, l'une des rares plantes médicinales des Indiens d'Amérique dont l'usage se soit transmis en Europe, l'hamamélis de Virginie (*Hamamelis virginiana*). Les natifs préparaient avec son écorce et ses feuilles une décoction qui soulageait les gonflements et les inflammations. Elle permettait également d'arrêter les hémorragies et de réduire les règles trop abondantes. Ces vertus astringentes sont toujours appréciées de nos jours : riche en tannins, le « noisetier de sorcière¹ » possède effectivement des propriétés hémostatiques, il soigne les petites blessures, les escarres et les hémorragies internes légères. Doué de propriétés vasoconstrictrices, il est efficace dans le traitement des problèmes circulatoires. On le conseille pour traiter les jambes lourdes, les varices, les phlébites et les hémorroïdes. Ses flavonoïdes contribuent également à ses propriétés régulatrices de la circulation veineuse et à la protection des parois des veines.



Hamamélis de Virginie

Colore la terre

L'une des plantes les plus appréciées des nouveaux herbalistes américains est l'*Hydrastis canadensis*, nommée golden seal, « sceau d'or » en anglais, pour la couleur jaune d'or de sa racine, due à un alcaloïde, la berbérine. Les Indiens l'utilisaient d'ailleurs comme colorant tout autant que comme médicament.

Il semble que la berbérine et d'autres alcaloïdes tels que l'hydrastine aient, de façon synergique, une activité antibactérienne – du moins in vitro. Et il est possible que la plante renforce le système immunitaire, ce qui

augmenterait encore cette action. Quoi qu'il en soit, le golden seal est couramment prescrit outre-Atlantique contre les infections de tous ordres, par voie externe (poudre de racine) ou interne (décoction – très amère – ou gélules). La racine aurait également des propriétés tonifiantes, du fait de son amertume, et cholérétiques². Certains ouvrages de phytothérapie publiés aux États-Unis la font passer pour une panacée et citent de longues listes de ses vertus supposées allant jusqu'à celle de guérir les cancers... De telles affirmations, a priori non fondées, tendent à jeter le discrédit sur cet intéressant végétal.

Il importe en outre de se montrer prudent, car la plante n'est pas sans danger. Les alcaloïdes qu'elle renferme se montrent toxiques en excès et toutes les plantes qui en contiennent doivent être systématiquement évitées par les femmes enceintes. Pour les autres personnes, le golden seal ne semble pas dangereux à dose normale, mais son usage ne devrait pas s'étaler sur une trop longue période, car il inhiberait l'absorption des vitamines du groupe B.

En outre son succès joue contre lui, puisque ce petit végétal jadis très abondant dans les forêts voit aujourd'hui ses effectifs terriblement réduits. En effet, on estime que quelque soixante millions d'individus sont récoltés chaque année – la plupart illégalement. Il est donc essentiel de s'assurer que la plante utilisée provient de culture.

Noire ou bleue, mais toujours pour la femme

Dans la même famille des Renonculacées, où sont également classés les boutons d'or et le mortel aconit, figure le black cohosh, de son nom latin *Cimicifuga racemosa*. Les Indiens utilisaient sa racine contre les problèmes féminins, les immigrants les imitèrent et depuis les années 1950, la plante est devenue un traitement populaire contre le syndrome prémenstruel, les règles douloureuses et les troubles de la

1. La plante est appelée witch hazel en anglais.

2. Qui stimulent la sécrétion de la bile.

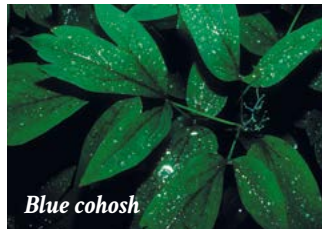
ménopause, ainsi que pour faciliter le travail lors de l'accouchement.

On l'utilise également contre l'acné et l'ostéoporose – et chez les partisans des « plantes-miracle », pour toutes sortes d'autres soucis de santé allant de l'anxiété aux rhumatismes en passant par la fièvre et la toux... On s'en sert également pour repousser les insectes.

La racine du black cohosh est commercialisée sous forme d'extraits standardisés ou de teintures. Elle renferme des phytoestrogènes, probablement à l'origine de ses effets sur le système féminin. Mais on manque de données précises sur ses principes actifs et leur fonctionnement, ainsi que sur sa toxicité potentielle. Un usage régulier peut entraîner des troubles stomacaux et on a rapporté des effets néfastes sur le foie en cas de consommation prolongée. Les institutions américaines se contentent de prôner la précaution et préconisent de cesser le traitement en cas de symptômes indésirables...



Black cohosh



Blue cohosh

Il ne faut pas confondre la plante avec le blue cohosh (*Caulophyllum thalictroides*), membre d'une famille voisine, les Berbéridacées, qui s'en distingue par son feuillage de teinte bleuâtre. Pourtant sa racine agit également sur la sphère féminine, d'où son surnom de squaw root, « plante de la femme ». Elle est utilisée en particulier pour stimuler l'utérus pendant l'accouchement et on s'en est servi, non sans soucis parfois, comme contraceptif et abortif. Elle renferme elle aussi des phytohormones et possède des propriétés antispasmodiques et laxatives.

La racine de sang

Mentionnons enfin une curieuse plante, cousine du pavot, dont la racine contient un latex rouge vif, d'où son nom anglais de bloodroot, « racine de sang », et sa dénomination botanique de *Sanguinaria canadensis*. On l'utilisait dans la pharmacopée populaire contre la fièvre, les bronchites, les laryngites, l'asthme ou diverses affections, mais la plante est toxique du fait d'un alcaloïde, la sangui-



Bloodroot

La fascinante histoire du ginseng américain



Pour la plupart des gens, le ginseng vient d'Asie. Effectivement, l'espèce la plus connue, *Panax ginseng*, pousse naturellement en Chine et en Corée où elle est

couramment cultivée. Mais il existe une douzaine d'autres espèces proches, dont deux sont natives de l'est de l'Amérique du Nord.

Le ginseng américain (*Panax quinquefolius*) est une plante herbacée d'une cinquantaine de centimètres aux feuilles divisées en cinq folioles élargies vers le haut et finement dentées sur leur pourtour. Elle se perd habituellement dans la végétation dense des sous-bois et se repère plus facilement à l'automne, lorsque paraissent ses petits fruits rouge vif portés en ombelle au sommet d'un long pédoncule. Sa racine épaisse et charnue s'accroît en taille au fil des années.

C'est Michel Sarrazin, médecin du roi de France qui, en 1704, est le premier européen à repérer cette plante appréciée comme tonique par les Indiens. Quelques années plus tard, le père Lafitau, missionnaire jésuite œuvrant à convertir les Iroquois, se rend compte du potentiel économique de ce végétal qui ressemble étonnamment au ginseng tant prisé par les Asiatiques qui l'achètent à prix d'or. Il envoie donc ses ouailles à la cueillette de cette plante qui abonde alors dans les bois frais et met en place l'exportation de la racine séchée vers la Chine et la Corée. Ce commerce devient rapidement florissant et d'autres suivent ses traces au point que, de nos jours, le ginseng américain est devenu rare, là même où il couvrait jadis le sol de tapis entiers... Aujourd'hui, sa récolte dans la nature est interdite et on le cultive çà et là, principalement pour le marché américain.

Une espèce voisine, le ginseng à trois folioles (*Panax trifolius*), se rencontre également dans les forêts au sol profond des Appalaches. Il est rarement utilisé.

Un usage excessif peut provoquer des vomissements, des brûlures des muqueuses, une sensation de faiblesse, des problèmes visuels et des troubles cardiaques pouvant entraîner la mort.

Ces plantes indigènes sont toujours tenues en haute estime en Amérique du Nord, mais, au vu du danger qu'en présente un usage inapproprié et du recours possible à d'autres végétaux plus sûrs, on peut juger préférable de s'en abstenir. Il vaut toutefois la peine d'en connaître l'existence.

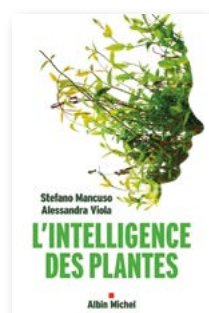
François Couplan
Ethnobotaniste



À la découverte des plantes sauvages utiles

Nathalie Machon, Eric Motard – Éditions Dunod, 2018 – 208 pages – 18 €

Aromatiques, médicinales, tinctoriales, ornementales, dépolluantes... Les plantes sauvages qui nous entourent sont dotées de mille vertus, souvent méconnues. Ce guide élaboré par Nathalie Machon, professeure d'écologie urbaine au Muséum national d'histoire naturelle, et Eric Motard, technicien botaniste au CNRS, présente 100 d'entre elles pour apprendre à les reconnaître et découvrir la manière de les utiliser. En complément, un carnet pratique recense les lieux et ouvrages dédiés au monde végétal.



L'Intelligence des plantes

Stefano Mancuso, Alessandra Viola – Éditions Albin Michel, 2018 – 240 pages – 18 €

Elles communiquent, s'entraident, sont capables de distinguer formes et couleurs, ont de la mémoire... Les plantes ne font pas que de la figuration dans le paysage, ce sont des êtres sensibles doués d'intelligence ! Stefano Mancuso, fondateur de la neurobiologie végétale, nous amène à porter un autre regard sur le monde végétal, si précieux à notre survie, grâce à cet ouvrage déjà traduit en une vingtaine de langues.



Ma boîte à outils des huiles essentielles

Alexia Blondel – Éditions Dunod, 2018 – 176 pages – 16,90 €

Spécialiste en aromathérapie et phytothérapie, Alexia Blondel offre dans ce guide pratique les clés pour prendre soin de sa santé et améliorer son bien-être quotidien grâce aux huiles essentielles. En toute simplicité : chaque recette, illustrée, contient 3 huiles essentielles tout au plus. Avec en cadeau une mini-boîte à outils spécial voyage à télécharger, pour partir l'esprit serein !

Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-Être

Votre code promotion :
IPBET701

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

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

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

[▶ santenatureinnovation.com](http://santenatureinnovation.com)

Étape 1: Votre format

☐ Papier (54 €) ☐ Électronique (39 €)

Étape 2: Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3: Votre règlement

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

SNI Éditions - CS 70 074 - 59 963 Croix Cedex - FRANCE

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

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

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

L'usage des plantes à visée thérapeutique ne peut en aucun cas se substituer ou s'ajouter à un traitement médical en cours sans l'avis d'un médecin.

Sauf précision, nos conseils ne s'adressent ni aux enfants, ni aux personnes fragilisées par une maladie en cours, ni aux femmes enceintes ou allaitantes.

Privilégiez les plantes et les marques de qualité, de préférence bio ou garanties sans produits phytosanitaires avec une bonne traçabilité.

Vérifiez toujours la plante par sa dénomination botanique, genre et espèce en latin. Exemple : camomille romaine désignée par *Chamaemelum nobile*.

Pour réduire le problème de la falsification des plantes médicinales, évitez de les acheter à des sociétés n'ayant pas pignon sur rue.

Fuyez systématiquement des prix trop faibles pratiqués par rapport au marché.

Gardez toujours à l'esprit que des médicaments et les plantes peuvent interagir.

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

Plantes & Bien-Être

Revue mensuelle - Numéro 51 -
Août 2018

Directeur de la publication :

Vincent Laarman

Rédactrice en chef :

Alessandra Moro Buronzo

Éditeur : Matthieu Conzaes

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse :

Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100 000 CHF

Abonnements :

Pour toute question concernant votre abonnement,

contacter le +33 1 58 83 50 73

ou écrire à

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

ou adresser un courrier à

SNI Éditions - CS 70074 -

59 963 Croix Cedex - FRANCE

ISSN 2296-9799 (print) / 2504-4877 (online)

Achévé d'imprimer sur les presses de

Corlet Imprimeur

CPPAP 0918 N 08441

Estivale de la bio d'Olargues

Le 15 août 2018, à Olargues (34)

www.bio34.com

Ce village médiéval, classé parmi les plus beaux villages de France, accueille la 22e édition de ce grand marché consacré à l'agriculture biologique. Quatre-vingts producteurs, artisans et transformateurs présenteront des produits de qualité, respectueux de l'environnement, dans une ambiance festive et en musique.

Rencontres nationales de permaculture

Du 20 au 26 août 2018,
à Mellionnec (22)

<http://asso.permaculture.fr/>

Ce rendez-vous annuel dédié à la permaculture est ouvert à tous, pour 7 journées d'échanges, de conférences et d'ateliers sur des thèmes variés comme le jardinage, l'écoconstruction, l'éducation, les énergies renouvelables, l'habitat ou l'alimentation. Organisé par les associations Brin de Paille et Semeurs de Bonheur, l'événement se déroulera cette année à la ferme du Bois du Barde en Bretagne.

Salon du Jardinage – Plantes et Artisanat

Du 25 au 26 août,
à Jouy-sur-Eure (27)

Plus de 70 exposants seront présents à la 8e édition de ce salon dédié au monde végétal, avec un large choix de plantes mais aussi d'équipements et de décorations pour le jardin, d'outils, de produits alimentaires, de santé et bien-être et de l'artisanat d'art.

Exposition

« Sur les îles du ciel »

Jusqu'au 26 août 2018, museum de Grenoble (38)

« Et si Darwin était alpiniste ? »

Le sous-titre évocateur de cette exposition le laisse deviner : il est ici question des plantes vivant dans le milieu extrême de la haute montagne, inhospitalier et néanmoins doté d'une vie végétale variée !

Salon Bien-être et bio

Du 31 août au 2 septembre,
au parc des expositions de Marmande (47)

Cette 1^{ère} édition sera axée sur les produits biologiques, mais également sur l'habitat sain et les vacances vertes, avec des stands présentant des véhicules électriques. Des conférences sur les panneaux solaires, un défilé de mode et un concert sont également prévus.

Journée Bien-être au naturel

Le 2 septembre 2018, au parc de Montbrun-les-Bains (26)

www.bienetreanaturel.fr

La station thermale de Montbrun-les-Bains, en Drôme provençale, propose une journée dédiée au bien-être, au respect de l'environnement et à la découverte des plantes aromatiques et médicinales. Animations, randonnée et sortie vélo, marché de plus de 100 exposants et espace détente avec massages sont au programme.

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

Petit rappel :

HE = Huile Essentielle

HV = Huile Végétale

CH = Centésimale Hahnemannienne

TM = Teinture Mère

Crédits photos : © Abracadabraa – © angelinast – © Catarina Belova – © Chansom Pantip – © CKP1001 – © connel – © Dr Kar – © Drozdowski – © ElRoi – © Foxylam – © frank60 – © Gabriela Beres – © images72 – © Ivan Marjanovic – © janaph – © Jeremy Christensen – © Jiang Zhongyan – © Kaskynet Studio – © kaprik – © Karacheo – © Kjetil Kolbjørnsrud – © Kuttelvaserova Stuchelova – © LAURA_VN – © Martin Fowler – © Mike VON BERGEN – © Nopparat4969 – © Peratek – © Santhosh Varghese – © Scisetti Alfio – © solprincipe – © spline_x – © Tatiana Volgutova – © TMsara – © TunedIn by Westend61 – © Vlado Markov – © Wiert nieuman – © wjarek / shutterstock.com | © Ian Beatty – © John Delano – © Neha. Vindhya – © Vinayaraj / commons.wikimedia.org | © Dinesh Valke – © Harry Rose / Flickr.com

En finir avec *Helicobacter pylori*

Bonjour, j'ai un traitement antibiotique pour une bactérie dans l'estomac (*Helicobacter pylori*). J'aimerais connaître les plantes ou huiles essentielles utilisables en prévention d'une récurrence.

Pour rappel, *Helicobacter pylori* est une bactérie vivant et se déplaçant dans les liquides gastriques et le mucus qui recouvre la paroi de l'estomac. Cette bactérie peut étonnamment résister aux conditions d'acidité extrême de l'estomac en neutralisant l'acidité gastrique grâce à une enzyme qu'elle produit, l'uréase. C'est l'infection bactérienne chronique la plus répandue chez l'homme après la carie dentaire. *Helicobacter pylori* provoque souvent, dans un premier temps, une inflammation durable de la muqueuse de l'estomac, appelée gastrite chronique, qui dans 80 % des cas reste bénigne. Dans les 20 % restants, elle peut évoluer vers une forme plus sévère comme l'ulcère gastro-duodénal, le cancer gastrique ou le lymphome. Parmi les plantes les plus efficaces à consommer, il faut compter sur la famille des choux (les Brassicacées) dont le chef de file est le brocoli qui concentre dans ses jeunes pousses des principes actifs inhibant le développement de l'*Helicobacter pylori*.

Ingérer assidûment des plantes riches en dérivés anthocyanidiques s'avère une autre stratégie payante. Ces polyphénols, caractérisés par une couleur allant du rouge au violet noir, se trouvent dans de nombreuses baies comme la canneberge (cranberry), le sureau, l'aronia noir, le cassis, la mûre, etc. Ces baies consommées régulièrement peuvent empêcher l'infestation par *Helicobacter pylori* et prévenir ses complications comme l'inflammation, l'oxydation et le risque de cancérisation.

En ce qui concerne l'aromathérapie, une étude a montré que l'huile essentielle de myrte rouge développe une activité antibactérienne significative contre plusieurs souches d'*Helicobacter pylori* habituellement résistantes à la triple thérapie antibiotique de référence ! L'huile essentielle de menthe est aussi intéressante pour ses propriétés anti-infectieuses redoutables. L'essence de citron ou d'orange amère permettent une amélioration de la cicatrisation avec une augmentation de la production de mucus gastrique protecteur. Attention, ces huiles essentielles doivent être toujours diluées et leur utilisation surveillée par un thérapeute formé.

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

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

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



Si vous souhaitez en savoir plus sur
Les Rendez-vous de Plantes & Bien-Être
utilisez ce lien :

<http://bit.ly/RDV-PLANTES>

Pour vos questions, écrivez-nous à :

SNI Éditions - CS 70074

59963 Croix Cedex - FRANCE

ou à

www.santenatureinnovation.com/contact/

Dans votre prochain numéro

- Une maladie inconnue, même par les médecins : **la spasmophilie**
- Enfin un **espoir contre le palu** !
- **Prébiotiques** : ne les confondez plus avec les probiotiques
- **Plantez du curry** dans votre jardin
- Faites la **révolution dans vos armoires**