

Sommaire

Six huiles essentielles pour chasser le mal de dos	1
News : Amla, l'arbre de longue vie - Cacique Raoni, gardien des racines ! - 2015 : Teintures mères au placard	4
Aromathérapie : À toutes les victimes de cellulite : éliminez votre peau d'orange !	5
Rencontre avec le Dr. Franck Gigon : Une efficacité souvent comparable à celle des médicaments, avec moins d'effets secondaires	10
Découvrir et cuisiner... Ne jetez pas votre égopode !	12
Votre dossier : Pour vos veines : faites circuler !	14
Ne soyez pas dupes : Le grand malentendu... sur le bambou	20
La tisane du mois : Mission mincir	21
Les plantes et leurs mystères : Découvrez le Feng Shui végétal	22
Faites-le vous même : Préparer naturellement sa peau au soleil	24
Homéopathie végétale : Pulsatilla est-elle toujours aussi timide ?	26
Histoire insolite : La comtesse de Chinchon sauvée par un arbre	28
Livres / Agenda / Quiz Juin : Qui suis-je ?	30
Courriers des lecteurs	32

ÉDITO

Le journal que vous tenez entre vos mains annonce une réalité que nous percevons déjà : **le vent tourne dans le monde de la santé**. Ce monde ajuste ses voiles et change de cap. Il prend le large vers de nouveaux horizons. Il ose s'écarter des plages côtières rassurantes. Est-il en déroute ? Certainement pas ! Il retrouve simplement son goût pour la liberté, il reprend le chemin vers ses vraies valeurs...

Bien sûr, notre système de santé a fait de grandes avancées en chirurgie et dans le traitement de nombreuses maladies graves. C'est incontestable. Mais il a oublié en route la notion de bien-être. Ce sont là ses limites. Alors, pourquoi ne pas puiser dans la tradition ? Pourquoi ne pas conjuguer herboristerie et pharmacologie ? Pourquoi ne pas faire se rencontrer naturopathie et médecine ? La coopération rend plus fort pour affronter vents et marées. Ça tombe bien, c'est la vocation même de ce journal : diffuser des savoirs différents, traditionnels ou novateurs, et ouvrir à la vision d'un monde meilleur. Mais au-delà du savoir, attendez-vous surtout à trouver dans ces pages du vent dans les voiles du savoir-faire ! L'élan qui le propulse amène avec lui des solutions naturelles concrètes pour une santé durable.

Chacun de nous porte en lui ce quelque chose d'ineffable qui fait que la vie est belle. Venez partager avec nous vos impressions, vos témoignages, votre vécu, vos questions. Abonnez-vous pour que tous, ensemble, nous puissions souffler du vent plein nos voiles...

En avant toute !

Jean-François Astier

Six huiles essentielles pour chasser le mal de dos

Beaucoup d'entre nous connaissent un jour ou l'autre les affres du mal de dos. Junior ou senior, sédentaire assis toute la journée devant un écran trop bas ou sportif sans cesse en mouvement, on verra la douleur poindre le bout de son nez dès qu'on en fera trop ou pas assez. Face à ce « mal du siècle » qui n'en finit pas, quelles huiles essentielles sont à adopter ?

Lutter contre l'inflammation

► Dans bien des cas, les douleurs dorsales peuvent être atténuées en luttant contre l'inflammation localisée. C'est ce que certaines huiles essentielles font le mieux, et c'est tout bénéfique pour un apaisement rapide.

L'huile essentielle de gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) est probablement la plus utilisée dans le cadre du mal de dos. Sa réputation en matière de lutte contre la douleur n'est plus à faire et c'est sans aucun doute dû à sa très haute teneur en salicylate de méthyle, une molécule qu'on apparente volontiers à l'aspirine. Le geste qui sauve en cas de douleurs diffuses autant qu'en cas d'arthrite ou de rhumatismes consiste à masser les zones douloureuses avec une huile végétale dosée à 10 % d'huile essentielle dont la gaulthérie couchée (on peut compter 8 gouttes d'huile essentielle pour une cuillère à café d'huile

Huiles essentielles (HE)

Une formule pour lutter contre les douleurs inflammatoires, articulaires et rhumatismales (pour un flacon de 30 ml environ) :

- 40 gouttes d'HE de gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*)
- 40 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)
- 50 gouttes d'HE de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)
- 15 gouttes d'HE de litsée citronnée (*Litsea citrata*)
- 24 ml d'Huile Végétale de calophylle, ou macérât huileux d'arnica, ou de calendula (soit environ 2 cuillères à soupe rases)

Préparation :

Dans un flacon en verre anti UV de 30 ml muni d'un compte-gouttes, versez les huiles essentielles puis ajoutez l'huile végétale (éventuellement à l'aide d'un entonnoir bien propre).

Agiter et conserver à l'abri de la chaleur pendant 9 à 12 mois.

Utilisation :

Cette huile aromatique est dosée à 20 % environ, ce qui la rend idéale pour un massage localisé de la zone douloureuse avec quelques gouttes du mélange, sur une partie du dos seulement, 3 fois par jour jusqu'à nette amélioration.

Attention, il suffit de faire pénétrer l'huile et le massage se fera doux car il se peut que la zone soit très enflammée.

La formule ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes, aux hypertendus, aux personnes sous anti-coagulants, ni aux enfants de moins de 12 ans.

Si la douleur se diffuse sur tout le dos, il conviendra de diviser les doses d'huiles essentielles par 2 et de masser tout le dos, 2 fois par jour. On évitera ainsi une éventuelle irritation de la peau, car la gaulthérie, la litsée citronnée et l'eucalyptus citronné sont légèrement irritantes pour la peau (dermocaustiques) lorsque trop dosés.

végétale). L'odeur est persistante, mais la chaleur dégagée par la gaulthérie assouplit, relaxe et apaise. La zone massée bénéficie de l'action rubifiante de l'essence qui fait rougir la peau en dilatant les vaisseaux sanguins. La zone endolorie est mieux irriguée en sang et se « réchauffe » alors que l'inflammation s'atténue. Ce remède est cependant à manier avec prudence, car les personnes sous traitement anticoagulant, les hypertendus, les femmes enceintes ou allaitantes devront l'éviter.

Une autre reine de la lutte contre l'inflammation en aromathérapie est l'huile essentielle d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*). Un arôme de citronnelle puissant et parfois mal accepté par le patient, mais une efficacité hors pair en cas de douleurs articulaires ou musculaires. L'eucalyptus citronné est très apprécié dans le milieu sportif, souvent en synergie avec la gaulthérie, car il apaise efficacement les inconforts douloureux tels que les courbatures, les contractures ou déchirures musculaires, la tendinite, et même les entorses. On l'appelle parfois le « pompier de l'aromathérapie » tant il est efficace. L'huile essentielle « éteint » le feu de l'inflammation grâce à sa composition riche en aldéhydes terpéniques, qui annulent les effets de l'inflammation. À nouveau, on traite la douleur par le massage doux, réalisé avec une huile aromatisée à 10 ou 20 % d'huiles essentielles selon l'étendue de la zone douloureuse et la force de la douleur. Une synergie que les kinés connaissent bien...

Les atouts du camphre

► Tout le monde se souvient de l'action du camphre en cas de douleurs musculaires ou de crampes. Mais qui sait que le camphre est une cétone (de formule C₁₀H₁₆O) et que plusieurs huiles essentielles en contiennent ? Une huile essentielle particulièrement adaptée au massage dorsal antidouleur est celle de romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis CT camphre*). Il s'agit d'une huile essentielle réputée, décontractante et active sur la sphère neuromusculaire. En cas de crampe lors d'un effort physique, il suffit parfois de masser trois gouttes de cette huile essentielle dans un peu d'huile d'olive sur la zone douloureuse pour en découvrir les effets. Une autre huile essentielle camphrée est celle de lavande aspic (*Lavandula spica*). Délicieusement parfumée comme sa cousine la lavande vraie, elle peut être utilisée pure sur de petites zones et est un antalgique de premier plan.

On la connaît mieux pour son action « miraculeuse » sur les piqûres d'insectes, les brûlures ou les coups de soleil, mais ses talents opèrent aussi lorsqu'elle est massée sur une zone endolorie. Il en va d'ailleurs de même pour l'huile essentielle de lavandin super (*Lavandula x burnatii super*) qui traite en douceur l'inflammation, la douleur et les crampes, et ce pour un prix parmi les plus bas au rayon aromathérapie. Notons que la lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) ne contient pas de camphre mais est également réputée

capable d'apaiser les spasmes musculaires légers, car elle contient de beaux esters terpéniques qui la rendent active elle aussi sur la sphère neuromusculaire.

Bien gérer son dos fragile

► Un dos qui souffre ou qui a souffert doit se ménager. Rappelons qu'en cas d'effort intense, toutes les réserves énergétiques sont mobilisées et de l'acide lactique engorge les muscles. La crampe menace ! Avant tout effort musculaire ou articulaire, il importe de boire suffisamment d'eau et de pratiquer quelques assouplissements. On peut accompagner sa préparation en utilisant des huiles essentielles réputées échauffantes et dynamisantes avant l'effort. Il s'agit du genévrier, du laurier noble ou de l'épinette noire. Les adultes, sportifs ou non, peuvent en masser 4 gouttes là où ils savent que la douleur se manifesterait (lombaires, nuque). On peut aussi plus simplement respirer l'arôme de ces huiles essentielles avant un exercice, en déposant 2 gouttes sur les poignets que l'on frotte l'un contre l'autre avant d'inhaler.

Julien Kaibeck

Retrouvez Julien sur www.lessentieldejulien.com, ou dans ses formations à l'aromathérapie scientifique : www.college-aromatherapie.com



La résistance s'organise ! brèves

Voulez-vous faire la révolution ? Lancez des bombes ! Telle est l'idée soutenue à la Fête de la Nature qui s'est tenue du 21 au 25 mai dans la France entière. Pour semer dans des endroits plus ou moins accessibles, vous pouvez fabriquer et lancer des « bombes à graines ». Le principe est simple. Faites des boules de terre et d'argile qui contiennent des graines de plantes et de fleurs (choisissez des espèces végétales locales et évitez celles qui pourraient changer l'équilibre de l'écosystème). Ensuite, lancez-les dans les friches urbaines, les terrains vagues ou dans les endroits non entretenus. Avec le temps, les graines trouvent leur place pour germer, grandir, fleurir... Mais attention, il s'agit ici d'un acte pleinement responsable ! Pas de bombes dans les endroits protégés, les réserves, les parcs... et surtout sur la tête de vos voisins !

Huiles essentielles (HE)

Une formule pour lutter contre les crampes dorsales, les courbatures et les douleurs musculaires (pour un flacon de 30 ml environ).

- 20 gouttes d'HE de romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis CT camphre*)
- 25 gouttes d'HE de lavande aspic (*Lavandula spica*)
- 20 gouttes d'HE de pin de Patagonie (*Pinus ponderosa*)
- 27 ml de macérât huileux d'arnica (soit un peu plus de 2 cuillères à soupe rases)

Préparation :

Dans un flacon en verre anti UV de 30 ml muni d'un compte-gouttes, versez les huiles essentielles puis ajoutez l'huile végétale (éventuellement à l'aide d'un entonnoir bien propre). Agiter et conserver à l'abri de la chaleur pendant 9 à 12 mois.

Utilisation :

Cette huile est aromatisée à 10 % environ, et elle est adaptée tant pour le massage localisé que pour un massage des épaules ou du dos complet. Une cuillère à café d'huile peut suffire pour un bon massage à réaliser 1 à 2 fois par jour pour un apaisement presque immédiat.

Cette synergie nous transporte en Basse-Provence grâce à ses odeurs de lavande et de romarin, auxquelles on allie la tonicité de l'huile essentielle du Pin de Patagonie qui se veut à la fois antispasmodique, décontractante, rééquilibrante nerveuse et psychoactive.

Le macérât huileux d'arnica (dispensant de choix car naturellement riche en lactones sesquiterpéniques tels que l'hélénaline ou l'arnifoline) est un anti-inflammatoire et un analgésique à elle seule.

Notons que si c'est une femme enceinte ou un enfant qui souffre de crampes au dos, il est tout à fait possible de masser seulement avec un peu d'arnica sur la zone à apaiser, sans huiles essentielles (le camphre doit toujours être évité chez les enfants de moins de 6 ans !).



Amla, l'arbre de longue vie

Les fruits de l'amlâ, provenant de l'arbre *Phyllanthus emblica*, seraient-ils à l'aube d'un succès dans le monde occidental ? Les Indiens le nomment « *arbre de longue vie* » en écho à ses vertus reconnues par leur médecine millénaire, l'Ayurveda. D'après une récente étude*, les fruits de cet arbre sacré, qui ressemblent à de grosses groseilles, diminueraient la pression sanguine induite par un stress. Cette étude vient dans la continuité de toutes celles qui ont été faites depuis les années 2000 et qui valident les dires traditionnels. Les fruits de l'amlâ contiennent 20 fois plus de vitamine C qu'une orange et sont extrêmement riches en flavonoïdes, fameux antioxydants. Les précédentes études montraient déjà son potentiel anticancer, antibactérien, cardioprotecteur, antidiabétique, anticholestérol et même une action significative sur l'ostéoporose...

Les chercheurs attribuent pour l'instant ces différents effets au cocktail détonnant d'antioxydants qu'ils contiennent. L'amlâ pourrait faire son entrée dans le club très fermé des plantes « adaptogènes », c'est-à-dire qui ont la capacité d'aider l'organisme à s'adapter à tout changement, et même à tout traumatisme. Il y a gros à parier que les fabricants de compléments alimentaires européens feront bientôt surgir en force ce super fruit. Affaire à suivre !

*Evaluation of *Phyllanthus emblica* extract on cold pressor induced cardiovascular changes in healthy human subjects. Nishat Fatima, Usharani Pingali, Raveendranadh Pilli. Department of Clinical Pharmacology and Therapeutics, Nizam's Institute of Medical Sciences, Panjagutta, Hyderabad, India, 2014.

Cacique Raoni, gardien des racines !

Le 3 juin dernier, lors d'une réception à l'Hôtel de Lassay, le président de l'Assemblée nationale, Claude Bartolone, a rendu hommage au cacique Raoni Metuktire, grand défenseur de la forêt amazonienne. Il y a 25 ans, les chefs Kayapo RAONI Metuktire et MEGARON Txucarramãe, figures légendaires de la résistance des peuples indigènes du Brésil, furent les premiers à s'engager contre le processus de déforestation de l'Amazonie. Le célèbre chanteur Sting était à leurs côtés ! En sachant que le terrain de football est depuis toujours l'unité de mesure de la déforestation, les deux grands chefs amazoniens souhaitent interpeller le monde en plein lancement de la Coupe du monde au Brésil (12 juin – 13 juillet). Au cours de leur séjour dans plusieurs capitales européennes, ils dressent le bilan et continuent à faire entendre leur voix en faveur de l'Amazonie.

2015 : teintures-mères au placard

Le risque en 2015 ? Que vos teintures-mères ne soient plus autorisées à la vente ! La faute à qui ?

La directive 92/73/CEE du Parlement européen de 1992. Celle-ci annonçait que pour être vendues, les teintures-mères devraient disposer d'une Autorisation de Mise sur le Marché (AMM) avant 2015. Facile à décréter, mais pas si évident à réaliser...

Tout d'abord, on recense 800 souches de ces préparations hydro-alcooliques. Pour chacune d'elles, les laboratoires auraient dû déposer un dossier de demande d'AMM en fournissant des références bibliographiques spécifiques. Mais ces dernières n'existent pas réellement, l'usage des plantes n'étant pas destiné uniquement à produire des teintures-mères ! Autre obstacle, le coût colossal de la constitution d'un dossier d'AMM (entre 5 000 et 30 000 euros), impossible à assumer pour des PME. Et pour les grands laboratoires homéopathiques, ils préfèrent se cantonner au développement des médicaments homéopathiques, une catégorie moins contrainte par la réglementation.

Mais les médecins prescripteurs crient au scandale ! Les teintures-mères sont des produits sûrs, efficaces et abordables pour les patients. Cependant, face au mastodonte réglementaire leurs voix restent inaudibles. On leur a rétorqué que les teintures-mères ne sont pas des solutions d'avenir...

À ce jour, de nombreuses références sont d'ores et déjà retirées du marché et, en décembre 2013, seulement trois avaient obtenu l'approbation de l'ANSM : calendula, avoine et arnica. Que nous reste-t-il ? Faire nos alcoolatures maison ?

À toutes les victimes de cellulite : éliminez votre peau d'orange !

Ne cédez pas aux promesses des vendeurs de produits miracle ! Comprenez plutôt comment la cellulite s'installe... Quelles sont les caractéristiques de la vôtre... Une démarche essentielle pour pouvoir s'en débarrasser.



Je m'immisce autour des hanches et des cuisses. On me redoute lorsque les maillots de bain sortent des tiroirs. On dit que j'ai une peau d'orange mais je ne suis pas un agrume. Qui suis-je ?

Vous l'avez deviné ! La cellulite. On vous a peut-être dit qu'elle n'est qu'une gêne esthétique et pas un déséquilibre physiologique. Nous allons voir qu'en réalité, sous cette apparence que redoutent beaucoup de femmes, peuvent se cacher quelques petits dérèglements sur lesquels nous pouvons agir.

Capitons capitaux

► La cellulite est un problème qui touche principalement les femmes. Elle est caractérisée par une répartition disgracieuse de la graisse (tissu adipeux) sous la peau. Les cellules adipeuses (adipocytes) sont emprisonnées, compressées entre des fibres de collagène, ce qui explique la forme capitonnée au regard ou au toucher, et l'aspect « peau d'orange ». Les adipocytes sont composés principalement de triglycérides, un point important vers lequel nous reviendrons plus loin.

La cellulite se forme dans les parties du corps où le dépôt de graisse est particulièrement influencé par les taux d'œstrogènes : les hanches, les fesses et l'abdomen. Le premier facteur déterminant est donc hormonal. La cellulite, d'après les experts, assurerait de bonnes réserves caloriques lors de la grossesse et de la lactation. L'accumulation se perpétue hélas chez la femme mûre, et s'aggrave souvent pendant la ménopause, période soumise aux variations hormonales.

La cellulite n'est pas forcément liée à un problème de poids, bien que le surpoids exacerbe le problème.

Pour une approche générale

Prenez soin de vos organes d'élimination

► Le foie est le carrefour de phénomènes physiologiques multiples contribuant à la formation de la cellulite. Il joue un rôle

prépondérant dans la création et la libération de lipides en circulation sanguine. Il fabrique en particulier les triglycérides, des éléments de stockage se retrouvant dans les cellules adipeuses. Le foie est aussi responsable de la création des précurseurs des hormones sexuelles (comme le cholestérol) et de la dégradation des hormones en excès. Un déséquilibre d'œstrogènes est en effet un facteur favorisant la formation de la cellulite.

Le vieil adage « dépurez votre foie » est donc de rigueur lorsque l'on veut agir à la source et adopter une stratégie de prévention. La dépurative du foie permet à cet organe de diminuer sa surproduction de lipides, et d'éliminer les œstrogènes en excès. Prenez une plante dépurative en particulier si vous affichez un ou plusieurs symptômes d'un déséquilibre hormonal (voir encadré 2).

L'une des plantes les plus simples et efficaces est la racine de pissenlit. Elle peut se prendre en macérât alcoolique ou en décoction (voir encadré pour la préparer de la décoction), 2 fois par jour. En macérât alcoolique, elle se prend à raison de 40 à 60 gouttes dans un peu d'eau, en fonction de votre constitution et de vos déséquilibres. Faites cette cure dépurative pendant une dizaine de jours. Si vous vous sentez mieux après la cure, plus légère, avec plus de vitalité, répétez l'opération tous les 3 mois.

Les reins ont aussi un rôle primordial à jouer. Ils nous aident à éliminer les rétentions et les déchets acides qui s'accumulent dans les tissus.

En effet, au long terme, les cellules adipeuses et fibreuses deviennent de véritables barrières qui empêchent l'élimination des déchets métaboliques. Ces déchets sont de nature inflammatoire. L'élimination rénale doit donc être encouragée au même titre que la dépuración hépatique.

L'avantage de la plupart des plantes dépuratives est qu'elles travaillent à la fois sur le foie et les reins. C'est le cas de la racine de pissenlit. Elle n'a rien d'exotique, elle pousse abondamment dans nos campagnes, se trouve dans la plupart des herboristeries, et témoigne d'une efficacité qui n'est plus à démontrer.

► DÉCOCTION DE RACINES DE PISSENLIT

(*Taraxacum officinale*)



Ramassez les racines vous-même dans un endroit propre, loin des champs cultivés, des routes ou des chemins, et faites les sécher. Vous pouvez aussi les acheter en herboristerie ou en magasin bio.

- Utilisez 2 cuillères à soupe bombées de racines pour un demi-litre d'eau ;
- Si nécessaire, rajoutez une plante pour masquer le goût du pissenlit (par rapport à certaines plantes, il n'est franchement pas désagréable à boire) : écorce d'orange ou de citron, ou une pincée de racine de réglisse par exemple ;
- Faites frémir à couvert pendant 15 minutes ;
- Laissez refroidir et filtrez ;
- Buvez par petits verres pendant la journée, chaud ou froid.

La fondation alimentaire

► Les cellules adipeuses sont composées principalement de triglycérides. Afin de minimiser la formation de cellulite, il est donc logique de faire diminuer le taux de triglycérides en circulation s'il est trop élevé.

Les triglycérides proviennent de notre alimentation et de notre foie qui les fabrique à partir des sucres. Dans l'alimentation moderne, ce sont surtout **les sucres et les féculents** qui créent le plus de problèmes. En effet, sous l'influence de l'insuline lorsque la nourriture est trop glycémique, le foie va transformer le glucose en triglycérides afin de stocker cet excès.

Une hyperglycémie sanguine est provoquée non seulement par les sucres raffinés, mais aussi par les féculents (riz, pâtes, pain, pommes de terre) qui ont une charge glycémique élevée. Il est donc désirable de diminuer la charge glycémique des repas.

► SYMPTÔMES DU DÉSÉQUILIBRE HORMONAL

Les déséquilibres hormonaux chez la femme sont courants (pour un diagnostic précis consultez votre médecin). Voici les symptômes principaux.

- Acné
- Syndrome prémenstruel
- Rétention d'eau avant ou pendant les règles, parfois avec seins douloureux
- Règles douloureuses ou particulièrement abondantes (dysménorrhée)
- Règles absentes ou aléatoires (aménorrhée)
- Sécheresse vaginale
- Bouffées de chaleur
- Maux de tête chroniques
- Infertilité

Les céréales complètes peuvent remplacer les céréales raffinées, toujours avec modération. Le quinoa et l'amarante sont de bons substituts au riz. La plupart des légumes ont une charge glycémique basse, à l'exception de la pomme de terre.

Certains aliments ont peu d'impact sur la glycémie : les protéines (viandes, poissons, fruits de mer, œufs) et les lipides (huiles, fromages, beurre), ce qui n'est pas une raison pour en manger sans modération. Tout est question d'équilibre. L'assiette idéale sera constituée de trois quarts de légumes de formes et de couleurs variées, accompagnés d'un quart de protéines, animales ou végétales (de type tempeh par exemple), ou de céréales complètes ou de pseudo-céréales de type quinoa ou amarante.

Si votre glycémie et tryglycéridémie restent un peu hautes malgré les ajustements nutritionnels, certaines plantes pourront vous aider : feuille d'artichaut (*Cynara scolymus*) et cannelle (*Cinnamomum sp.*) en particulier.

La cannelle s'utilise lorsque la glycémie est élevée et peut se prendre en fin de repas sous forme pulvérisée : une demi-cuillère à café midi et soir, saupoudrée

sur vos fruits ou mélangée à une compote, à faire tant que votre glycémie reste élevée, et en accompagnement des mesures nutritionnelles.

Si votre glycémie est normale mais que vos triglycérides et votre cholestérol sont un peu hauts, considérez un macérât alcoolique de feuille d'artichaut, à raison de 40 gouttes dans un peu d'eau, à prendre 10 minutes avant le repas de midi et du soir pendant un mois.

L'exercice

► Afin de combattre efficacement la cellulite, il faut faire travailler les muscles qui se situent dans la zone concernée. Si votre cellulite se situe autour des cuisses, considérez le vélo, la danse, la natation ou la gym en salle.

Pour les fessiers, de nombreuses salles de gym vous proposent des exercices adaptés. L'exercice classique est celui de l'extension de hanche jambe droite. L'exercice s'effectue au sol à quatre pattes, sur les genoux, avant-bras plaqués au sol, dos droit. Les chevilles peuvent être lestées à l'aide de poids que vous trouverez dans les magasins de sport. Dépliez une jambe en poussant votre pied vers l'arrière, jambe tendue dans le prolongement de votre corps, puis ramenez votre jambe en position initiale. Faites plusieurs séries de 10 répétitions par jambe, jusqu'à ce que le muscle de la fesse brûle. Répétez cet exercice 2 fois par jour.



En règle générale, favorisez les séries d'exercices courts mais très intenses sauf si vous êtes cardiaque ou souffrez de problèmes articulaires. Faites travailler un muscle intensément pendant 5 minutes, jusqu'à épuisement, plutôt que d'étaler l'effort dans le temps et travailler sur l'endurance. En effet, l'intensité favorise la production d'hormone de croissance, une hormone impliquée dans la fabrication de la fibre musculaire et le brûlage de graisses. Votre journée est trop remplie, dites-vous ? Vous n'avez dorénavant plus d'excuses, car deux séries de 5 minutes effectuées le plus intensément possible seront suffisantes pour amorcer la tonification du groupe musculaire identifié.

Pour une approche personnalisée

De quel type de cellulite souffrez-vous ?

Il y a trois types de cellulite à distinguer afin d'optimiser votre protocole naturopathique.

1. Cellulite aqueuse : la plus facile à traiter

La cellulite aqueuse se situe surtout sur les bras, les cuisses, les mollets et les chevilles. Elle est souple au toucher, et apparaît d'une manière diffuse. Il faut pincer la peau pour faire apparaître

l'aspect «peau d'orange». Les femmes minces souffrant de mauvaise circulation peuvent être touchées, ce qui peut paraître surprenant car elles n'ont pas spécialement d'accumulation de cellules adipeuses sur le reste du corps.

Elle est liée à une mauvaise circulation sanguine et lymphatique. Elle s'accompagne de jambes lourdes, et de rétention d'eau avant ou pendant les règles, lorsqu'il fait chaud, ou lorsque vous prenez l'avion. C'est celle qui sera la plus facile à éliminer.

Le test du diurétique

Afin de voir si effectivement votre cellulite est liée à une rétention d'eau, voici un test simple à réaliser. Buvez pendant quelques jours une infusion de plante diurétique. Vous pouvez utiliser la solidage (*Solidago virgaurea*, *Scandensis*), la reine des prés (*Filipendula ulmaria*), le pissenlit (*Taraxacum officinale*) et c'est la feuille qui nous intéresse ici, ou encore bouleau, frêne, queues de cerises, etc.

Préparez une infusion avec 50 gr de feuilles de pissenlit sèches pour un litre d'eau faiblement minéralisée, et buvez le litre dans le courant de la journée. Si vous sentez vos cuisses ou votre taille dégonfler au bout de cinq jours, votre cellulite est bien aqueuse.

Si c'est le cas, adoptez une alimentation pauvre en sel, car le sodium crée une rétention d'eau au niveau cellulaire et rénal, et préférez le sel de Guérande contenant un large spectre de minéraux.

Attention, si vous avez tendance à avoir une tension basse, une peau et des muqueuses sèches (sécheresse vaginale par exemple), la prise de diurétique va aggraver les choses.

Les plantes veinotoniques

Les plantes qui tonifient la circulation sanguine et lymphatique doivent constituer

l'axe principal du protocole pour la cellulite aqueuse, ainsi que pour soulager les symptômes d'une insuffisance veineuse éventuelle. En tonifiant la circulation, les liquides auront tendance à moins stagner dans les tissus et à être évacués plus facilement.

Le marron d'Inde, le fragon, l'hamamélis et la vigne rouge sont efficaces. Vous trouverez ces préparations en pharmacie, sous forme de macérâts alcooliques ou glycerinés. (Attention : le marron d'Inde est à déconseiller aux femmes enceintes et allaitantes, à éviter chez les patients diabétiques à cause de son possible effet hypoglycémiant démontré chez l'animal. Il est à utiliser avec précaution chez les insuffisants rénaux. Il existe également un risque théorique hémorragique en cas d'association à un traitement anticoagulant ou antiagrégant plaquettaire -aspirine, Plavix®-).



Par exemple, prenez matin et soir le mélange suivant : 10 gouttes de marron d'Inde, 30 gouttes de fragon et 30 gouttes d'hamamélis. Les doses varient en fonction de la sévérité de l'insuffisance veineuse accompagnant la cellulite. Faites une cure d'un mois dans les périodes où vous avez les jambes lourdes.

Le massage lymphatique

Le massage lymphatique permet aux tissus de mieux évacuer l'accumulation de liquide qui accentue l'aspect capitonné des tissus. Le massage demande une pression légère sur la peau et des mouvements en direction du nodule lymphatique le plus proche. Ce type de massage est efficace pour l'élimination des déchets et la tonification du système immunitaire, qui utilise le système lymphatique comme voie de circulation.

Une étude⁽¹⁾ montre que ce type de massage permet de diminuer le volume de cellulite, parfois d'une manière significative selon l'endroit du corps.

Nutrition

Voici les aliments à intégrer régulièrement dans votre alimentation pour fortifier votre réseau veineux et lymphatique :

Les aliments riches en antioxydants afin de protéger vos veines contre les dommages infligés par le stress oxydatif.

Pour la vitamine C : cassis, poivrons rouges, fraises, agrumes, brocolis, persil. Pour le bêta-carotène : carottes, patates douces, choux et épinards.

Pour le sélénium : la noix du Brésil, le foie, les rognons, les fruits de mer et le poisson.

Pour la vitamine E : les fruits à coque, les œufs, l'avocat, l'huile de germe de blé.

Les aliments riches en flavonoïdes qui protègent l'intégrité des veines et des capillaires. Les fruits rouges tels que le cassis et la myrtille ainsi que les agrumes (citroflavonoïdes).

Si cela n'est pas contre-indiqué par un traitement en cours, les aliments qui favorisent une meilleure fluidité du sang : ail, oignon, brocoli, chou, gingembre, poissons des mers froides pour les oméga-3 (sardine, hareng, maquereau, anchois, saumon).

2. La cellulite adipeuse : souple mais bien visible !

Ce type de cellulite est constitué en majorité d'amas de cellules graisseuses. Elle touche en général la personne ayant des problèmes de poids. Elle est souple et molle au toucher, et n'est pas douloureuse au pincer. Par contre, elle est souvent visible à l'œil nu.

L'alimentation et l'activité physique restent les deux piliers principaux sur lesquels se reposer pour l'éliminer.



En outre, un massage régulier aux huiles essentielles peut assouplir les tissus et faciliter l'évacuation des excès de graisses. Préparez le mélange à massage suivant : pour un flacon 50 ml d'huile d'amande douce, versez 30 gouttes (10 de chaque) des huiles essentielles suivantes :

- huile essentielle de pamplemousse
- huile essentielle de citron
- huile essentielle de gingembre

Effectuez un massage de type pétrissage sur les zones concernées, 2 à 3 fois par semaine pendant au moins 5 minutes, et

1. de Godoy JM, de Godoy Mde F. Treatment of cellulite based on the hypothesis of a novel physiopathology. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2011;4:55-9.

ceci répété pendant 1 mois. Ne pas appliquer sur la peau avant d'aller au soleil.

Ne pas utiliser si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

3. La cellulite fibreuse : ne vous découragez pas !

C'est la forme la plus facile à identifier car elle est dure au toucher, et douloureuse au pincer. Son aspect « peau d'orange » reste apparent. Elle s'installe sur les genoux ou les cuisses, et se développe pendant plusieurs années. Elle est aussi appelée cellulite fibreuse car au fil du temps, le collagène perd de son élasticité et les tissus deviennent fibreux.

C'est la plus difficile à éliminer. Le programme alimentaire mentionné plus haut ainsi que l'activité physique seront là encore les stratégies les plus efficaces au long terme.

Un massage aux huiles essentielles peut aider à assouplir les tissus fibreux et à dissoudre les graisses. Préparez le mélange à massage ci-contre.

Huiles essentielles (HE)

Pour un flacon 50 ml d'huile d'amande douce, versez 30 gouttes (10 de chaque) des huiles essentielles suivantes :

- huile essentielle de cyprès
- huile essentielle d'hélichryse
- huile essentielle de cèdre de l'Atlas



Utilisation :

Faites un massage de type palper-rouler, en prenant un pli de peau que vous roulez de l'avant vers l'arrière.

Appliquez 2 à 3 fois par semaine pendant au moins 5 minutes, et cela répété pendant 1 mois.

Ne pas utiliser si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

Conclusion

► Pour terminer, je vous propose un tableau récapitulatif pour faciliter votre démarche. J'ajoute qu'il n'y a pas de recette miracle pour la cellulite. Pas de complément alimentaire qui arrive à la hauteur des annonces marketing faites sur la boîte. Mais il y a des démarches de santé qui, au long terme, vont porter leurs fruits.

Démarches	Cellulite aqueuse	Cellulite adipeuse	Cellulite fibreuse
Alimentation	Évitez de manger trop salé. Consommez régulièrement des aliments qui fortifient vos veines.	Réduisez la charge glycémique de vos repas, gérez vos taux de triglycérides.	
Exercice	Pratiquez ceux qui facilitent une bonne circulation lymphatique. Le meilleur est la natation.	Favorisez les exercices courts et intenses, se concentrant sur le groupement de muscles approprié.	
Plantes médicinales	Prenez soin de votre foie. Considérez les plantes diurétiques et veinotoniques.	Prenez soin de votre foie. Considérez les plantes favorisant une meilleure glycémie et lipidémie sanguine, la cannelle et la feuille d'artichaut en particulier.	
Massages	Les massages lymphatiques pourront vous aider.	Massage aux huiles essentielles (pamplemousse, citron, gingembre)	Massage aux huiles essentielles (cyprès, hélichryse, cèdre de l'Atlas)

Christophe Bernard, *naturopathe*



Une efficacité souvent comparable aux médicaments, avec moins d'effets secondaires

Franck Gigon est médecin, phytothérapeute et passionné par les plantes. Une passion transmise pendant des années à la faculté de médecine et diffusée à travers plusieurs livres à succès, comme *La vérité sur ces plantes qui soignent*¹ et *Se soigner par les plantes pour les Nuls*.²

Franck Gigon, vous êtes médecin phytothérapeute depuis plusieurs années ainsi qu'auteur de plusieurs ouvrages de référence sur les plantes. Dites nous, êtes-vous tombé dans la tisane quand vous étiez petit ?

► Pas du tout ! Je ne me suis vraiment intéressé aux plantes qu'à partir de mes études de médecine. Notre cursus d'études n'aborde que les traitements médicamenteux et chirurgicaux conventionnels. Jeune étudiant, j'ai trouvé frustrant et fort dommage qu'aucun enseignement ne soit dispensé en matière de plantes médicinales alors qu'elles représentaient, et représentent toujours d'ailleurs, la base de toute pharmacopée.

Dès mes premiers remplacements en médecine générale, j'ai donc commencé à prescrire spontanément les plantes à visée thérapeutique qui étaient à ma disposition, avec l'assentiment de mes patients... et avec un excellent retour général ! Conforté par ces résultats, j'ai rapidement éprouvé le besoin de passer la vitesse supérieure en suivant un enseignement universitaire de phytothérapie. Les premiers cours furent immédiatement pour moi un enchantement et une révélation. À tel point que je ne les ai plus quittés durant les 12 années qui suivirent en devenant enseignant dans ce domaine, dans la faculté même où j'avais obtenu mon diplôme universitaire (DU) de phytothérapie. C'est donc à ce moment-là que je suis tombé dans la marmite des plantes médicinales !

S'il existe une réelle efficacité de la phytothérapie, pourquoi tant de méfiance de la part de certains médecins ?

► Les raisons le plus souvent évoquées pour résister à l'utilisation des plantes médicinales sont le manque d'évaluation de cette pratique, et le recours difficile à un traitement qui n'est pas remboursé, même si ce dernier argument est de moins en moins valable vu l'allongement rapide de la liste des médicaments déremboursés. On aimerait bien sûr qu'il y ait davantage d'études scientifiques en phytothérapie, mais de nombreuses plantes ont démontré depuis longtemps leur efficacité et leur innocuité. Quel laboratoire serait

assez fou pour investir quelques dizaines de millions d'euros pour une plante qu'il ne peut breveter (heureusement) et que tout le monde peut commercialiser ? Mais, même si l'on manque parfois d'études de grande ampleur, les médecins conventionnels doivent savoir que la phytothérapie, de nos jours, repose sur la pharmacognosie, science bien étudiée en faculté. Cette discipline étudie tous les aspects biochimiques des principes actifs des végétaux. Grâce à elle, on peut déterminer si une plante est efficace ou toxique.

D'après votre expérience, les plantes sont-elles utiles pour toute sorte de problème, de la bobologie aux maladies plus sérieuses ?

► Les plantes ont un spectre d'action très large. La phytothérapie n'est bien sûr pas une médecine d'urgence : en cas d'infarctus, d'accident de la circulation, d'hémorragie, il faut appeler le SAMU, c'est évident. Et pourtant, même dans ces situations, les plantes médicinales ont leur utilité ! Il existe par exemple des plantes favorisant la cicatrisation après une chirurgie, d'autres s'opposant aux effets secondaires de chimiothérapies agressives ou pour traiter les pathologies aiguës une fois l'urgence écartée. C'est le cas par exemple du chardon-Marie qui s'oppose à la toxicité médicamenteuse sur le foie ou de l'huile essentielle de lavande aspic pour traiter rapidement une piqûre intense d'insecte, quel qu'il soit.

1. Dr Franck Gigon, *La vérité sur ces plantes qui soignent*, L'express.

2. Christopher Hobbs, Dr Franck Gigon, *Se soigner par les plantes pour les Nuls*, First Editions.

Voyons précisément le domaine-roi des plantes : les symptômes aigus qui apparaissent et disparaissent rapidement. Est-il raisonnable d'avoir recours à des médicaments de synthèse avec souvent des effets indésirables ? Une réponse végétale simple et dénuée de risque semblerait plus adaptée...

► En effet, notre culture médicamenteuse récente nous a fait oublier des remèdes efficaces qui existent depuis longtemps à notre portée. Prenons le cas des infections saisonnières qui font souvent l'objet d'un traitement antibiotique inadapté. L'aromathérapie est une réponse économique de premier plan avec ses huiles essentielles anti-infectieuses puissantes comme celle de ravintsara. Inhalation, diffusion aérienne, application locale sont autant de techniques éprouvées empiriquement. Elles terrassent une multitude de germes virulents (virus et bactéries) en quelques jours. Contrairement aux antibiotiques, la haute complexité des molécules aromatiques ne trouve aucune résistance dans le monde des microbes... et ce, depuis des millénaires. C'est tout de même une très bonne nouvelle.

Les plantes sont-elles utiles en cas de maladies chroniques, là où la médecine n'apporte parfois pas de solution ?

► Le mode de vie reste toujours déterminant dans la prévalence des maladies de civilisation qui deviennent chroniques. Sachant cela, il est intéressant de connaître les plantes qui peuvent les prévenir, voire les soulager quand elles sont installées.

Contre la douleur et l'inflammation, nous possédons le curcuma, l'harpagophytum, le saule, le piment de Cayenne. En aromathérapie, les huiles essentielles de gaulthérie couchée, de lavande aspic ou d'immortelle soulageront fortement les poussées aiguës douloureuses.

Dans la lutte contre le cancer, ce sont essentiellement des plantes alimentaires qui agissent. Celles-ci contiennent des composés phénoliques à l'instar de la grenade, le thé vert, le curcuma et son cousin le gingembre. Mention spéciale aux champignons riches en substances polysaccharidiques modulant notre immunité, comme le reishi, le maitaké, le karawataké ou le shiitake.

Pour la prévention cardiovasculaire, l'ail et les feuilles d'olivier peuvent moduler l'hypertension artérielle. L'aubépine est validée dans les insuffisances cardiaques modérées. Les polyphénols du curcuma, du ginkgo, du cacao, et les anthacyanosides de la myrtille, du sureau, de l'aronia protègent tous nos vaisseaux artériels. Tout cela a fait l'objet d'études expérimentales démontrées qu'il faut étendre à l'homme par des études cliniques de plus grande envergure.

Dans votre pratique, constatez-vous une réelle efficacité des plantes ? Comparable, supérieure ou inférieure à celle des médicaments allopathiques ?

► De mon point de vue qui n'engage que moi, l'efficacité des plantes est au moins toujours comparable... et je précise, quand elles sont bien

utilisées et dans la bonne indication, il y a aura toujours moins d'effets secondaires, donc le bénéfice/risque est largement supérieur par expérience. Sans compter les économies réalisées par la Sécu.

Donc, en plus d'être aussi efficace avec moins d'effets secondaires, la phyto-aromathérapie ferait économiser de l'argent à la Sécurité Sociale ?

► Incontestablement. Sans revenir totalement en arrière jusqu'à la médecine de grand-maman, il serait temps de réaliser que des économies considérables pourraient être faites en remplaçant les médicaments remboursés par des plantes médicinales. Cela pourrait se faire immédiatement pour tous les troubles fonctionnels simples (spasmes, crampes...), pour des états inflammatoires (tendinites...) et pour la prise en charge des symptômes des viroses saisonnières par exemple. Prendre



Le reishi, champignon pro-immunité et anti-cancer

une infusion de carvi ou d'anis étoilé en lieu et place d'antispasmodiques intestinaux, ou appliquer un gel d'huile essentielle de gaulthérie couchée sur une inflammation de tendon au lieu d'anti-inflam-

matoire non stéroïdien (AINS) sont deux exemples parmi des milliers qui pourraient générer des économies substantielles à notre système de santé accusant un déficit de 12,5 milliards d'euros en 2013 ! Cela devrait être enseigné dans toutes les facs de médecine et de pharmacie !

Sans compter les ravages de l'antibiorésistance, véritable fléau de santé publique compromettant dans un horizon très proche l'efficacité de la majorité des antibiotiques actuels. Là encore, l'aromathérapie et la puissance de ses huiles essentielles mériteraient toute notre attention par leurs propriétés virucides et antibactériennes avérées et indiscutables.

Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo

Ne jetez pas votre égotopode !

Avant d'arracher les « mauvaises herbes » de votre jardin, arrêtez vous un instant. Regardez bien... Vous êtes probablement en train de mettre un trésor à la poubelle. Sachez que rien n'est mauvais aux yeux du connaisseur !

► Certaines plantes nous attirent par la beauté de leurs fleurs, leur rareté ou l'extravagance de leur aspect. D'autres laissent indifférent tellement elles paraissent banales (quoique, pour le connaisseur, aucun végétal ne le soit jamais). D'autres encore suscitent le rejet, voire la haine, et nombre d'entre elles succombent quotidiennement sous les jets d'herbicides ou – au mieux... – sous les attaques répétées du sarcloir... Parmi elles figure la cohorte des « mauvaises herbes », ces indésirables qui ne font rien qu'envahir nos plates-bandes. Pourtant, plusieurs de ces plantes agaçantes se révèlent d'excellents légumes, au point qu'après les avoir goûtées, on se demande pourquoi on ne les consomme pas plus fréquemment – ce qui permettrait de les éliminer plus intelligemment... La plus emblématique, et l'une des meilleures, est sans doute l'égotopode aux multiples vertus. Découvrons la ensemble !

Promenons-nous...

► Comme tout le monde, je crois, j'aime ces jours bénis où le soleil encore pâle transperce les jeunes feuilles comme autant de vitraux végétaux dans tous les tons de vert et de jaune. Cette douce lumière qui touche mon cœur est l'annonce de tendres cueillettes. Le moment est venu de chercher à l'orée des bois les pousses de l'une de mes préférées : l'égotopode des goutteux (*Aegopodium podagraria*) que détestent les jardiniers. Je ne saurais leur donner tort : la plante naît de longues tiges souterraines, de minces rhizomes blanchâtres qui la propagent en tous sens et lui donnent la faculté d'envahir en un rien de temps les terres grasses des jardins. Elle est à peu près impossible à éradiquer et n'aime rien tant que le motoculteur qui, préparant la terre pour la saison prochaine, va découper l'égotopode en innombrables tronçons. Il suffit que l'un d'eux porte un minuscule bourgeon pour qu'il donne aux premiers beaux jours une jolie plantule qui ne tardera pas à étaler son opulence. Le coin de jardin destiné aux laitues sera vite devenu un véritable champ d'égotopodes.

Domage ? Pas pour celui qui en connaît les vertus. J'observe avec gourmandise les petites feuilles translucides qui viennent de percer la surface du sol et en cueille deux ou trois, juste pour le plaisir. Comment ne pas se délecter de cette tendre texture et de cette saveur à la fois douce et marquée qui n'est pas sans rappeler le céleri ou la carotte ? Ce goût agréable dénote la parenté de l'égotopode avec nos deux légumes au sein de la grande famille des

Ombellifères qui compte également le persil, le cerfeuil, le fenouil, l'aneth... et la ciguë, me direz-vous !



Comment ne pas se tromper ? Facile : observez bien, et surtout, touchez. L'égotopode, tout comme sa mortelle cousine, est glabre, c'est-à-dire dépourvu de poils, ce qui lui donne un toucher caoutchouteux. Mais alors que les feuilles de ciguë sont découpées en fins lambeaux, celles de l'égotopode se composent de trois grandes folioles, elles-mêmes divisées en deux ou en trois seulement. Et puis leur pétiole, la fausse « tige » qui sort de terre, est creusée en gouttière sur le dessus et forme un « v » anguleux en dessous, ce que perçoivent facilement les doigts inquisiteurs. Avec un minimum d'attention, aucun risque n'est à craindre !

Préparez vos tabliers !

► Les jeunes feuilles d'égotopode forment l'une des meilleures salades que je connaisse, seules ou en mélange avec d'autres plantes. Et lorsqu'elles se développent, j'aime à les récolter pour en confectionner des quiches, des gratins et des soupes (par exemple avec des oignons et des pommes de terre, voire des carottes, cousines de l'égotopode). Mais ces classiques ne me suffisent pas :

j'explore volontiers des concoctions plus exotiques, tel le gazpacho andalou à l'égotopode ou le délicieux *oshizushi* dont j'ai mis au point la recette au retour du Japon. Je sens dans toutes les cellules de mon corps les bienfaits de l'égotopode... Sa teneur en vitamine C est quatre fois supérieure à celle des oranges et sa richesse en minéraux, oligo-éléments, flavonoïdes et autres antioxydants est tout simplement remarquable. Notre plante est souvent nommée « égotopode des goutteux » ou « herbe aux goutteux », car sa décoction possède la propriété d'éliminer les douloureuses accumulations d'acide urique qui provoquent la goutte. On utilisera 40 g de plante sèche par litre d'eau, que l'on boira dans la journée. Sans doute mon régime alimentaire à base de plantes sauvages m'évitera-t-il encore longtemps de tels désagréments, mais mieux vaut prévenir que guérir.

Pour identifier l'égotopode

► Pour qui sait se montrer attentif, l'égotopode n'est pas difficile à reconnaître. Au début de la saison, il forme de beaux tapis verts, mais il se montre timide : seul le pétiole (la « queue » de la feuille) sort de terre, portant une feuille formée de trois parties (des folioles). La foliole terminale est à son tour divisée en trois segments allongés et dentés, tandis que les deux latérales ne le sont souvent qu'en deux, rappelant aux spécialistes le sabot d'une chèvre – du reste, le nom égotopode vient du grec *aix aigos*, chèvre, et *podion*, patte.



Plus tard, la tige s'élève, portant de larges feuilles composées sur le même modèle, mais d'un vert terne. À leur sommet se dressent quelques faibles ombelles de fleurs blanches à cinq petits pétales, dont chacune donnera un fruit mince et allongé.

Au froissement, l'égotopode dégage dans toutes ses parties une odeur aromatique agréable. Il se plaît au bord des chemins et

dans les jardins. À l'origine, l'égotopode pousse dans les sous-bois frais où l'on peut souvent encore le rencontrer.

Mais il fait preuve d'une grande faculté de résistance et d'adaptation, au point que même là où la forêt a disparu, il continue de coloniser les lieux qui lui conviennent. Et bien sûr – mettez vous à sa place... –, les terres remuées des jardins, maintenues humides par de constants arrosages, lui semblent parfaites pour s'installer. Mais il est vrai qu'il a tendance à s'étaler sans aucune gêne. Il existe cependant un moyen très simple pour diminuer sa progression : l'aimer beaucoup et le récolter en abondance ! D'ailleurs, vous n'aurez même plus envie de l'éliminer. Tout le monde s'en trouvera gagnant !

François Couplan

Oshizushi à l'égotopode

La recette sauvage :



Ingrédients pour 8 personnes :

- 50 g de riz
- 50 g de sarrasin
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 200 g d'égotopode
- 20 g de gingembre frais
- 1 c. à café de vinaigre de cidre ou de riz
- 1 c. à café de tamari
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- sel
- 50 g de tofu
- 50 g de graines de sésame

Préparation :

- Faites cuire à part le riz et le sarrasin.
- Ciselez les échalotes, pressez l'ail et coupez finement les feuilles d'égotopode, ainsi que le gingembre épluché et râpé.
- Dans un saladier, mélangez céréales et végétaux. Ajoutez le vinaigre, le tamari et l'huile, salez.
- Huilez un bol et remplissez-le du mélange, en tassant bien. Recouvrez de fines tranches de tofu.
- Démoulez avec délicatesse sur une assiette pour obtenir un dôme.
- Décorez de feuilles d'égotopode et de graines de sésame.

L'oshizushi, ou « sushi pressé », est l'une des nombreuses formes de riz vinaigré japonaises, connues sous le nom générique de sushis.

François Couplan organise des stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales. Pour tout renseignement sur ses stages et ses (nombreux) livres : www.couplan.com

Pour vos veines : faites circuler !

L'insuffisance veineuse est un problème important et de société ! Elle s'exprime sous différentes formes et touche un tiers de la population active. Mais inutile de perdre son sang-froid ! Nous avons de la veine car les plantes médicinales viennent à notre secours.

Vous avez les jambes qui gonflent en fin de journée ou dans l'avion au bout de plusieurs heures de vol, de petits vaisseaux visibles (ou sclérosés par le médecin), des varices, des hémorroïdes douloureuses ou de la couperose sur le visage quand la température ou l'humeur change... Les plantes médicinales sont incontournables dans la thérapeutique de ces problèmes. Saviez-vous que la quasi-totalité des médicaments traitant l'insuffisance veineuse est à base de plantes ?

► Pour atténuer ou faire disparaître des petits vaisseaux disgracieux au niveau des cuisses ou des jambes, le médecin les sclérose en injectant un produit irritant la paroi des vaisseaux qui vont se vider du sang qu'ils contiennent et devenir quasiment invisibles. Cependant des hématomes peuvent apparaître et parfois persister !

Qu'est-ce que l'insuffisance veineuse ?

► Faisons connaissance avec une maladie chronique qui évolue lentement. On parle d'insuffisance veineuse lorsque le retour veineux du sang – qui doit se faire jusqu'au cœur – devient inefficace, en particulier lorsqu'on est en position debout.

Le problème débute par des signes fonctionnels anodins. Au départ vous pouvez avoir les jambes lourdes, des fourmillements, un engourdissement des extrémités. Puis les symptômes peuvent se préciser : un œdème (gonflement au niveau des jambes) peut s'installer peu à peu et devenir chronique, accompagné par des crampes nocturnes. La sensation de jambes lourdes est souvent bilatérale (sur les 2 jambes), mais à la marche et en surélevant les jambes les symptômes diminuent. En fait, la diminution de la to-

► LE SAVIEZ-VOUS ?

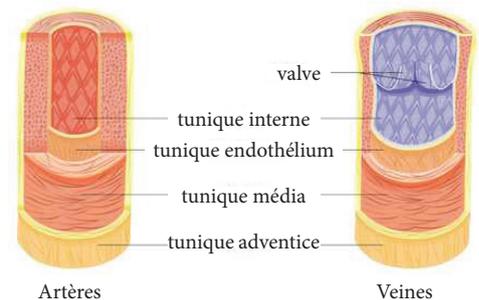
En France :

- 18 millions de personnes souffrent de troubles circulatoires.
- 10 millions de personnes ont des varices.
- 5 % des insuffisances veineuses chroniques évoluent vers des ulcères
- 20 000 morts par an par embolie pulmonaire.

nicité des parois des veines et des capillaires (très petits vaisseaux) entraîne un œdème. N'oubliez pas qu'il est toujours important d'assurer le diagnostic par un médecin !

Quelle est la structure d'une veine ?

► Les veines, comme les artères, ont une paroi faite de 3 tuniques : endothélium, média et adventice. Les veines sont moins épaisses et les pressions dans le système veineux sont très inférieures comparées à celles des artères.



Quelles sont les causes de l'insuffisance veineuse ?

- Les causes les plus fréquentes sont :
- L'insuffisance des valvules (elles sont d'autant plus nombreuses que l'on s'approche des chevilles et elles s'opposent à la pesanteur !).
 - L'augmentation du réservoir veineux en particulier au moment de la grossesse, d'autant plus que les hormones de la grossesse (progestérone) fragilisent la paroi veineuse.
 - L'atteinte de la paroi veineuse : manque de tonicité et augmentation de la perméabilité.



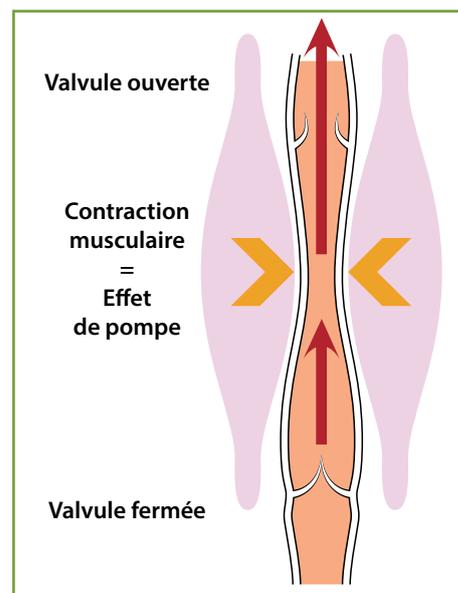
ATTENTION : les veines et surtout les veines profondes des membres inférieurs peuvent être le siège d'une phlébite ou d'une thrombose veineuse (formation d'un caillot de sang dans une veine). Ce caillot peut rester collé à la paroi de la veine sans symptômes. En revanche, s'il bouche une veine cela entraînera un œdème et de vives douleurs. Et si le caillot se détache, il peut boucher un vaisseau placé plus haut avec un risque grave d'embolie pulmonaire.

- L'altération de la semelle naturelle de Lejars. Il s'agit de petites veinules qui tapissent toute la plante du pied et qui, au moment de la marche dans des chaussures adaptées, facilitent le reflux veineux. Attention donc à l'achat de vos chaussures qui doit respecter la semelle de Lejars ! (pas de talons hauts, 3 cm est raisonnable).
- L'altération musculaire : la contraction musculaire au niveau des jambes améliore le retour veineux du sang en vidant le réservoir veineux, d'où l'importance d'une activité sportive régulière !
- L'hérédité tient une part non négligeable. Dans ce cas, la prévention est tout à fait nécessaire.
- Le surpoids doit être traité car la perte de poids améliore la circulation veineuse et facilite l'exercice physique.
- La chaleur est à craindre. Cet été, marchez au bord de la mer à des heures où il fait moins chaud, pensez à doucher les jambes avec de l'eau fraîche puis tiède pour éviter l'effet rebond ! Et bien sûr, n'exposez pas les jambes à la chaleur !

Conseils pratiques

Mieux vaut prévenir que guérir

- ▶ Avant de soigner, suivez un certain nombre de règles d'hygiène de vie simples mais indispensables !
 - Lutter contre l'immobilisme : éviter la station debout ou assise prolongée, et surtout le piétinement, penser à se débourdir les jambes, pratiquer un exercice physique régulier : marche journalière, vélo, natation...
 - Éviter les sources de chaleur : bains ou douches trop chauds, exposition solaire prolongée, chauffage par le sol...
 - Proscrire les vêtements étroits provoquant une contention serrée au niveau des jambes ou du bassin. En revanche, le port de bas ou collants de contention est tout à fait justifié, car la contention est placée de façon à favoriser le retour veineux (il existe différents niveaux de contention à choisir selon vos besoins avec l'aide de votre médecin).
 - Réduire la consommation d'alcool et de tabac.
 - Boire suffisamment : de l'eau, des tisanes, des bouillons de légumes...



- Masser vos jambes avec un gel à base d'huiles essentielles de bas en haut, puis s'allonger en surélevant les jambes dans une pièce fraîche et aérée.

▶ REMARQUE

Les médicaments de l'insuffisance veineuse, même prescrits, sont aujourd'hui déremboursés.

Quelles sont les principales plantes qui vont lutter contre l'insuffisance veineuse ?

▶ Les plantes médicinales utilisées pour lutter contre l'insuffisance veineuse ont un effet vasoconstricteur (resserrent les vaisseaux), diminuent la perméabilité et augmentent la résistance des vaisseaux (veines et capillaires veineux et lymphatiques), ce qui prévient la formation des œdèmes. Elles ont aussi souvent une action anti-inflammatoire intéressante en cas d'hémorroïdes par exemple. Nous distinguerons :

- Les plantes veinotoniques qui stimulent les fibres musculaires de la

paroi veineuse comme le fragon (petit houx) ou l'hamamélis.

- Les plantes qui diminuent la perméabilité et accroissent la résistance des vaisseaux comme la vigne rouge, le marron d'inde ou encore la myrtille.
- Les plantes qui fluidifient le sang, comme le mélilot.
- Le *Ginkgo biloba* qui mérite une place à part car il possède des activités multiples.

Les plantes veinotoniques

► CONSEILS DE PRISE

Les plantes veinotoniques sont pour la plupart peu toxiques mais agissent lentement car elles ont une efficacité progressive croissante en plusieurs semaines (3 mois à renouveler éventuellement). Elles sont à prendre 20 jours par mois ou 5 jours sur 7. En cas de jambes lourdes liées à la chaleur, commencer la prise dès le milieu du printemps.

► Le **fragon épineux** ou petit houx, *Ruscus aculeatus* est un arbrisseau toujours vert qui ressemble au houx.



En réalité, on a affaire à une curiosité botanique puisque les « feuilles » sont en réalité des rameaux aplatis !

C'est un vasoconstricteur veineux (resserre les vaisseaux), tonique veineux, anti-œdémateux (lutte contre le gonflement), anti-inflammatoire, diurétique. De plus, il augmente la résistance des capillaires veineux et lymphatiques.

Il est indiqué dans les manifestations subjectives de l'insuffisance veineuse et la prise en charge des hémorroïdes.

La plante est d'autant plus efficace que les jambes gonflent quand il fait chaud. Peu utilisée en infusion, on conseille surtout des gélules de poudre (à 350 mg) ou d'extrait sec à raison de 1 gélule 3 fois par jour, 20 jours par mois, pendant 3 mois. On trouve aussi la plante sous forme liquide : SIPF (suspension intégrale de plantes fraîches) ou EPS (extrait phyto standardisé) : 2 mesures diluées par jour (dans une tisane).

Quelques effets indésirables rares peuvent apparaître comme des troubles gastro-intestinaux, brûlures d'estomac ou diarrhées.

► L'**hamamélis**, *Hamamelis virginiana*, dont on utilise la feuille est originaire du Canada et de l'est des États-Unis.



Astringente et anti-inflammatoire, la plante est un tonique veineux vasoconstricteur ayant des propriétés vitaminiques P, c'est-à-dire qu'il augmente la résistance et diminue la perméabilité des vaisseaux.

On conseille l'hamamélis en cas de jambes lourdes, de fourmillements mais aussi dans les troubles hémorroïdaires, les petites inflammations de la peau, la sécheresse cutanée.

Pour soulager les troubles hémorroïdaires aigus (en cas de poussée), il est conseillé de prendre jusqu'à 6 gélules par jour pendant une semaine.

En cas d'irritation, de couperose, de gêne oculaire, eczéma ou peau grasse, on conseille d'appliquer l'eau distillée d'hamamélis pure ou incorporée à une crème (pour la couperose ou la peau grasse).

Les plantes à action vitaminique P, qui diminuent la perméabilité

► Elles renferment un ensemble de substances qui renforcent la résistance veineuse et diminuent la perméabilité capillaire. Il s'agit d'une grande famille chimique qui s'oppose à la formation des radicaux libres qui attaquent les lipides des membranes des cellules de l'endothélium vasculaire (intérieur de la veine). La protection de ces membranes est primordiale car ces cellules ont besoin d'être en bon état pour conserver leur perméabilité :

► Le **cyprès**, *Cupressus sempervirens*, dont on utilise les cônes fructifères, est largement utilisé à des fins ornementales dans le sud de l'Europe.



Les fruits sont des cônes globuleux riches en polyphénols et présentent un grand intérêt dans le traitement des troubles vasculaires tels les hémorroïdes et les varices. Alors que les flavonoïdes présents seront très utiles dans le traitement des crises hémorroïdaires, la plante reste très efficace en cas de jambes lourdes. Par action sélective sur la paroi des vaisseaux, la plante assure une meilleure dynamique vasculaire empêchant le sang de stagner dans les jambes.

► Le **marronnier d'Inde**, *Aesculus hippocastanum*, dont on utilise l'écorce et les fruits, est un grand arbre originaire des Balkans.



Dans l'écorce, on trouve surtout l'esculoside à action vitaminique P permettant de renforcer la résistance des vaisseaux tout en diminuant leur perméabilité.

Quant aux fruits, ils sont riches en escine à action anti-inflammatoire remarquable, d'où son intérêt dans la prise en charge de la crise hémorroïdaire. Il existe de très nombreuses spécialités à prendre toujours pendant 4 semaines et à un dosage suffisant (à faire prescrire éventuellement par votre angiologue).

Cependant, à ce dosage, la plante peut provoquer des troubles gastro-intestinaux ; elle est à utiliser avec prudence en cas de traitement par anticoagulants.

On trouve aussi de nombreuses spécialités à utiliser en massage sur les jambes lourdes et pour traiter la fragilité capillaire.

► La **myrtille**, *Vaccinium myrtillus*, dont on utilise les fruits, est originaire d'Europe et d'Amérique du Nord. Elle possède des baies noires bleutées, riches en anthocyanosides et en tanins.



Ces tanins ont une action antidiarrhéique et ont un effet bénéfique sur les douleurs et les spasmes intestinaux liés à la colite ; cette baie est aussi antibactérienne au niveau intestinal, ce qui complète son action antidiarrhéique.

Les pigments, quant à eux, améliorent la vision nocturne en favorisant la régénération du pourpre rétinien.

► REMARQUE

Les fruits frais améliorent la tonicité des vaisseaux et surtout des capillaires ; ils sont donc indiqués dans l'insuffisance veino-lymphatique.



► La **vigne rouge**, *Vitis vinifera* est une plante grimpante à allure de liane sarmenteuse avec des tiges munies de vrilles et des feuilles palmatilobées se colorent en rouge à la fin de l'automne.

Les feuilles sont récoltées à l'automne, après les vendanges.

La plante est indiquée pour traiter les manifestations de l'insuffisance veineuse et en particulier la fragilité capillaire, comme par exemple les pétéchies (petites taches rouges au niveau du visage qui apparaissent en cas de vomissement par exemple) ou les ecchymoses, la prévention du risque thrombotique veineux (formation d'un caillot) mais aussi la pathologie hémorroïdaire.

On la conseille en traitement de fond, c'est-à-dire 2 gélules par jour 20 jours par mois pendant 3 mois.

Les plantes qui fluidifient le sang

► Le **cornouiller sanguin**, *Cornus sanguinea*, Bg MG 1D (préparé par macération des bourgeons dans la glycérine diluée) est un arbuste à écorce rouge sang dont le feuillage rougit dès le mois d'août.

► Le **macérat glyciné 1D** de *Cornus sanguinea* est indiqué comme antithrombotique dans :

- la prévention des phlébites,

- l'artérite des membres inférieurs,
- l'athérosclérose.

La posologie est de 1 goutte par Kg et par jour diluée dans une tisane 10 jours avant de prendre l'avion

► Le **mélilot**, *Melilotus officinalis*

La plante, très commune dans les champs et les lieux incultes possède une action tonique sur la paroi veineuse et augmente les débits veineux et lymphatiques. Elle améliore la résistance capillaire et diminue la perméabilité. De plus, elle diminue la viscosité sanguine (action anticoagulante légère : fluidifie le sang, attention donc aux interactions éventuelles avec les anticoagulants).

La posologie pourrait être de 2 gélules le matin 20 jours par mois pendant 2 mois ou 150 gouttes de teinture-mère diluées dans une tisane) associée éventuellement au drainage lymphatique.

► Le **ginkgo biloba**, une plante à part !

Le ginkgo est le seul survivant de l'ordre des Ginkgoales, largement représenté au Secondaire (200 millions d'années).

Pour cette raison, on dit volontiers qu'il est un véritable « fossile vivant ».

Des études ont montré un effet significatif sur la mémoire et les facultés d'apprentissage en augmentant la circulation au niveau cérébral.

Mais la plante s'est révélée aussi très efficace pour soulager les problèmes de circulation ; ses actifs permettent de dilater les artères, les veines et les capillaires. Ils augmentent la microcirculation et la viscoélasticité du sang, prévenant la formation de caillots. Cette plante a une réelle efficacité, seulement elle nécessite des traitements au long cours ; selon le patient, son terrain et ses antécédents, la posologie et le dosage seront différents.

► **ATTENTION** : risque d'interaction avec les anticoagulants.



Que peut faire l'aromathérapie ?

► De nombreuses huiles essentielles (HE) peuvent être utilisées en massage dans des crèmes ou des gels ; elles auront une action décongestionnante, tonifiant veineux, anesthésique local... En particulier pour les jambes lourdes.

- **HE de Niaouli** (feuille), *Melaleuca quinquenervia* : anti-infectieux bien connu, l'HE de niaouli est aussi un décongestionnant veineux, et tonique cutané si appliqué sur la peau (diluée à 20 % dans une huile de massage, Calophylle ou Tamanu recommandée dans cette indication).
- **HE de Katafray** (écorce), *Cedrelopsis grevei*, est une huile essentielle très efficace dans les problèmes tendino-musculaires ; elle est aussi intéressante comme décongestionnant circulatoire.

Mais les huiles essentielles les plus utilisées sont : HE d'immortelle, HE de cèdre de l'Atlas, HE de lentisque pistachier et HE de cyprès.

- **HE d'immortelle**, *Helichrysum italicum*, est le grand remède des bleus ou hématomes ; c'est aussi un excellent tonique circulatoire lequel, en cas de sclérose de varices, pourra diminuer les hématomes dûs au traitement.

En usage interne, il faudra demander l'avis d'un professionnel ; en externe, vous pouvez la diluer à 1 % maximum sur le visage et 10 % maximum sur le corps. En effet, le mélange donnera de bons résultats sur la couperose (après un test de tolérance et en respectant les doses).

- **HE de Cèdre de l'Atlas**, *Cedrus atlantica* (à ne pas confondre avec le cèdre de Virginie *Juniperus virginiana*, ou le cèdre blanc *Thuja occidentalis* qui sont neurotoxiques), est extraite d'un arbre majestueux du pourtour méditerranéen vénéré depuis l'Antiquité pour son bois, très résistant. C'est un symbole de longévité et de solidité ; il est indiqué en accompagnement d'un drainage lymphatique ou de la prise en charge de la cellulite.

Il faut l'utiliser dans une huile de jojoba ou de Tamanu à 5 % maximum.

- **HE lentisque pistachier**, *Pistacia lentiscus*, est extraite d'un arbuste typique du maquis méditerranéen. Cette huile essentielle est remarquable pour décongestionner les systèmes veineux et lymphatiques ; elle combine les effets désinfiltrants et anti-inflammatoires.



On peut l'appliquer localement diluée à 20 % dans de l'huile de rose musquée.

- **HE de Cyprès**, *Cupressus sempervirens*, est extraite d'un conifère typique du bassin méditerranéen, élan-cé, symbole de l'immortalité de l'âme. L'HE est conseillée diluée à 5 % dans de l'huile de Tamanu (ou calophylle) ; masser les jambes de la cheville au genou.

► **ATTENTION** : Cette huile essentielle contient un actif œstrogène-like, c'est pourquoi elle est contre-indiquée aux femmes enceintes, allaitantes, aux personnes atteintes d'un cancer hormono-dépendant.

► REMARQUE

Les huiles essentielles sont très concentrées et hautement réactives ; elles peuvent provoquer des allergies ou des irritations. Un test de tolérance est donc indispensable avant toute application (au creux du coude). Les conseils proposés sont réservés à l'adulte, ce qui est logique lorsqu'il s'agit des maladies veineuses !

En conclusion

► L'insuffisance veineuse semble être une maladie bénigne qui peut évoluer vers des symptômes plus sérieux et certainement inesthétiques !

La prévention, dès les premiers symptômes, associée à une bonne hygiène de vie permet d'améliorer de façon sensible le résultat. La phytothérapie est certainement le traitement de choix sachant que nos plantes veinotoniques le plus souvent peu dosées nécessitent des traitements par cures de 2 à 3 mois, les massages par de gels ou d'huiles à base d'huiles essentielles étant un complément agréable et efficace.

Dr Danielle Roux-Sitruk,
pharmacien

Insuffisance veineuse : jambes lourdes, prévention de varices et hémorroïdes

► Nous proposons tout d'abord de drainer le foie en conseillant une cure de gélules de feuilles d'artichaut ou de racine de radis noir ou de sommités fleuries de romarin : 2 gélules le matin pendant 20 jours à avaler avec une tisane drainante (vous trouverez aussi des draineurs liquides à diluer, en flacon ou ampoules, très efficaces).

► Puis il faudra prendre des plantes veinotoniques par cures de 3 mois, 20 jours par mois :

- Vigne rouge ou cyprès (extrait sec) 150 mg
- Hamamélis (extrait sec) 150 mg
- 1 à 2 gélules 2 fois par jour, 20 jours par mois (avant les règles)
- Variante : ajouter du Ginkgo ou Fragon (si troubles liés à la chaleur par exemple) ou sous forme liquide

► **Teintures-mères (TM) :** *Vitis vinifera*, *Hamamelis virginiana*, *Aesculus hippocastanum*.

Posologie : sélectionner 2 TM et prendre 50 gouttes de chaque, matin et soir dans un verre d'eau ou une tisane.

► **Autres choix :**

SIPF (suspension de plantes fraîches) ou EPS (extrait phyto standard), 2 cuillères-mesures par jour diluées dans une tisane.

Vous pouvez adjoindre un traitement à base d'oligoéléments qui vont améliorer le résultat : Mn-Co (manganèse cobalt) : 2 ampoules par jour sous la langue en même temps que les traitements veinotoniques. Vous pouvez aussi masser les jambes de bas en haut avec des préparations à base d'huiles essentielles, à faire jusqu'à amélioration.

On peut préparer ou faire préparer par une pharmacie ayant un préparatoire agréé, le mélange suivant :

HE Cyprès 1 ml, HE genévrier de Virginie 2 ml, HE de cèdre de l'Atlas 1 ml, HE de lentisque pistachier 2 ml, HE d'immortelle 2 ml dans 30 ml d'huile végétale de tamanu (calophylle).

► REMARQUE

En cas d'hémorroïdes, le traitement sera plus spécifique. Les hémorroïdes provoquent une dilatation des veines au niveau de l'anus et du rectum. Cette pathologie courante chez l'adulte, externe ou interne, est favorisée par l'hérédité, la constipation, la grossesse... et entraîne des douleurs très vives.

L'hygiène locale a une grande importance : un bain de siège ou lavage après émission de selles est indispensable avant application d'une crème ou d'un gel ou d'un suppositoire ; de plus il faudra traiter la constipation en évitant les plantes à fibres qui augmentent le volume des selles et risquent de provoquer des saignements ; préférer les huiles végétales et en particulier l'huile d'olive le matin à jeun avec un peu de citron pressé ; diminuer aussi les aliments qui constipent comme les carottes, coings, pommes... ; de plus, l'alimentation ne doit pas être irritante (éviter certaines épices comme le piment ou le poivre, la caféine, les aliments qui fermentent).

En ce qui concerne le traitement par veinotoniques, il faudra doubler la dose pendant une semaine et prendre de préférence le marron d'Inde tout à fait indiqué dans ce cas : 4 à 6 gélules (ou 8 à 12 doses de SIPF diluées) par jour pendant une semaine. (Ensuite penser au traitement préventif permettant d'éviter une prochaine crise hémorroïdaire !).



Le grand malentendu... sur le bambou

Le bambou interpelle, le bambou intéresse, le bambou fait peur... Cette plante souple et solide redonne de la densité à nos os et de la mobilité à nos articulations. Mais voilà que des plaintes s'élèvent : grand Dieu, cette plante contiendrait des métaux lourds ! Faut-il crier au scandale ?

Parmi les 1200 espèces de bambou existantes, *Bambusa arundinacea* est traditionnellement utilisé en Asie pour soulager les troubles articulaires. Ce qui nous intéresse chez cette plante, c'est sa très haute concentration en silice qui avoisine les 93%. Un vrai record ! Ce minéral précieux se trouve en abondance dans ce que l'on appelle communément *sucre* ou *sève de bambou*, logé au niveau des nœuds de la tige. On nomme aussi cet exsudat siliceux le *tabashir*. Outre la silice, le bambou tabashir est aussi riche en fer, en phosphore ou encore en calcium. Mais à quoi sert la silice au juste ?

Sachons-le, la silice intervient sur la synthèse du collagène. Celui-là même qui constitue une grande partie de notre corps comme les os, les cheveux, la peau en encore les ongles. Le collagène est très souvent mis à rude épreuve dans les zones articulaires, et dans ces tissus, il est un facteur de santé essentiel. Le bambou est donc une plante de choix pour favoriser le confort articulaire et prévenir la dégénérescence du cartilage. Mais où va-t-il chercher cette fameuse silice ? Eh bien justement dans des sols propices, riches en minéraux. Mais lorsqu'il pompe généreusement la silice, il s'enrichit au passage d'autres minéraux faisant l'objet du scandale.

Bambou bio ?

► Bien enraciné dans le sol, le bambou puise allègrement tout ce qui s'y trouve et le concentre dans sa racine, sa tige, ses feuilles et bien sûr sa sève. Comme l'ortie et la prêle elles-mêmes très riches en silice, le bambou concentre tout ce qu'il absorbe :

le bon comme le mauvais. Voilà de quoi est accusé le bambou : de se charger de tous ces éléments présents dans le sol qui, trop concentrés, peuvent devenir indésirables.

Alors « faisons du bio ! », me direz-vous. Apportons à nos bambous un humus riche et fertile d'origine biologique. Que nenni, une terre complètement propre et bio, ça n'existe pas ! Vous trouverez inévitablement des traces naturelles de plomb ou encore d'arsenic présents dans la terre. Et le bambou se fera un plaisir de les absorber et de les concentrer. Silice et métaux lourds sont donc indissociables. Mais faut-il pour autant crier au loup ?

Nous ne sommes pas des bambous

► Lorsque nous faisons une cure de bambou, notre organisme exploite certes des éléments de reconstruction mais aussi des éléments que l'on pourrait qualifier de polluants. Nous n'y pouvons rien ! Si le bambou pouvait nous parler, il s'amuserait beaucoup de nous voir nous plaindre. Il trouverait que nous sommes gonflés de vouloir profiter de sa silice en reniant son effet de pompage.

Et pourquoi pas des bambous OGM pour éviter cela, pendant qu'on y est ! Parce que finalement, la vraie question dans l'histoire, c'est de savoir si prendre du Bambou chargé en métaux lourds est réellement dangereux. À cela le bambou nous répondrait sûrement : « Eh, Fada, tu n'es pas un bambou toi ! Ton corps, il ne prend que ce qu'il a besoin ! ». Je fais l'hypothèse que notre corps est assez intelligent pour prendre ce qui lui convient et rejeter naturellement par les voies digestives ce qui ne lui convient pas, à condition que le système de détoxification soit intègre.¹

Chez une personne en bonne santé, qui ne présente pas de perméabilité intestinale pathologique, il n'y aura donc à mon sens aucun problème à consommer de la sève de bambou sur une période raisonnable, par exemple de deux mois par an. Surtout lorsque l'apport de silice peut soulager de maux contraignants tels que les douleurs articulaires. Les autres mois de l'année, on pourra faire une cure alternée d'ortie et de prêle pour compléter ses bienfaits. Il serait dommage de se priver d'une telle plante... à cause d'un malentendu.

Jean-François Astier

1. Ce qui n'est souvent pas le cas pour les fumeurs, les personnes qui vivent dans un environnement déjà pollué par les métaux lourds, celles qui ont une insuffisance hépatique ou qui prennent des toxiques hépatiques comme certains médicaments.



Mission : mincir !

Au temps des herboristeries, on pouvait trouver des tisanes codifiées par un numéro et reconnues pour leur efficacité. Après un temps passé dans l'oubli, les tisanes sont de retour !

Même si les savants herboristes savaient qu'une perte de poids passait par un incontournable réglage alimentaire, ils agissaient parallèlement sur les aspects sanguins, hormonaux ou nerveux, et stimulaient les organes d'élimination. Voilà pourquoi les savants herboristes avaient associé toutes ces plantes dans la formule amincissante n°122 :

- ▶ **Le fucus** (*Fucus vesiculosus*), est un véritable tonique général par sa richesse en minéraux, surtout en iode, et en acides aminés essentiels. L'iode, connu pour son effet amincissant est un activateur de la thyroïde avec une action sur le métabolisme ralenti.
- ▶ **Les follicules de séné** (*Cassia senna*) agissent sur la motricité intestinale. N'oublions pas qu'un intestin paresseux favorise le stockage.
- ▶ **Le séneçon** (*Senecio vulgaris*) est peu usitée aujourd'hui à cause de ses alcaloïdes potentiellement toxiques pour le foie et les reins. On peut le remplacer par l'**aspérule odorante** (*Asperula odorata*) qui a un effet diurétique doux et tonique sur le foie.
- ▶ **L'armoise** (*Artemisia vulgaris*), tonique de la sphère digestive, active les sécrétions du foie (action cholérétique).
- ▶ **La réglisse** (*Glycyrrhiza glabra*), très agréable au goût, active les sécrétions digestives.
- ▶ **La sauge** (*Salvia officinalis*) agit sur la fonte des graisses, sur la sphère hépatique et améliore la circulation du sang.
- ▶ **La vigne rouge** (*Vitis vinifera*) et l'**hamamélis** (*Hamamelis virginia*) sont deux plantes qui améliorent la circulation sanguine. Là où le sang stagne, les graisses aussi !
- ▶ Enfin, **le gratteron** (*Galium aparine*), un diurétique et un tonique digestif, est difficile à trouver aujourd'hui. C'est pourquoi on le remplace par **les feuilles de frêne** (*Fraxinus excelsior*) qui drainent en douceur les reins.

Voici enfin une formule mise à jour à élaborer vous-même ou à faire préparer en pharmacie :

Fucus vesiculosus 20 gr, séné follicule 20 gr, feuilles de frêne 5 gr, armoise 5 gr, réglisse 10 gr, sauge 5 gr, vigne rouge 5 gr, hamamélis 5 gr, aspérule odorante 5 gr.

À noter : Si votre transit intestinal est normal ou légèrement constipé, vous pouvez réduire la quantité de séné, à l'effet laxatif, et augmenter la quantité de feuilles de frêne.

Préparation de la tisane : mettre 1 c. à soupe par bol des plantes dans l'eau froide qu'on fait, chauffer jusqu'au frémissement. Eteindre et

couvrir 10 minutes. Boire 2 bols par jour durant 3 semaines, arrêter une semaine puis reprendre 3 semaines.

Est-ce la bonne tisane pour moi ?

▶ Cette tisane amincissante est destinée à ceux qui ont un métabolisme ralenti avec un transit lent. Dans le doute ou en cas de besoin de conseil personnalisé, consultez un expert. Attention: évitez la réglisse en cas d'hypertension, le fucus en cas de dysfonctionnement de la thyroïde (hyperthyroïdie) et le séné sur un terrain de maladies digestives inflammatoires chroniques.



Autres solutions

▶ Si vous ne pouvez pas préparer cette tisane, voici d'autres plantes « minceur » présentes dans le commerce. En gélules : **le fucus**, le **baccharis** (*Baccharis trimera*) une plante de déstockage des graisses ou la **crête marine**, une plante dépurative. En extrait hydroalcoolique : du **frêne**, de l'**artichaut**, du **romarin** ou du **pissenlit**, si possible en associant au moins deux d'entre elles.

Jean-François Astier

Le Feng Shui végétal

« Si chaque homme, chaque jour, jetait une fleur sur le chemin de son prochain, les routes de la terre seraient tellement plus agréables ». Ce proverbe chinois en dit long sur la puissance et le pouvoir des fleurs pour harmoniser les chemins qui mènent aux destinées heureuses. Le Feng Shui souffle ses idées végétales ... Suivez-moi dans les allées d'un jardin extraordinaire !

Au fil de l'eau souffle le vent

► Le Feng Shui, signifiant littéralement « le vent et l'eau », est un art millénaire qui a vu le jour en Chine il y a près de 4 500 ans. L'idée fondamentale de cette pratique, ou philosophie pour certains, repose sur la croyance que l'énergie environnementale qui circule à l'extérieur et à l'intérieur des espaces naturels du macrocosme et du microcosme, comme les forêts, les montagnes ou le corps humain et ses cellules, mais aussi dans les espaces artificiels comme les villes contenant mobilier et objets, peut être maîtrisée, dirigée, stockée ou fluidifiée pour favoriser santé, bien-être, réussite, prospérité et sérénité... En un mot, provoquer le bonheur !

Ce subtil courant d'énergie universel et invisible, appelé Ch'i en Chine, Ki au Japon ou encore Prana en Inde, relierait toutes les choses qui composent l'Univers et créerait un environnement vibratoire dans lequel tous les éléments de la vie baigneraient.

Cette imprégnation, en interaction avec les êtres vivants, les matériaux, les formes, les architectures, les couleurs ou les éléments de la nature influencerait positivement ou négativement nos manières de vivre et nos états d'être.

L'art du Feng Shui vise donc à organiser les espaces de vie pour favoriser la bonne circulation du Ch'i.

L'arbre qui cache la forêt

► Le Ch'i serait transporté par les champs magnétiques terrestres, l'énergie solaire et cinq éléments naturels : le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau.

L'élément bois est présent dans l'arbre mais aussi dans ses différentes essences, le papier et les plantes. Il est activé par les formes rectangulaires, hautes, fines et verticales et la couleur verte.

Cet élément favorise la vitalité, la croissance, la concentration, l'ambition et l'activité. Il atténue les ennuis professionnels, les difficultés d'un changement, le manque de confiance et de motivation. Les plantes de grande taille, les rayures verticales dans les tons de vert, les parquets de bois naturel, les paravents en fibres

de bambou ou les lampes à abat-jour de papier, favorisent le bon Ch'i dans une pièce.

L'énergie de l'élément bois est naturellement véhiculée par les arbres vivants de nos forêts. Par leurs formes élancées, trapues, touffues ou aplaties, les arbres vont favoriser plusieurs phénomènes bienveillants en Feng Shui. Ainsi ils sont à l'origine des zones d'ombres qui apaisent et soulagent des éclats de lumière et de chaleur. Planter des arbres permet de réveiller le Ch'i salutaire de la terre. Alignés, ils constituent une séparation efficace pour bloquer le passage de l'énergie négative. Il est à noter que planter des arbres des deux côtés d'une maison maintient le ménage heureux ; du côté gauche les arbres vont contribuer à gérer la colère du mari et ceux du côté droit, la colère de l'épouse...

D'une manière générale, les arbres vivants véhiculent des énergies de bonne santé, de croissance et de longévité. Les arbres fruitiers favorisent les bons rapports, l'amour et le bonheur en famille.

A contrario, les arbres morts doivent être déracinés et les bois coupés évacués car ils aspirent l'énergie des lieux de vie et affaiblissent les occupants jusqu'à les rendre malades. Dans le même ordre d'idée, les arbres ou les branchages ne doivent pas toucher les murs d'une maison sous peine d'y imprimer une énergie négative. Et il est préférable d'éviter de planter des arbres en intérieur (cour ou hall) pour ne pas nuire à la santé

financière des personnes et des lieux (entreprises) et proscrire les bonzaïs, torturés dans leur croissance et étouffés dans leurs minuscules pots, synonymes d'affaiblissement et baisse d'immunité.

La valse des plantes

► Elles contribuent également au rétablissement de la bonne circulation du Ch'i et sont plus faciles à caser et à entretenir qu'un arbre... Elles possèdent des énergies yang intrinsèques qui vivifient tout l'espace ambiant. La variété est le maître mot pour associer plantes et Feng Shui.



En effet, le mélange des espèces végétales favorise le mélange des différents flux énergétiques et équilibre les espaces de vie. Cependant, deux conditions essentielles sont requises : ne pas les placer n'importe où (feuilles pointues et espèces piquantes, loin des sièges et des lits !) et ne pas mélanger des variétés incompatibles, comme

« la langue de belle-mère » et une bru, surtout considérée comme une « belle plante » !

Les formes diverses des feuilles de plantes (allongées, tombantes, arrondies, pointues, grimpantes) permettent de décristalliser un Ch'i stagnant dans les coins, de ralentir la vitesse d'un Ch'i excessif dans un couloir, de repousser un Ch'i menaçant et agresseur, de neutraliser un Ch'i négatif issu d'un angle saillant, de supprimer un Ch'i parasite et pollué. À cet effet, les plantes dépolluantes sont souvent utilisées pour purifier les espaces et réduire les pollutions chimiques, électriques et magnétiques. C'est un festival de mouvements et de déplacement du Ch'i organisé par Dames Plantes !

La symphonie des fleurs

► Marguerite, Rose, Anémone, Violette, Hortense, Jacinthe, autant d'amies que je vous invite à faire entrer dans votre maison pour favoriser un bon Feng Shui. Les fleurs naturelles attirent d'office des énergies positives et l'oxygène (car elles en ont beaucoup besoin), ce qui stimule notre propre système immunitaire. La beauté et les odeurs qu'elles dégagent installent des sentiments positifs qui décuplent notre vitalité. Pour favoriser cette belle relation vivifiante avec vos nouvelles amies, pensez à changer l'eau des vases régulièrement et évacuez les fleurs dès qu'elles sont fanées (l'idéal étant de les laisser se décomposer au contact de la terre du jardin, d'un champ ou d'une forêt). Les fleurs desséchées ou flétries créent un excès de Ch'i négatif.

Dans la liste des contre-indications entre fleurs et Feng Shui, il est à noter que les fleurs dans les chambres ne sont pas les bienvenues car elles peuvent favoriser une circulation de Ch'i nocif qui perturbe le sommeil. Un vrai paradoxe dans les chambres d'hôpital

où l'on apporte souvent comme présent aux malades de chouettes bouquets colorés et dynamiques !

Par contre, la pièce dans laquelle il ne vient pas spontanément à l'idée d'installer un bouquet : la salle de bain où les fleurs vont absorber l'humidité et réduire les effets négatifs de l'énergie de l'eau usée qui stagne ou s'écoule.

Qu'elles soient rouges ou jaunes et dynamisantes (yang), pourpres ou bleues et reposantes (yin), les fleurs travaillent rapidement à corriger la qualité et la distribution du Ch'i dans les espaces. La puissance qu'elles dégagent est avant tout liée au plaisir de les choisir et de les assembler en bouquet esthétique et odorant.



Le bouquet final !

► Pour finir en beauté ce feu d'artifice d'informations et de conseils Feng Shui floral, composez votre bouquet spécial harmonie pour éveiller votre espace de vie : placez des fleurs crème au nord, blanches au nord-est, un grand bouquet de feuillage à l'est, la même chose au sud-est ou bien de longues fleurs bleues, des fleurs violettes très découpées au sud, des fleurs jaunes basses au sud-ouest et au centre, des fleurs rondes et rouges à l'ouest et enfin d'autres rondes et blanches au nord-ouest. Ici, pour faire un bouquet, le sens de l'orientation est indispensable pour ne pas perdre la boussole !

Olivier Hildevert

Préparer naturellement sa peau au soleil



Le soleil brille, le thermomètre monte et les vacances approchent à grands pas. Ne faites pas l'erreur de fuir le soleil. En prenant quelques précautions simples, le soleil vous assurera tonus et éclat. Mais c'est maintenant le bon moment pour préparer correctement votre peau, augmenter sa résistance aux coups de soleil et obtenir un joli hâle sans la faire vieillir prématurément.

Se préparer au bronzage de l'intérieur

► Première mesure à prendre pour préparer naturellement sa peau : soigner le contenu de son assiette, l'alimentation restant le meilleur moyen d'offrir à votre organisme de quoi nourrir la peau. Augmentez quelques semaines avant les vacances vos apports alimentaires en antioxydants qui luttent contre les radicaux libres issus des UV. Les rayons UV bombardent la peau et peuvent être extrêmement nocifs, les UVA occasionnent des altérations invisibles en profondeur et ont un effet marquant sur l'apparition des rides et du vieillissement, et les UVB sont responsables des coups de soleil, mais ils sont aussi nécessaires à la synthèse de la vitamine D dont le rôle est majeur pour l'organisme.

► **Au menu** : des aliments riches en caroténoïdes car cette substance améliore sensiblement la tolérance au soleil, absorbe une partie des UV et stimule la production de la mélanine, le pigment responsable du bronzage. La carotte est le légume le plus emblématique de cette famille. Pensez aussi à tous les fruits et les légumes frais de couleur jaune-orangé et ceux à feuilles vertes : brocolis, tomates, poivrons, abricots, etc. Les caroténoïdes sont mieux absorbés accompagnés de corps gras, alors profitez des repas d'été pour préparer des salades composées, assaisonnées avec des huiles végétales apportant des acides gras spécifiques pour limiter le dessèchement de la peau.

Les acides gras essentiels sont une autre clé d'une belle peau souple, ils protègent la peau de la déshydratation et ont un important rôle anti-inflammatoire. Essayez les huiles vierges de 1^{re} pression à froid de chanvre, de périlla ou de cameline et consommez des poissons gras. Sans oublier que boire de l'eau plate en abondance est le premier geste pour vous hydrater correctement.

Peau sensible ?

Ne ratez pas les préliminaires

► Si vous avez une peau sensible ou claire, ou si vous êtes sujet aux intolérances au soleil, commencez un mois avant le départ à prendre des compléments alimentaires à base de caroténoïdes. Une peau bien préparée aura une meilleure réponse de défense aux agressions des

UV et moins de risques de rougir ou d'attraper un coup de soleil. Cela dit, même avec une peau mate, vous n'êtes pas complètement à l'abri et vous gagnerez aussi à limiter les effets nocifs du soleil sur le vieillissement.

- **L'urucum** est une plante d'Amazonie avec un réel pouvoir antioxydant, c'est une mine de bixine, une substance apparentée au bêta-carotène. Elle active la pigmentation de la peau, la protège des effets nocifs des UV et lutte contre le vieillissement prématuré. L'urucum est facile à utiliser sous forme de tablettes ou de poudre à ajouter dans un jus de fruits ou comme condiment dans l'alimentation.
- **La bourrache** donne une huile végétale dont la composition est riche en vitamines et acides gras essentiels protecteurs de la peau, ce qui lui confère des propriétés remarquables, notamment hydratantes, antioxydantes et anti-inflammatoires. Elle peut être prise à raison d'une cuillère à café le matin ou sous forme de capsules.

Faire peau neuve avant le départ

► La peau passe de longs mois cachée sous les vêtements. Avant de l'exposer au soleil, il est recommandé de réactiver ses fonctions avec un gommage pour éliminer les peaux mortes et stimuler la régénération de l'épiderme. Le gommage rend aussi la peau plus souple et plus réceptive aux produits hydratants appliqués ensuite.

Toutefois, pas d'abus, faites un gommage 1 fois par semaine ou toutes les 2 semaines en fonction de votre type de peau, au delà, vous risquez de provoquer des irritations et de rendre la peau plus vulnérable aux rayons UV. Faites le dernier gommage 8 jours avant la première exposition et ce sera le dernier que vous vous autoriserez jusqu'à la fin des vacances. Pendant l'exposition, la peau travaille à s'épaissir pour se protéger naturellement des rayons UV, ce ne serait vraiment pas le moment de vouloir lui ôter sa couche de protection !

Une peau parfaitement hydratée

► Une fois la peau nette et propre, elle doit être correctement nourrie avec votre lait pour le corps préféré ou une préparation maison. Pour avoir bonne mine, concoctez vous une huile hydratante à base d'huiles végétales contenant du bêta-carotène.

Soleil rime avec protection

► Un seul mot d'ordre à garder : exposez vous à dose homéopathique et progressivement afin de laisser la peau mettre en place ses mécanismes d'autoprotection. En pratique : exposez vous d'abord 10 mn, puis 20 mn, puis 40 mn, etc.

Une crème protectrice est un incontournable, même en ville ; choisissez un indice de protection de 20 ou plus selon votre type de peau. Optez résolument pour les soins solaires bio qui ne contiennent pas de substance polémique pour la santé et polluent moins l'environnement.

Cependant, une crème solaire vous protège effectivement des coups de soleil si vous renouvelez souvent les applications, mais absolument pas des dégâts invisibles que le soleil en excès produit au cœur des cellules. D'une manière générale, vous devriez rester au soleil jusqu'à ce que ça chauffe, au-delà, mettez vous à l'ombre ou habillez vous : chapeau, vêtements, lunettes de soleil.

En cas de coups de soleil : appliquez des rondelles de tomates sur la peau. La sensation de brûlure disparaît très vite. On peut aussi râper une pomme de terre crue et l'appliquer en cataplasme.

Après-soleil, hydratation maximum

► L'hydratation est cruciale après les expositions : buvez beaucoup d'eau, mangez des légumes aqueux comme la tomate ou le melon et appliquez des soins sur la peau pour la réhydrater, l'apaiser et lui permettre de reconstituer ses défenses en la rafraîchissant.

Zoom sur quelques actifs naturels après-soleil :

- **L'aloë vera** : ce gel est hydratant, désinfectant et cicatrisant. Gardez votre tube au réfrigérateur pour un effet fraîcheur très agréable ;
- **Le macérât de calendula** : cette huile apaise les inflammations et régénère la peau ;
- **Les hydrolats de menthe poivrée ou de lavande vraie** : légers et rafraîchissants, ils sont appréciés par tous, même les plus petits.

Annie Casamayou

Le gommage au miel

Pour arborer une peau de pêche, exfoliez le corps en douceur avec un gommage fait maison. En un seul geste, votre peau est nettoyée, tonifiée et nourrie :

- 3 cuillères à soupe de noix de coco râpée
- 2 cuillères à soupe d'huile de noyaux d'abricot
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 gouttes d'HE lavande vraie
- 2 gouttes d'HE géranium rosat



Dans un récipient, mesurez l'huile végétale et ajoutez les huiles essentielles. Dans un autre récipient, mélangez le miel et la noix de coco, recouvrez-le avec le mélange huileux. Si nécessaire, ajoutez de l'huile. À utiliser en prélevant de grosses cuillerées, dans un bain ou sous la douche, en l'appliquant sur la peau en larges mouvements circulaires. Inutile de trop frotter. Délicieux ! Terminez en vous rinçant soigneusement.

Huile hydratante à la carotte

- 20 ml de macérât de carotte
- 20 ml d'huile de noyaux d'abricot
- 10 ml d'huile d'argan
- 2 gouttes d'HE de bois de Hô

Dans un flacon de 50 ml, versez l'huile essentielle et ajoutez les huiles végétales. À utiliser après la douche en massant quelques gouttes sur la peau humide.

Le macérât de carotte est obtenu en faisant macérer des carottes dans une huile végétale, celle-ci s'imprègne des principes actifs de la carotte. Le résultat : une huile orangée très concentrée en bêta carotène que l'on utilise en préparation au soleil, pour donner de la lumière au teint ou encore pour prolonger le hâle.

Gel apaisant et hydratant

- 45 ml de gel d'aloë vera
- 20 ml d'huile végétale de jojoba
- 20 ml de macérât de calendula
- 15 ml d'hydrolat de lavande vraie
- 7 gouttes d'HE de lavande aspic
- 10 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse



Versez les ingrédients un par un en les mélangeant soigneusement à l'aide d'un mini-fouet. Versez dans un flacon de 100 ml avec embout spray. Secouez bien avant de l'appliquer sur le visage et le corps.

Pulsatilla est-elle toujours aussi timide ?



Grand médicament homéopathique, *pulsatilla*, une jolie anémone, est très fréquemment utilisée dans les troubles gynécologiques, dans les maladies de la sphère Orl ou encore dans les états émotionnels (anxiété et dépression) liés à des difficultés de la relation à l'autre.

Parmi les nombreuses variétés de pulsatilles, qui sont des anémones, celle utilisée en homéopathie est la variété *pulsatilla nigricans* qui fait partie de la famille des renonculacées. Il s'agit d'une petite fleur qui apparaît au printemps, sous forme de petites clochettes rouges ou violacées foncées.

Son utilisation en homéopathie remonte à l'origine de la méthode puisque c'est Samuel Hahnemann lui-même (fondateur de l'homéopathie) qui l'a étudiée et introduite dans cette pharmacopée naissante.

L'homéopathie, on le sait, repose sur une loi fondamentale : la loi de similitude. Cette dernière spécifie que toute substance capable de provoquer des symptômes chez une personne saine est également en mesure de guérir les mêmes symptômes chez une personne malade. En bref, ce qui rend malade peut aussi guérir ! À condition que les symptômes soient strictement les mêmes.

Cette loi de l'inversion d'effet est celle qui est connue comme fondatrice de l'homéopathie. On expérimente alors une substance à dose forte sur des sujets sains et l'on observe les symptômes provoqués. Lorsqu'on retrouve les mêmes symptômes chez une personne malade, on sait qu'elle sera efficace et pourra guérir si elle est donnée à de bien plus faibles doses.

La vision symbolique

► Mais pour *pulsatilla*, comme pour d'autres médicaments homéopathiques, une certaine vision symbolique vient enrichir le tableau des possibles.

De nombreux auteurs ont en effet insisté sur le caractère symbolique de la plante. Nous entrons là dans quelque chose qui cesse d'être scientifique et sort d'une stricte application de la loi de similitude, mais qui peut être intéressant au titre de la réflexion.

Mais pour mieux le comprendre, découvrons cette jolie légende empruntée aux Grecs.

Aphrodite et Adonis

► Aphrodite, déesse de l'Amour, était réputée pour son inconsistance. Un jour elle tomba durablement amoureuse du bel Adonis, un simple mortel. Cet attachement inhabituel troublait l'équilibre de

l'Olympe et suscitait une forte animosité de la part des dieux et d'Arès (dieu de la guerre) en particulier. Pour se venger, ce dernier envoya un sanglier blesser mortellement Adonis lors de la chasse. La belle Aphrodite, accourant pour voir son amant atteint à la jambe, versa une larme sur une goutte du sang d'Adonis répandue à terre. De cette larme mêlée au sang naquit l'anémone.

Le hasard de la pharmacologie a fait correspondre à *pulsatilla*, en tant que médicament homéopathique, un type particulier de personnes sur lesquelles le médicament issu de la plante pouvait agir. Pour *pulsatilla*, il a été décrit un type sensible de jeune femme ou fille timide, rougissant facilement, au teint pâle et à l'humeur aisément larmoyante. S'y ajoute une grande timidité pour le sexe opposé (là nous nous éloignons clairement du tempérament d'Aphrodite !) et un grand besoin de compassion et de consolation.

Cette description était tout à fait pertinente au XIX^e siècle lorsque l'homéopathie est née et pour les symptômes d'une société... de l'époque. De nos jours, s'il fallait n'utiliser *pulsatilla* que chez ce profil caricatural, rares seraient les femmes qui pourraient bénéficier de ce grand médicament régulateur hormonal.

Pulsatilla en bref

► Le médicament homéopathique *pulsatilla* possède les signes suivants chez la personne malade. Elle exercera ainsi son action curative.

- Tendance à la congestion des veines.

- Frilosité mais crainte aussi de la chaleur, amélioration de tous les signes au grand air.
- Secrétions de toutes les muqueuses (en particulier Orl et gynécologique) de consistance épaisse de couleur jaune et s'écoulant facilement.
- Douleurs variables en localisation, souvent d'un seul côté du corps.
- Aversion et nette intolérance pour tout ce qui est gras.
- Bouche sèche mais sans soif.
- Règles d'apparition tardive chez les jeunes filles.
- Règles en retard, courtes, ou intermittentes.
- Surtout variabilité de tous les symptômes.

Un bon signe évocateur de *pulsatilla* est que chaque cycle est différent et que les troubles hormonaux ne sont jamais identiques d'un mois à l'autre. Cette variabilité s'explique parfaitement par l'action essentiellement hormonale de *pulsatilla*.

Jouant à la fois sur les œstrogènes et la progestérone, le cycle féminin et l'émotionnel qui en découle ont de bonnes chances de varier et d'être inconstants. C'est probablement pour cela que la réputation « femme varie » est aussi tenace.

Pulsatilla dépoussiérée des clichés

► **Oublions la jeune fille pleurnicharde ! Retenons plutôt la variabilité hormonale, l'action sur les muqueuses, les douleurs variables et l'action veineuse.**

Pulsatilla est un grand médicament féminin, très fréquemment utilisé dans les troubles des règles, la pré-ménopause, le syndrome prémenstruel.

Mais *pulsatilla* trouve également son indication chez les hommes aux douleurs variables ou unilatérales, aux varices visibles et aux troubles de la digestion.

Pulsatilla et son aspect psychologique

► ***Pulsatilla* est en quête de sociabilité et d'amour, mais avec une grande angoisse vis-à-vis de l'altérité.**

En découle une timidité importante surtout envers l'autre sexe. Et cela est valable chez les hommes comme chez les femmes ! Mais une fois apprivoisé ou apprivoisée, les personnes sont magnifiquement améliorées par le réconfort, la compassion et la consolation. Une autre caractéristique psychologique du portrait est la grande capacité de soumission. On retrouvera dans le monde du travail des personnes à même de supporter toutes les hiérarchies les plus maltraitantes, par désir de ne pas déplaire ou de ne pas s'opposer. *Pulsatilla* est ainsi très souvent le médicament du burn-out et des maltraitances au travail.

Ce n'est pas Aphrodite qui se serait laissée traiter comme cela !

À titre d'exemple

► **Le cas de cette jeune femme de 27 ans exprime assez bien les grandes possibilités de ce médicament fabriqué à partir de notre anémone pulsatile.**

Nous l'appellerons Maud et nous dirons qu'elle est bien loin du cliché de la femme rougissante et larmoyante. Elle vient nous consulter pour des troubles des règles assez épuisants. À la question « votre cycle est il court ou long ? » la réponse est simple : « cela dépend ». Elle avoue que ce n'est jamais pareil d'un mois à l'autre et que si la plupart du temps, elle a ses règles au bout de trois semaines, il arrive assez souvent que le cycle soit au contraire de six voire sept semaines. Maud a aussi d'autres soucis et l'interrogatoire qui passe en revue toutes les fonctions du corps retrouve un appétit modeste avec une nette difficulté à digérer tout ce qui est lourd et riche. Les veines sont particulièrement visibles, y compris au niveau du torse, ce qui est inhabituel chez une femme jeune. Maud n'est pas maladivement timide, a fait de hautes études et occupe un poste à responsabilité. Elle doit diriger des gens et cela ne lui pose pas (en fait "plus") de problèmes. En creusant davantage, elle reconnaît avoir travaillé sur elle et avoir été dans le passé plus effacée. Au fur et à mesure que la relation de confiance s'établit entre nous, on reconnaît bien la ressemblance avec notre anémone. Les troubles de la circulation, les règles, la digestion collent assez bien à la similitude « patient/médicament ». Au bout de trois mois d'un traitement comportant principalement *pulsatilla*, les cycles sont plus réguliers, moins capricieux et Maud m'avoue qu'elle ressent une plus grande assurance vis-à-vis de sa hiérarchie, qu'elle se sent moins soumise. Le tableau général et émotionnel était là, mais il fallait le voir avec les yeux que l'on pose sur les femmes d'aujourd'hui.

Dr Daniel Scimeca

La comtesse de Chinchon sauvée par un arbre



Lorsqu'on dit quinquina, on pense au paludisme. Mais savez-vous d'où vient l'écorce de cet "arbre des fièvres" et comment elle est arrivée jusqu'à nous ? Préparez vous à remonter le temps et à rencontrer une comtesse !

► L'histoire commença en 1628, à l'apogée de l'empire colonial espagnol. Encore jeune et déjà veuf, le comte de Chinchon – seigneur de Valdemoros et gentilhomme de la Chambre de sa majesté et de ses conseils de l'État et de la Guerre – décida de se remarier. L'heureuse élue fut la charmante et jeune comtesse Francesca Hernandez de Ribera, fille du comte de la Torre, veuve elle aussi ! Sa jeunesse, son lointain métissage et son caractère "épice", conquièrent vite son mari.

Les jeunes époux embarquèrent à Cadix pour un très long voyage de noces. Une expédition au nom du roi d'Espagne les accompagnait car le comte avait été nommé vice-roi du Pérou. Ce fut une traversée fatigante qui ne se passa pas sans anicroches ni contretemps, obligeant même le couple à débarquer à Panama pour gagner le Pérou par voie terrestre. Ils avaient d'autant plus hâte d'arriver que Madame la comtesse débutait une grossesse. L'arrivée au Pérou eut enfin lieu le 14 janvier 1629 !

L'année suivante, à peine remise de l'accouchement, la comtesse se mit à souffrir de ce que l'on nommait les *fiebres tiercianos* (la fièvre tierce). C'était la fièvre palustre (des marais) ou paludisme, une maladie tristement mortelle alors, comme encore de nos jours ! La santé de la jeune femme se montrait si critique que son confesseur se tenait prêt à l'accompagner pour le "grand voyage". Cependant son ange gardien semblait veiller...

Science ou magie

► En effet, en même temps que la comtesse, le corregidor de la ville de Loja (faisant partie du district de Quito), était gravement atteint de la même maladie. Devant l'urgence, son confesseur – qui était aussi celui de la Comtesse – décida de chercher une solution. Cet homme, bien introduit auprès des Indiens, mit sans hésitation ses "ouailles indienne" à contribution. Il fit appel à leurs connaissances médicinales ancestrales. Ne posséderaient-ils pas une drogue magique susceptible de guérir le corregidor ?

Evidemment ! Car la nature fait bien les choses... Si, sur terre, les maladies existent, les moyens de les contrer aussi ! Et cette fois, la solution prit la forme de l'écorce d'un arbre : le quinquina.

Grâce à la prise pendant plusieurs jours d'une décoction d'écorce de ce que les indigènes appelaient *l'arbre* ou *bois des fièvres*, le

corregidor fut sauvé. Ainsi que la Comtesse ! Reconnaisante, la noble patiente consacra ainsi le temps libre de son séjour péruvien à soigner les Indiens.

Lorsque, après quelques années, son mari fut rappelé en Espagne afin d'y exercer d'autres fonctions, la Comtesse – hélas – ne résista pas au long voyage de retour. Elle mourut en Colombie où elle demeure à jamais. Son mari mourut également quelque temps après, atteint du paludisme sans doute rapporté dans ses bagages. Était-ce de n'avoir pas cru aux vertus de l'écorce de l'arbre des fièvres ? À moins qu'il n'en ait pas disposé en Espagne...

L'histoire de la comtesse de Chinchon est rapportée dans un livre écrit par un médecin italien désireux d'illustrer les bienfaits médicinaux des plantes. N'ayant jamais voyagé, il apprend cette histoire de la bouche des Jésuites. Il croit alors bon de donner un nom à cette écorce. Parlant mal l'espagnol, il transforme « *chinchona* » en quinquina (en italien ch se prononçant k). Et pour justifier cette appellation approximative, il n'hésite pas à indiquer, avec la plus grande fantaisie, que « *quina quina* » en quechuan, dialecte local péruvien, signifie *écorce des écorces*. Imaginatif notre médecin italien !

Après le passage de la comtesse, les Jésuites continuèrent d'utiliser la poudre d'écorce pour soigner gratuitement les Indiens, tout en en profitant pour les convertir. Une poudre qu'ils se mirent bientôt à commercialiser fort cher en Europe ! D'autant plus que la fièvre des marais y était encore couramment répandue.

A son tour le Dr Talbor, médecin anglais ayant eu vent des effets de la précieuse poudre des Jésuites, eut l'idée d'y ajouter un peu d'écorce de saule – elle aussi fébrifuge – et de la commercialiser dans toutes les cours royales avec un prix encore plus élevé !

Et l'histoire ne s'arrête pas là. Louis XIV lui-même ponctionna sa cassette personnelle pour soigner le Dauphin atteint des fièvres. Dans un élan magnanime, il acheta la formule anglaise afin d'en faire profiter son peuple.

À l'époque il fallait se ruiner pour espérer guérir : 4 kg de poudre d'écorce étaient en effet nécessaires. La santé oui, mais à quel prix !

En 1735, soucieuse d'en savoir plus sur le quinquina, l'Académie royale de médecine envoya une expédition au Pérou sous le contrôle du médecin naturaliste Joseph de Jussieu et de Charles-Marie de la Condamine, scientifique et explorateur parisien, élève de Louis le Grand. Une expédition qui, affrontant vols et naufrages, se termina par la perte des collections rassemblées par Jussieu. Seuls ses écrits arrivèrent en France. Ils firent l'objet d'une communication à cette même Académie de médecine sous le nom de La Condamine.

Avec la disparition des fièvres palustres en France, le quinquina ne fut plus guère utilisé jusqu'au XIX^e siècle où il fut employé comme apéritif et tonifiant.



De nos jours, sur l'ensemble de la planète, le paludisme cause encore un million de morts par an. À partir de l'écorce de quinquina a été isolé un alcaloïde : la quinine. Lui seul se montre efficace pour lutter contre le paludisme, en sachant cependant qu'il n'est actif contre le parasite que quand ce dernier est présent dans le sang. En cas de présence intra-hépatique, son efficacité est quasi nulle. Utilisé en prophylaxie du paludisme, il a montré ses limites au point qu'on lui préfère désormais des produits de synthèse mais aussi un dérivé d'une autre plante : l'armoise de Chine.

En dehors de ses propriétés antipaludéennes, l'alcaloïde est un régulateur du cœur contribuant ainsi à le ralentir. On raconte qu'il serait aussi aphrodisiaque et que le président Félix Faure l'utilisait semble-t-il dans cette indication, lui qui est mort en pleine action sur un divan de l'Élysée.

Le goût amer de la quinine, en même temps que ses vertus anti-parasitaires, l'ont fait apprécier des Anglais occupant l'Inde au point de le mélanger au gin et d'inventer le « gin tonic ». Plus proche de nous, la boisson Schweppes en contient à l'instar de nombreux sodas.

Depuis la comtesse, le quinquina n'a pas fini de nous étonner !

Le quinquina

Chinchona officinalis

Famille : Rubiacées

Origine : Équateur

► Cet arbuste vivant dans les forêts sèches entre 1700 et 3000 mètres peut atteindre 6 mètres de haut.

C'est son écorce qu'on utilise sous forme de poudre. C'est l'écorce brune, connue sous le nom de quinquina gris, qui est la plus concentrée en principes actifs. Elle est plus dosée que les formes rouges ou jaunes également possibles.

Elle contient des composés phénoliques, des alcaloïdes quinoléiques dont surtout la quinine (utilisée pour lutter contre le paludisme). Augmentant entre autres les sécrétions salivaires et gastriques, ses propriétés sont surtout stimulantes pour un organisme fatigué et anémié. Le quinquina redonne du tonus notamment en rouvrant l'appétit, d'où l'idée de l'utiliser sous forme de vin dans un apéritif célèbre, le Byrrh.

Attention cependant à ne pas l'utiliser trop longtemps, pas plus de deux semaines en continu, quitte à reprendre si besoin après une pause de même durée, sous peine de voir apparaître des brûlures gastriques. Fébrifuge bien sûr, il lutte contre les fièvres dont la fièvre tierce ou paludisme.

Comment l'utiliser ?

En dehors de la grossesse où il est interdit, on emploie le quinquina en infusion à raison de 5 g de poudre d'écorce pour un litre d'eau bouillante. Pour ouvrir l'appétit, diminuer les ballonnements digestifs, redonner du tonus, on fera une cure de deux semaines en moyenne à raison de deux tasses par jour.

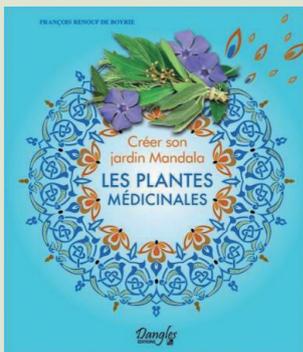
On peut également utiliser la poudre en usage externe. Mise sur des plaies infectées cicatrisant mal, elle aide à une détersion et à une réparation cutanée plus rapide.

Dr Jacques Labescat

1. Références : Mémoires de l'Académie Royale du 29 mai 1737 sur l'arbre du quinquina de Monsieur de la Condamine.



Anne Richard 22 euros
Editions Metive, 2014 336 p.



François Renouf de Boyrie 19 euros
Editions Dangles, 2014 160 p.

Mon HERBIER savoureux, 100 plantes comestibles de France

Cet ouvrage présente 100 photographies de planches d'herbier réalisées à partir de plantes sauvages comestibles communes de France. En vis-à-vis de chaque planche, un texte indique la description précise de la plante, ses noms, son écologie, les confusions possibles, des indications sur les divers usages, et enfin une recette savoureuse, simple et économique. À la différence des herbiers traditionnels où la plante est récoltée un jour précis, dans cet ouvrage, chaque planche comporte plusieurs éléments de la plante récoltés au fil des saisons (racine, différentes feuilles, fleurs fruits, graines...), ce qui facilitera votre travail de détermination.

Créer son jardin Mandala LES PLANTES MÉDICINALES

Le terme Mandala vient du sanskrit et signifie cercle sacré. L'auteur, passionné de nature, considère comme indispensable la relation avec la nature pour retrouver un équilibre et des valeurs naturelles dont la vie contemporaine nous éloigne. Le mandala nous permet de mieux comprendre la combinaison nécessaire de ces énergies et d'y retrouver sa juste place. L'ouvrage nous apprend à constituer un jardin de type mandala : en correspondance avec les 5 éléments, orienté selon les points cardinaux, disposé en fonction de notre objectif selon des schémas suggérés et avec des conseils pour semer, planter et récolter toute l'année des légumes bio. Créer son jardin mandala, c'est allier le spirituel et le naturel pour un jardinage en harmonie avec la nature.

Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-être

Votre code promotion :
XXXXXXXX

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 44 €. Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire ou rendez-vous sur :

santatureinnovation.com/peb

Étape 1 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 2 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque de 44 € à l'ordre de **SNI Éditions** et de les renvoyer à : **SNI Éditions service courrier - Sercogest - 14, rue Charles Laffitte - 92200 Neuilly-sur-Seine**

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

05
MAI

Les épices à l'honneur

Du 24 mai au 29 août

Du 24 mai au 29 août, l'Orangerie du Jardin des Plantes de Rouen met 9 épices à l'honneur à travers l'exposition « Au cœur des épices ». Le parfum de la vanille, la muscade, le poivre, le piment, le girofle, le gingembre, le safran, la coriandre ainsi que la cannelle guideront les visiteurs dans la compréhension de leurs origines et utilisations. Ouverte tous les jours, de 8h30 à 11h et de 15h à 18h, et le week-end de 15h à 18h.

1964-2014 : Royaumont jubile !

Les 28 et 29 juin

Créée en 1964 dans l'ancienne abbaye cistercienne dont elle est propriétaire, par le couple de mécènes Henry et Isabel Goüin, la Fondation Royaumont fut à l'origine du concept de Centre Culturel de Rencontres. Cette année elle fête ses 50 ans, du 26 juin au 6 décembre, avec une cinquantaine d'événements. Au programme les 28 et 29 juin, l'inauguration du potager-jardin, un ambitieux projet qui s'étend sur 9 000 m². Il deviendra un lieu d'expérimentation végétale et de production artistique, d'ateliers pour les enfants et de l'art de la table.

http://www.royaumont.com/fondation_abbaye/jardin/

06
JUIN

« Réponses et solutions aux maladies chroniques »

Les 28 et 29 juin

Congrès Apsamed les 28 et 29 juin 2014 à Marseille au château de la Buzine. Les thèmes abordés lors du congrès seront le cancer, la sclérose en plaques, la maladie de Lyme, la fibromyalgie, la maladie de Parkinson, l'autisme... les bienfaits des huiles essentielles, de la phagothérapie, des plantes, des ondes, autant de sujets prometteurs pour retrouver sa santé. Les 14 conférenciers de renom : Dr Teulières, Dr Dublanquet, Dr Soulier, Dr Aboosolo, Dr Schaller... apporteront leur expérience sur les différentes possibilités de soins et leur mise en pratique.

1^{re} Biennale du Végétal - l'herboristerie citoyenne

Le 29 juin 2014

Organisée par l'association Rhizome, cette année la biennale met à l'honneur la monarde. Également connue sous le nom de « Thé rouge » cette fleur sera la vedette de la montagne. Au rendez-vous le 29 juin 2014 à Chalmazel (42) plusieurs conférences, sorties, animations, ateliers...

<http://www.rhizome-asso.com/>

07
JUILLET

Les naturopathes se réunissent à Paris

Du 4 au 6 juillet 2014

Paris accueille pour la deuxième fois le Congrès international de naturopathie. Du 4 au 6 juillet 2014, les naturopathes du monde entier viennent débattre sur le thème *La Naturopathie : Les Principes Fondamentaux dans le domaine de l'Éducation, la Recherche et la Pratique Clinique*. Le congrès se tiendra à l'Hôtel Marriott Rive Gauche Paris.

<http://fr.icnmnaturopathy.org/>

QUIZZ JUIN

Qui suis-je ?

En celte, mon nom est synonyme de « courage », on me brodait d'ailleurs sur les écharpes et les étriers des Croisés. Mes feuilles possèdent un duvet rugueux et piquant et mes fleurs, couleur des ciex, ravissent vos papilles. Une infusion de mes sommités fait exsuder la maladie. Cultivée au jardin, je suis une friandise pour les abeilles.

La réponse dans le prochain numéro...

Jean-François Astier, expert en herboristerie et en naturopathie, et Nicolas Wirth, naturopathe et aromathérapeute, répondent chaque mois à toutes vos interrogations

Bronches et phytothérapie

On me dit qu'aucune étude n'a été faite sur l'efficacité de la phytothérapie pour résoudre le problème d'asthme dû à une infection des bronches. Depuis plusieurs mois j'ai essayé différentes tisanes, ça m'aide à respirer sur le moment mais pas à éliminer mon problème. Qu'en pensez vous ?

Catherine P.

Si peu d'études ont été concluantes sur les effets des plantes sur l'asthme, c'est très probablement parce que ce trouble est la résultante de plusieurs déséquilibres combinés. Pour mener à bien une guérison, il faudra certainement intervenir en premier sur l'alimentation (diminution voire suppression des laitages et des graisses saturées, diminution de la consommation de glucides) et agir sur plusieurs axes simultanément. Les sphères hépatique, intestinale, immunitaire et nerveuse sont les piliers d'une bonne santé pulmonaire. Une cure de terrain est toujours à recommander, par exemple à l'aide de ce mélange à boire en infusion : racine d'aunée 30 gr, racine de chicorée 20 gr, aigremoine 20 gr, serpolet 20 gr, hysope 20 gr. En parallèle, on peut prendre durant 1 semaine sur 2, durant 1 mois, des capsules d'huile essentielle d'origan compact (*Origanum compactum*) que l'on trouve en pharmacie. Intercalé durant les autres semaines de ce mois, on peut appliquer 10 à 15 gouttes du mélange suivant sur le thorax : HE de basilic exotique 5 gouttes, HE de niaouli 15 gouttes, HE de saro 40 gouttes, dans 15 ml d'huile d'amande douce.

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 vos questions, écrivez-nous à Santé Nature Innovation, Astier-Wirth, 14 rue Charles Laffitte, 92200 Neuilly sur Seine, ou à abonnement@santenatureinnovation.com

Vous pouvez aussi consulter ce numéro sur Internet à l'adresse suivante : <http://www.santenatureinnovation.com/dossiers/juin-01-PBE.pdf>

Avis aux lecteurs

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.

Revue mensuelle - Numéro 1 - Juin 2014

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédactrice en chef : Alessandra Moro Buronzo

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg - Suisse

Registre journalier N° 2044 du 27 avril 2012

CHF 217.3.550.036-3

Capital : 20.000 CHF

Abonnement annuel : 47 euros en France métropolitaine

Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous au +33 1 58 83 50 73 ou écrivez à abonnement@santenatureinnovation.com

Imprimeur : Imprimerie CHAUVÉAU

2 rue du 19 mars 1962 - 28630 Le Coudray

Plantes & bien-être