

Sommaire

- **Dossier médical** Quand les plantes deviennent fontaine de jouvence 1
- **L'histoire raconte...** Joli pavot né du chaos 7
- **Homéopathie** *Nux vomica*, le poison mortel devenu remède indispensable 8
- **Rencontre** Le parfumeur qui fait parler les plantes 10
- **La phyto dans l'assiette** Si vous pensez tout savoir sur les oméga-3, lisez ceci 12
- **La tisane du mois** Stress : c'est vous qui décidez ! 15
- **Naturopathie** Jambes sans repos : les solutions quand les guiboles deviennent folles 16
- **Aromathérapie** Respirez ! Les huiles essentielles font le ménage dans l'air 20
- **Ma cosméto végétale** 4 hydrolats pour résorber les poches sous les yeux 23
- **Dans l'air du temps** Au pied de mon arbre... Les bienfaits de la méditation en pleine nature 24
- **Le chardon-Marie, ça alors !** Un ami en or pour votre foie 26
- **Les plantes fées du logis** Quand le bois est aux abois, il est l'heure de sauver les meubles 27
- **Les plantes du bout du monde** Au cœur du berceau du monde, en Éthiopie 28
- **Et aussi : News (p.7) - Les livres (p.30) - L'agenda du mois (p.31) - Le courrier des lecteurs (p.32)**

Édito



Le secret des centenaires se cache en Italie

Avez-vous appris la nouvelle comme moi ? À Acciaroli, petit village dans le Cilento, au sud de Naples, plus d'un habitant sur dix est centenaire. Et en bonne santé ! 12 % de la population : un record. Une équipe de scientifiques italiens et américains a percé le secret de ces gens qui ne connaissent ni l'Alzheimer ni les maladies cardiovasculaires, malgré leur grand âge. Une alimentation méditerranéenne riche en produits du potager et en huile d'olive, peu de viande, de l'exercice physique, imposé par la situation géographique du village entre la mer et la montagne, un rythme de vie lent... Les scientifiques ont également noté que les habitants d'Acciaroli ont un gène en moins, mais aussi qu'ils sont de grands consommateurs de... romarin ! C'est donc là leur secret ? Chez *Plantes & bien-être*, nous vous parlons souvent de cette petite merveille végétale. Ce mois-ci à nouveau, dans notre dossier médical dédié au ralentissement du vieillissement. Lisez-le, vous ne serez pas obligé de déménager à Acciaroli pour vivre en bonne santé jusqu'au bout !

Alessandra Moro Buronzo

Quand les plantes deviennent fontaine de jouvence

Progressivement, mais inexorablement, les effets du temps altèrent notre organisme - pour certains d'entre nous, injustement parfois, plus tôt et plus vite que chez d'autres. Pourtant, il n'y a pas de fatalité ! En réalité, nous avons même une importante marge de manœuvre pour contrer les conséquences du vieillissement.

► Autrefois, il était raisonnable d'évaluer sa propre espérance de vie à l'aune de celle de ses parents et de ses grands-parents. S'ils avaient vécu jusqu'à 90 ans en bonne forme, on supposait naturellement que les « bons » gènes transmis nous assureraient la longévité... hors accident, bien entendu.

Or, la science a démontré que la génétique intervient beaucoup moins que l'environnement dans les processus de bien-être et de santé. Cela change tout, car contrairement à ce qu'on avait tendance à penser, nous sommes en mesure d'agir !

En fait, plus de 80 % de notre patrimoine génétique est modulé et influencé dans son expression par des facteurs externes aux gènes. Autrement dit, ce sont notre comportement, notre façon de penser et notre mode de vie qui déterminent essentiellement l'équilibre de notre état de santé et le processus de vieillissement.

Sans nous attarder sur les plantes qui agissent sur notre psychisme, nous allons surtout nous intéresser ici à celles contribuant à la maîtrise des mécanismes biologiques fondamentaux identifiés dans l'accélération du vieillissement.

Pour aller à l'essentiel, nous vous proposons dans ce dossier **les plantes médicinales anti-âge** traitant les principales interfaces du corps : à l'intérieur (les tissus, les vaisseaux), et à l'extérieur (la peau) !

Pourquoi vieillit-on ?

► Trois facteurs principaux sont identifiés comme participant au processus du vieillissement et à son aggravation.

1. L'oxydation ou la rouille

Nous fabriquons de l'énergie à partir de matières premières telles que l'oxygène et le glucose. Comme des combustibles, ils sont brûlés dans une sorte de « chaudière » cellulaire provoquant des réactions chimiques et générant chaleur et énergie. Mais la médaille a toujours un revers et ces opérations produisent en retour des déchets du métabolisme appelés produits de l'oxydation, comme les radicaux libres, ces formes oxygénées très réactives à l'origine de dommages pouvant atteindre toutes les structures cellulaires : membranes, noyaux et leur contenu (ADN), protéines (enzymes, hormones, etc.). Heureusement, nous possédons au sein même de nos cellules des systèmes de défense biologique capables de contrebalancer ces attaques oxydantes. Quand ces systèmes sont débordés, on parle d'état de « stress oxydant », ou « stress oxydatif ».

De nombreux experts associent directement le vieillissement à cette rouille cellulaire qui s'accumule avec le temps.

2. L'inflammation ou le feu

Il s'agit au départ d'une réaction physiologique aiguë des tissus organiques. Suite à une lésion, le système immunitaire met en branle une kyrielle de substances et de cellules autonomes et mobiles venant guérir et cicatrifier le tissu lésé (cytokines, globules blancs, lymphes). Ces éléments sont à l'origine du gonflement, de la douleur et de la rougeur transitoire de cette phase de réparation active. Cette opération est normalement de courte durée, pouvant aller de quelques heures à quelques jours. Mais si l'inflammation persiste, elle devient chronique et génère ce fameux stress oxydatif, lui-même facteur de vieillissement accéléré.

3. La glycation ou la colle

La circulation générale véhicule un taux de sucre sanguin appelé glycémie, qui oscille autour d'un gramme par litre de sang. Au même titre que notre température moyenne de 37 °C, la glycémie est une constante biologique nécessaire à l'équilibre et aux fonctions de toute cellule.

À jeun, si la concentration en sucre dépasse durablement cette limite physiologique, on assiste à une saturation du sang en sucre. Comme dans de l'eau qui serait trop sucrée, si vous y plongez votre doigt... ça colle ! Le sucre trop concentré se combine avec les protéines de votre peau et c'est la glycation : l'association d'un sucre et d'une protéine. Les protéines touchées en premier lieu sont celles de l'arbre vasculaire et notamment de la microcirculation des reins, des yeux et du cerveau. Or, par cet effet de colle biologique, la glycation est un facteur de dysfonctionnement majeur des protéines à l'origine du vieillissement cellulaire. Une protéine dite glyquée, c'est-à-dire collée à un sucre, devient une protéine inefficace ou déficiente. Quand on sait que la protéine peut être une hormone, une enzyme ou un messenger chimique, on comprend mieux toutes les conséquences possibles de la glycation sur l'organisme.

Cataracte et glycation

Le phénomène de la cataracte, cette maladie des yeux qui provoque une opacification du cristallin pouvant aller jusqu'à la cécité, est principalement le résultat d'une glycation des protéines du cristallin. Résultat : ces protéines au départ transparentes s'opacifient avec le temps, quand le sang est trop chargé en sucre. L'opération de la cataracte est d'ailleurs réalisée six fois plus souvent chez le diabétique que chez le sujet non diabétique.

Les plantes contre l'usure de nos tissus internes

► Pour limiter l'oxydation, l'inflammation et la glycation qui peuvent malheureusement se combiner, il existe des plantes incroyablement efficaces. Bien choisies, certaines sont actives à la fois sur la rouille, le feu et la colle !

Incroyable curcuma

À ce propos, il serait absolument irresponsable de faire l'impasse ici sur le **curcuma** (*Curcuma longa*), cette plante aux 5600 études, dont la culture indo-asiatique fait un usage traditionnel culinaire et médical depuis des millénaires.

Dans de nombreuses études, que ce soit en prévention du risque vasculaire, du diabète, des inflammations des tissus articulaires et même du cancer, le curcuma





Curcuma



Cannelle de Ceylan

rèvéle des propriétés comparables ou supérieures à des médicaments de référence. Il a des vertus antioxydantes et anti-inflammatoires de premier plan. On peut même considérer que le curcuma est aussi efficace qu'une quinzaine de médicaments à lui tout seul... les effets secondaires et le coût en moins.

Voilà probablement la plus belle arme anti-âge dont nous disposons et que nous devrions, à l'image des Asiatiques, consommer régulièrement.

Ayez le geste utile : saupoudrez régulièrement du curcuma en poudre dans la préparation de vos plats. Il est bon de rappeler que la poudre de curcuma est la base jaune ocre de préparations traditionnelles comme le curry, le colombo, le massalé et le chutney. Il ne constitue qu'une faible quantité de toutes ces préparations, c'est pourquoi il vaut mieux utiliser la poudre de curcuma intégrale. Pour ceux que le goût du curcuma rebute, il existe des gélules de 150 à 200 mg à prendre une fois par jour.

Le point sur les polyphénols

Beaucoup d'autres végétaux contiennent des principes actifs qui s'opposent à la corrosion cellulaire du vieillissement. C'est le cas des plantes à polyphénols, qui sont de puissants antioxydants – dont font partie, d'ailleurs, les curcuminoïdes du curcuma. Cette grande famille comprend aussi les flavonoïdes, les anthocyanosides, les acides-phénols, les tanins et les lignanes, pour les plus connus.

Pour vous donner un ordre d'idée, les tanins condensés (proanthocyanidols ou OPC) sont plusieurs dizaines de fois plus antioxydants que la vitamine E. Ceux de la **cannelle de Ceylan** (*Cinnamomum zeylanicum*), par exemple, sont particulièrement efficaces contre la glycation. La cannelle de Ceylan se prend à raison de ½ cuillerée à café de poudre par jour. Elle peut être utilisée pour relever vos plats, sucrés comme salés, et même pour aromatiser vos boissons chaudes. Là encore, il existe des gélules consommables.

Les flavonoïdes, eux, sont des pigments universels, véritables piègeurs de radicaux libres. En les consommant régulièrement, ils s'installent de façon cumulative au sein de nos tissus conjonctifs et attendent patiemment l'arrivée d'éléments oxydants pour mieux les neutraliser. Les flavonoïdes se trouvent dans **tous les fruits et légumes mûrs et colorés**. À consommer donc sans modération et régulièrement selon la saison de maturation.

Les plantes qui favorisent la circulation sanguine

► Que nous ayons ou non des antécédents familiaux de maladie cardiovasculaire, il est opportun d'entretenir notre fonction circulatoire. Une bonne irrigation artérielle et un drainage veineux efficient sont le gage d'une longévité en bonne santé.

Pour protéger chacun des tuyaux de l'arbre circulatoire, rien de mieux que des plantes actives sur la paroi vasculaire et sur le sang.

La sagesse du ginkgo

Une des plantes les plus remarquables dans ce domaine reste l'arbre aux mille écus, plus connu sous le nom de **ginkgo biloba**. C'est l'arbre le plus vieux du monde dans la classification botanique. Il est apparu il y a plus de 200 millions d'années. La traversée du temps et sa résistance aux conditions climatiques les plus rudes s'expliquent principalement par une teneur en polyphénols singuliers : ginkgolides, bilobalide et flavonoïdes.

Une cure répétée dans l'année d'un extrait de feuilles de ginkgo concentré en polyphénols assurera notamment la protection de la paroi de tous vos vaisseaux et surtout les plus fins (artères du cerveau, de l'oreille interne et des reins), particulièrement exposés dans la maladie diabétique. Ces composés possèdent également des propriétés dites rhéologiques, c'est-à-dire améliorant la fluidité sanguine.



Ginkgo

Il existe en pharmacie une spécialité à base de ginkgo. Malheureusement, elle n'est plus remboursée depuis peu. Pourtant, elle reste probablement la meilleure extraction standardisée de polyphénols de ginkgo : le Tanakan®. À raison d'une pipette d'un millilitre matin et soir dans un

verre d'eau, la prévention anti-âge est assurée. Pour ceux que cette extraction alcoolique peut gêner, demandez à votre pharmacien une substitution en comprimés. Une cure de 10 jours par mois pendant 3 mois, renouvelable dans l'année, peut s'avérer une bonne option pour protéger ses artères des affres du temps.

Ce bon voisin, le romarin

Une autre solution simple et efficace pour protéger nos vaisseaux est celle du **romarin** bio (*Rosmarinus officinalis*) en infusion quotidienne. Sa teneur en acide rosmarinique, un puissant antioxydant et agent antiglycation, permet de lutter activement contre l'emprise du temps sur notre organisme. Plusieurs études prouvent son efficacité redoutable, notamment au niveau du vieillissement cellulaire de la peau, mais surtout des vaisseaux sanguins, dans la lutte contre l'athérosclérose, processus d'obstruction des artères.



Romarin

Le romarin présente l'avantage de bien pousser dans nos contrées et il apparaît ainsi fort incongru de chercher à le remplacer avec des plantes exotiques à la traçabilité incertaine comme la baie de Goji, au motif de leur fort pouvoir antioxydant. N'oubliez pas que plus les plantes viennent de loin, plus les principes actifs antioxydants s'amenuisent, jusqu'à parfois disparaître... sans compter les risques accrus de falsification et d'exposition à des pollutions diverses.

Enfin, la consommation très régulière d'un verre de jus de **grenade bio** et/ou de **chocolat noir** peu ou non sucré, se révèle une stratégie payante pour garder les vaisseaux en bonne santé, notamment au niveau cérébral.



Grenade

Les plantes qui préservent la peau

► Selon les individus et les modes de vie, notre peau perd en élasticité, se fragilise ou nous protège de moins en moins, l'âge venant. Pourtant, quelques règles d'hygiène de vie et l'adoption de certaines plantes peuvent freiner considérablement ces nuisibles évolutions.

Quelles sont les véritables raisons de l'altération de notre peau par le temps ? Plusieurs mécanismes internes sont ici intriqués, en partie liés à l'hérédité. Il y a d'abord le ralentissement du renouvellement cellulaire conduisant à l'apparition de rides et de ridules, puis la dégradation de certains composants de la peau comme le collagène et l'élastine qui se traduit par une perte de fermeté et d'élasticité. Il y a ensuite la baisse de la circulation sanguine de la peau provoquant un manque d'éclat, le dérèglement des cellules pigmentaires avec la survenue de taches ou de défauts de pigmentation, la diminution en qualité et en quantité des cellules sudoripares et sébacées entraînant le dessèchement, et bien entendu, pour finir, la diminution de la production interne de nos hormones (sexuelles, de croissance, thyroïdienne...) participant au déclin de nos tissus de soutien comme le tissu conjonctif.

Le stress oxydatif de la peau

Il est favorisé ou aggravé par :

- L'exposition répétée au soleil ou plus généralement aux rayonnements ultraviolets (UV)
- L'exposition au tabagisme actif ou passif et aux polluants environnementaux
- Un manque d'apport alimentaire en antioxydants (fruits et légumes colorés de saison)
- Une maladie de civilisation aggravant le phénomène (diabète...)

Certaines plantes dotées d'un potentiel anti-âge sur la peau sont faciles d'accès. Elles sont capables d'agir directement sur le derme.

Le saviez-vous ?

Si, à la veille de l'été, vous faites une cure d'abricots ou de carottes, votre peau devient orangée. Elle est en fait chargée en bêta-carotène, un caroténoïde qui neutralise les effets nocifs du rayonnement solaire.

Thé, aloès, gotu kola : le tiercé gagnant

Le **thé**, par l'action antioxydante de ses tanins, protège le derme, qu'il soit ingéré ou appliqué directement sur la peau sous forme de compresses. Le thé vert bio (*Camellia sinensis*) sera à privilégier de par sa concentration importante en polyphénols.

L'aloès (*Aloe vera*) en plus de son action antioxydante, se révèle reminéralisant et nutritif par voie générale et locale également. Une consommation de deux cuillerées à soupe de pulpe (ou jus) d'*Aloe vera* en cure intermittente d'un mois est la dose préconisée pour profiter de ses bienfaits. Quant à l'application directe de gel d'Aloe vera, elle est conseillée en cas d'atteintes de la peau, lors de brûlures solaires par exemple.



Aloès

Le gotu kola (*Centella asiatica*), ou hydrocotyle européen, agit directement au sein de la matrice organique de la peau. Bien qu'il soit efficace en prévention, le gotu kola est plutôt réservé aux peaux manifestant déjà des signes de sénescence comme la perte d'élasticité. Sa concentration particulière en acide madécassique lui permet d'atténuer la fibrose cutanée – un tissu cicatriciel de remplacement du tissu sain – en stimulant la production de fibres de collagène.



Gotu kola

D'autres publications attestent son effet protecteur sur le déclin cognitif. Au Sri Lanka et dans plusieurs régions de l'Himalaya, le gotu kola est d'ailleurs considéré comme la plante favorisant la jeunesse. Les éléphants de ces régions, grands consommateurs de ses feuilles, en tiraient leur longévité et leur légendaire mémoire.

L'hydrocotyle se trouve en pharmacie sous le nom de Madécassol®, disponible en comprimés ou en crème selon les besoins.

Le point commun entre la peau et le cerveau

Lors de la formation de l'embryon humain, dans les deux premières semaines après la fécondation, le fœtus se présente comme un disque plat formé de trois couches cellulaires distinctes : l'endoderme, le mésoderme et l'ectoderme. L'endoderme donne naissance aux viscères, le mésoderme aux os et aux muscles. Le système nerveux et la peau, eux, dérivent entièrement de l'ectoderme. Cette origine commune de la peau et du cerveau explique très probablement l'action conjointe anti-âge du gotu kola sur ces deux tissus en apparence si différents.

Quid des huiles végétales ?

Elles sont légion contre le vieillissement cutané, en application directe sur la peau. Nos préférences vont vers **l'huile de noyau d'abricot**, **l'huile d'argan**, **l'huile de karité** et **l'huile de bourrache**. N'oubliez pas qu'elles sont également un excellent vecteur d'huile essentielle à visée anti-âge. Deux autres peuvent se targuer de posséder un tel effet, si consommées régulièrement ; il s'agit de **l'huile d'olive** et **l'huile de colza**, de première pression à froid et bio, grâce à leur teneur respective en acides gras de type oméga-9 et oméga-3.

L'AROMATHÉRAPIE ANTI-ÂGE

► Voici une heureuse formulation de cosmétologie anti-âge :

- Huile essentielle bio d'**immortelle de Corse** ou d'Italie (*Helichrysum italicum*) : 2 gouttes
- Huile essentielle bio de **ciste ladanifère** (*Cistus ladaniferus*) : 2 gouttes

Diluez ce mélange dans 1 cuillerée à café d'huile végétale (huile de Jojoba ou autre). Appliquez sur la peau des zones à traiter et massez jusqu'à pénétration, le soir après la toilette du visage. À renouveler le plus souvent possible. Ne préparez pas ce mélange très à l'avance.



Immortelle

LA GEMMOTHÉRAPIE ANTI-ÂGE

► Les bourgeons de plantes contiennent des facteurs de croissance pouvant prévenir et atténuer les assauts du temps.

- **Airelle** (*Vaccinium vitis idaea*) jeunes pousses fraîches en macérât glyciné 1DH : 50 gouttes par jour le matin

Prendre pendant un mois, puis pratiquer des cures discontinues de 20 jours par mois pendant 3 mois si besoin.



Airelle

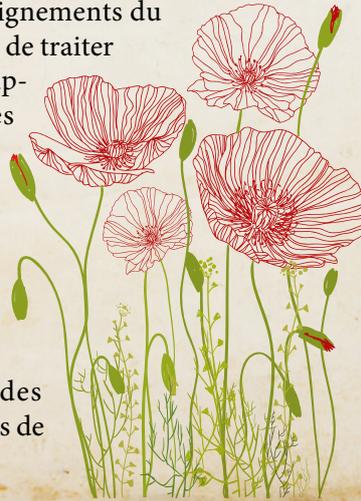
Comment préserver et entretenir sa peau ?

- Arrêtez le tabagisme chronique et l'abus d'alcool.
- Protégez-vous du soleil et du rayonnement UV, du vent et du sable.
- Activez la microcirculation sanguine de la peau par des massages et par l'exercice physique.
- Utilisez régulièrement des crèmes hydratantes, si possible après avoir procédé à un gommage.
- Privilégiez un apport important en antioxydants par une alimentation riche en fruits et légumes de saison, ou en compléments alimentaires si besoin.
- Hydratez-vous régulièrement.
- Privilégiez un apport minimum en graisses polyinsaturées de type oméga-3 de l'huile de colza, des noix ou sous forme de complément alimentaire.

TOP 10 Plantes anti-âge	Parties utilisées	Posologie	Remarques
Curcuma <i>Curcuma longa</i> 	Racines, rhizomes	150 à 200 mg de poudre/j (gélule) ou frais en copeaux dans les plats, régulièrement	À éviter en cas de prise d'anticoagulants ou de chirurgie récente
Cannelle de Ceylan <i>Cinnamomum zeylanicum</i> 	Écorce séchée	½ c. à café de poudre / j avant les repas	Ne surtout pas appliquer sur la peau ou les muqueuses
Ginkgo <i>Ginkgo biloba</i> 	Feuilles	Tanakan : 1 pipette de 1 ml x 2/j ou 2 comprimés matin et soir Possibilité de prescription médicale	À éviter en cas de prise d'anticoagulants ou de chirurgie récente
Romarin bio <i>Rosmarinus officinalis</i> 	Feuilles et sommités fleuries	1 infusion/j	
Thé vert bio <i>Camellia sinensis</i> 	Feuilles séchées	2 à 3 infusions/j avant les repas Compresses imbibées	Bio obligatoire et en dehors des repas
Aloès <i>Aloe vera</i> 	Feuilles (gel)	2 c. à soupe/j avant les repas ou en application locale	Éviter le suc (latex) Privilégier les contenants hermétiques
Gotu kola <i>Centella asiatica</i> 	Feuilles et tiges	Madécassol: extrait sec standardisé 1 comprimé x 3/j Madécassol: Crème Possibilité de prescription médicale	
Immortelle <i>Helichrysum italicum</i> 	Parties aériennes	Huile essentielle bio de Corse ou d'Italie uniquement	À diluer dans de l'huile végétale Ne pas ingérer
Ciste ladanifère <i>Cistus ladaniferus</i> 	Feuilles, fleurs et tiges	Huile essentielle bio	À diluer dans de l'huile végétale Ne pas ingérer
Airelle <i>Vaccinium vitis idaea</i> 	Bourgeons frais	Macérat glycériné 1DH 50 gouttes/j le matin	

Joli pavot né du chaos

Le coquelicot est un petit pavot commun des champs, encore qu'il ait failli disparaître à cause de l'emploi immodéré des herbicides. Il est de toutes les pharmacopées traditionnelles, la couleur rouge sang de ses pétales ayant largement inspiré les praticiens qui ont laissé parler leur imagination au-delà du raisonnable. C'était tout à fait dans leur logique de créditer la plante de stopper les saignements du nez, d'arrêter les « mois des femmes », de traiter les ulcères et le « feu volage », une éruption qui survient sur le visage et les lèvres surtout chez les enfants. C'est avant tout une plante robuste et prolifique. Ses graines – on en compte jusqu'à 3 500 par m² ! – peuvent patienter des dizaines d'années dans le sol avant de germer, toutes en même temps, ce qui donne les belles coulées rouges des chantiers, des bords de routes et... des champs de



bataille. Le coquelicot recherche l'exposition à la lumière et apprécie aussi les terrains calcaires : c'est dans les terres blanches et crayeuses de la Champagne et des Flandres où se déroulèrent les terribles combats de la Grande Guerre qu'il fut particulièrement remarqué. Il n'est pas né du sang des combattants, comme le veut la parabole poétique, mais de la conjonction de toutes ces conditions. Ainsi le retrouvera-t-on bientôt épinglé sur nos poitrines à l'approche du Poppy day des Anglo-Saxons, à moins que vous ne lui préfériez le bleuet, plus commun en France en ce jour de souvenir.

◆
Serge Schall
Docteur-ingénieur
en agronomie, jardinier

NEWS

LE SIROP D'ÉRABLE, UN SUCRE TUEUR DE CANCER ?

Même si tous les cancérologues ne le conseillent malheureusement pas encore, il est pourtant bien établi qu'il convient d'éliminer ou de réduire drastiquement les sucres raffinés et les sucres à index glycémique élevé de l'alimentation en cas de diagnostic de cancer. En effet, le sucre « nourrit » les cellules cancéreuses et stimule donc leur multiplication. Mais des études récentes semblent montrer qu'il faille établir une distinction dans la préparation des sucres et leur nature. Ainsi, le fructose raffiné, largement utilisé par l'industrie agroalimentaire et véritable carburant des cellules cancéreuses, n'est pas du tout comparable au sucre du miel ou au saccharose du sirop d'érable. Pour preuve, ce dernier vient même de montrer une action inhibitrice de la croissance des cellules cancéreuses colorectales. Comme pour rajouter à la contradiction, une étude a montré que, dans le sirop d'érable, c'était justement la concentration la plus élevée en sucre qui était efficace. À ce titre, la couleur sombre est également un « plus » car synonyme d'une activité antioxydante plus importante.

Yamamoto T, Uemura K, Moriyama K, Mitamura K, Taga A. Inhibitory effect of maple syrup on the cell growth and invasion of human colorectal cancer cells. *Oncol Rep.* 2015 Apr;33(4):1579-84.

LE CHAMPIGNON DE PARIS MODIFIÉ GÉNÉTIQUEMENT

Lorsqu'on le coupe, le champignon de Paris brunit. Quelle horreur, pensent certains ! Des chercheurs ont réussi à éliminer les six « vilains » gènes présents dans son ADN qui provoquent cette altération. La mise en culture de ce champignon OGM a été récemment autorisée par le ministère de l'Agriculture américain qui affirme n'avoir aucune base juridique pour interdire sa commercialisation. Affaire à suivre en France...



RECHARGER SON TÉLÉPHONE... DANS UN POT DE FLEURS !

Une prise dans un pot qui contient une plante, voici le chargeur révolutionnaire de demain, créé par des développeurs de la société espagnole Arkyne Technologie. Le *Bioo Lite*, c'est son nom, utilise le processus de la photosynthèse propre aux plantes vertes qu'elle convertit en électricité. Seule chose à ne pas oublier pour que votre phyto-chargeur fonctionne : arroser votre plante ! Le projet a été financé par une fructueuse campagne de crowdfunding et le produit devrait pouvoir être commercialisé prochainement.



Nux vomica, le poison mortel devenu remède indispensable

Quel est le point commun entre un marathonien, Adolphe Hitler, Agatha Christie et Stephen King ? Un poison très puissant que l'on retrouve dans une plante aujourd'hui largement utilisée en homéopathie.



Petit arbre du sud-est asiatique, la noix vomique a des feuilles ovales, opposées, brillantes, verdâtres et persistantes. Les fleurs sont petites, blanches, réunies en cyme. Le fruit est une baie à peau dure, comme une petite orange. Sa pulpe visqueuse contient plusieurs graines claires. Celles-ci sont d'une extrême amertume, discoïdes, renflées sur les bords, ressemblant à des boutons. Leur diamètre est de 2 cm environ. D'une couleur gris clair, elles sont recouvertes d'un duvet soyeux.

Un poison plus que dangereux

► La noix vomique, fruit du *strychnos nux vomica*, est bien connue des criminologues. En effet, elle contient de la strychnine, un alcaloïde très toxique : sa dose létale est de 15 à 30 mg seulement ! Longtemps utilisée pour l'éradication des corbeaux et des petits rongeurs, elle est interdite à la vente depuis 1999. Mais cela n'empêche pas son utilisation en pharmacie pour ses propriétés stimulantes, comme beaucoup d'alcaloïdes d'ailleurs, à très faible concentration, bien entendu.

Comme la strychnine est un stimulant du système nerveux central, elle exacerbe les sens, notamment le goût, la vue et l'odorat, et augmente l'amplitude respiratoire.

À dose létale, elle provoque quelques minutes après l'ingestion des spasmes musculaires. D'abord au niveau de la tête et du cou. Cela ressemble à une crise de tétanos avec de fortes douleurs. Puis arrivent les convulsions et finalement la mort par asphyxie ou arrêt cardiaque.

Certains ont malgré tout tenté de jouer avec les dilutions. On raconte qu'en 1908, Doranto Piétri, marathonien dopé à la strychnine, menait la course lorsqu'il s'effondra sur les derniers mètres. Il fut disqualifié pour « aide étrangère ». On sait aussi qu'à la fin de la Seconde Guerre mondiale, Adolf Hitler recevait plusieurs injections de strychnine par jour afin de supporter la déliquescence du Reich, alors que Berlin était bombardée par les Soviétiques.

Quant à la littérature, elle en est particulièrement friande. Agatha Christie, Simenon, Sir Arthur Conan Doyle, Stephen King ou encore J.M.G. Le Clézio ont utilisé la *nux vomica* dans leurs romans, comme arme du crime ou vecteur de suicide...

Précieux remède homéopathique

► Vous comprendrez aisément, après un tel tableau, qu'il n'est pas possible d'utiliser la noix vomique en phytothérapie. Les homéopathes, en revanche, ont pu s'en emparer avec succès puisque leur mode opératoire consiste à diluer des produits toxiques à dose infinitésimale afin de guérir leurs malades. La graine séchée est ainsi utilisée pour obtenir des dilutions allant de la teinture mère à la 30^e centésimale.

Nux vomica est un polychreste, ce qui veut dire que ce grand remède homéopathique peut résoudre plusieurs problèmes, notamment au niveau digestif, type nausée, mal de ventre, mal des transports, bouche pâteuse et somnolence.

Êtes-vous de type *nux vomica* ?

► *Nux vomica* convient à un sujet irritable, hyperexcitable, intolérant, colérique, agressif, impatient, aggravé par les excitants (alcool, tabac, drogues, médicaments) qui peuvent le rendre violent. Il ne supporte pas la contradiction et les contraintes.

C'est un sujet frileux, chez qui un courant d'air provoque facilement rhinites et sinusites. Une vie sobre et hygiénique convient mieux à son équilibre, de même qu'un petit somme après les repas. Les organes cibles sont le foie et le système nerveux. On ne s'en étonnera pas car le sujet type *nux vomica* présente des nausées, des vomissements après excès, une constipation avec la sensation désagréable de ne jamais faire suffisamment. C'est le genre de personne qui ballonne facilement et a fréquemment besoin de desserrer la ceinture et le col de sa chemise.

Ses maux de tête sont liés aux excès alimentaires et au surmenage.

Envahi par ses soucis, il se réveille vers 3 heures du matin avec des envies impérieuses d'uriner sans vidange complète de la vessie, ce que les médecins appellent un résidu post-mictionnel. Enfin, il ne supporte pas le bruit.

La panacée des temps modernes

► Un grand homéopathe du début du xx^e siècle, Georges Hodiamont, disait que *nux vomica* était « le remède du civilisé moderne ». Il évoquait déjà le citadin sédentaire, enfermé dans son bureau ou son appartement, victime d'un surmenage nerveux et cérébral, abusant d'excitants et s'alimentant avec une nourriture trop riche.

Cette mauvaise hygiène de vie, dénoncée dès les années 1940, s'est malheureusement accrue avec l'avènement de la télévision, du téléphone portable et de l'informatique.

Nux vomica est l'antidote des médicaments allopathiques chez les personnes polymédicamentées. Autrement dit : ce remède homéopathique a le pouvoir d'en éliminer les effets secondaires en drainant le foie



mais sans jamais supprimer les effets des médicaments. Enfin, ne méseztimez pas les bienfaits de ce précieux remède aux moments des fêtes où les repas riches et trop arrosés précèdent des lendemains difficiles.

La posologie

► Pour l'homme moderne agressif, surmené, colérique à l'hygiène de vie inappropriée, nous prescrivons une dose en 30 CH à prendre une fois par semaine, selon les besoins.

Pour ceux qui souffrent des différents symptômes digestifs, prendre trois granules de *nux vomica* 7 CH 2 fois par jour pendant quelques jours au décours des excès.

Pour les personnes utilisant plusieurs remèdes allopathiques quotidiens, prendre trois granules *nux vomica* 7 CH en cures de 10 jours chaque mois en alternance avec d'autres protecteurs hépatiques, comme *Desmodium adsendens* en capsules (1 capsule par jour) ou le radis noir, *Rafanus niger*, en teinture mère (50 gouttes par jour).

♦
Dr Jean Dupire
Homéopathe

NEWS UNE NOUVELLE VARIÉTÉ D'ORCHIDÉES

La découverte a eu lieu dans la réserve protégée de Kiemerchen au Luxembourg dans une ancienne mine de fer à ciel ouvert. Josy Cungs, le responsable du site qui a identifié l'orchidée, précise qu'elle n'est pas issue d'un croisement artificiel. Baptisée du nom de son découvreur *Orchis incarnat de Cungs*, c'est une précieuse découverte car les orchidées sont fragiles et sensibles à la pollution.

Le parfumeur qui fait parler les plantes

Jean-Charles Sommerard est parfumeur. Ce nez singulier invente des fragrances uniquement à partir d'huiles essentielles biologiques et d'extraits végétaux naturels. Dans ses bureaux de l'île Saint-Louis, à Paris, rencontre avec un artisan-parfumeur qui crée sur mesure parfums, bougies et autres cocktails olfactifs pour les marques et les entreprises.

Bio express



« Enfant de la bio » comme il aime à se définir, **Jean-Charles Sommerard** a commencé sa formation dans les champs de fleurs de ses parents, intellectuels et militants qui ont tout quitté pour s'improviser producteurs d'huiles essentielles dans l'Hérault puis en Provence. Ils y créent le premier musée de l'huile essentielle ainsi que l'entreprise Florame. Celle-ci deviendra le fleuron de l'aromathérapie en France et sera revendue en 2001. Conscient de ses prédispositions olfactives, il se forme au métier de la parfumerie fine puis crée sa société, Sevessence, à Paris. Il est l'auteur de nombreux livres consacrés aux huiles essentielles et eaux florales.

« *Lorsqu'on respecte la plante, elle délivre le meilleur d'elle-même.* »

Qu'est-ce qu'une huile essentielle, pour vous qui avez grandi au milieu des alambics et des champs de fleurs ?

Jean-Charles Sommerard : Un diamant végétal ! C'est un diamant très rare, car seulement 10 % des plantes possèdent des essences aromatiques qui peuvent se distiller. Pour moi, les HE sont comme des petites fées aromatiques qui ont l'art d'agiter le bruit du bonheur en chacun d'entre nous. Elles nous accompagnent et nous soignent au quotidien. Une raison de plus pour les adopter et les aimer !

Que vous racontent donc les plantes ?

J.-C. S. : Chaque plante me raconte son histoire et me dévoile sa personnalité. Il me suffit de l'effleurer de la main pour savoir si elle est en bonne santé. Aussi fou que cela puisse paraître, c'est comme une vibration.

Un constat : lorsqu'une plante aromatique est stressée, elle consomme une partie de sa propre essence, ce qui veut dire que son HE contiendra un peu moins de principes actifs. Cela peut aisément se vérifier à l'analyse des chémotypes de la plante à l'aide d'une chromatographie en phase gazeuse¹.

Mon père et moi en avons fait l'expérience, entre autres, avec le cannellier à Madagascar. Pour obtenir de l'HE de cannelle (*Cinnamomum verum*), on retire l'écorce du tronc du cannellier. C'est une opération extrêmement stressante pour l'arbre. En réaction, il va consommer une partie de ses chaînes d'aldéhyde cinnamique, le composant principal de son HE, qui lui confère ses vertus antivirale, antifongique et anti-infectieuse. Pour éviter ce problème, nous ne retirons que la moitié de l'écorce et l'arbre est laissé en jachère pendant 3 ans. L'écorce récoltée va ensuite sécher et perd environ 80 % de son poids. Puis, on la plonge dans une eau chaude toute une nuit pour créer une fermentation enzymatique – c'est le principe de l'hydrolyse – avant de la distiller à basse pression.

Grâce à ce procédé, l'HE produite contient 71 % d'aldéhyde cinnamique, soit 30 à 45 % de plus qu'avec un mode de production standardisé.

1. Les chémotypes concernent les molécules de la plante biochimiquement actives et la chromatographie en phase gazeuse permet de séparer les molécules d'un mélange.

C'est donc tout un cycle à respecter, de la plantation à la distillation, pour obtenir la meilleure HE ?

J.-C. S. : Oui, c'est un vrai savoir-faire qui commence dès la plantation, en prenant en considération les affinités des plantes. Ainsi, le ciste ladanifère va s'épanouir aux côtés d'une sauge sclarée. Une menthe poivrée, de nature envahissante, a besoin d'être cadrée. On préfère la border avec du basilic grand vert, car ils aiment bien pousser ensemble. Ensuite, chaque plante doit être ramassée à un moment précis de la journée pour donner le maximum de molécules pendant la distillation. Une lavande, par exemple, doit se ramasser en plein soleil ce qui favorise l'excitation de son essence, mais la rose à l'heure de la rosée pour préserver son côté aqueux et subtilement parfumé. Après l'avoir cueillie, il faut laisser la rose fermenter un à deux jours dans une pièce froide avant de la distiller à basse pression pendant 30 ou 40 minutes. Elle délivre ainsi le meilleur d'elle-même.

Vous envisagez aussi de soigner les plantes par les huiles essentielles...

J.-C. S. : Certainement ! Si vous faites par exemple un purin d'ortie enrichi à hauteur de 1 à 2 % d'HE de ravintsara (*Cinnamomum camphora cineoliferum*) et d'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*), cela lui confère un impact fongicide puissant qui aide à lutter contre les agresseurs de la plante. Je pense aussi à la traditionnelle bouillie bordelaise, ce mélange d'eau, de sulfate de cuivre et de chaux, utilisé pour les vignes qui sont un peu en souffrance. Si vous y ajoutez, à hauteur de 1 à 2 % à nouveau, un mélange constitué à 80 % d'HE de lavande vraie (*Lavandula angustifolia* Miller) et à 20 % d'HE de clou de girofle (*Syzygium aromaticum*), les effets seront décuplés.

Et c'est cette « intimité » avec la plante qui vous permet de créer des produits à partir des huiles essentielles ?

J.-C. S. : Oui. L'utilisation des huiles essentielles doit pouvoir se décliner. Quand j'écris un parfum, je tiens compte des règles de la parfumerie fine, mais je veille à ce que les arômes choisis agissent sur notre système respiratoire, nerveux et sensitif. À cela s'ajoute la dimension psycho-émotionnelle ! C'est un vrai parfum qui, en plus, soigne.

Et votre créativité arrive aussi dans l'assiette. Pourriez-vous donner quelques recettes ?

J.-C. S. : Bien sûr. Dans une compotée d'abricots, ajoutez 1 goutte d'HE de lavande vraie (*Lavandula angustifolia* Miller) pour 250 g d'abricots. Une petite goutte d'HE de basilic grand vert (*Ocimum basilicum* CT linalol ou *Ocimum basilicum linaloliferum*) dans 4 cuillerées à soupe de ketchup bio et vous êtes en Italie. Un litre de jus de pomme, 3 cuillerées à soupe d'eau florale de rose et 1 goutte d'HE de bergamote (*Citrus bergamia*) et je m'invite pour prendre l'apéritif



chez vous. Si la soirée se prolonge, vous pouvez y ajouter 3 cuillerées à soupe de vodka. Mais soyez précis : plus d'une goutte et vous aurez un goût de savon !

Quels sont vos conseils pour utiliser des huiles essentielles pour le moral ?

J.-C. S. : Respirez les HE, tout simplement. Appliquez le flacon sous votre nez en vous bouchant une narine, l'une après l'autre, inspirez et expirez pendant 2-3 minutes en fermant les yeux pour ne pas être dans le mental. La lavande vraie (*Lavandula angustifolia* Miller) agira comme une grand-mère qui vous choie et vous rappellera le soleil de la Provence. C'est l'idéal quand on a une rude journée, un coup de fil important à passer... une petite respiration de lavande et le système nerveux central est apaisé. En revanche, avec le romarin à cinéole (*Rosmarinus officinalis cineoliferum*) vous augmentez la circulation cérébrale, ce qui aide à être beaucoup plus concentré et actif. Si vous respirez de la bergamote (*Citrus bergamia*) riche en limonène, vous allez vous poser et vous aurez envie de profiter du soleil. Cherchez et vous trouverez une huile essentielle pour chaque événement de votre vie.

Comment bien choisir son HE ?

Il faut que tout soit écrit sur l'étiquette (nom en français, nom botanique en latin, chémotype, nom du laboratoire, pays d'origine de la plante en terre). Pour Jean-Charles Sommerard, il faut privilégier la provenance, être « locavore » pour toutes les plantes qui poussent en France : « Toujours bio bien sûr. Mais cela ne suffit pas, il faut privilégier les artisans distillateurs français soucieux du bien-être de la plante. J'en connais certains qui recherchent l'excellence comme mon ami Laurent Gautun (Essenciagua) mais aussi Emmanuelle et Olivier (distillerie Lueur du Sud) ou des indépendants comme Fraisse et Quattrone. Une grande partie du marché est principalement trustée par des sociétés de courtage spécialisées dans les HE qui achètent et revendent dans le monde entier. »

◆
Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo et Hortense Meltz

Si vous pensez tout savoir sur les oméga-3, lisez ceci

Faut-il encore présenter les oméga-3, ces acides gras essentiels à la santé ? Oui, sans doute. Car si l'on parle souvent des oméga-3 d'origine animale, que l'on trouve dans les poissons gras et les huiles de poisson en capsules, rares sont ceux qui connaissent les oméga-3 d'origine végétale !

► Voici une bonne nouvelle en direct du règne végétal : si on lit attentivement les études sur le sujet, les oméga-3 végétaux sont encore plus importants pour la santé que les oméga-3 animaux, qu'on trouve principalement dans les sardines, maquereaux, saumons, harengs... et qui font la une de toutes les publications de santé naturelle.

De quel oméga-3 parlez-vous ?

► Avant tout, familiarisons-nous avec quelques termes souvent un peu barbares mais néanmoins indispensables pour mieux comprendre nos besoins en matière de santé.

L'oméga-3 fourni par les végétaux est appelé **acide alpha-linolénique (AAL)**. C'est un acide gras dit essentiel car, comme une vitamine, il est indispensable à la santé mais **ne peut être synthétisé par notre organisme**. On n'a donc d'autre alternative que de s'en approvisionner dans notre assiette.

Dans les poissons, on parle d'EPA (acide eicosapentaénoïque) et **du DHA** (acide docosahexaénoïque). Ces deux molécules également essentielles pour notre santé ont une particularité : nous sommes capables de les fabriquer à partir de l'AAL. C'est pourquoi l'AAL est considéré comme une vitamine, mais pas l'EPA ni le DHA.

Un autre point important mérite que l'on s'y attarde. Les oméga-3 sont des **acides gras « polyinsaturés »**, c'est-à-dire qu'ils présentent des doubles liaisons.

- L'AAL possède 3 doubles liaisons.
- L'EPA en possède 5 et le DHA 6.

Or, si le nombre de doubles liaisons offre des propriétés très particulières à l'EPA et au DHA, il va aussi **rendre ces molécules plus fragiles, bien plus oxydables**.

C'est la raison principale pour laquelle certaines études sur les oméga-3 d'origine animale se révèlent négatives voire péjoratives. Si l'on abuse de ces acides gras fragiles, nos cellules deviennent paradoxalement plus fragiles, car plus oxydables. Les membranes cellulaires s'altèrent alors plus facilement en cas de stress oxydant ou d'exposition à des molécules agressives, et les tissus (système nerveux, artères...) vieillissent en accéléré.

Quels sont les rôles des différents oméga-3 ?

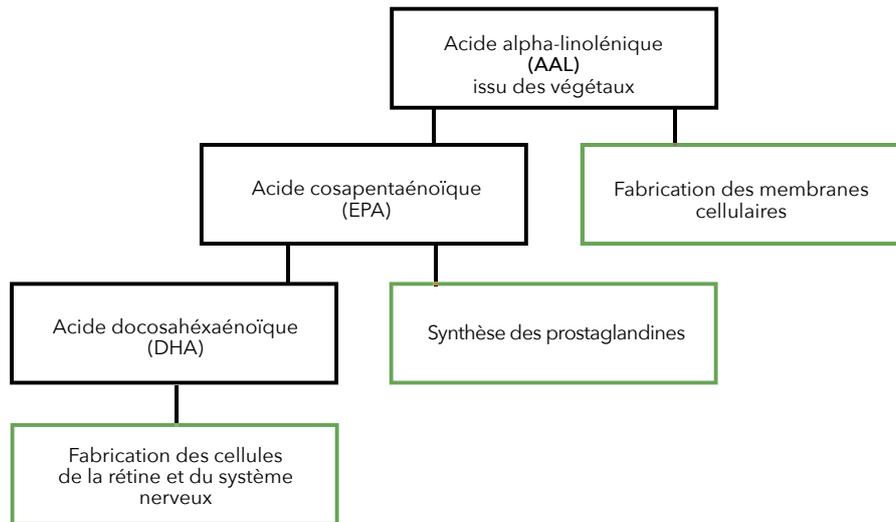
► Pour mieux comprendre comment organiser notre alimentation, voyons de plus près les propriétés de ces différents oméga-3.

Tous les acides gras polyinsaturés ont une propriété commune : ils s'intègrent aux membranes cellulaires afin de leur apporter de la souplesse. Cette dimension morphologique est essentielle pour les cellules qui peuvent mieux s'adapter à l'environnement et mieux communiquer entre elles. La souplesse de leurs membranes va aussi se traduire par une souplesse de l'organe concerné (artère, peau, système nerveux...). En plus de cela, le **DHA** est un constituant majeur des cellules du système nerveux et de la rétine. C'est pourquoi il est si important pour les bébés, mais aussi les seniors.

L'**EPA** a différents rôles. S'il peut se transformer en DHA, il va surtout permettre la synthèse de molécules appelées prostaglandines qui sont essentielles à la prévention des mala-



Le métabolisme de l'oméga-3 d'origine végétale



dies cardiovasculaires et des maladies inflammatoires comme certains rhumatismes, mais aussi les cancers.

L'**AAL**, du fait de ses capacités à se transformer en EPA et en DHA, cumule leurs caractéristiques. Mais il a pour avantage de le faire uniquement en fonction des besoins de nos cellules et donc de **ne jamais créer cet excès** qui peut se retourner contre notre organisme.

C'est pourquoi la consommation d'AAL sous forme d'huiles végétales est la plus intéressante. Cela dit, vous devez savoir que cette transformation en EPA et DHA n'est pas toujours optimale. En effet, pour transformer l'AAL en EPA et en DHA, nous utilisons des enzymes qu'on appelle des élongases et des désaturases. Or ces dernières ne sont **pas toujours efficaces**, surtout chez les bébés et encore moins chez les personnes du troisième âge. C'est pourquoi les plus âgés doivent consommer des poissons gras voire des huiles de poisson pour répondre à leurs besoins, tandis que les bébés reçoivent de l'EPA et du DHA à travers le lait maternel, à condition que les mamans allaitantes ne soient pas carencées en ces acides gras. Pour le reste, chez la plupart des personnes, les oméga-3 végétaux doivent rester la priorité.

Une étude fondatrice

► Une fameuse étude française a été pionnière dans la reconnaissance des oméga-3 : c'est l'étude de Lyon réalisée par Serge Renaud et Michel de Lorgeril.

Elle a été publiée en deux étapes, entre 1994 et 1999. Elle montrait pour la première fois la **puissance préventive des oméga-3 sur les maladies cardiovasculaires**. Elle prouvait même que l'alimentation pouvait être bien plus efficace que toutes les thérapeutiques chimiques.

Les chiffres sont tout simplement impressionnants : les décès par cause cardiovasculaire sont réduits de 81 % dans le groupe consommant des oméga-3 ! On a même enregistré une réduction de 60 % des décès « toutes causes »,

démontrant ainsi que les bénéfices santé des oméga-3 vont bien au delà des maladies cardiovasculaires. À titre de comparaison, le recours à des médicaments comme les statines ne réduit la fréquence des accidents cardiovasculaires que de l'ordre de 20 % dans le meilleur des cas¹... tout en augmentant la mortalité par d'autres causes. Ainsi, pour la plupart des statines, la mortalité globale est même supérieure dans le groupe traité². Pourquoi donc cette étude de Lyon n'est-elle jamais mise en avant, quand bien même elle n'a jamais été contestée et ses résultats confirmés depuis par d'autres études ?

Certainement parce qu'il n'y a pas d'argent à se faire dans l'opération, mais aussi parce que cette étude dédouane le cholestérol. En effet, le taux de cholestérol au début et à la fin de l'étude est équivalent dans les deux groupes alors qu'un seul des groupes présente une réduction majeure du risque cardiovasculaire !

Et quels oméga-3 ont été consommés par les participants à l'étude de Lyon ? **Presque exclusivement des oméga-3 végétaux !**

Si l'on veut être précis, les personnes étudiées ont suivi ce qu'on appelle aujourd'hui une « diète méditerranéenne ».

Une huile à part : l'huile d'olive

L'huile d'olive n'apporte pas d'oméga-3, mais contient très peu d'oméga-6. Elle est composée à 70 % d'oméga-9 qui doivent constituer 50 % des graisses consommées chaque jour. De plus, l'huile d'olive supporte parfaitement la cuisson.

C'est pourquoi elle est la principale huile à consommer, aussi bien crue que cuite. Elle est d'ailleurs la base de l'alimentation méditerranéenne.



néenne ». Cette diète a été adaptée pour les besoins de l'étude, en remplaçant le beurre par de l'huile de colza. Cela signifie que cette alimentation méditerranéenne n'était pas uniquement basée sur l'huile d'olive. Il est évident que le groupe « traité » a bénéficié, dans l'étude de Lyon, de l'apport en antioxydant de cette alimentation, mais aussi et surtout de la réduction des graisses saturées et des oméga-6 au profit d'une augmentation importante d'oméga-3 végétaux.

Vous comprenez pourquoi, aujourd'hui, mon premier conseil quand je parle d'alimentation à mes patients est de les inciter à consommer des oméga-3 végétaux !

Comment consommer les AAL ?

► Vous le savez peut-être, les principales sources d'oméga-3 végétaux sont les huiles, mais pas n'importe lesquelles.

La plupart des huiles communes ne contiennent pas d'oméga-3 : tournesol, maïs, palme, sésame, pépins de raisin, coco, carthame ou argan pour ne citer que les plus connues. Toutes ces huiles apportent de grandes quantités d'oméga-6. Nous en avons certes besoin, mais nous en consommons déjà trop. Je ne suis donc pas favorable à l'utilisation de ces huiles au quotidien.

Les huiles riches en oméga-3 se répartissent en deux familles :

- les huiles de consommation « courante » : **colza, noix et soja**. Cette dernière est un peu moins intéressante car son rapport oméga-6/oméga-3 n'est pas idéal, mais toujours meilleure que toutes les huiles précédemment citées. L'huile de noix a un goût très particulier et est très chère. C'est pourquoi l'huile de colza reste la plus prescrite ;
- les huiles que j'appelle « thérapeutiques », car leur composition ou leur prix ne permettent pas de les utiliser toute l'année. Il s'agit principalement des **huiles de lin, de cameline, de chanvre et de périlla**.

Les oméga-3 doivent être consommés de préférence le soir et ces huiles riches en oméga-3 sont donc parfaites pour le dîner. Suivant la composition et la teneur en oméga-3, il faudra consommer 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile par jour. C'est un peu différent pour les huiles

« thérapeutiques », mais pour cela, je vous conseille de demander l'avis de votre thérapeute.

Pour ma part, je privilégie surtout les **huiles mélangées**, c'est-à-dire des spécialités qui associent plusieurs sources afin d'obtenir une huile plus équilibrée entre oméga-3, 6 et 9 mais aussi en vitamine E. Ma préférence va à l'huile Kousmi'life qui est la seule en France à bénéficier du label de la Fondation du Dr Catherine Kousmine³.

Évidemment, toutes ces huiles devront être **biologiques** et exclusivement de **première pression à froid**, car les oméga-3 ne supportent pas la cuisson. On utilisera donc ces huiles **uniquement en assaisonnement**, sur les crudités, mais aussi les légumes et les féculents.

Enfin, si elles restent les principales et les seules à pouvoir assurer nos besoins quotidiens, les huiles végétales ne sont pas les seules sources d'oméga-3.

Afin d'optimiser l'apport en oméga-3, on pourra également consommer régulièrement :

- **Des petites salades** : roquette, mâche et pourpier ;
- **Des fruits oléagineux**, et surtout des noix de Grenoble, mais aussi des graines de lin (qu'il faudra absolument mouliner) ou accessoirement les noix de pécan ;
- **Des aliments de la filière bleu-blanc-cœur**⁴ qui regroupe des éleveurs nourrissant leurs animaux avec des graines de lin. On trouve ainsi des œufs, des poulets ou du jambon enrichis en oméga-3 d'origine végétale.

Les bonnes graisses ne font pas grossir

► En conclusion, je voudrais vous rappeler que lorsque vous consommez des acides gras essentiels, ils sont d'abord utilisés pour la fabrication des membranes cellulaires ou pour la synthèse des prostaglandines.

Si vous êtes raisonnable sur les quantités, ces graisses ne vous feront pas prendre de poids. D'ailleurs, une des causes des carences fréquentes en oméga-3 vient tristement de la chasse aux graisses faite pendant des années, quand on pensait qu'elles étaient la cause de l'obésité.

Aujourd'hui, on sait parfaitement que la principale cause du surpoids (et de bien d'autres maladies de civilisation), ce sont les sucres. Les experts ont récemment multiplié par deux les apports recommandés en oméga-3 et ont fait passer nos besoins en lipides de moins de 30 % à près de 40 %.

Parmi ces lipides, l'huile d'olive sera la plus importante, mais pensez à consommer des huiles riches en oméga-3, car ces nutriments sont essentiels à notre santé et permettent de prévenir de nombreuses maladies. Si cela peut vous encourager, je vous souhaite un bon appétit !



colza

♦
Dr Éric Ménat

1. www.cochrane.org

2. Revue *Prescrire*, en particulier n° 159, 250, 312 et 350.

3. Catherine Kousmine, médecin suisse d'origine russe, a été pionnière dans la médecine dite orthomoléculaire, et l'une des premières à s'intéresser aux vertus santé des huiles alimentaires.

4. www.bleu-blanc-coeur.org



Stress : c'est vous qui décidez !

Vous voulez un bon remède antistress ? Voici de quoi faire une pause bien-être et fortifiante.

Maîtrisez votre moustique !

► Quand un moustique rentre dans votre chambre à coucher, vous êtes en alerte, tendu, prêt à bondir, mais vous vous sentez impuissant lorsque vous vous rendez compte que vous n'arrivez pas à le trouver et, à la longue, il vous fatigue. Le stress, c'est pareil. Un obstacle de la vie, un surmenage, une insécurité financière ou émotionnelle, une rupture amoureuse ou un deuil provoquent le même état de tension épuisante chez beaucoup d'entre nous.

Heureusement, s'il y a mille façons d'être soumis au stress, il existe tout autant de solutions pour le dompter. La pleine conscience, la respiration, les techniques de relaxation et bien d'autres approches naturelles peuvent nous faire sortir de cette spirale infernale et même nous aider à la prévenir. Les plantes aussi, vous allez voir, sont d'excellentes alliées pour nous aider à mieux gérer le stress et ses conséquences.

À vos infusions !

Ingrédients

Mélangez les plantes suivantes :

- Passiflore¹ (partie aérienne) 20 g
- Eleuthérocoque (racine) 20 g
- Coquelicot (fleur) 20 g
- Angélique (racine) 15 g
- Réglisse² (racine) 10 g

Préparation

Le soir, placez 1 cuillerée à soupe de plantes dans $\frac{3}{4}$ de litre d'eau froide.

Le lendemain matin, portez jusqu'au frémissement puis couvrez 10 à 15 minutes.

Filtrez puis buvez 1 tasse le matin puis encore 1 ou 2 tasses dans la journée.

Suivez une cure de 3 semaines par mois pour un bon effet.

Vous avez dit antistress ?

► La **passiflore** (*Passiflora incarnata*), comme son nom latin l'indique, permet de nous « incarner », autrement dit de ne pas se laisser happer par le stress mental. Elle lutte contre l'hyperactivité et l'anxiété.

L'**éleuthérocoque** (*Eleutherococcus senticosus*) est l'antistress par excellence. Il soutient la vitalité en douceur et réduit l'emprise du stress quotidien.

Le **coquelicot** (*Papaver rhoeas*) est aussi surnommé le « pavot des enfants » tant son action est douce, mais efficace. Ses fleurs apaisent autant l'inflammation des muqueuses que notre système nerveux. Quant au joli pourpre de ses fleurs séchées, il embellit le mélange.

L'**angélique** (*Angelica archangelica*) fortifie nos systèmes nerveux et digestif, bien éprouvés en cas de stress chronique. Elle diminue l'anxiété et elle est même réputée accroître la longévité.

La **réglisse** (*Glycyrrhiza glabra*) est, à l'instar de l'éleuthérocoque, une plante adaptogène. Par définition, elle améliore donc notre résistance et notre réponse au stress et soutient l'ensemble de l'organisme. Elle stimule notamment les glandes surrénales, les premières affectées en cas de stress. En prime, elle renforce l'action des autres plantes et donne bon goût au mélange grâce à son pouvoir sucrant.

En complément ou remplacement

► À défaut de tisane, ou en complément, vous pouvez faire une cure d'**éleuthérocoque** en gélule ou sous forme d'extrait hydroalcoolique³, l'effet en sera d'autant plus marqué.

La **passiflore** peut également être consommée sous forme d'extrait sec (Phytostandard) ou d'extrait de plante standardisée. Elle sera plus indiquée pour les personnes qui ont un trop plein d'énergie, que l'on dit « sur les nerfs » ou hyperactives.

Associez ces plantes à quelques pauses détentes et une activité physique régulière et le stress ne vous enserrera plus de ses griffes. Il restera ce qu'il doit être, un excellent stimulant pour accomplir ce qui nous tient à cœur.

◆
Nicolas Wirth
Naturopathe



Passiflore



Éleuthérocoque

1. Contre-indiquée chez la femme enceinte.
2. À retirer du mélange si vous souffrez d'hypertension.
3. Contre-indiquée chez la femme enceinte et allaitante, en cas d'hypertension et avant la puberté.



Jambes sans repos

Les solutions quand les guiboles deviennent folles

Pas facile de se reposer la nuit avec le cerveau qui tourne en boucle sur les sempiternelles mêmes idées. Quand s'ajoutent à cela les jambes qui, littéralement, pédalent de manière incontrôlée, la nuit vire vite au cauchemar. Comment y remédier ?

Un problème bien connu

► « J'ai les jambes folles », « du courant électrique dans les jambes », « des cordes de violon qui se tendent et m'obligent à bouger les jambes toutes les 10 secondes »...

Voilà le témoignage de ceux qui souffrent du syndrome des jambes sans repos (SJSR). Les risques augmentent avec l'âge et c'est loin d'être un phénomène rare. En France, 5 % de la population masculine et 10 % de la population féminine sont touchés¹. Il devient impossible de dormir, ce qui vaut pour la personne qui en souffre aussi bien que pour son voisin de lit.

Êtes-vous concerné par le problème ?

► Quatre indices doivent vous mettre la puce à l'oreille et caractérisent le problème des SJSR. Vous souffrez d'impatiences dans les jambes, un inconfort accompagné d'un besoin pénible de devoir bouger les jambes constamment. C'est parfois toute la jambe qui est concernée, d'autre fois simplement la cheville. En principe, on ne fait pas attention à ses jambes, mais là, vous n'avez pas le choix. Ces désagréments surviennent lorsque vous êtes au repos. Le problème s'aggrave en soirée ou pendant la nuit. Les symptômes disparaissent lorsque vous êtes en mouvement, ce qui vous oblige parfois à aller marcher au milieu de la nuit. S'ensuivent des insomnies et une fatigue pendant la journée, souvent accompagnée de périodes de somnolence.

En fait, pendant la nuit, le problème intervient surtout au cours des deux premiers stades du sommeil : la phase d'endormissement et le sommeil léger. C'est plus rare en

stade 3 (sommeil profond) et 4 (sommeil très profond), pendant lesquels vous trouvez enfin un peu de répit.

Tout ceci peut se mesurer en faisant une polysomnographie, un examen qui consiste à capter les rythmes électriques qui proviennent de votre corps et en particulier de vos jambes lorsque vous dormez. On en déduit la fréquence et l'intensité de ce type de problème.

Déjà, le tableau n'est pas joli-joli. Mais le SJSR ne se manifeste pas uniquement le soir en position couchée. Il peut s'exprimer en pleine journée, lorsque vous êtes en position assise, en train d'essayer de vous relaxer, ou dans des endroits où vous ne pouvez pas bouger librement : avion, train, salle d'attente, etc.

Prudence !

Si vous vous reconnaissez dans ce tableau, la première chose à faire est d'aller consulter un médecin afin d'écartier d'éventuelles causes pathologiques, comme une insuffisance rénale sévère ou un diabète. Les causes mentionnées dans ce dossier excluent ces états pathologiques.

Pourquoi ça bouge ?

► Le premier axe à explorer est bien évidemment celui du **système nerveux**. Après tout, on pourrait parfaitement rebaptiser cette condition le « syndrome des jambes hyper-excitées ». Il serait donc logique de penser que c'est surtout le système nerveux périphérique qui est

impliqué, celui qui contrôle les mouvements des membres. En réalité, les études montrent que le système nerveux central (cerveau et moelle épinière) est probablement impliqué lui aussi et peut-être même plus qu'on ne pourrait le penser. En effet, pour ce type de mouvement incontrôlé, la dopamine, un neurotransmetteur produit par le cerveau, a un rôle important à jouer. Mais en cas de SJSR, le cerveau n'en fabriquerait pas assez, ou elle serait mal utilisée par nos récepteurs. Suivant cette hypothèse, certains médicaments dit « dopaminergiques » (qui répliquent l'action de la dopamine) ont montré une efficacité soit marginale soit significative en fonction de la sévérité des symptômes². Malheureusement, ces médicaments ne sont pas sans effets secondaires. C'est pourquoi la Haute autorité de santé spécifie qu'ils doivent être prescrits par un médecin uniquement en cas de formes très sévères du syndrome.

La deuxième cause possible est un problème de **retour veineux**. Une étude démontre que 36 % des patients souffrant d'insuffisance veineuse souffrent aussi du SJSR. Inversement, 91 % des patients souffrant de SJSR souffrent aussi de problèmes de retour veineux³.

Le troisième axe à investiguer consiste dans le **métabolisme du fer** au sein du système nerveux. Une étude montre, à travers l'imagerie neurologique, que la disponibilité du fer dans l'environnement cérébral est un facteur soit contribuant, soit provoquant le SJSR⁴. Dans le même ordre d'idée, une autre étude effectuée dans un hôpital en Inde⁵ montre que, alors que seuls 6 % des personnes saines souffrent de SJSR, le chiffre monte à 34 % chez les personnes anémiques⁶. Une ménorragie chronique (menstruations abondantes et prolongées) et des dons de sang répétés sont également associés à l'apparition de SJSR. De plus, les personnes souffrant de SJSR ont souvent des taux anormalement bas de certaines protéines essentielles pour assurer un bon transport du fer⁷.

Nous allons nous appuyer sur ces trois axes afin de trouver des solutions.

Le protocole pour calmer ses jambes

► Les plantes et les compléments alimentaires peuvent contribuer à stabiliser l'activité du système nerveux central et périphérique.

Valériane, la régulatrice

► La **valériane** (*Valeriana officinalis*) est une plante vivace aux racines très aromatiques que l'on peut facilement introduire au jardin. Elle est devenue un grand classique des herboristeries pour aider à réguler le stress et le sommeil.

Une étude s'intéresse à ses effets dans le contexte du SJSR : 37 participants âgés de 36 à 65 ans ont pris soit 800 mg de racines de valériane, soit un placebo pendant une période de 8 semaines⁹. Le groupe prenant la valériane a constaté une amélioration significative des symptômes du SJSR ainsi que du niveau de somnolence pendant la journée.

Bien que l'étude ait utilisé des comprimés, les meilleures formes pour la valériane sont les alcoolatures (teintures) préparées à partir des racines fraîches. Prenez 60 à 90 gouttes le soir, 30 minutes avant d'aller au lit. Si aucun effet ne se fait sentir au bout d'une semaine, essayez de varier le moment de la prise (par exemple 60 minutes avant d'aller au lit plutôt que 30) et la dose (vous pouvez monter progressivement jusqu'à 90 gouttes). Vous pouvez aussi essayer de faire deux à trois prises par jour au lieu d'une. Parfois, une plante ne commence à s'exprimer que lorsqu'on a trouvé la bonne fréquence et la bonne dose.

Magnésium, le premier réflexe

► Le **magnésium** est essentiel pour les états d'hyperexcitabilité nerveuse et musculaire. Une étude effectuée sur 10 patients souffrant de SJSR (à petite échelle donc) montre qu'une prise quotidienne de magnésium, le soir, pendant une période de 4 à 6 semaines, réduit la fréquence des mouvements incontrôlés de jambes de 17 à 7 par heure⁸. C'est là un progrès significatif puisqu'on passerait d'un mouvement toutes les 3,5 minutes à un mouvement toutes les 8,5 minutes. Toute amélioration est bonne à prendre ! Une supplémentation en magnésium est donc la première des mesures à entreprendre.

Si vous désirez tester le magnésium, prenez une forme bien assimilable comme le citrate de magnésium en veillant bien à la tolérance digestive. Augmentez les doses par incrément de 200 mg toutes les 48 heures jusqu'à obtenir un transit accéléré, puis gardez la dose la plus élevée n'affectant pas le transit.



Valériane

Gatilier, le maître des hormones

► Le **gatilier** (*Vitex agnus-castus*) est un bel arbuste qui pousse surtout dans le sud-est de la France. Les grappes de fleurs sont magnifiques et laissent place à des petits fruits qui ressemblent étrangement à des grains de poivre. Les parties traditionnellement utilisées sont les fruits mais aussi parfois les feuilles, qui donnent une infusion aromatique. Le gatilier est surtout connu pour ses propriétés hormonales. Il peut en effet aider la femme à mieux réguler son cycle en favorisant une meilleure production de progestérone. On a longtemps pensé qu'il faisait augmenter la LH, une hormone sécrétée par l'hypophyse et qui donne le signal au corps jaune de sécréter la progestérone. On pense aujourd'hui qu'il favorise surtout une meilleure production de dopamine. Cette dopamine va faire baisser la production de prolactine qui inhibe le développement du corps jaune. Une baisse de prolactine favorise donc indirectement une meilleure production de progestérone.

Mais revenons à la SJSR. Nous avons vu précédemment que les substances dopaminergiques peuvent aider à réguler la condition. Le gatilier est donc un allié de poids. D'ailleurs, une étude réalisée à petite échelle sur 12 individus démontre que la prise de 40 mg d'extrait de gatilier par jour (équivalent à 360 mg de plante sèche) soulage 42 % des personnes¹⁰. De plus, il augmente l'efficacité des médicaments dopaminergiques chez 33 % des individus testés, dont une personne a pu effectuer un sevrage du médicament en question (pramipexole). Aucun effet indésirable n'a été observé.



Gatilier

Notez que le gatilier aura une action hormonale. Chez la femme, il favorise une meilleure production de progestérone et améliore le syndrome prémenstruel et les symptômes de la ménopause. Il a donc une action positive, mais il peut aussi parfois dérégler le cycle chez certains individus sensibles. Des études menées sur des animaux montrent une baisse de la production de testostérone, ce qui confirme son utilisation historique – on l'appelait le « poivre des moines » – pour calmer les ardeurs sexuelles des hommes¹¹. Il est donc surtout indiqué chez la femme, sauf si cette baisse d'ardeur sexuelle et d'« énergie mâle » vous intéresse, sachant que la testostérone est impliquée dans de nombreux processus physiologiques chez l'homme – bien-être mental et construction de la masse musculaire inclus.

Prenez 30 à 60 gouttes d'une teinture de gatilier 60 minutes avant d'aller au lit. Là encore, expérimentez le moment de prise et les doses si nécessaire, sans dépasser la plage indiquée.

Les plantes pour le retour veineux

► Si vous avez des problèmes de retour veineux, il est intéressant de noter la corrélation entre les aggravations des symptômes circulatoires (jambes lourdes, douleur dans les mollets lors des chaleurs, etc.) et l'aggravation du SJSR. Si vous notez effectivement une corrélation, il sera judicieux de placer une partie de vos efforts sur un protocole visant à renforcer l'intégrité du tissu veineux en utilisant les plantes indiquées ci-dessous. Les plantes dites circulatoires peuvent améliorer la situation. Voici une liste de plantes classiques à tester seules ou en mélange.

- **Le marron d'Inde**, fruit du marronnier commun (*Aesculus hippocastanum*). Il se prend à des doses faibles à long terme, entre 5 et 10 gouttes de teinture 2 fois par jour.



Marron d'Inde

- **Le fragon** (*Ruscus aculeatus*) pour lequel on utilise les racines. Prenez 30 à 60 gouttes de teinture deux fois par jour.
- **Le mélilot** (*Melilotus officinalis*). Prenez 30 à 60 gouttes de teinture de 2 à 3 fois par jour.
- **Le ginkgo** (*Ginkgo biloba*), pris sous forme de comprimés standardisés contenant 24 % d'hétérosides et 6 % de ginkgolides. Prenez 120 mg deux fois par jour. Le ginkgo est déconseillé si vous prenez des médicaments anticoagulants, car il pourrait accentuer leurs effets. De plus, il est recommandé d'arrêter la prise de ginkgo deux semaines avant toute intervention chirurgicale.



Mélilot

Les plantes pour les apports en fer

S'il faut consulter votre médecin afin de mesurer une carence éventuelle, celui-ci pourra la combler par un complément alimentaire à base de fer.

Vous pouvez aussi consommer une infusion journalière de plantes minéralisantes, comme l'ortie, particulièrement intéressante pour reconstituer vos réserves en fer. Préparez un litre d'infusion le matin avec 20 g de feuilles d'ortie sèches, laissez infuser à couvert pendant 30 minutes et buvez pendant la journée, chaud ou froid. Si le goût vert de l'ortie vous déplaît, rajoutez une plante aromatique : menthe poivrée, verveine citronnelle ou autre. La cure se fait sur 3 semaines, suivies d'une



Ortie

semaine de pause et renouvelées si nécessaire. L'ortie est diurétique et ne conviendra pas aux personnes ayant déjà une tension basse.

Vous trouverez aussi sur le marché des produits plus concentrés et plus faciles à prendre comme le Floradix Fer du laboratoire Salus.

Récapitulatif

Axe	Plantes et compléments	Dosage
Système nerveux	Magnésium, citrate ou autres formes bien assimilables	À tolérance digestive
	Valériane, teinture des racines fraîches	60 à 90 gouttes le soir 30 minutes avant d'aller au lit
	Gattilier, teinture des fruits	30 à 60 gouttes le soir 60 minutes avant d'aller au lit
Retour veineux	Marron d'Inde, teinture des graines	5 et 10 gouttes 2 x / j
	Fragon, teinture des racines	30 à 60 gouttes 2 x / j
	Mélilot, teinture des sommités fleuries	30 à 60 gouttes de 2 à 3 x / j
	Ginkgo, comprimé standardisé 24 % d'hétérosides et 6 % de ginkgolides	120 mg deux fois par jour
Carence en fer	Orties, feuilles séchées	20 grammes pour 1 litre d'infusion, cure de 3 semaines à répéter si nécessaire
	Floradix Fer de Salus	Voir posologie sur la bouteille

✦
Christophe Bernard
 Herbaliste et naturopathe

1. Tison F, Crochard A, Léger D, Bouée S, Lainey E, El Hasnaoui A. Epidemiology of restless legs syndrome in French adults: a nationwide survey: the INSTANT Study. *Neurology*. 2005 Jul 26;65(2):239-46.
2. Cervenka S, Pálhagen SE, Comley RA, Panagiotidis G, Cselényi Z, Matthews JC, Lai RY, Halldin C, Farde L. Support for dopaminergic hypoactivity in restless legs syndrome: a PET study on D2-receptor binding. *Brain*. 2006 Aug;129(Pt 8):2017-28.
3. McDonagh B, King T, Gupta RC. Restless legs syndrome in patients with chronic venous disorders: an untold story. *Phlebology*. 2007;22(4):156-63.
4. Connor JR. Pathophysiology of Restless Legs Syndrome: Evidence For Iron Involvement. *Current Neurology and Neuroscience Reports*, 2008. 8(2).
5. Rangarajan S and D'souza GA. Restless legs syndrome in Indian patients having iron deficiency anemia in a tertiary care hospital. *Sleep Med*. 2007 Apr;8(3):247-51.
6. Les réserves en fer de l'organisme épuisées, la synthèse de l'hémoglobine se fait mal. C'est la forme d'anémie la plus fréquente.
7. Connor JR, Ponnuru P, Wang XS, et al. Profile of altered brain iron acquisition in restless legs syndrome. *Brain* 2011; 134:959.
8. Hornyak M, Voderholzer U, Hohagen F, Berger M, Riemann D. Magnesium therapy for periodic leg movements-related insomnia and restless legs syndrome: an open pilot study. *Sleep*. 1998 Aug 1;21(5):501-5.
9. Cuellar NG, Ratcliffe SJ. Does valerian improve sleepiness and symptom severity in people with restless legs syndrome? *Altern Ther Health Med*. 2009 Mar-Apr;15(2):22-8.
10. Brattström A, Kaiser WF. *W Phytother*. 2010;31(5):247-250. Les détails de cette étude ont été obtenus de l'ouvrage *Principles and Practice of Phytotherapy* de Kerry Bone et Simon Mills, 2e édition. Nasri S, Oryan S, Rohani AH, Amin GR. The effects of Vitex agnus castus extract and its interaction with dopaminergic system on LH and testosterone in male mice. *Pak J Biol Sci*. 2007 Jul 15;10(14):2300-7.

Respirez ! Les huiles essentielles font le ménage dans l'air

Adeptes des huiles essentielles, savez-vous qu'elles peuvent être utiles pour purifier l'air et empêcher les infections de se propager ? Suivez nos conseils pour respirer un air pur et sain malgré les microbes hivernaux.



Pourquoi diffuser des huiles essentielles ?

► Embaumer l'air que l'on respire et en profiter pour l'assainir en diffusant des huiles essentielles : voilà une façon efficace de se prémunir contre les rhumes, la grippe et autres microbes. La plupart des huiles essentielles présentent en effet de puissantes propriétés antiseptiques et anti-infectieuses. Quand vous les diffusez, elles s'attaquent aux microbes présents dans votre environnement : dans l'air, sur le sol et à la surface des objets de votre quotidien, elles détruisent une large variété des organismes infectieux qui y pullulent.

Leur efficacité est telle que les huiles essentielles antibactériennes sont aujourd'hui considérées comme le moyen le plus simple et le plus puissant de lutter contre les bactéries mutantes devenues résistantes aux antibiotiques, et ce même à très faible dose comme dans le cas d'une diffusion. Des chercheurs anglais ont prouvé que la diffusion d'huiles essentielles diminuait de 90 % le nombre de bactéries présentes dans l'air¹.

L'**huile essentielle d'arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*) est par exemple active contre le staphylocoque doré², ce germe qui fait des ravages dans les hôpitaux auprès des personnes affaiblies et dont de nombreuses souches sont aujourd'hui multirésistantes aux antibiotiques classiques. D'autres huiles essentielles comme celle de **clou de girofle** (*Syzygium aromaticum*) ou d'**eucalyptus globuleux** (*Eucalyptus globulus*) se sont révélées très efficaces contre *Escherichia coli*³, une autre bactérie résistante.

L'intérêt thérapeutique des huiles essentielles repose sur la complexité de leur composition : elles peuvent contenir plusieurs centaines de molécules aromatiques qui agissent en synergie les unes avec les autres. Ces caractéristiques leur permettent de lutter simultanément contre une multitude de germes pathogènes : bactéries, virus, levures, champignons, etc. Quand le temps devient humide et froid, il serait dommage de se priver d'une si agréable façon de désinfecter l'air et de se protéger des infections hivernales. En particulier si une personne est malade à la maison, la diffusion aromatique est la meilleure façon d'éviter la contamination.

Une armée antivirale au service de votre respiration

► Lorsqu'un virus, celui du rhume, de la grippe ou de l'herpès, se propage dans l'organisme, il se fixe sur les cellules saines, ce qui le rend quasiment indétectable par le système immunitaire. Mais les milliers de récepteurs du nez captent rapidement les particules des huiles essentielles présentes dans l'atmosphère qui pénètrent l'ensemble des voies respiratoires : sinus, pharynx, larynx, bronches et poumons. En cas d'infection de la sphère ORL, elles agissent directement et efficacement sur l'organe cible. Les molécules aromatiques parviennent à détruire la membrane des virus, permettant ainsi au système immunitaire de préparer une défense appropriée et de les attaquer efficacement.



De plus, une fois arrivées dans les alvéoles pulmonaires, les huiles essentielles pénètrent la circulation sanguine et agissent sur le terrain global.

Toniques et stimulant la résistance de l'organisme, bon nombre d'entre elles agissent sur l'équilibre du système immunitaire via les anticorps. C'est le cas du **palmarosa**, du **thym à linalol** (*Thymus off. CT linalol*) ou du **ravintsara** (*Cinnamomum camphora*). Les cellules saines acquièrent ainsi une résistance particulière vis-à-vis de la pénétration des indésirables.

De même, les propriétés antitussives, décongestionnantes, antispasmodiques et expectorantes de l'huile essentielle d'**eucalyptus radié** (*Eucalyptus radiata*), du **myrte vert** (*Myrtus communis*) ou du **romarin à cinéole** (*Rosmarinus off. CT cineol*) par exemple, sont précieuses pour lutter contre les pathologies respiratoires.

Quant au **ravintasara** et au **niaouli** (*Melaleuca quinquenervia*), ils font partie des meilleures huiles essentielles contre les virus.

L'art d'une bonne diffusion

Ne chauffez jamais les huiles essentielles. Utilisez de préférence un diffuseur électrique par nébulisation à froid qui souffle en microgouttelettes les particules des huiles essentielles. D'un point de vue thérapeutique, c'est le plus efficace et les molécules restent longtemps en suspension dans l'air.

Ne diffusez pas en continu. Optez plutôt pour 10 à 15 minutes le matin avant de partir et le soir en rentrant, ou 5 minutes toutes les 2 heures si vous restez dans la même pièce. Évitez de diffuser en présence de jeunes enfants. Avant l'âge d'un an, l'enfant profitera en toute sécurité des bienfaits des huiles essentielles dès la fin de la diffusion, par exemple 5 à 10 minutes dans la chambre avant le coucher. En revanche, la diffusion est autorisée (et même recommandée) pour les femmes enceintes.

Certaines huiles essentielles ne se prêtent pas à la diffusion, en tout cas pas pures ni en quantité importante, mais seulement en faible proportion, dans un mélange. C'est le cas des huiles essentielles riches en phénols : thym à thymol et à carvacrol, sarriette, ajowan, girofle, origan compact et cannelle. C'est le cas également des huiles essentielles riches en cétones : cèdre de l'Atlas, *Eucalyptus globulus*, menthe poivrée, romarin à camphre. La diffusion est à manipuler avec prudence par les personnes asthmatiques et formellement interdite en cas de crise. Évitez en particulier la diffusion des huiles essentielles très fluidifiantes comme le romarin à verbénone, la myrte verte, l'*Eucalyptus radiata* et le ravintsara.

À priori, pas de problème en cas d'allergie car la diffusion d'huiles essentielles purifiantes est utile pour assainir l'atmosphère.

LES INCONTOURNABLES POUR AFFRONTER L'HIVER

Parmi les nombreuses huiles essentielles antiseptiques, privilégiez :

- L'**eucalyptus radié**, parfait pour décongestionner les voies respiratoires et excellent pour les enfants.
- Le **bois de rose** ou bois de Hô, le must pour les bébés.
- Le **pin sylvestre** ou le **sapin baumier** qui oxygènent le sang et apportent un regain d'énergie.
- Le **niaouli**, le **ravintsara** ou le **saro**, des antivirales et des anti-infectieuses à spectre large.
- L'essence de **citron** et l'**arbre à thé**, remarquables pour assainir l'air et renforcer les défenses de l'organisme.



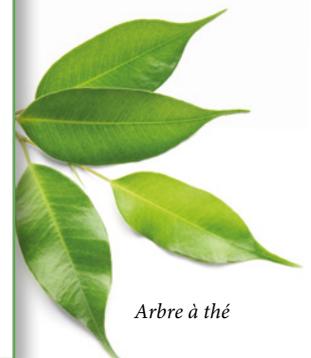
Eucalyptus



Pin



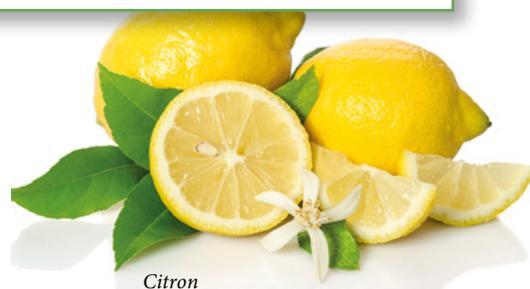
Bois de rose



Arbre à thé



Niaouli



Citron

En prévention

PURIFIER L'AIR

- **Essence de citron** - *Citrus limonum* zeste
20 gouttes
- **HE d'eucalyptus radié** - *Eucalyptus radiata*
10 gouttes
- **HE d'arbre à thé** - *Melaleuca alternifolia*
10 gouttes
- **HE de menthe poivrée** - *Mentha piperita*
2 gouttes

Femmes enceintes, enfants de moins de 3 ans et épileptiques : n'ajoutez pas la menthe poivrée dans ce mélange.

FAIRE LA CHASSE AUX VIRUS EN PÉRIODE D'ÉPIDÉMIE

- **HE de ravintsara** - *Cinnamomum camphora*
10 gouttes
- **HE de niaouli** - *Melaleuca quinquenervia*
10 gouttes
- **HE d'eucalyptus radié** - *Eucalyptus radiata*
10 gouttes
- **HE de laurier noble** - *Laurus nobilis*
5 gouttes

MÉLANGE ASSAINISSANT SPÉCIAL ENFANT EN BAS ÂGE

- **HE de bois de Hô** - *Cinnamomum camphora* CT linalol
10 gouttes
- **HE d'orange douce** - *Citrus sinensis* zeste
10 gouttes
- **HE de niaouli** - *Melaleuca quinquenervia*
5 gouttes
- **HE de sapin baumier** - *Abies balsamea*
5 gouttes

Diffusez 5 min dans la chambre avant le coucher.



Thym



En soin

LA TOUX GRASSE ET L'ENCOMBREMENT DES BRONCHES

- **HE de romarin à cinéole** - *Rosmarinus off.* CT cineol
10 gouttes
- **HE de pin sylvestre** - *Pinus sylvestris*
10 gouttes
- **HE de ravintsara** - *Cinnamomum camphora*
10 gouttes
- **HE d'eucalyptus radié** - *Eucalyptus radiata*
10 gouttes

LE NEZ BOUCHÉ, QUI COULE, ET LE RHUME

- **HE de pin sylvestre** - *Pinus sylvestris*
15 gouttes
- **HE de thym à thujanol** - *Thymus off.* CT thujanol
10 gouttes
- **HE de niaouli** - *Melaleuca*
10 gouttes
- **HE d'eucalyptus globuleux** - *Eucalyptus globulus*
5 gouttes

LE MAL DE GORGE

- **HE de ravintsara** - *Cinnamomum camphora*
10 gouttes
- **HE de sapin baumier** - *Abies balsamea*
20 gouttes
- **Essence de citron** - *Citrus lemonum*
10 gouttes
- **HE de thym à linalol** - *Thymus off.* CT linalol
10 gouttes

1. http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/england/manchester/6471475.stm
 2. Edwards-Jones V, Buck R, Shawcross RG., Dawson MM, Dunn K. The effect of essential oils on methicillin-resistant Staphylococcus aureus using a dressing model. Burns. 2004 Dec;30(8):772-7.
 3. M.R. Moreira, A.G Ponce, C.E. del Valle, S.I. Roura - Inhibitory parameters of essential oils to reduce a foodborne pathogen - LWT - Food Science and Technology, Vol. 38, Issue 5, August 2005, p. 565-570.



4 hydrolats pour résorber les poches sous les yeux

Des poches sous les yeux ? Aïe, encore un matin difficile ! Que faire pour ne plus avoir à constater ces réveils déprimants devant le miroir de la salle de bain ?

► En général, les poches sous les yeux sont dues à une rétention d'eau (parfois de graisse). Elles sont accentuées par le relâchement des tissus qui survient avec l'âge.

Les « poches » sous les yeux sont souvent associées à la fatigue, mais elles peuvent aussi être le signe d'une mauvaise hygiène de vie, d'une accumulation de toxines, d'une trop forte consommation d'alcool, de tabac, d'un excès de médicaments ou d'une pathologie. Un conseil : les solutions cosmétiques sont efficaces d'un point de vue esthétique, mais il est toujours recommandé d'entreprendre une profonde cure détox pour la santé. En effet, la peau ne fait ici qu'exprimer un mal-être interne, c'est un émonctoire qui crie « au secours » !



Passez à l'action

Même si les yeux semblent accumuler des réserves d'eau, commencez par boire suffisamment dans la journée : vous hydratez ainsi les cellules et éliminez les déchets. Veillez également à diminuer les doses de sel dans l'alimentation.

Le matin, décongestionnez

Au réveil, lavez rapidement le visage avec ce mélange : 50 % d'**hydrolat de cèdre de l'Atlas** (*Cedrus atlantica*) bio et 50 % d'**hydrolat d'hélichryse** (*Helichrysum italicum*) bio, mélange qui assurera la décongestion veineuse et stimulera la circulation sanguine.

Pour améliorer la régénération des muqueuses et la détoxification cutanée, il est possible de rajouter dans sa crème de jour : 2 gouttes d'**huile essentielle de ciste** (*Cistus ladaniferus*) bio et 2 gouttes d'**huile essentielle de carotte sauvage** (*Daucus carota*) bio. Bien mélanger avant de l'appliquer... sous l'œil et non pas dedans !

Le soir, purifiez

Le soir, après le démaquillage, il est conseillé de se laver le visage avec l'**eau de cuisson du riz**. Cette eau, utilisée depuis des siècles en cosmétique, contient de l'amidon qui possède un puissant effet tenseur. Après avoir laissé sécher l'amidon de riz, appliquez sur des rondelles de coton le mélange suivant : 50 % d'**hydrolat de cyprès** bio mélangé à 50 % d'**hydrolat de camomille bio**. Les deux rondelles seront laissées quelques minutes sur les yeux fermés de façon à faciliter la migration de l'eau stagnante et adoucir l'épiderme fragilisé.

Sachez bien les identifier

Attention à ne pas les confondre avec les gonflements appelés œdèmes de Quincke, qui proviennent d'une allergie, sont passagers et seront éliminés après prise d'antihistaminique. Elles n'ont rien à voir non plus avec les irritations liées à un mauvais entretien de lentilles, à des orgelets ou d'autres inflammations des yeux. Quant aux cernes, ils sont souvent héréditaires et résultent simplement d'une mauvaise circulation sanguine.

Attention aux mauvaises idées !

► De nombreuses recettes disponibles sur Internet préconisent le recours aux huiles végétales. Cependant, face à un œdème, mieux vaut ne pas appliquer d'huile car elle empêcherait sa résorption.

Parmi les autres conseils qui ne sont pas de grande utilité, signalons l'application de rondelles de pomme de terre ou de concombre sur les yeux. Elles sont certes agréables pour la peau mais ne donnent aucun résultat à long terme. Elles peuvent à la rigueur être utiles pour un soin « d'urgence » en soirée.

Pour finir, si la glace dégonfle bel et bien les œdèmes rapidement, elle malmène la peau très fragile du dessous de l'œil. Nous vous déconseillons donc cette solution.

◆
Catherine Bonnafous
Biologiste

Au pied de mon arbre... Les bienfaits de la méditation en pleine nature

Au VI^e siècle avant J.-C., Bouddha connut l'éveil... sous un arbre. Indéniablement, et depuis longtemps déjà, la nature porte à la méditation. Ce n'est pas pour rien si cette pratique s'est aujourd'hui répandue aux quatre coins du monde. Mais quel est le réel pouvoir de la nature sur la méditation ?

► La méditation est un outil extraordinaire pour harmoniser la vie et élever l'esprit. Elle aiguisé la concentration, ainsi que l'intuition et la précision des pensées. Validée par la science¹ via le programme codifié de la méditation de pleine conscience (Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR) du professeur émérite de médecine Jon Kabat-Zinn, cette pratique ancestrale possède même en France son diplôme universitaire : le DU de médecine, méditation et neurosciences à l'université de Strasbourg.

Pourquoi a-t-elle autant de succès ? Parce qu'elle est le meilleur des outils pour accéder à l'apaisement de l'esprit et à la maîtrise de ses émotions. La nature, loin d'être indispensable à la pratique, se révèle tout de même un cadre idéal pour nous aider à accéder à cette transformation personnelle et à vivre pleinement l'instant présent.



Les éléments qui composent l'environnement naturel deviennent véritablement des « maîtres »... Ils nous enseignent *l'ici et maintenant*. Ils témoignent de notre interdépendance avec eux et, que nous en soyons conscients ou non, ils stimulent nos sens et nous aident à nous calmer pour mieux nous ressourcer.

De l'air avant tout...

► L'air est le véhicule des parfums de la nature qui stimulent l'**odorat**. En prendre conscience pendant la méditation permet non seulement de se relier avec notre environnement, mais en même temps de nous ancrer dans le moment présent. Mais l'air que nous respirons est surtout le premier élément naturel qui entre en jeu pendant la méditation. Il est même l'objet principal de la méditation. Le premier pas vers la respiration consciente consiste à la trouver en la ressentant physiquement. Comme l'écrit le moine bouddhiste Henepola Gunaratana² : « C'est un aspect de la vie en changement constant. Elle se déroule selon des cycles : inspiration, expiration, entrée, sortie de l'air. C'est aussi un modèle miniature de la vie elle-même. » Une fois le souffle trouvé, il s'agit de se concentrer sur le va-et-vient de ce rythme vital, ce qui permet de dompter peu à peu l'esprit et le flot de pensées incessantes, perturbées ou illusives.

La méditation modifie le cerveau

La méditation en pleine conscience a fait l'objet de nombreuses études et ses effets sur le cerveau ont été scientifiquement validés. L'équipe d'Antoine Lutz, docteur en neurosciences à l'université de Madison, dans le Wisconsin aux États-Unis, a montré que la pratique de la méditation induit des modifications cérébrales durables. Elles se traduisent par une augmentation des fonctions mentales complexes comme la pensée abstraite, la capacité d'apprentissage, les émotions positives et la disponibilité à l'action.



Le pouvoir de la nature

► Pratiquer la méditation au milieu des **arbres**, symboles du lien entre la terre et le ciel, est une expérience régénératrice. Avant de trouver sa place dans le monde, le méditant doit commencer par trouver sa place dans la nature. La proximité de l'arbre, force tranquille au cœur d'un écosystème complexe, est un écho parfait de la biodiversité.

Autre élément riche d'enseignements pendant une méditation : **l'eau**. Qu'il s'agisse d'un lac, d'une rivière ou d'un océan – ces lieux qui régénèrent les organismes –, l'eau est porteuse de vie et d'énergie. Les **montagnes**, enfin, invitent à éprouver la lenteur du temps et l'humilité humaine face à la grandeur de la nature.

Quel environnement choisir ? C'est une question de sensibilité personnelle et d'opportunité. À chacun de faire son choix pour « se relier à l'âme du monde », comme aime à dire Philippe Roch³.

Prenez place...

► Une fois immergé(e) en pleine nature, choisissez votre façon de méditer : assis ou en marchant. Traditionnellement, la position assise se fait sur un coussin épais, aussi appelé zafu, de façon à maintenir facilement le dos droit, les jambes croisées et pliées devant soi et les genoux au sol, ou sur une couverture si le temps est frais. On peut également envisager de la pratiquer sur une chaise, les deux pieds à plat sur le sol, les mains sur les cuisses et le dos droit. Cela sera plus confortable pour les personnes qui ont mal au dos. Quant à la marche méditative, on ne peut espérer meilleur cadre que cet écrin de verdure. C'est d'ailleurs l'une des activités quotidiennes du Village des Pruniers⁴, centre de pratique de pleine conscience de référence, ouvert à tous et fondé par le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh, dont l'enseignement fait école dans le monde entier.

Méditer en marchant associe tous les bienfaits de cette activité physique douce pour le corps (oxygénation de l'organisme, réduction de l'hormone du stress, amélio-

Une huile essentielle à méditer

Il est un arbre sacré, le *Boswellia*, qui accompagne la méditation depuis la nuit des temps. C'est lui qui fournit l'encens. Cette famille des Burséracées regroupe environ vingt-cinq espèces différentes originaires de Somalie, d'Oman, d'Inde, du Kenya et d'Éthiopie, avec autant d'huiles essentielles spécifiques, connues sous le nom d'encens ou oliban. En Inde, l'huile essentielle oliban de l'Inde ou encens indien (*Boswellia serrata*) est appelée *Guggul* dans la médecine ayurvédique. C'est une vraie panacée qui entre dans la composition de nombreux médicaments, notamment contre le stress et l'insomnie. Elle est aussi utilisée pour aider l'âme à accéder à un état de bien-être, pour purifier l'aura et dissiper, en diffusion atmosphérique, les interférences lors des méditations⁵.

ration de la circulation sanguine) avec les effets de la méditation (recentrage sur l'instant présent, éloignement des pensées parasites, attention portée aux sensations et aux émotions). Dans la nature, le méditant bénéficie d'un cadre qui stimule les sens, qui invite à la prise de conscience du corps dans son environnement : l'air frais, le chant des oiseaux même en hiver, la musique des feuilles dans les arbres...

Des bienfaits validés par la science

► Les scientifiques sont désormais capables d'expliquer les phénomènes en jeu et valident les prouesses de la nature. Une étude japonaise⁶, notamment, a montré que les phytoncides, des molécules phytochimiques issues des arbres et des forêts, amélioreraient le système immunitaire des humains.

En France, le psychiatre Christophe André, qui introduit la méditation en pleine conscience dans l'environnement médical, évoque justement la nature dans son livre *Je médite, jour après jour*⁷ : « La nature est, bien sûr, favorable au recueillement, et c'est sans doute l'un des mécanismes qui font que sa fréquentation est favorable à notre santé, comme le montrent de plus en plus d'études : le contact avec la nature nous expose à un environnement où nous trouvons calme, lenteur et continuité, ces "nourritures" de notre esprit qui facilitent la pleine conscience. »



Nathalie Giraud
et **Alessandra Moro Buronzo**

1. Étude de l'université d'Oxford publiée en avril 2015 dans *The Lancet* : « Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial ».
2. Auteur de *Méditer au quotidien*, best-seller traduit dans vingt langues, et paru en français aux éditions Marabout.
3. Auteur de *Méditer dans la nature*, éditions Jouvence, 2015.
4. Il existe trois hameaux : en Dordogne, en Gironde et dans le Lot-et-Garonne.
5. Dr Hervé Staub, Lily Bayer, *Traité approfondi de phyto-aromathérapie*, Grancher.
6. Li Q, Nakadai A, Matsushima H et al. Phytoncides (wood essential oils) induce human natural killer cell activity. *Immunopharmacol Immunotoxicol*. 2006;28(2):319-33.
7. L'Iconoclaste, 2015.

Un ami en or pour votre foie



Véritable artisan au service du foie qu'il répare et régénère, le chardon-Marie est tellement protecteur qu'il peut littéralement nous arracher des griffes de la mort.

En cas d'intoxication, il peut vous sauver la vie

► 30 % de risques de mourir ! C'est ce à quoi vous vous exposez si vous consommez un peu d'amanite phalloïde, le champignon qui détient le record du monde de morts par empoisonnement. Mais il existe un remède : le chardon-Marie (*Silybum marianum*). Lors d'une expérience, des chercheurs ont administré un extrait de cette plante à des souris une heure avant d'injecter la toxine du champignon. Résultat, le chardon-Marie protège les souris à 100 %¹. C'est toujours vrai, même si l'injection de chardon-Marie intervient dix minutes après celle du poison. Naturellement, plus cette dernière est retardée, plus les chances d'être protégé s'amoinissent, mais elles restent néanmoins intéressantes. L'expérience n'a pas encore été tentée sur l'homme – bien évidemment ! – mais sur d'autres animaux, et l'effet a été confirmé.

Ces résultats ont d'ailleurs conduit à la création d'un médicament injectable, le *Légalon*® *SIL*, à base de silybinine, un des principes actifs du chardon-Marie. On le prescrit en Belgique et en Suisse en cas d'intoxication. En France, ce dernier est disponible en ATU², une procédure créée en 1986 permettant à certaines catégories de malades d'utiliser des médicaments n'ayant pas encore été mis sur le marché.

L'allié protecteur

► Le chardon-Marie nous protège également de polluants divers, des méfaits de l'alcool et aussi des dommages hépatiques causés par la chimiothérapie³. Comment agissent ces molécules hépatotoxiques ? Elles entrent de force dans les cellules du foie et les détruisent. La première action du chardon-Marie est de fournir un bouclier à nos membranes cellulaires en limitant leur perméabilité. Ainsi, il devient plus compliqué pour les amatoxines et les phallotoxines du terrible champignon, mais aussi l'éthanol issu de l'alcool et les traitements médicamenteux, de détruire les cellules du foie dont

l'entrée est bloquée. Là encore, les études abondent pour le confirmer. Lorsque les dégâts sont déjà présents comme lors d'une hépatite médicamenteuse, le chardon-Marie apaise l'inflammation et accélère la régénération du foie, même en cas d'hépatite virale. Les recherches ont montré que l'activité antioxydante du foie était augmentée jusqu'à 35 % pour le glutathion par exemple, ce qui protège les cellules des dommages engendrés par l'inflammation et l'oxydation causée par ces pathologies.

Petit ou grand remède, c'est au choix !

► Le chardon-Marie n'est pas seulement destiné au foie malade. Son action douce sur l'écoulement de la bile permet, par exemple, d'améliorer la digestion. Il convient à tous, même aux personnes fatiguées ne supportant pas les plantes drainantes – qui les épuisent davantage. En résumé, il peut venir en aide à toute problématique en lien avec un dysfonctionnement du foie, qu'il s'agisse d'une migraine, du syndrome prémenstruel ou d'une mauvaise digestion.

Pour mémoriser ses meilleures indications, on peut s'appuyer sur la nature même de la plante. Elle pousse dans les endroits ombragés et frais, elle apaise donc et « rafraîchit » toutes les pathologies « chaudes ». Hépatites et problèmes d'intoxication en font partie car ils génèrent beaucoup d'inflammation. Le chardon-Marie est utile également en cas d'allergie où il calmera la chaleur des réactions inflammatoires et l'hyperréactivité qui se manifeste. À ce sujet, des études ont notamment démontré une efficacité en cas de rhinite allergique⁴.

Utilisez les semences de la plante et non les feuilles. Préférez la poudre brute en gélules ou un extrait sec en comprimés pour les meilleurs effets. Suivez des cures de 2 mois en entretien ou durant 6 mois en cas de pathologie chronique.

◆
Nicolas Wirth
Naturopathe

1. Desplaces A, Choppin J, Vogel G, Trost W. *The effects of silymarin on experimental phalloidine poisoning*. *Arzneimittelforschung*. 1975 Jan;25(1):89-96.
2. Autorisation temporaire d'utilisation.
3. Kostek H, Szponar J, Tchórz M, Majewska M, Lewandowska-Stanek H. *Silybinin and its hepatoprotective action from the perspective of a toxicologist*. *Przegl Lek*. 2012;69(8):541-3.
4. Bakhshaei M1, Jabbari F, Hoseini S, Farid R, Sadeghian MH, Rajati M, Mohamadpoor AH, Movahhed R, Zamani MA. *Effect of silymarin in the treatment of allergic rhinitis*. *Otolaryngol Head Neck Surg*. 2011 Dec;145(6):904-9. doi: 10.1177/0194599811423504. Epub 2011 Sep 27.



Quand le bois est aux abois, il est l'heure de sauver les meubles

Le bois est un matériau noble et durable, mais fragile... Si la lumière, la chaleur ou l'humidité contribuent à accélérer sa décomposition, ce sont surtout les insectes et les champignons qui vont détériorer les beaux meubles de nos grands-mères !

► Tous les environnements sont concernés par les organismes qui détruisent le bois, mais le sont en particulier ceux où la température moyenne s'échelonne de 24°C à 32°C.

Identifiez les coupables

► Les champignons et les moisissures s'installent comme des parasites sur leurs hôtes. Ils peuvent détruire complètement la cellulose et la lignine, les principaux composants du bois, qui ensuite se désintègre en poudre. Pour garder les champignons sous contrôle, il ne faut pas que le taux d'humidité de l'air dépasse les 60 %.

Les insectes, notamment les vers de bois dans leur forme larvaire, sont les plus destructeurs. Ils pondent leurs œufs directement à l'intérieur du bois. La larve y trouve sa nourriture et s'alimente jusqu'au stade adulte et à la reprise du cycle.

Soyez vigilants : l'infection se propage facilement aux meubles alentour.

Combattre le mal par le mal ?

► Alors que faire ? C'est simple. Il faut surveiller l'environnement, contrôler l'humidité, entretenir les bois et « tenter » de les soigner. Dans le commerce vous trouverez aisément des insecticides qui protègent et traitent à la fois contre les champignons, les moisissures et les insectes. Il s'agit de les injecter avec une seringue dans les canaux tracés dans le bois par les parasites.

Mais pour les manipuler il est conseillé de se munir d'un masque et de gants, bien aérer après utilisation. Voilà qui n'est guère rassurant, ni pour la santé, ni pour l'environnement. L'essence de mirbane, par exemple, du nitrobenzène, à l'odeur caractéristique d'amande amère, est ainsi un puissant antiparasite toxique. Cette substance de synthèse, inter-

médiaire de fabrication de nombreux produits chimiques, est classée matière dangereuse si elle est absorbée par les voies respiratoires, digestives ou la peau. Heureusement, il existe des solutions naturelles.

Passez à l'action

Prévenir

Pour entretenir et nourrir le bois, utilisez un mélange à parts égales de cire d'abeille et d'huile de lin. Il est aussi efficace que facile à réaliser. Il faut ensuite bien frotter pour faire briller. Attention à ne pas oublier les recoins des meubles : pieds, dessous, corniches...

Mettez dans les meubles un flacon ouvert d'**huile essentielle de bois de cèdre** (*Cedrus atlantica*) et de **thym à linalol** (*Thymus vulgaris CT linalol*) ainsi que des **brins de lavande et de laurier**. Les deux huiles essentielles fragilisent la résistance des insectes, tandis que les brins de lavande et de laurier diffusent pour plusieurs mois une senteur qui est répulsive.

Traiter

Confectionnez un mélange à injecter dans les canaux déjà formés par les insectes. Pour ce faire, mesurez 10 ml d'essence de térébenthine auxquels vous ajouterez 20 gouttes d'**huile essentielle de pin maritime** (*Pinus pinaster*) à verser délicatement dans une seringue en verre. Les trous traités seront refermés avec de la cire à bois¹ après séchage. Le bois pourra alors être passé à l'huile de lin pour une protection supplémentaire bloquant l'entrée d'air dans les trous pouvant encore exister.

De vieilles recettes conseillent de frotter le bois avec du jus d'oignon ou des solutions vinaigrées, mais il faut éviter de favoriser l'humidité. Nous conseillons plutôt de privilégier les produits huileux et non aqueux.



◆
Catherine Bonnafous
Biologiste

1. La cire à bois, présentée en bâton dur avec plusieurs choix de couleur, est parfois agrémentée de paraffine ou de sciure de bois afin de boucher hermétiquement un trou et d'éviter qu'un parasite ne l'envahisse à nouveau.

Au cœur du berceau du monde, en Éthiopie

L'Éthiopie est un pays unique. Entourés au sud et à l'ouest par l'Afrique noire et par le monde arabe au nord et à l'est, les hauts plateaux abyssins sont différents de tout autre lieu. Là-bas, les habitants consomment une plante tout à fait singulière...



Les paysages des plateaux, entre 2000 et 2500 m d'altitude, rappellent davantage le Massif central que la jungle ou les déserts. La flore présente de nombreuses similitudes avec celles de la région méditerranéenne, bien qu'il y pousse aussi des plantes que l'on ne rencontre nulle part ailleurs. Un exemple ? Accroché au flanc des pentes se dressent çà et là de curieux arbres sans feuilles, couverts d'épines bien rangées sur des crêtes épaisses et portant à quinze mètres de haut une couronne de branches touffues. Absolument étrange ! Ce sont des euphorbes en arbre, cousines de nos petites herbacées européennes, qui renferment un latex blanc, âcre et caustique. Il en existe en Afrique des espèces au gigantisme impressionnant.

Le *khat*, un emblème à chiquer

La plante emblématique de l'Éthiopie est sans conteste le *khat* (*Catha edulis*), un arbrisseau de la famille du fusain qui ne pousse que dans l'est éthiopien, au-delà de 1500 mètres d'altitude. Les hommes mâchent quotidiennement

ses feuilles coriaces pour leurs vertus stimulantes. On le plante en champs autour de la ville de Harar. Sur la terre de couleur brique poussent alors des plantes ligneuses de trois à cinq mètres de haut, aux feuilles coriaces et dentées, d'un vert foncé, qui luisent dans le soleil. Les jeunes feuilles sont plus claires et teintées de bronze, tandis que les pousses et le sommet tendre des tiges se parent d'une belle nuance rouge. Dès le matin de bonne heure, l'angle sud-est de la place principale du vieil Harar est encombré de vendeurs de *khat*, accroupis devant des sacs débordants du végétal porteur de rêves. Les pousses s'y vendent déjà très cher pour carrément se négocier à prix d'or au Yémen, où l'on estime que 80 % des hommes adultes en mâchent tous les jours. Djibouti en importe au moins douze tonnes par jour. Elles sont également acheminées jusqu'au Kenya, au Congo, en Afrique du Sud, et de façon confidentielle en Europe et en Amérique du Nord.

L'utilisation du *khat* comme stimulant est séculaire dans la corne de l'Afrique. L'évocation écrite la plus ancienne connue date de 1237. Sa consommation se pratique le plus souvent en groupe, le rôle social du *khat* étant très important. Les hommes, beaucoup plus rarement les femmes, se réunissent ainsi chaque après-midi pour « brouter la salade », comme on dit à Djibouti.

Boire et déboires de la feuille de *khat*

La mastication des jeunes feuilles fraîches pendant plusieurs heures dissipe les sensations de faim et de fatigue. Elle produit un sentiment d'exaltation et de bien-être tout en facilitant la communication. Cette phase d'euphorie est suivie, quelques heures plus tard, d'une période de dépres-





Vendeuses de khat à Harar

sion légère avec insomnie. Mâcher les feuilles provoque en outre une soif intense et les utilisateurs s'abreuvent de thé sucré et parfumé à la cannelle, au clou de girofle et à la cardamome – ou de Coca-Cola...

Les feuilles fraîches de *khat* renferment plusieurs alcaloïdes, principalement de la cathinone, principe actif dont la structure et les effets sont proches de ceux des amphétamines. Après quarante-huit heures, certaines substances actives se dégradent et les feuilles sèches n'ont plus beaucoup d'effets. C'est pourquoi les consommateurs dépensent d'importantes sommes pour se procurer leur « drogue » quotidienne, bien que le *khat* ne crée pas de dépendance physique. Cette habitude diminue même le pouvoir d'achat des familles, d'autant plus que la force de travail se trouve considérablement réduite par l'inactivité allant de pair avec sa consommation. Pour ces raisons, la plante est considérée comme un fléau par les gouvernements, mais ce n'est peut-être qu'un point de vue occidental : au fond, sur place, tout le monde a l'air de bien s'en accommoder.

Les cuisines de l'Éthiopie

► Du fait de la superficie – deux fois celle de la France – et de la diversité culturelle du pays, qui comporte quatre-vingts ethnies différentes, il n'y a pas *une* mais *des* cuisines éthiopiennes. La cuisine dominante, répandue dans la partie haute du pays et ailleurs dans les villes, est typiquement amhara¹.

La base de la cuisine éthiopienne des plateaux est une galette nommée *injera*. D'une cinquantaine de centimètres de diamètre, épaisse de quelques millimètres, de couleur variant du brun clair au brun grisâtre, l'*injera* a une texture molle et souple. Consommée froide, elle sert à la fois d'assiette et de pain. Pour manger, on déchire de la main droite un morceau d'*injera* avec lequel on prend un peu de sauce. On la prépare traditionnellement à base de *teff* (*Eragrostis teff*), une graminée aux graines minuscules que l'on ne cultive qu'en Éthiopie – mais on commence à la trouver en Europe, dans les magasins de produits biologiques. C'est elle sans conteste qui donne la meilleure *injera* : douce, souple

et de couleur claire. Mais le *teff* est cher et l'on utilise fréquemment le sorgho, voire le maïs, dont les *injeras* sont cependant moins appréciées. Par exemple, l'*injera* de sorgho se reconnaît au fait qu'elle devient plus ou moins cassante et acide dès qu'on cherche à la conserver.

Jours de jeûne et jours de banquet

► Les plats sans viande, considérés comme des « nourritures de jeûne », accompagnent l'*injera* et revêtent une importance particulière en Éthiopie du fait des quelque deux cents jours de jeûne strictement végétarien imposés par l'Église orthodoxe. Dans tous les cas, la plupart des gens sont trop pauvres pour manger de la viande plus d'une ou deux fois par semaine. Mais les jours où elle est permise, on la déguste avec avidité, et de préférence crue. Résultat, l'ensemble de la population éthiopienne héberge le ver solitaire... Cette parasitose est tellement répandue que la principale plante médicinale en Éthiopie est un ténifuge spécifique, le *kouso* (*Hagenia abyssinica*), un arbre aux jolies fleurs colorées appartenant à la famille des Rosacées. Mais il possède une certaine toxicité et les accidents ne sont pas rares.

Comme boisson, il faut goûter la *talla*, une bière locale d'orge fermentée et parfumée avec les feuilles d'un arbrisseau particulier, le *gesho* (*Rhamnus prinoides*). Elle est peu alcoolisée, acidulée et rafraîchissante. Le *tedj* est un hydromel aromatisé aux rameaux du même *gesho*. Ou si vous préférez les boissons chaudes, régalez-vous d'une infusion de coques de café, l'enveloppe séchée des fruits de ce stimulant célèbre, originaire de la région du *kaffa*, dans l'ouest de l'Éthiopie.

Le tronc de l'ensett

Imaginez une sorte de gros bananier aux larges feuilles dressées, d'un vert bleuté, avec un tronc renflé de couleur pourpre. Vous n'en verrez d'ailleurs jamais qu'un : il pousse en plantations denses entourant les cases des Gouragués et des Dorzés, deux des nombreuses ethnies vivant en Éthiopie. Mais ce bananier ne donne pas de fruits. C'est son énorme tronc qu'on utilise. Au mois de décembre, les hommes les déterrent et les apportent aux femmes qui, dans une ambiance totalement surréaliste, hachent, coupent, grattent, pressent et déchiquètent les troncs d'ensett avant de les enterrer dans de grandes fosses recouvertes de leurs feuilles. La masse va fermenter plusieurs mois avant d'être vendue sur les marchés sous le nom de *qotcho*. Son odeur pour le moins particulière ne gêne pas les consommateurs qui y sont habitués depuis leur enfance. Le *qotcho* sert à préparer des galettes (*qitta*), épaisses et nutritives, cuites comme l'*injera* sur une plaque au-dessus d'un feu.



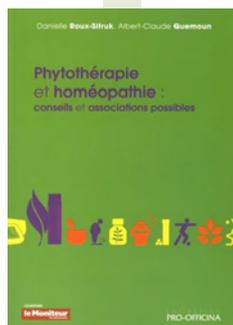
François Couplan

Ethnobotaniste

<http://www.couplan.com/>

Plantes & bien-être

1. Les Amharas sont le groupe culturellement et politiquement dominant en Éthiopie.



Phytothérapie et homéopathie. Conseils et associations possibles

Les auteurs nous parlent des associations possibles de la phyto-aromathérapie et de l'homéopathie. Ces deux disciplines complémentaires peuvent en effet traiter un grand nombre de pathologies avec peu d'effets indésirables et à un coût raisonnable. Classées par thème, les pathologies traitées sont présentées sous forme de fiches, puis des conseils rapides sont donnés en fin d'ouvrage ainsi qu'un index des plantes. Un guide destiné au grand public comme au conseiller.

De Danielle Roux et Albert-Claude Quemoun
Éditions Le Moniteur des pharmacies, 2016 - 266 pages

30 euros

Je fabrique mes baumes, gels, pommades... 100 recettes de soins pour toute la famille

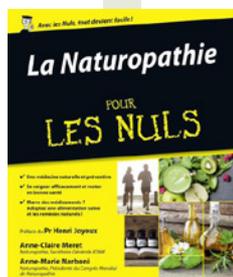


Suivre la mouvance du grand retour des produits faits maison, c'est bien, encore faut-il ne pas faire n'importe quoi ! Ce livre rassemble des recettes sur-mesure, économiques et sans risque. Il permet de créer des soins personnalisés, avec un minimum d'ingrédients, et dont la composition est parfaitement maîtrisée, notamment en cas d'allergie.

Vous y trouverez 100 recettes pour soigner entorses, douleurs musculaires, hématomes, affections respiratoires, coups de soleil, troubles de la circulation, affections cutanées...

De Sylvie Hampikian, Olivier Degorce et Amandine Geers.
Éditions Terre Vivante, 2016 - 156 pages

16 euros



La Naturopathie pour les nuls

Ce livre, préfacé par le Pr Joyeux, est la nouvelle bible de la santé naturelle. Bien plus qu'une médecine, la naturopathie est un véritable art de vivre qui privilégie des méthodes naturelles pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Elle repose sur un principe clé : prévenir plutôt que guérir. Dans ce livre, il s'agira d'alimentation mais aussi d'homéopathie, de fleurs de Bach, de phyto-aromathérapie ou encore de relaxation. Un guide complet, pratique et accessible à tous.

De Anne-Claire Meret et Anne-Marie Narboni - Éditions First, 2016 - 372 pages

22,95 euros

Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-être

Votre code promotion :
IPBEQ601

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

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

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

santatureinnovation.com



Étape 1 : Votre format

Papier (54 €) Électronique (39 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

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

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

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

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

Salon Bio & Co

Du 29 octobre au 1^{er} novembre 2016 à Strasbourg (67), Waken
www.salonbioeco.com

C'est la 9^e édition de ce grand salon alsacien qui a accueilli 15 000 visiteurs et 180 exposants en 2015. Cent vingt conférences sont prévues. Le Pr Joyeux, notamment, est invité et traitera du sujet : « Défenses immunitaires, vaccins, nutrition et prévention d'Alzheimer et Parkinson ». Le Dr Girardin Andréani, passionné de phytothérapie, parlera de la maladie de Lyme. Des ateliers créatifs, cuisine ou bien-être, sont également au programme. Vous trouverez des invitations gratuites à télécharger sur le site Internet de l'événement.

Congrès d'art-thérapie

Les 25 et 26 novembre 2016 à Tours (37), Centre de Congrès Vinci
www.art-therapie-tours.net

L'Afratapem, centre d'enseignement et de recherche en art-thérapie, organise ce congrès international d'art-thérapie. Les vertus santé de la pratique d'un art ne sont plus à démontrer, qu'il s'agisse de peinture, de musique ou d'expression corporelle. Cette discipline officiellement reconnue est exercée par des praticiens diplômés. Conférences, expositions et autres présentations donneront aux visiteurs l'occasion de mieux connaître les bénéfices de l'art-thérapie, notamment pour les personnes atteintes d'autisme, cancer, Alzheimer, bipolarité, schizophrénie, troubles d'apprentissage, déficience physique ou troubles psychosociaux liés au monde de l'entreprise.

Salon Vivez nature, Village des sensibilités alimentaires & Yoga festival

Du 21 au 24 octobre 2016 à Paris 19^e, Porte de la Villette
www.vivez-nature.com

Sur le même lieu à Paris se regroupent trois événements :

- Le salon Vivez nature rassemble des producteurs et transformateurs de produits bio. Vous y trouverez des aliments, des cosmétiques, des produits écologiques, des vêtements issus du commerce équitable, proposés par de nombreux professionnels du bien-être et du développement personnel. L'entrée est gratuite.
- Le Village des sensibilités alimentaires proposera des ateliers cuisine et des conférences sur le sujet des intolérances et des allergies alimentaires. Plusieurs producteurs de produits sans gluten, sans sucre ou sans lactose seront présents.
- La 4^e édition du Yoga festival accueillera plus de 150 enseignants chevronnés qui proposeront des cours collectifs, du yoga dynamique au plus méditatif, du thérapeutique au ludique. Il y en aura pour tous les goûts ! Parrainé par l'ambassade de l'Inde, cet événement a toutes les chances de rencontrer un vif succès. Plus d'infos sur : www.yogafestival.fr

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

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

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

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



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

Plantes & bien-être

Revue mensuelle - Numéro 29 - Octobre 2016

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédactrice en chef : Alessandra Moro Buronzo

Rédacteurs : Nicolas Wirth, Matthieu Conzales

Mise en pages : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 54 euros en France métropolitaine

Pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73

ou écrire à

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

ou adresser un courrier à

Sercogest - 44, avenue de la Marne

59290 Wasquehal - France

ISSN 2296-9799



QUIZ

OCTOBRE

~ ∞ ~

Urines très fréquentes

Depuis quelques mois, mes envies d'uriner sont devenues très fréquentes, malgré l'arrêt du café que je consommais un peu trop. Je n'ai aucune douleur au moment de la miction et les « jets » sont normaux. Dois-je me plier à la médecine classique ou pourriez-vous déjà me donner des causes de cette anomalie ?

René G.

On parle de « pollakiurie » lorsque le nombre de mictions quotidiennes sont supérieures à 6 la journée et 2 la nuit. Ce que vous décrivez fait penser à une pathologie du système urinaire ou de la prostate et il est nécessaire de consulter un médecin pour un contrôle. Si rien d'anormal n'est détecté, des urines trop fréquentes peuvent découler d'une faiblesse de la fonction rénale. Dans ce cas, il peut être intéressant de consommer des plantes astringentes et fortifiantes tels que l'aigremoine (*Agrimonia eupatoria*) ou la verge d'or (*Solidago virgaurea*) qui contiennent des tanins responsables de cet effet. Une infusion légère peut être consommée à raison d'un litre par jour durant 10 jours par mois. Le restant du mois, la schisandra (*Schisandra sinensis*) ou la rhodiola (*Rhodiola rosea*) en gélule ou en EPS pourront être utiles. En plus d'apporter de l'énergie et une meilleure réponse au stress, ces deux plantes contiennent des tanins, composants qui ont la faculté de redonner vigueur aux muqueuses et probablement aux tissus du système rénal.

Suppression du Balsolfumine

J'utilise depuis longtemps les produits que vous préconisez et j'ai apprécié votre revue d'octobre 2015 dans laquelle vous parliez de vieux remèdes, notamment du Balsolfumine contre la toux, le nez qui coule... J'ai cherché à me réapprovisionner en pharmacie mais à mon grand désespoir la vendeuse m'a signalé que ce médicament n'existait plus. Ayant de gros problèmes d'allergies respiratoires, je n'ai pas voulu tenter autre chose. Quel dommage, pour moi c'était très efficace. Pouvez-vous me donner l'équivalent de ce calmant que j'appréciais beaucoup ?

Nicole H.

La commercialisation du Balsolfumine a en effet été stoppée en décembre 2015. Mais il est assez facile de le remplacer avec un complexe d'huiles essentielles ou un mélange à faire soi-même. Le produit « Capsules inhalation » proposées par le laboratoire Pranarôm est un bon équivalent. Il contient les huiles essentielles suivantes : ravintsara, eucalyptus globuleux, tea tree, palmarosa, menthe poivrée et eucalyptus mentholé. Vous pouvez reproduire vous-même ce mélange avec une goutte de trois de ces HE à verser dans un bol d'eau chaude ou un inhalateur. *Ces huiles essentielles sont contre-indiquées chez la femme enceinte ou allaitante et chez l'enfant de moins de 12 ans.*

Je suis un des ingrédients d'un alcool largement consommé. En phytothérapie, on apprécie mes vertus calmantes et hormonales. Je suis prescrit en cas de troubles mineurs du sommeil ou de la ménopause, notamment pour les bouffées de chaleur. Ma tendance à diminuer le désir sexuel n'est pas toujours appréciée. Pour cette raison les Anglais consomment juste après moi une boisson à base de gingembre, le *ginger-ale*, pour réveiller la flamme du désir.

Qui suis-je ?

La réponse dans le prochain numéro...

Solution QUIZ de septembre

Je suis le sureau noir !

Je fus tellement populaire qu'on m'a donné plus de trois cents noms vernaculaires, rien qu'en France ! Mes baies noires, riches en vitamine C, se récoltent à l'automne. Ne vous en privez pas : on me trouve partout. Attention tout de même à ne pas me confondre avec mon cousin, le sureau hièble, dont les baies peuvent être relativement toxiques. Mes fleurs se récoltent en juin pour confectionner des infusions, beignets ou limonades.

DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO...

- Un hiver sans bronchite, cela vous dit ?
- Les utilisations insoupçonnées du gingembre
- Comment faire germer le trésor caché dans vos graines
- La tisane réchauffante pour l'hiver
- Le savon qui fera la peau à votre cellulite
- Une grossesse naturelle pour un bébé heureux

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