

Plantes & Bien-Être



ISSN 2296-9799 ■ N° 33 ■ FÉVRIER 2017

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

Sommaire

Dossier médical

Êtes-vous vraiment sûr de connaître votre stress? ... 1

La tisane du mois

Vos allergies sont allergiques à cette tisane 7

Rencontre avec Pierre Franchomme

Les huiles essentielles plus fortes que la douleur! ... 8

Le bon choix

Prenez le meilleur du chardon-Marie 10

Naturopathie

Libérez-vous de vos fringales! 12

Dans l'air du temps

L'homme qui cultivait ses légumes sans eau 16

Découvrez et cuisinez les plantes sauvages

Ne piétinez plus le lierre terrestre 18

Ma cosméto végétale

Mon baume protecteur spécial peaux mures 21

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

Édito

J'ai décidé de m'engager davantage, et vous ?



En presque trois années d'existence, *Plantes & Bien-Être* a fédéré plus de cinquante mille passionnés, avec le souhait de raviver la connaissance des plantes médicinales. On pourrait

définir nos abonnés de « résistants » ! Parce que la médecine par les plantes, l'herboristerie, et plus généralement la nature dans son ensemble, sont broyées par la vision consumériste qu'on nous impose de la modernité.

Plus de diplôme d'herboristerie depuis 1941, le savoir-faire ancestral de nos campagnes est en train de disparaître, la plupart des médecins ne sait plus reconnaître les vertus d'une plante... Une crise sans précédent s'annonce. Heureusement, des irréductibles résistent, gardiens de ce savoir à la dérive. Chez *Plantes & Bien-Être*, nous faisons tout pour que vous puissiez connaître et transmettre à votre tour. Mais pourquoi s'arrêter en si bon chemin ? Quand je me suis posé cette question, j'ai compris qu'il était temps d'aller plus loin. J'ai alors décidé de partir à la rencontre des médecins, cueilleurs, herboristes, pharmaciens, phytothérapeutes... ultimes réceptacles de cette culture inestimable. Je les ai rencontrés pour vous transmettre leurs connaissances, pour qu'elles ne soient pas perdues. Un programme vidéo est né de cette aventure : *Les Rendez-vous de Plantes & Bien-Être**. C'est un peu comme une mission de sauvetage qui n'aura de sens que si nous sommes nombreux à y participer. Le travail est dur mais passionnant, surtout parce que vous êtes déjà beaucoup à avoir accepté de me suivre dans cette aventure. Merci !

Alessandra Moro Buronzo

* Si vous souhaitez en savoir plus sur *Les Rendez-vous de Plantes & Bien-Être* utilisez ce lien : <http://bit.ly/RDV-PLANTES>

Êtes-vous vraiment sûr de connaître votre stress ?

« Toujours plus ! » Voici la formule qui pourrait résumer nos journées et... notre niveau de stress. Un stress omniprésent qui peut avoir des conséquences désastreuses, parfois invalidantes. Changez la donne sans passer par la case « médicaments ».

Vous et l'homme des cavernes : même combat

Sueurs, palpitations, respiration rapide... depuis toujours, ils arrivent après une grosse frayeur. Les millénaires ont beau défiler, notre biologie semble s'y accrocher. Face à un événement traumatisant, notre système nerveux déclenche une cascade de réactions chimiques en dehors de tout contrôle de la pensée.

À l'instar d'un chasseur-cueilleur surpris par un prédateur, la partie ancestrale de notre cerveau, celle qu'on dit reptilienne, va immédiatement prendre le contrôle de la situation. Cette région de notre système nerveux est spécialisée dans la gestion des fonctions et des besoins vitaux – respirer, se nourrir et se reproduire – ainsi que dans les comportements primitifs de sauvegarde de l'individu et de l'espèce. Face à un danger, réel ou ressenti, c'est elle qui amorce la nécessité de fuir ou d'attaquer.

Le côté lézard de notre cerveau ordonne alors la libération de sucre dans le sang et fait augmenter les fréquences cardiaque et respiratoire grâce à la sécrétion d'adrénaline et de ses dérivés. Parallèlement à la giclée d'adrénaline, le reptilien demande aussi aux glandes surrénales de libérer du « cortisol ». Cette hormone permet alors de mobiliser l'énergie du corps et de consolider les premiers effets de l'adrénaline en transformant le gras en sucre pour optimiser une éventuelle action musculaire. Le sang est automatiquement détourné vers les muscles, prêts pour l'action. C'est l'urgence : nous disposons dans la seconde de plus de « carburant », sucre et oxygène réunis.

D'autres hormones à action positive sont aussi sécrétées comme la dopamine (plaisir), la sérotonine (bien-être) et les endorphines (apaisement) au décours pour amorcer la fin de la tension. Le danger passé, les taux de ces hormones se normalisent et tout rentre dans l'ordre.

Quand notre cerveau nous joue des tours

Chaque fois que nous vivons un stress, nous y associons une émotion négative et nous la mémorisons. À tel point que si nous pensons à l'événement vécu, nous réactivons les mêmes effets physiques liés au stress. C'est ce que l'on appelle revivre un traumatisme. Le corps va libérer les hormones du stress en l'absence même de phénomènes réels !

La répétition d'un stress ou la multiplication de ses sources va avoir pour effet, dans un premier temps, de surproduire et de surutiliser les hormones dévolues au stress. Dans un second temps, et c'est encore plus grave, elle va épuiser notre capacité à fabriquer ces mêmes hormones. C'est là que la réponse au stress est dérégulée... et le burnout nous guette. En effet, là où le stress dure, les ennuis commencent.

Êtes-vous sérieusement stressé ?

Des signes cliniques peuvent apparaître qui sont extrêmement variables selon chacun. Voici les principaux :

- Problèmes de mémoire
- Incapacité à se concentrer
- Jugement altéré et/ou négatif
- Pensées anxieuses
- Sautes d'humeur
- Irritabilité
- Agitation
- Incapacité à se détendre
- Sentiment d'isolement
- Humeur triste ou déprime
- Difficultés relationnelles
- Épuisement/absentéisme au travail
- Point douloureux dans la poitrine
- Rythme cardiaque rapide
- Maux et douleurs divers
- Baisse ou perte de la libido
- Nausées
- Étourdissements
- Troubles du transit (diarrhée, constipation)
- Appétit augmenté
- Troubles du sommeil
- Poly-addiction (tabac, alcool...)
- Tics (ongles rongés...)

Il existe bien entendu d'innombrables questionnaires et tests interactifs validés du niveau de stress sur Internet. Cela représente une première approche très intéressante pour évaluer l'intensité et l'impact du stress dans la vie de tous les jours.

N.B. Si un symptôme est durable, consultez un médecin qui vous prescrira des examens complémentaires si nécessaire.

Stress chronique : du magnésium, mais pas seulement

Plus de 70 % de la population sont carencés en magnésium. Pour moins de 20 % d'entre eux cette carence est encore plus importante à cause de facteurs génétiques. Or le magnésium est un minéral qui joue un rôle clef dans notre capacité à répondre correctement au stress.

Le déficit chronique en magnésium, augmenté par la perte liée au stress, nous prédispose à une hypersensibilité au stress qui ne fait qu'augmenter la carence... Le cercle vicieux est installé.

Pour en sortir, prenez pendant un mois au moins des compléments alimentaires de magnésium à condition d'utiliser les meilleurs sels de magnésium : citrate de magnésium, glycérophosphate de magnésium et leurs formes chélatées. Pour bénéficier d'une tolérance et d'une assimilation optimisées, référez-vous aux posologies indiquées sur les boîtes. Le

grammage peut différer selon les marques et vous pouvez doubler ou tripler la dose par rapport à la posologie préconisée.

Ensuite, visez la consommation régulière des meilleures sources végétales en magnésium : le cacao, les oléagineux (amandes, noix), les céréales complètes, le curcuma et son cousin le gingembre.

N'oubliez pas que les vitamines du groupe B sont déterminantes pour assurer le bon fonctionnement cérébral dans la synthèse des neu-



Magnésium

rotransmetteurs. Leur meilleur apport d'origine végétale reste la levure de bière en paillettes. De même, les acides gras oméga-3 participent structurellement et activement au bon fonctionnement cérébral. Consommez régulièrement de l'huile de colza, de noix ou de cameline.

Stress continu : les maladies s'embrasent !

Un stress devenu chronique sera irrémédiablement le point de départ ou l'accélérateur de nombreuses maladies de civilisation. Apparenté à un état d'usure par certains experts, ce stress chronique est maintenant reconnu comme un redoutable démultiplicateur de facteur de risques.

Les études montrent que même si nous ne sommes pas tous égaux génétiquement, l'action d'un stress continu accélère le vieillissement cellulaire, fragilise le système immunitaire, accroît le risque cardiovasculaire, de cancer et de maladie diabétique !

Il faut donc le prévenir en premier lieu et le traiter sans attendre les premiers symptômes ressentis.

Alors, quel stressé êtes-vous ?

STRESS ET ANXIÉTÉ

Martine, 45 ans, est secrétaire de direction. Elle possède depuis son enfance un tempérament soucieux avec une tendance à vouloir tout contrôler. Depuis qu'elle a pris ses fonctions dans une grande entreprise de Télécom, elle a depuis trois semaines, à cause de ses nouvelles responsabilités, la peur au ventre de ne pas être à la hauteur. Résultat, sa volonté de tout vouloir maîtriser la place dans un état d'inquiétude permanente qui lui rend la vie assez difficile.

Tout sauf les médicaments !

1. Réduisez au maximum les sources de stress

Cela semble une évidence, mais il importe de limiter les sources identifiées de stress. Parfois, même si ce n'est pas la chose la plus aisée à réaliser, un changement d'environnement peut s'avérer salutaire. Il peut s'agir d'un changement de travail, d'un déménagement, etc.

2. Diminuez naturellement le niveau de réponse au stress

Quand notre sensibilité au stress s'est accrue, notre cerveau reconnaît souvent comme stressant quelque chose qui n'en vaut pourtant pas la peine. Des techniques basées sur l'interaction corps/esprit, maintenant bien éprouvées et pour certaines validées, permettent d'appréhender les situations de stress avec détachement ou avec une certaine neutralité : EFT, méditation en pleine conscience, sophrologie, cohérence cardiaque, yoga, hypnose ericksonienne, etc.

Autant de méthodes bénéficiant d'excellents retours. Elles sont à privilégier et à essayer sans arrière-pensée, d'autant qu'elles sont sans effets secondaires connus.

3. Évitez le piège des calmants de synthèse

La réponse habituelle à un état de stress durable consiste à consommer des tranquillisants. C'est facile, mais pas sans danger... Les Français, toujours considérés comme les plus grands consommateurs européens d'anxiolytiques, d'antidépresseurs et de somnifères, paient les pots cassés de cette détestable inclination. Comme les études le montrent, troubles de la mémoire, de l'équilibre et de la vigilance, addiction... et risque accru de démence sont les joyusetés qui attendent les consommateurs assidus.

4. Les plantes contre le stress

Plusieurs plantes médicinales permettent de maîtriser les effets du stress continu par différents mécanismes d'action : certaines atténuent directement ses symptômes physiques quand d'autres induisent l'augmentation de la résistance au stress.

Une synergie à partir de ces différentes plantes permet de contrer les situations les plus fréquentes, à condition d'opter pour des combinaisons judicieuses en fonction des symptômes rencontrés.

« valériane + passiflore »

Martine est le cas typique de la salariée victime de la pression hiérarchique du résultat. Soucieuse de bien faire, elle vit mal cette pression génératrice d'anxiété et de stress qui s'alimentent l'un l'autre. Ce couple infernal peut être maîtrisé par l'utilisation de plantes réputées « GABAergiques ». Ces plantes interagissent sur des récepteurs cérébraux appelés GABA. Le neurotransmetteur GABA (acide gamma-aminobutyrique) régule habituellement la



mémorisation, le sommeil et agit comme un frein sur l'influx ner-

veux général du cerveau permettant le contrôle, entre autres, de la peur et de l'anxiété.

Les médicaments et les plantes à action anxiolytique (qui casse l'anxiété) agissent à ce niveau en se liant à ces récepteurs GABA. Mais il existe des différences d'action notables entre les molécules de synthèse et les plantes. Les médica-

ments agissent très rapidement, fortement, et sont associés à des effets secondaires souvent importants et rédhibitoires. Les plantes GABAergiques possèdent, elles, une activité tout en nuances, certes plus retardée et moins intense, mais sans effets indésirables notoires sur le système nerveux central. Parmi les plantes GABAergiques, on

retrouve la passiflore et la valériane qui retiennent toute notre attention en combinaison très synergique dans cette situation. Les présentations sous forme de gélule en extrait sec sont à privilégier, sachant que plusieurs complexes commerciaux associent déjà fréquemment ces deux plantes.

STRESS ET DÉPRIME



Paul, 48 ans, cumule les soucis. Il vient de perdre son chien, malade depuis six mois, qu'il a dû faire piquer chez le vétérinaire... De plus, il essuie au même moment une rupture amoureuse avec une

liaison qui battait de l'aile depuis quelque temps. C'est trop d'un coup et, depuis une semaine, le blues et la tristesse le gagnent au point qu'il commence à douter de lui-même.

Quand un stress psychologique dure trop longtemps, un sentiment de déprime peut s'installer, ou tout au moins une certaine tristesse pouvant s'aggraver avec le temps. Avant de se ruer sur des molécules de synthèse pleines d'effets secondaires, Paul ferait bien de s'intéresser à un duo bien connu des phytothérapeutes avertis : l'effet « GABAergique » de la passiflore, conjugué aux propriétés antidé-

« millepertuis + passiflore »

pressives du millepertuis. Cette synergie permet de prévenir la descente aux enfers du stress chronique et d'éviter l'installation d'une dépression sévère. Attention simplement aux contre-indications usuelles du millepertuis, en veillant, pour éviter toute interaction, à l'absence de médicaments de synthèse en association. L'expérience montre que les extraits liquides de type SIFP (suspension intégrale de plantes fraîches) et d'EPS (extraits fluides de plantes fraîches standardisés) de ces plantes mélangées sont particulièrement efficaces dans cette situation.

STRESS ET TROUBLES DU SOMMEIL

« pavot de Californie + passiflore »

Soumis aux aléas du temps, Christian, 54 ans, agriculteur de profession, a toujours eu du mal à dormir. Depuis que « Météo France » a annoncé la possibilité d'une sécheresse imminente et sachant que sa récolte n'est pas arrivée encore à maturation, il gamberge la nuit sur le risque climatique susceptible de ruiner d'un seul coup tout son travail. Malgré un réveil précoce, il lui devient très difficile de s'endormir avant minuit et il se réveille parfois en deuxième partie de nuit.

Les troubles du sommeil de Christian rythment sa vie de stressé chronique. Malheureusement, son sommeil de mauvaise qualité prédispose ou renforce sa situation de stress. Là encore, on peut briser le cercle infernal en associant deux plantes : la passiflore et le pavot de Californie. Cette dernière est probablement la meilleure plante inductrice du sommeil à condition d'attendre au moins 2 à 3 semaines pour en obtenir les effets.

Le pavot de Californie existe en teinture mère (TM) ou en EPS, la passiflore en extrait sec ou en



extrait liquide (EPS, TM, SIFP). Toutes les combinaisons de présentation sont possibles pour améliorer son sommeil lié au stress.

STRESS ET TROUBLES DE LA CONCENTRATION

« ginkgo + passiflore »

Caroline, 40 ans, aime tellement les challenges au travail qu'elle y



trouve sa source principale de motivation en les cumulant dès qu'elle le peut. Mais depuis quinze jours, son rythme effréné semble lui peser et elle constate que son attention a tendance à se dissiper de plus en plus. Elle remarque de petits trous de mémoire et une baisse de sa concentration suite à une augmentation de cadence imposée par la direction.

Un stress continu peut provoquer à terme une libération excessive de cortisol dans le sang, puis un déficit

de production. Pour certaines personnes, ces deux états altèrent à la longue les capacités de mémorisation et de concentration. L'intérêt du ginkgo réside dans ses propriétés protectrices des neurones (antioxydant) et dans l'amélioration de l'irrigation sanguine cérébrale par son action sur la microcirculation artérielle. Le ginkgo se trouve sous forme liquide (teinture mère, extrait fluide standardisé) et permettra, associé à la passiflore, d'améliorer les troubles de la mémoire inhérents au stress.

STRESS ET FATIGUE

« ginseng de Sibérie + passiflore »

Lydia a 19 ans et est inscrite en première année de médecine. Comme elle a redoublé l'année passée, elle a mis toutes les chances de son côté en suivant des cours privés de préparation tous les week-ends. Parallèlement, elle doit cumuler les petits boulots pour subvenir à la location très onéreuse de son petit studio parisien. Depuis deux semaines, elle sent bien que le corps et l'esprit sont en train de lâcher et elle commence à peiner sincèrement dans ses révisions. Certains soirs, elle s'écroule de

sommeil dans son canapé, culpabilisant à son réveil de n'avoir pas travaillé.

L'asthénie physique et/ou psychique complique fréquemment les états de stress durable. Dans le pire des cas elle peut même mener au burnout. Dès que les premiers signes de fatigue intellectuelle ou physique se font sentir, il est temps d'employer le ginseng de Sibérie avec la passiflore. Ses propriétés « adaptogènes » feront merveille par la rééquilibration active de l'organisme, et ce quelle que soit l'origine du stress.



Comme le montrent les études à son sujet, la récupération est souvent rapide.

STRESS ET PULSION ALIMENTAIRE

« safran + passiflore »

Francis, trentenaire, a une vie trépidante. En tant que visiteur médical, il doit faire chaque jour le pied de grue dans la salle d'attente d'un bon nombre de médecins sous peine de voir sa prime de bons résultats s'envoler. Il n'a pas souvent le temps de bien manger et profite de sa voiture pour s'arrêter plusieurs fois par jour pour satisfaire une petite faim. Il s'est rendu compte qu'il procédait de la sorte chaque fois qu'il ressassait dans sa tête les objectifs à atteindre... Pression qui semblait s'évaporer le temps d'une collation.



Symptôme bénin mais ennuyeux et récurrent, la pulsion alimentaire est le lot quotidien de bon nombre de stressés chroniques. Pourquoi ?

Certains aliments viennent stimuler des zones de récompenses cérébrales dites « du plaisir » avec un effet calmant transitoire. Résultat, pour de nombreuses personnes stressées, manger devient un vrai médicament antistress avec une prédilection pour les aliments sucrés, salés ou de densité calorique élevée. La prise de poids arrive souvent au décours, renforçant le stress ressenti. La passiflore sera associée à des extraits de pistil de safran qui, pris le matin et l'après-midi, inhibent efficacement toute pulsion alimentaire et les redoutées fringales.

Best of des plantes contre le stress	Partie utilisée	Indication	Forme	Posologie	Remarques
Passiflore <i>Passiflora incarnata</i> 	Sommités aériennes	Stress	Extrait sec EPS	1 gélule de 500-1000 mg, 2 fois/j ou 1 à 2 cuillerées à café le matin	Éviter en cas de grossesse
Valériane (avec passiflore) <i>Valeriana officinalis</i> 	Racine, rhizome	Anxiété	Extrait sec	1 gélule de 400-600 mg, 2 à 3 fois/j	Possibilité de baisse de la vigilance, prudence en cas de conduite
Millepertuis (avec passiflore) <i>Hypericum perforatum</i> 	Sommités aériennes	Dépression	EPS SIPF	1 à 2 cuillerées à café le matin	Aucun médicament associé possible
Pavot de Californie (avec passiflore) <i>Eschscholtzia californica</i> 	Sommités aériennes	Sommeil	EPS SIPF TM	1 à 2 cuillerées à café le soir	Éviter en cas de grossesse, d'allaitement et de glaucome
Ginkgo (avec passiflore) <i>Ginkgo biloba</i> 	Feuilles	Mémoire Concentration	Extrait liquide TM	1 pipette, 3 fois/j	Contre - indiqué si prise d'anti-coagulants ou d'antidépresseurs
Ginseng de Sibérie (avec passiflore) <i>Eleutherococcus senticosus</i> 	Rhizome	Fatigue physique et psychique	Extrait sec	500-700 mg le matin	Éviter en cas de tension artérielle élevée
Safran (avec passiflore) <i>Crocus sativus</i> 	Pistils	Pulsion alimentaire	Extrait titré en safranal	1 gélule de 15 mg, 2 fois/j	Peut remplacer le millepertuis en cas de prise médicamenteuse pour le stressé déprimé

Dr Franck Gigon



Vos allergies sont allergiques à cette tisane

Si l'arrivée des pollens vous transforme en joueur de trompette nasale, ne perdez pas l'espoir de trouver une solution... En voici d'ailleurs une qui pourrait bien vous changer la vie. Un dernier atchoum ?

Le problème avec les allergies

Les éternuements, gratouillements, écoulements et rougeurs typiques des allergies respiratoires sont liés à une substance libérée par notre système immunitaire : l'histamine. Pour faire taire cette satanée molécule on recourt, en toute logique, aux antihistaminiques, mais ces médicaments ne sont pas aussi efficaces qu'on le souhaiterait. Probablement parce qu'ils n'agissent en aucun cas sur les causes.

Le problème avec les allergies, c'est qu'elles sont souvent la conséquence de nombreux déséquilibres : sphère hépatique, flore intestinale, système immunitaire, alimentation inadaptée, pollution médicamenteuse ou atmosphérique... Il est judicieux de commencer par là, notamment par l'alimentation.

En amont et pendant la période sensible, il est important de supprimer les aliments en rapport avec la production d'histamine comme les aliments fermentés (choucroute), la charcuterie, le thon, le saumon, le hareng, les épinards, la tomate, le chocolat, les fraises, les fruits exotiques, l'alcool, le thé noir et le café. Pour d'autres raisons, les laitages sont aussi à bannir, au moins pour cette période.

En cas de crise, la phytothérapie peut diminuer rapidement les taux d'histamine tout en apaisant l'inflammation. Voici les meilleures alliées.

À vos infusions !

Ingrédients :

- Frêne (feuille)
- Chardon-Marie (semences)
- Cassis (feuille)
- Ronce (feuille)
- Coquelicot (pétale)

1. Mélangez à parts égales les plantes.
2. Dans 1 litre d'eau froide, déposez 2 cuillerées à soupe du mélange.
3. Faites chauffer jusqu'à frémissement.
4. Coupez le feu puis couvrez environ 7 minutes.
5. En cas de crise, buvez le litre au cours de la journée, avant 18 heures.



Frêne

Les plantes en détail

- Le **frêne** (*Fraxinus excelsior*) est un des diurétiques les plus efficaces. Il fait baisser rapidement les taux d'histamine et diminue ainsi les manifestations qui y sont liées.
- Le **chardon-Marie** (*Silybum marianum*) apaise l'hyperréactivité du système immunitaire. Il a été reconnu efficace en cas de rhinite allergique¹.
- Le **cassis** (*Ribes nigrum*) apporte une action diurétique (élimine l'histamine) et un effet anti-inflammatoire général.
- La **ronce** (*Rubus fruticosus*) contient des tanins astringents et anti-inflammatoires. Elle soulage les muqueuses malmenées par les manifestations allergiques.
- Le **coquelicot** (*Papaver rhoeas*), en calmant le système nerveux, apaise les spasmes et les éternuements. Il calme également la toux et les inflammations de la gorge.

Pour aller plus loin

Pour renforcer les effets de cette infusion, il peut être judicieux de coupler une cure de gemmothérapie. Les bourgeons de cassis ont, comme les feuilles, des vertus diurétiques mais surtout anti-inflammatoires puissantes. Vous pouvez les associer avec des jeunes pousses de romarin, pour soutenir l'activité hépatique et tempérer l'activité immunitaire. De façon préventive, plafonnez entre 5 et 10 gouttes de chaque en concentré (macérat mère) et 20 à 30 gouttes sous forme diluée (1DH ou première dilution homéopathique). En période de crise, consommez 15 gouttes de chaque en macérat mère, 3 fois par jour ou 50 gouttes de chaque, 3 fois par jour également, sous forme diluée. Bye bye les allergies !

Nicolas Wirth
Naturopathe

1. Bakhshae M1, Jabbari F, Hoseini S, Farid R, Sadeghian MH, Rajati M, Mohamadpoor AH, Movahhed R, Zamani MA. Effect of silymarin in the treatment of allergic rhinitis. *Otolaryngol Head Neck Surg.* 2011 Dec;145(6):904-9. doi: 10.1177/0194599811423504. Epub 2011 Sep 27.

Les huiles essentielles plus fortes que la douleur !

Et si la douleur disparaissait avec quelques petites gouttes ? Certaines molécules aromatiques des huiles essentielles sont antalgiques et anti-inflammatoires. Leur efficacité est prouvée. Elles font des merveilles contre la douleur, même quand elle est sévère. Voici les recommandations de Pierre Franchomme, chercheur à la pointe de l'aromathérapie scientifique.



Bio express

Pharmacologue et aromatologue, **Pierre Franchomme** est un pionnier de la recherche sur les huiles essentielles. Il a été l'un des premiers à les étudier. On lui doit l'établissement de notions fondamentales en aromathérapie, comme celle de chémotype, ainsi que l'introduction d'huiles essentielles majeures comme l'im-mortelle ou le ravintsara. Également enseignant et conférencier, il est l'auteur de plusieurs livres de référence en aromathérapie.

« Les huiles essentielles ont des propriétés antalgiques qui luttent contre la douleur, analgésiques qui atténuent le seuil de la douleur et anesthésiantes qui endorment la zone concernée. »

Petit bobo ou grande souffrance, pourquoi a-t-on mal ? Que se passe-t-il exactement dans notre corps ?

Pierre Franchomme : La douleur est liée à une réaction inflammatoire. Elle est le signal d'une lésion ou d'un dommage d'une partie du corps. Les causes de l'inflammation sont variées : une infection, un traumatisme, une tumeur, la présence d'un corps étranger, etc. L'inflammation peut se manifester localement suite à une blessure de la peau, des muscles ou d'une articulation, tout comme elle peut se déclencher au niveau des viscères de l'abdomen. Elle engendre la production de facteurs algogènes¹ qui agissent sur des récepteurs particuliers : les récepteurs à la douleur.

Lorsque ces récepteurs sont sensibilisés, ils génèrent un courant électrique, ce qu'on appelle un potentiel d'action, qui remonte le long des nerfs sensitifs en passant par la moelle épinière. Les fibres sensitives transmettent la sensation au niveau du cerveau jusqu'à une zone complexe du cortex appelée la matrice douleur.

La douleur est donc déclenchée par l'activation de terminaisons nerveuses périphériques ; c'est par ce moyen que l'organisme est capable de détecter un problème et d'y réagir afin de se protéger.

Il existe donc un mécanisme commun à toutes les douleurs ?

P.F. : En effet, quelle que soit l'origine de la douleur, les mécanismes sont identiques. Les récepteurs dans notre

corps détectent l'environnement chimique créé par l'inflammation.

L'information est ensuite transmise au cerveau et nous percevons la douleur. Mais au cours du voyage, le courant électrique peut être augmenté ou diminué par des facteurs chimiques qui modulent l'intensité du message douloureux. C'est là que les molécules de certaines huiles essentielles interviennent car elles sont actives sur ces récepteurs à l'origine des mécanismes de la douleur et de l'inflammation. Les huiles essentielles ont des propriétés antalgiques qui luttent contre la douleur, analgésiques qui atténuent le seuil de la douleur et anesthésiantes qui endorment la zone concernée.

Les huiles essentielles soulagent-elles aussi efficacement que les médicaments antidouleur ?

P.F. : Leur efficacité en matière de douleur est bien documentée. Comme en médecine officielle, nous avons ce que les médecins appellent des paliers pour évaluer la douleur. Le palier 1, ce sont les douleurs légères à modérées que l'on soigne classiquement avec du paracétamol. Nous avons identifié des huiles essentielles qui agissent ainsi au départ du problème comme un anti-inflammatoire classique. Ce sont toutes celles qui comprennent du citral ; elles ont une odeur citronnée comme le lemongrass, *Cymbopogon citratus*, ou la verveine citronnée, *Aloysia citriodora*. Il y a également les huiles essentielles à anéthol, telles que l'anis, la badiane et le

1. Algogène : qui provoque la douleur

fenouil, extrêmement efficaces, mais on ne les trouve pas en France, il faut les acheter en Belgique ou en Suisse.

Pour les douleurs sévères, quelles sont les huiles essentielles les plus puissantes ?

P.F. : Dans les douleurs des paliers 2 et 3, il faut employer des huiles essentielles qui opèrent de façon centrale sur les différents récepteurs de modulation de la douleur et il en existe un grand nombre ! Il y a la lavande officinale, *Lavandula angustifolia*, capable de calmer même de très grandes douleurs. Son profil biochimique présente plusieurs molécules qui ont une activité anti-inflammatoire et antalgique. Il s'agit notamment du lévo-linalol, complété par des coumarines apaisantes. Mais la qualité de l'huile essentielle de lavande est primordiale, car si la distillation n'a pas été assez longue, les coumarines ne seront pas présentes en quantité suffisante et vous n'obtiendrez pas le même résultat.

L'huile essentielle d'ylang ylang, *Cananga odorata*, est aussi un puissant antalgique et analgésique. Il en existe de différentes qualités en fonction de la durée de distillation. La distillation complète est longue, entre 15 et 24 heures, mais elle permet de récupérer la quasi-totalité des molécules aromatiques de la fleur. Cela doit être précisé sur le flacon. Sinon on obtient des fractions : extra, première, deuxième, troisième... dont les profils sont très différents. L'huile essentielle de clou de girofle, *Syzygium aromaticum*, est efficace non seulement pour les dents, mais aussi pour toutes les douleurs abdominales d'origine digestive, génitale ou tumorale.

Et puis l'incontournable huile essentielle d'estragon, *Artemisia dracuncululus*, capable de calmer même les douleurs très intenses du syndrome prémenstruel, de l'endométriose et d'autres douleurs viscérales. Elle fait disparaître petit à petit les symptômes et éteint quasiment la pathologie. Nous savons que ses molécules aromatiques agissent à différents niveaux de l'inflammation, mais nous ne connaissons pas encore par quel mécanisme. Dans tous les cas, j'ai pu constater son efficacité thérapeutique à plusieurs reprises.

Endométriose ou douleurs prémenstruelles

Appliquez 10 gouttes d'huile essentielle d'estragon pures ou diluées dans la même quantité d'huile végétale en massage sur le bas-ventre matin et soir pendant 7 jours, en commençant au tout début des règles.

Laissez passer trois semaines avant de reprendre. À renouveler pendant 3 à 6 mois.

On dit aussi que la menthe poivrée est efficace contre les maux de tête. À quel point ?

P.F. : Effectivement la menthe poivrée, *Mentha x piperita*, est une huile essentielle qui possède une action immédiate contre les maux de tête. Elle s'applique sur le front, les tempes, le lobe des oreilles et la nuque. Si nécessaire, on répète l'application 5 minutes plus tard et dans 98 % des cas, la douleur disparaît.

La menthe poivrée est aussi remarquable sur une douleur très vive, quand vous vous coincez le doigt dans la portière par exemple. Utilisez alors sans attendre 1 à 2 gouttes de menthe poivrée qui vont anesthésier la partie lésée et faire disparaître la douleur. Si en plus vous appliquez également 1 goutte d'huile essentielle d'immortelle, *Helichrysum italicum*, le bleu n'apparaîtra quasiment pas, l'hématome sera résorbé. Mais attention, l'huile essentielle de menthe poivrée ne s'emploie pas à haute dose ni en traitement prolongé.

Comment emploie-t-on toutes ces huiles essentielles, seules ou en synergie ?

P.F. : Toutes ces huiles essentielles s'appliquent localement, directement sur la peau. Isolément, elles donnent de très bons résultats, mais il est aussi intéressant de les utiliser en synergie. Il faut respecter leurs précautions d'emploi : éviter de traiter les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes ou qui allaitent car les huiles essentielles que l'on fait pénétrer par la peau se retrouvent aussi dans le lait maternel.

Synergie antidouleur de Pierre Franchomme

Pour un flacon de 10 ml :

- HE (huile essentielle) lemongrass – 2 ml
- HE lavande officinale – 2 ml
- HE clou de girofle – 2 ml
- HV (huile végétale) amande douce – 4 ml

Appliquez 3 à 5 gouttes sur la zone douloureuse.

Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo
et Annie Casamayou



Livre : *La science des huiles essentielles médicinales*
Ed. Trédaniel, 2015

Prenez le meilleur du chardon-Marie

Les plantes vous ont-elles déjà déçu(e) ? Si la réponse est oui, c'est qu'il y a probablement eu un malentendu : soit ses indications ne vous étaient pas destinées, soit la forme galénique n'était pas adéquate... Peut-être encore est-ce la posologie qui était trop faible. Dans tous les cas, voici un plan de route pour que le chardon-Marie vous convienne désormais à tous les coups !



Chardon-Marie,
Sylibum marianum

Parties utilisées :
feuille, graine

Substance reconnue active : sylimarine

Autrement dit, le chardon-Marie doit être consommé **lorsque le foie est fatigué, stressé, surmené** et plus précisément en cas de :

- Cirrhose
- Hépatite virale ou médicamenteuse
- Traitement médicamenteux ou chimiothérapie (pour contrer la fatigue et les désordres digestifs)
- Congestion ou insuffisance hépatique
- Dtéatose (foie gras)
- Jaunisse
- Prévention des calculs biliaires
- Ablation de la vésicule biliaire (en post-opératoire)
- Allergies de toutes sortes, notamment la rhinite allergique
- Et toutes sortes de maux pour lesquels la fonction hépatique est en cause : migraines, stase veineuse, troubles hémorroïdaires, digestion lente, fatigue digestive, etc.

Le meilleur ami de votre foie

Parmi les nombreuses plantes dites « bonnes pour le foie » le chardon-Marie tient une place toute particulière. Alors que la plupart de ces plantes stimulent l'écoulement biliaire, le chardon Marie est avant tout protecteur et régénérant des fonctions du foie. Il a deux fonctions principales :

1. Il empêche les agresseurs – stress, alcool, pollution, médicaments... – de perturber le fonctionnement des cellules hépatiques. En Suisse et en Belgique on l'emploie même pour contrer les intoxications par amanite phalloïde, un champignon potentiellement mortel.
2. Il stimule la régénération cellulaire des fonctions hépatiques pour leur permettre d'assurer à nouveau leurs fonctions – détoxification, production de bile... – quand elles ont été malmenées.

La feuille ou la graine ?

C'est à la graine qu'on attribue ce précieux effet de régénération. La feuille est peu utilisée mais elle reste intéressante pour son effet dépuratif, au même titre que l'artichaut ou la fumeterre.



Les formes les plus efficaces

Praticiens et utilisateurs peuvent avoir une forme favorite dont ils ont pu vérifier les effets. Les formes galéniques qui suivent sont toutes intéressantes, on les choisira en fonction de leur aspect pratique ou selon les affinités.

- La **graine moulue en poudre**, en gélule ou à saupoudrer sur les plats pour son goût agréable.
Posologie : 12 à 15 g (1 à 2 c. à c.) de poudre/j à répartir de préférence aux repas du matin et du soir. En gélules, la dose peut varier entre 900 et 2000 mg/j.
- L'**extrait sec** titré en sylimarine.
Posologie : pour un extrait titré à 80 % de sylimarine, prendre 120 à 240 mg de 1 à 3 fois/j.
- **Extrait de plante standardisé (EPS)**, **extrait de plante fraîche** ou **suspension intégrale de plante fraîche (SPIF)**.
Posologie : 1 à 2 c. à c. 3 fois/j.
- L'**extrait hydroalcoolique**.
Posologie : de 20 à 50 gttes 3 fois/j.

Les décoctions et infusions sont beaucoup moins actives car la sylimarine est peu soluble dans l'eau. Elles restent intéressantes dans les mélanges pour potentialiser les effets mais ne suffisent pas pour bénéficier de l'effet régénérant hépatique.

NB : les posologies sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de vos besoins ou des recommandations de votre prescripteur.

Durée d'une cure

Vous pouvez suivre des cures courtes, par exemple de 10 jours pour protéger votre foie durant une cure d'antibiotiques ou lors des repas de fête. Pour un désordre digestif léger, des cures de 4 à 6 semaines peuvent suffirent. En parallèle à un traitement lourd (chimiothérapie) ou en cas de pathologie chronique comme une cirrhose ou une hépatite, on préférera des cures plus longues, de 2 mois minimum.

Précautions et contre-indications

À éviter en présence de calcul biliaire et d'allergie aux Astéracées. Contre-indication théorique en cas de traitement hormonaux (pilule contraceptive et traitement visant les troubles de la ménopause).

Des fournisseurs de confiance

- **Phytofrance** : pour la poudre brute ou les gélules. Disponible en pharmacie ou magasin bio.
- **Phytoprevent** : Phytostandard (extrait sec) ou EPS, disponible en pharmacie.
- **Therascience** : association de poudre brute avec extrait sec conditionné en gélules.
- **Biosimples** ou **Pierre d'Astier** : extrait hydroalcoolique.
- **Dietanat** : extrait de plante fraîche.

NB : cette sélection issue des conseils de nos experts n'a pas pour ambition d'être exhaustive.

La rédaction

NEWS

Bonne nouvelle pour les préparations naturelles fertilisantes

Les plantes fertilisantes, appelées aussi biostimulantes, sont désormais regroupées officiellement sous l'appellation PNPP (préparations naturelles peu préoccupantes) et non plus comme *produits à usage pharmaceutique* depuis une publication au *Journal Officiel* du 30 avril 2016. Grâce à la pression d'associations, l'autorisation de ces plantes permet leur commercialisation comme engrais naturel. Enfin, le purin d'ortie et d'autres préparations à base de menthe, d'ail, de thym, de sauge, etc., peuvent être librement vendus hors pharmacie. Pour autant le combat continue, car les purins de prêle ou de consoude n'apparaissent toujours pas sur la liste des préparations validées... Comme les 800 autres formules naturelles en attente !



Purin d'ortie

Source : JORF n°0102 du 30 avril 2016 texte n° 22 Décret n° 2016-532 du 27 avril 2016 relatif à la procédure d'autorisation des substances naturelles à usage biostimulant. <https://www.legifrance.gouv.fr/>



Libérez-vous de vos fringales !

Que celui qui ne s'est jamais rué sur un paquet de chips ou une tablette de chocolat jette la première pierre ! Mais cela n'excuse pas tout... La faim justifie-t-elle les moyens ? Ou devrions-nous tout d'abord chercher à justifier la faim ?

À chacun ses fringales

On connaît tous une Céline, un Michel ou une Mathilde. Céline est addictive au sucre. Pour elle, tout ce qui contient du sucre est une proie facile : barre chocolatée, glace, biscuit, viennoiserie, pâtisserie... Et ce ne sont pas les occasions qui manquent ! Elle a souvent des coups de pompe et rêve d'un gros gâteau pour ne pas s'endormir au travail. Elle le dit

elle-même, elle est accro. Michel est plutôt « salé ». Son péché mignon : « le gâteau apéro ». Plus c'est salé, plus c'est bon. Il vit dans un paradis artificiel fait de chips, de cacahuètes grillées et de tranches de saucisson. C'est comme un appel irrésistible de son ventre, qui en porte d'ailleurs tous les stigmates. Mathilde ? C'est encore pire, elle mangerait tout le temps. Elle se jette sur n'importe quoi pourvu que ce soit comestible. Ce dont elle a besoin, c'est de se remplir l'estomac. Elle se sent tellement mieux ensuite, dans son ventre et dans sa tête. Mais c'est un plaisir bien éphémère car, derrière, elle culpabilise.

Les fringales qui accablent ces personnages ont chacune des origines différentes. Pour ne plus subir les supplications de son estomac, chacun devra identifier la source de ses compulsions et trouver des solutions adaptées à ses besoins. Mais avant cela, il y a une règle à retenir...

Arrêtez de culpabiliser !

La fringale ne doit pas être considérée comme un péché, il vaut mieux l'envisager comme un besoin. Elle peut être d'ordre physiologique, quand notre corps a réellement faim, ou d'origine psycho-émotionnelle. En réalité, les compulsions alimentaires cumulent souvent les deux carences, affectives et nutritionnelles, auxquelles on peut ajouter le stress.

Trois façons de ne pas culpabiliser :

- Ne pensez pas en termes de privation, car le meilleur moyen de lutter contre les fringales est justement de bien manger.
- Ne vous flagellez pas avec le fouet du jugement et de la culpabilité.
- Posez-vous les bonnes questions.

Les 4 règles d'or

1. Prenez le temps de manger

Il faut environ 20 minutes pour que votre cerveau perçoive un message de satiété. Prenez donc le temps de manger et de mastiquer.

2. Dormez

Le manque de sommeil diminue la production de la leptine, l'hormone qui informe de la satiété, et augmente celui de la ghréline qui aiguise l'appétit.

3. Détendez-vous

Les méthodes de gestion du stress sont d'une grande aide en cas de fringales. La relaxation, la méditation ou la pratique de respirations amples et profondes peuvent aider à réguler ces pics nerveux associés aux compulsions alimentaires.

4. Leurrez votre cerveau

Lorsqu'une fringale survient, ayez le réflexe de boire un bon verre d'eau. Cela coupe le feu digestif de l'estomac qui lance cet appel insistant. Vous pouvez également respirer au flacon une huile essentielle de lavande ou d'ylang ylang. Outre leur effet relaxant, les effluves informeront votre cerveau que tout va bien car vous êtes « nourri » olfactivement.

« Ma glycémie joue-t-elle au yo-yo ? »

C'est le cas de Céline et probablement de Mathilde, dont le taux de sucre dans le sang frôle des sommets dès le petit-déjeuner. Cela entraîne inévitablement une réaction en chaîne : l'hypoglycémie survient en moyenne deux heures plus tard. En effet, pour contrer l'hyperglycémie consécutive à l'ingestion de certains aliments, le pancréas sécrète de l'insuline en

urgence. C'est le moment où survient la fringale car le corps manque brutalement de sucre. La glycémie est donc le paramètre le plus important à réguler dans tous les cas de compulsion alimentaire.

Bien sûr, le sucre est le premier ennemi, mais il ne faut pas oublier d'autres compères comme les excitants qui contiennent de la caféine ou de la

théine. Par l'intermédiaire de l'adrénaline, sécrétée par les glandes surrénales, ceux-ci libèrent du sucre stocké dans notre foie sous forme de glycogène. Même un café non sucré aura donc une action néfaste sur notre glycémie, surtout s'il est pris à jeun. Quant au stress, il agit de façon similaire en stimulant la production d'adrénaline.

Signes d'une hypoglycémie	Vertiges, sensation de tremblement interne, nervosité, envie de sucre, somnolence, bâillements, manque de coordination des mouvements, confusion mentale, fatigue, sueurs froides, maux de tête, anxiété soudaine...
Aliments à éviter	Sucre blanc, pain blanc et plus généralement les aliments industriels, sodas, boissons caféinées, café, thé noir, jus de fruits, alcool. Le repas le plus important à surveiller est le petit-déjeuner, souvent source de nombreuses « erreurs glycémiques » avec le traditionnel pain blanc + confiture industrielle + café = danger !
Aliments à favoriser	De manière générale, préférez les aliments riches en fibres, légumes et céréales complètes et semi-complètes. Au petit-déjeuner, pensez aux protéines qui n'influent pas sur la glycémie et qui rassasient : œuf mollet, jambon blanc, flocons de légumineuses, laitage de brebis...
Plantes utiles	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour les inconditionnels du sucre, recourez au xylitol (issu du bouleau) ou à la stévia (<i>Stevia rebaudiana</i>) qui ont un pouvoir sucrant important sans élever la glycémie. ▪ Le gymnéma (<i>Gymnema sylvestris</i>) supprimera l'intérêt de vos papilles pour le goût sucré. Entre 500 et 1000 mg par jour, répartis aux repas du midi et du soir. Faites une cure de 1 à 2 mois le temps de changer vos habitudes. ▪ Associez bardane (<i>Arctium lappa</i>), pissenlit (<i>Taraxacum officinalis</i>) et ortie (<i>Urtica dioica</i>). Les deux premières contiennent des polysaccharides qui régulent la glycémie. La légère amertume du pissenlit est une saveur qui s'oppose à la saveur sucrée. L'ortie est riche en minéraux, notamment en fer et en magnésium ce qui contribue à limiter les compulsions alimentaires. Mélangez ces 3 plantes à parts égales dans une infusion, à raison de 2 à 3 tasses par jour en cure de 6 semaines. Autre solution : les mêmes plantes sous forme d'extrait fluide, en ampoule ou en extrait alcoolique. ▪ Ajoutez régulièrement dans vos plats ½ à 1 c à c de poudre de galega (<i>Galega officinalis</i>). Très aromatique et agréable au goût, il contient du chrome, un oligo-élément important pour la régulation glycémique. Il inhibe le passage du glucose au niveau de la muqueuse intestinale¹.



Gymnéma

1. Neef H, Augustijns P, Declercq P, Laekeman G. Inhibitory effects of Galega officinalis on glucose transport across monolayers of human intestinal epithelial cells (Caco-2). *Pharmaceutical and Pharmacological Letters* 1996, vol:6 issue:2 pages:86-89

« Suis-je stressé(e) et en vide d'énergie ? »

Le stress et la fatigue forment un couple inséparable qui s'acoquine volontiers avec les fringales. Lorsqu'on se trouve dans cet état stress/fatigue, on ne sait plus très bien qui a commencé et par où tirer le fil de ce sac de nœuds. En réalité, ces deux maux des temps modernes ont un point commun : les surrénales. Ces glandes, affaiblies par le stress, déclenchent la fatigue et des fringales de toutes sortes. Le recours dès le matin aux sucres rapides et aux excitants cherche à combler ce vide. C'est bien sûr un leurre car cela nous mène, comme nous l'avons vu, au fameux yo-yo glycémique.



Schisandra chinensis

Une attirance vers la saveur salée, comme celle de Michel, peut aussi signifier une faiblesse de cette énergie rein/surrénales. La saveur salée est celle associée à cette sphère.

En complément du rééquilibrage alimentaire qui vise une glycémie stable, il faut, dans la majorité des cas de compulsions alimentaires, soutenir l'activité des glandes surrénales tout en limitant le stress.

Autre cause de fatigue, le manque de sommeil évidemment ! On sait qu'il diminue la production de la leptine, l'hormone qui informe de la satiété. De plus, il augmente celle de la ghréline qui au contraire aiguise l'appétit. Avoir un sommeil de qualité est donc une condition indispensable pour éviter les compulsions alimentaires. Comptez au minimum 7 heures.

Signes d'une faiblesse des surrénales

Difficulté à sortir du lit et à démarrer les choses (parfois camouflée par le recours aux excitants, aux sucres ou au sel en excès), urines fréquentes et claires, frilosité, baisse de libido...

Plantes utiles

- La **schisandra** (*Schisandra sinensis*) soutient l'énergie globale, c'est une plante dite adaptogène et donc antistress. Elle est aussi nommée « baie des cinq saveurs » car elle les renferme toutes.
- L'**éléuthérocoque** (*Eleutherococcus senticosus*) est également une plante adaptogène qui soutient l'activité des surrénales avec une action antistress. À éviter en cas d'hypertension.

Ces deux plantes se trouvent en gélules (1000 à 1500 mg/ jour) ou en teinture-mère (100 gouttes par jour), à prendre le matin ou à répartir entre le matin et le midi.

« Est-ce que je souffre de candidose ? »

La candidose est un déséquilibre intestinal où prolifèrent anormalement des bactéries de type levures : les *Candida albicans*. Ce trouble chronique touche de plus en plus de personnes et peut se manifester de manières très diverses. Ces levures intestinales sont gourmandes de sucres et peuvent être en cause lors de compulsions alimentaires.



Lapacho

Le traitement d'une candidose peut prendre du temps et doit prendre en compte votre terrain individuel.

L'idéal est de suivre les conseils d'un spécialiste mais en attendant, vous pouvez commencer ceci.

Manifestations possibles en cas de candidose (liste non exhaustive)

Fatigue, inconfort digestif général, ballonnements, gaz intestinaux, mycose vaginale, cutanée ou digestive, étourdissements, difficultés de concentration, hypoglycémie, nervosité...

Aliments à éviter

Sucres, tous les laitages, levures alimentaires

Plantes utiles

- Le **lapacho** (*Tabebuia impetiginosa*) permet de réguler la prolifération du *Candida albicans* par son action antifongique. Il stimule l'immunité. À consommer en infusion ou en gélule (3000 à 4000 mg par jour environ)
- L'**extrait de pépin de pamplemousse** (*Citrus paradisi*) est également actif sur le *Candida* par son effet antifongique. Commencez à 4 gouttes dans un verre avant chaque repas puis augmentez d'une goutte chaque jour jusqu'à 60 gouttes quotidiennes. Cure de 2 à 3 mois.

« Où en est mon moral ? »

Le cas de Mathilde évoque la déprime avec un sentiment de solitude compensé par l'alimentation. Il est important ici de soutenir la production de sérotonine, ce neuromédiateur du bien-être mais aussi de la satiété. Il est en baisse chez les personnes à tendance déprimée et souvent lors de la ménopause.



Kudzu

Autre neuromédiateur important, le GABA, impliqué dans toutes les formes de dépendance. Il est utile

d'en apporter chez les personnes tendues et surexcitées.

Plantes utiles en cas de manque de sérotonine

- La **griffonia** (*Griffonia simplicifolia*) est riche en 5-HTP, un précurseur de la sérotonine. 1000 à 1500 mg sous forme de totum. Sous forme d'extrait, se référer aux indications du fabricant.
- La **rhodiola** (*Rhodiola rosea*) agit d'une part sur la vitalité générale (les surrénales) mais aussi en tant qu'antistress. Elle régule également les taux de sérotonine. Référez-vous à la posologie conseillée. *Contre-indiquée en cas de troubles bipolaires ou en même temps qu'un traitement psychotrope.*

En cas de manque de GABA

- La **mélisse** (*Melissa officinalis*) régule le système nerveux et intervient sur le métabolisme du GABA. En infusion de plante fraîche ou en extrait de plante fraîche standardisé (EPS) à raison d'1 c à c 3 fois par jour..
- La racine de **kudzu** (*Pueraria lobata*) intervient également sur l'équilibre du GABA. Il est conseillé dans toute forme de dépendance pour relâcher les tensions et limiter le manque. 1 à 3 gr par jour.

« Suis-je carencé(e) ? »

Les fringales surviennent parfois à cause des carences. La plus connue est celle en magnésium qui nous fait dévorer du chocolat, ce qui est également valable pour les carences en protéines ou en graisses. Cela arrive souvent chez les personnes qui passent brutalement d'une alimentation carnée à une alimentation végétarienne ou végétalienne. Dans nos exemples, Michel est probablement carencé en acides gras essentiels et Mathilde peut l'être en protéines, car ce sont elles qui apportent la satiété.



Spiruline

Signes de carences minérales diverses

Ongles cassants, fatigue physique et nerveuse, stress et sommeil perturbé peuvent être le signe d'un manque en magnésium. Une pâleur et un essoufflement au moindre effort peuvent montrer une carence en fer. Une prise de poids inexplicable associée à la frilosité et la fatigue peut révéler une insuffisance en iode... faites évaluer d'éventuelles carences auprès d'un spécialiste.

Conseils

Parmi les plantes et aliments utiles citons le magnésium marin (en complément alimentaire, se référer aux posologies indiquées), les algues d'eau de mer (salade du pêcheur ou tartare d'algues en magasin bio par exemple), le sérum de Quinton hypertonique (à éviter en cas d'hypertension) à raison d'une ampoule par jour durant 3 semaines.

Signes de carences protéiques

Fatigue musculaire, faim insatiable, sensation de flottement, difficultés de concentration.

Conseils

Consommez des protéines au moins deux fois par jour (œufs, poisson, viande blanche, lentilles, pois chiches, haricots secs, fèves ou encore soja²...) En complément, la **spiruline** (2 gr par jour) ou les **algues d'eau de mer** contiennent tous les acides aminés essentiels et sont riches en minéraux.

Signes de carence en acides gras

Peau sèche, instabilité émotionnelle, attirance pour les aliments gras.

Conseils

Consommez au moins 3 cuillères à soupe d'huile vierge de première pression riche en acides gras insaturés : olive, colza, cameline, noix... Changez régulièrement.

2. Le soja est à consommer avec modération car il contient des phyto-œstrogènes.

L'homme qui cultivait ses légumes sans eau

Depuis une quinzaine d'années, un agriculteur biologique fait s'arracher les cheveux des spécialistes en agronomie. Son nom : Pascal Poot. Dans le département de l'Hérault où il vit, il tord le cou au catastrophisme météorologique ambiant en cultivant ses légumes sans eau ni pesticides avec, comme résultat, une production spectaculaire. Enquête sur cet agriculteur hors du commun qui remet considérablement en question le modernisme agricole.



Avec son bonnet vissé par tous les temps sur ses longs cheveux, sa barbe foisonnante et son allure dégingandée, Pascal Poot semble davantage sortir d'une image d'archive du festival de Woodstock que du Salon de l'agriculture. Mais au-delà de son apparence physique, c'est la pratique de ce cultivateur autodidacte qui tranche davantage encore avec l'agriculture biologique conventionnelle. Pascal Poot, qui n'a jamais suivi de formation en agronomie, cultive en effet depuis 15 ans tomates, courgettes, potirons, piments et aubergines, non seulement en bannissant l'utilisation des pesticides – a priori, rien de révolutionnaire dans le monde du bio – mais, surtout, en refusant de soigner et d'arroser ses plantations. Notons que la propriété de Pascal, nommée Le Potager de Santé, se trouve sur les hauteurs de Lodève dans le département très ensoleillé de l'Hérault, sur des terres particulièrement arides et difficiles à irriguer. Le but de la manœuvre : « faire en sorte que les plantes résistent par elles-mêmes ». En somme, qu'elles n'aient plus besoin d'aucun adjuvant extérieur.

Ne surtout pas soigner les plantes

C'est à la suite d'observations dans la nature que Pascal Poot a décidé de développer cette méthode pour le moins singulière et finalement assez simple : ne rien faire en termes de soin et d'arrosage. Pascal s'est tout d'abord demandé pourquoi les plantes sauvages, considérées dans l'esprit commun comme des mauvaises herbes et systématiquement exterminées par des agriculteurs consciencieux, étaient finalement beaucoup plus résistantes et moins sujettes aux maladies que les plantes élevées avec soin. Il a alors émis l'hypothèse que, contrairement à l'idéologie d'interventionnisme agricole largement répandue dans le monde, les plantes ne se portent jamais aussi bien que lorsqu'on ne s'en occupe pas : « Le principe, c'est de ne surtout pas soigner les plantes pour qu'elles apprennent à résister aux maladies, à la sécheresse », explique Pascal Poot.

Les graines, si elles ne sont pas affaiblies par une multitude de soins superflus, sont capables de résister aux pires conditions météorologiques. En ces périodes de trouble climatique, voilà qui ne devrait pas tomber dans l'oreille d'un sourd ! Il arrive bien à Pascal d'arroser de temps en temps ses sols mais surtout pas quotidiennement : « si l'on arrose trop souvent les plantes, on les rend paresseuses, elles ne font des racines qu'à l'endroit où l'on arrose et si on part une semaine, on les retrouve mortes. » Cette méthode lui a permis de produire des légumes en abondance chaque année.

Pourtant, les récoltes n'ont pas été d'emblée aussi mirobolantes. Pascal a tout d'abord commencé par sélectionner des variétés de légumes anciennes et résistantes dont les graines n'avaient pas été hybridées par des laboratoires d'agro-alimentaire. La première année, les légumes récoltés se sont révélés minuscules et faiblards. Mais partant du principe que tout vient à point à qui sait attendre, Pascal ne s'est pas démonté et

a replanté les semences l'année suivante avec un résultat beaucoup plus satisfaisant.

Il a réitéré l'opération et a obtenu au bout de cinq ans de magnifiques légumes.



L'explication à ce phénomène est la suivante : les plantes apprennent au cours de leur vie à résister aux menaces extérieures et transmettent le fruit de leur apprentissage à leur descendance. Au fil des générations, elles retrouvent toute l'amplitude de leurs qualités sauvages. Si certains chercheurs sont aujourd'hui parvenus à la même conclusion, la plupart des généticiens de l'époque où Pascal a commencé son expérience étaient loin de s'attendre à ce que les gènes des légumes se modifient aussi rapidement.

Résistant en bottes de caoutchouc

Le Potager de Santé attire chaque année de nombreuses personnes. Si Pascal a cessé de commercialiser ses légumes, se concentrant sur la vente des semences, agriculteurs et néophytes de passage viennent régulièrement goûter ces végétaux providentiels et acheter les précieuses graines. Ils viennent également écouter Pascal. Car sa parole rivalise d'importance avec sa production légumineuse. La démarche de ce résistant en bottes de caoutchouc dépasse en effet le bon sens paysan : elle est philosophique et politique. Le choix des semences paysannes par exemple n'est pas sans rappeler le combat de l'altermondialiste indienne Vandana Shiva¹ qui s'était opposée avec force au monopole de Monsanto. Pour rappel, Monsanto, premier fournisseur mondial de semences génétiquement modifiées, distribuait aux agriculteurs indiens des semences transformées et stériles, ce qui avait entraîné la faillite de nombreux cultivateurs ainsi qu'une importante vague de suicides. Vandana Shiva avait alors commencé à produire ses propres semences

pour les distribuer gratuitement aux paysans et leur permettre de s'émanciper du joug mortifère de la multinationale.

« Ils vendent des plantes malades »

Si l'opposition de Pascal Poot à l'industrie agro-alimentaire est moins frontale que celle de Vandana Shiva, elle est bien réelle. Sa méthode est en effet un bras d'honneur au mythe contemporain servi à toutes les sauces selon lequel la productivité des agriculteurs dépendrait de la modernité et de son cortège interminable de techniques visant à aider les légumes à se développer. La production de Pascal Poot est importante et sa méthode, appliquée ailleurs dans le monde, pourrait être un pas de géant vers l'autonomie alimentaire. Pascal explique : « si l'on utilise les graines adaptées, on produit plus que ce qui se fait en agriculture conventionnelle ». La production de Pascal s'élève en effet de 15 à 24 kg par mètre carré contre 5 à 10,5 kg seulement pour l'agriculture conventionnelle.

Voilà qui contredit grandement les discours récurrents selon lesquels on ne pourrait pas nourrir l'intégralité de la planète avec l'agriculture biologique.

Pascal va plus loin en dénonçant une entreprise d'« empoisonnement général » orchestrée par les industries agricoles : « Toutes les semences ont été rachetées par des multinationales qui fabriquent des produits phytosanitaires et des engrais. Leur intérêt est de faire en sorte que les plantes aient besoin de traitements pour vendre leurs produits. [...] Ils vendent des plantes malades. »

Pascal Poot souligne que les mêmes firmes qui ont développé les produits phytosanitaires, lesquels affaiblissent les plantes en prétendant les soigner, sont aussi celles qui ont développé les médicaments actuels, disponibles dans toutes les pharmacies. Cela donne à réfléchir. Allons même plus loin... Le corps humain, comme les plantes, n'est-il pas affaibli par tous les soins inutiles qu'on lui prodigue ? Enfin, n'aurions-nous pas intérêt à appliquer la méthode Poot dans le domaine de la santé humaine ?

Ines Benkhicham

1. Vandana Shiva est une écrivaine et militante écologiste indienne. Elle dirige la Fondation de la recherche pour la science, les technologies et les ressources naturelles. Elle reçut le Prix Nobel alternatif en 1993.

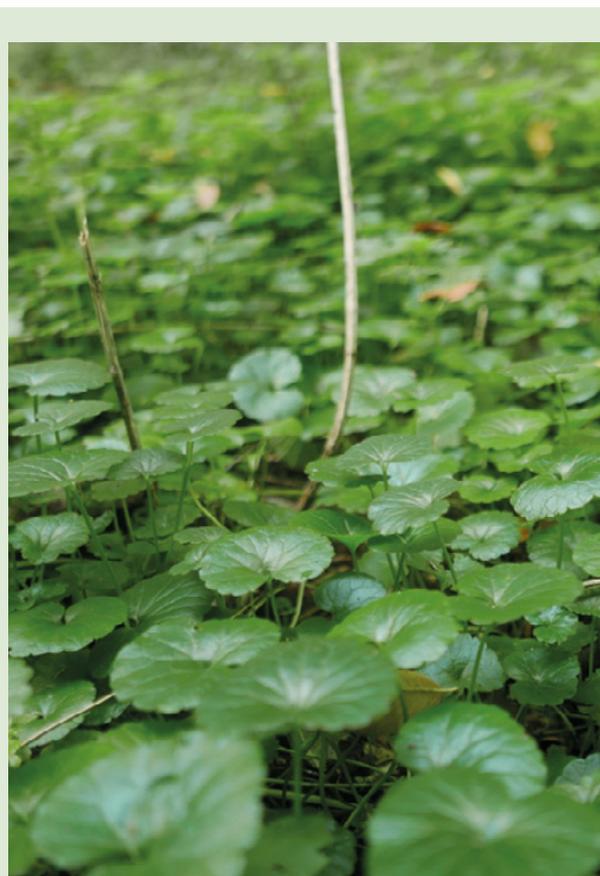
Ne piétinez plus le lierre terrestre

Lorsque j'organise une sortie pour reconnaître les plantes en milieu urbain, c'est le lierre terrestre que je montre en premier. Cette petite plante est un vrai bonheur pour la santé et le palais. Faites appel à vos sens et vous découvrirez un vrai trésor !

Faisons connaissance

Avec cette plante surprenante vous devrez faire appel à tous vos sens. Prenez une de ses feuilles entre vos doigts, froissez-la, approchez votre nez et inspirez profondément... Son odeur ne laisse personne indifférent. C'est puissant. Un mélange de menthe, d'agrumes et de sous-bois, avec une pointe d'eucalyptus. Son goût unique est encore plus subtil. Comme la plupart de nos plantes aromatiques (basilic, sauge, romarin et thym) qui font partie de la même famille, le lierre terrestre est en effet comestible, et ce tout au long de l'année, sauf durant les hivers rigoureux !

Il donnera beaucoup de caractère à vos préparations culinaires. Goûtez-le de différentes façons. Je vous suggère de le consommer cru, réduit en purée avec de l'huile, un peu de vinaigre de cidre et une pincée de sel, un peu à la manière du pistou. Essayez-le poêlé ou blanchi deux ou trois minutes, puis servi chaud avec un filet d'huile d'olive. Vous pouvez aussi l'associer à d'autres plantes comme la berce (*Heracleum spondylium*), l'épiaire (*Stachys sylvatica*) et le lamier blanc (*Lamium album*). Personnellement, l'odeur mentholée du lierre terrestre m'a tout de suite suggéré des desserts sucrés, mais aussi des veloutés de champignons grâce à son goût boisé.



Le **lierre terrestre** (*Glechoma hederacea*), de la famille des Lamiacées, s'étend en tapis dense et proche du sol. Cette plante qu'on rencontre en Europe, en Asie tempérée et en Amérique du Nord, pousse à foison dans les prairies, les lisières, les haies, les sous-bois, jusqu'à l'étage subalpin (1600 mètres environ). Comme le fraisier, ses stolons – sortes de tiges secondaires courant à la surface du sol – s'enracinent de place en place pour produire de nouveaux pieds ; c'est une forme de marcottage naturel. Ses feuilles opposées sont en forme de cœurs crénelés et sa tige est carrée. Ses fleurs violettes et tachetées de pourpre sont réunies par deux ou trois à l'aisselle des feuilles. Ses fruits sont des tétrakènes (composés de quatre petits fruits secs) comme toutes les plantes de sa famille.

À lire avant de passer à la cueillette

Voici quelques règles et conseils de cueillette à respecter :

1. Ne cueillez que si vous êtes sûr à 100 % d'avoir identifié la plante !

Il n'y a que très peu de plantes mortelles, mais il est important de savoir les reconnaître afin d'éviter les confusions (par exemple : une gentiane avec un vératre, ou, dans la famille des « apiacées », le cerfeuil des bois avec la grande ciguë).

2. Une fois la plante identifiée, **repérez** bien les parties dont vous avez besoin et ne prélevez pas plus d'un tiers des plantes en place, en épargnant les plants les plus forts afin de ne pas entraver leur cycle de vie et de coévolution avec l'écosystème.

3. Évitez les plantes proches de lieux pollués tels que les bords de routes, les décharges, les champs ou jardins cultivés avec des produits chimiques. Si une plante ne vous paraît pas saine et que ses feuilles sont recouvertes de champignons, de taches ou de parasites, laissez-la.

4. En fonction de la zone géographique et de la fréquentation humaine et animale, un **nettoyage** plus ou moins approfondi peut être nécessaire, surtout si vous voulez les manger crues. Utilisez par exemple de l'eau vinaigrée, à raison d'environ 1/9 de vinaigre. Pour augmenter l'efficacité vous pouvez ajouter une cinquantaine de pulvérisations d'un mélange contenant environ 200 ml d'alcool (pur ou à 70 %) et 5 gouttes d'huile essentielle d'origan (*Origanum compactum*). Vous veillerez alors à ne pas laisser les plantes tremper trop longtemps pour ne pas perdre toutes les vitamines hydrosolubles, et à bien rincer.

5. L'élimination de certains parasites comme l'échinococcose et la douve du foie nécessite une **cuison**. Il est donc préférable de se renseigner sur les zones à risque. Précisons cependant que les cas de parasitose sont rares et que les personnes en contact avec des animaux de compagnie sont davantage exposées que celles en contact avec les plantes sauvages. Et puis le risque zéro n'existe pas, il s'agit donc de rester vigilant, sans pour autant s'angoisser inutilement.

Mettez du lierre terrestre dans votre pharmacie...

Le lierre terrestre est principalement connu pour ses bienfaits en cas de **toux** et de **bronchite bénigne**. Il contient en effet des molécules du groupe des terpènes, comme la marrubine et l'eucalyptol, qui proviennent de sa partie résineuse et de son huile essentielle. Ces molécules participent à ses propriétés **antiseptiques, anti-inflammatoires, expectorantes** et **anticatharrales**¹ sur la sphère bronchique principalement. Ce sont ses indications usuelles, mais la plante a également été utilisée comme **cicatrisante** grâce à ses tanins ou encore comme **tonique de l'estomac**.

Pour vos tisanes

C'est la forme la plus utilisée. Au retour de votre cueillette, pour éviter la moisissure, faites sécher les sommités fleuries bien à plat, sur des journaux par exemple, dans une pièce ventilée et non humide. Lorsque les plantes commencent à s'effriter sous vos doigts, elles sont suffisamment sèches pour être conservées dans des bocaux hermétiques.

Pour les problèmes de bronches, vous pouvez boire 3 à 4 tasses par jour. Prévoyez environ 1 cuillerée à soupe de plantes séchées par tasse d'eau. Versez l'eau frémissante, laissez infuser dix minutes et filtrez.



1. Qui diminue la sécrétion de mucus.

Pour extraire le suc frais de la plante

Utilisez un extracteur de jus ou bien écrasez la plante fraîche au mortier puis pressez-la dans un linge propre. Prenez 100 à 150 gouttes par jour en prévention de l'hiver si vous êtes sujet aux bronchites, et jusqu'à 30 g par jour en curatif. Vous pourrez également en faire des gargarismes.

Pour conserver vos jus frais plus d'une journée, vous pouvez les congeler dans vos bacs à glaçons ou y ajouter 20 % d'alcool pur à 96 %.

Pour faire une alcoolature

Mixez 100 g de sommités fleuries fraîchement cueillies avec 100 ml d'alcool pur. Mettez dans un bocal pendant deux semaines puis filtrez. Versez l'alcoolature dans des flacons compte-gouttes et étiquetez avec le nom de la plante, le type de préparation et la date.

Prenez 10 à 15 gouttes 3 ou 4 fois par jour à diluer dans un verre d'eau. Cette préparation sera également anti-inflammatoire et tonique générale.

Contre-indications du fait de la présence d'alcool : alcoolisme, pathologies du foie, enfants, femmes enceintes et allaitantes.

Pour confectionner des cataplasmes

Broyez les plantes fraîches au mortier ou au blender avec un petit peu d'huile de noisette, afin de faciliter la pénétration à travers la peau. Étalez cette purée sur un linge et appliquez sur le thorax et la gorge. Comptez au moins deux cataplasmes par jour, à garder environ 2 heures. Vous pouvez continuer ainsi pendant deux semaines ; il n'y a pas de contre-indications connues à ces dosages.

...dans votre cuisine !

Vous allez voir, toutes les parties de la plante sont utilisables... et délicieuses.

Recette de glace végétale banane-amande-lierre terrestre

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 bananes épluchées et coupées en morceaux
- 6 cuillerées à soupe de purée d'amande blanche
- 1 petite poignée de feuilles ou sommités fleuries de lierre terrestre frais
- 2 à 4 cuillerées à soupe de sucre de canne blond non raffiné et biologique
- 1 petite pincée de sel
- 1 poignée d'amandes

1. Mettez à congeler les morceaux de banane d'environ 3 cm.
2. Mixez au blender la purée d'amande, les morceaux de banane congelés et le lierre terrestre frais. Goûtez pour vous assurer que l'arôme du lierre terrestre vous convient et ajoutez si besoin jusqu'à 2 cuillerées de sucre. Allez-y progressivement, en goûtant plusieurs fois jusqu'à trouver la saveur qui vous convient.
3. Réalisez des petites pralines minute. Concassez les amandes, faites-les torrifier à la poêle pour en développer l'arôme, puis ajoutez les 2 cuillerées à soupe de sucre. En caramélisant, il formera les pralines qui donneront à votre glace un délicieux croquant.
4. Formez des boules ou des quenelles de glace et consommez assez rapidement, avant qu'elles ne fondent, avec les pralines tout autour.

Il est possible de réaliser cette recette sans blender. Pour cela, mélangez les ingrédients à la fourchette ou au mixeur à bras en remplaçant le sucre de canne par du sirop de sucre ou du sirop d'agave. Passez ce mélange crémeux à la passoire fine puis versez-le dans un récipient que vous placerez au congélateur. Au bout de deux heures, battez votre glace au fouet pour conserver son onctuosité. Répétez l'opération deux heures plus tard, puis servez.

Christophe de Hody
Naturopathe

NEWS

The Plant Game, si la botanique vous botte...

Jouer à identifier les plantes, c'est facile avec *The Plant Game* ! Ce jeu participatif permet de s'initier, de s'entraîner ou de se perfectionner de façon ludique à la pratique de la botanique. Outre le mode « entraînement », d'autres modes de jeu sont proposés comme les duels ou vous pouvez défier d'autres joueurs. Un jeu simple et de grande qualité avec plusieurs niveaux de difficulté. À tester absolument !
Site : www.theplantgame.com

Le thé d'hibiscus, infusion n°1 contre la grippe aviaire ?

Il existe deux problèmes majeurs avec les médicaments antiviraux de synthèse de type Tamiflu : d'une part, les virus s'adaptent et deviennent résistants, comme pour les antibiotiques ; d'autre part, leurs effets secondaires toxiques se déclarent trop souvent. De ce fait, les chercheurs se sont intéressés à la découverte de nouveaux agents antiviraux efficaces et bien supportés. Une étude a examiné les effets de 11 extraits de thé à base de plantes (thé d'hibiscus, thé noir, Tencha, thé d'églantier, thé de bardane, thé vert, thé au jasmin, thé au gingembre, thé de lavande, thé de rose et thé de chêne) contre les virus de la grippe *in vitro*. Parmi tous ces extraits testés, seul le thé d'hibiscus a très rapidement réduit et inactivé toutes les souches virales pathogènes de la grippe humaine (H5N1 et H3N2). Les auteurs de l'étude concluent que l'infusion d'hibiscus peut être un candidat prometteur en tant que traitement antigrippe, et ce quel que soit le sous-type viral.

Baartartsoyt T, Bui VN, Trinh DQ et al. High antiviral effects of hibiscus tea extract on the H5 subtypes of low and highly pathogenic avian influenza viruses. *J Vet Med Sci*. 2016 May 19





Mon baume protecteur spécial peaux matures

Réaliser un baume réparateur qui hydrate, évite les rougeurs et protège l'épiderme, c'est possible et simple.

Parfait pour les peaux matures, ce baume convient tout de même à toutes les peaux fragiles. Sa composition sans eau permet une longue conservation et une plus grande concentration en actifs. Utilisez-le au coucher, car sa teneur en huile laisse un dépôt gras sur la peau.

Mon baume visage réparateur

Ingrédients pour un pot de 50 g *

- **38 g de macérat huileux d'immortelle** (*Helichrysum italicum*). Selon les produits du commerce, il s'agira d'une macération dans de l'huile de tournesol (*Helianthus annuus*) ou de sésame (*Sesamum indicum*).
- **10 g de beurre de karité** (*Butyrospermum parkii*)
- **1 g de cire d'abeille** (*Cera alba*) en granulés ou en paillettes
- **0,25 g de Coviox-T90** (tocophérol) ou tout autre mélange de tocophérol ou de vitamine E, utile pour préserver les phases huileuses des développements microbiens. Le tocophérol représente une famille composée des alpha, bêta, delta et gamma tocophérol : on les garde associés car ils n'ont pas la même activité. Ces matières se trouvent en pharmacie et sur Internet.
- **3 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*), bio de préférence.

*Ces ingrédients se trouvent en magasins bio et naturels ou sur le web, et le Coviox-T90 en pharmacie.

Passez à l'action

1. Faites fondre le beurre de karité au bain-marie à une température de 35-45°C.
2. Mettez à tiédir toujours au bain-marie et à la même température le macérat d'immortelle.
3. Faites fondre la cire d'abeille à 70°C (soit au bain-marie, soit au micro-ondes, très rapide, sans grumeaux, sans altération des structures moléculaires).

4. Mélangez vigoureusement beurre, macérat et tocophérol avant d'y ajouter la cire fondue.
5. Ajoutez l'huile essentielle.
6. Versez rapidement dans un pot.
7. Laissez refroidir.

Le petit plus : placez votre pot au congélateur 15-30 minutes environ pour éviter que le beurre de karité ne « granule ». Ressortez-le, mettez un couvercle. Conservez ensuite au réfrigérateur.

Utilisation

Après démaquillage, passez le baume sur votre visage en faisant bien pénétrer.

Utilisez de préférence le soir pour éviter toute brillance et permettre aux actifs d'agir toute la nuit.

Les actifs

L'**immortelle** est une fleur qui ne fane jamais, tout un présage pour un visage qui cherche un coup de fouet. Le macérat huileux d'immortelle a une action protectrice contre les inflammations de la peau. Il favorise la production de collagène et permet ainsi de conserver une peau plus ferme et tonique.

Le **beurre de karité** protège l'épiderme contre le dessèchement, les gerçures et les boutons. Il augmente la microcirculation et évite les rougeurs disgracieuses.

La **cire d'abeille** confère une charpente protectrice à la peau, loin des toxines extérieures. Très riche en actifs d'intérêt (vitamine A, esters et alcools d'acides

gras), elle joue un rôle efficace pour normaliser les sécrétions de la peau. Elle permet aussi de lier et stabiliser les émulsions et les mélanges huileux.

La **vitamine E** utilisée dans les formules de type huileux protège les corps gras contre le rancissement et empêche la pénétration de pollution microbienne.

L'**huile essentielle de lavande** est la solution au stress de l'épiderme, elle relaxe les traits hypertendus, apaise les démangeaisons et parfume délicatement le baume.

Catherine Bonnafous
Biologiste



Du bon usage de l'aromathérapie

De Jacques Fleurentin – Éditions Ouest France, 2016 – 192 pages – 27 euros

Après son livre « *Du bon usage des plantes qui soignent* », une référence dans le domaine, Jacques Fleurentin publie un nouvel opus, cette fois sur les huiles essentielles. Outre les magnifiques photos de plantes, on y trouve des informations rigoureuses sur les propriétés de ces alliées naturelles. Un chapitre traite des huiles essentielles majeures. Un autre se focalise sur les molécules et leurs propriétés. Un index thérapeutique permet même de choisir l'huile essentielle en fonction d'un symptôme ou d'une pathologie à traiter. Une source fiable sur l'aromathérapie qui peut convenir aux professionnels comme au grand public.



Les antibiotiques au naturel

De Pascale Gélis-Imbert – Édition Solar, 2016 – 160 pages – 6,90 euros

La résistance aux antibiotiques projette un avenir bien sombre si l'on continue tête baissée dans cette voie du « tout chimique ». Cet ouvrage nous propose de comprendre ce phénomène et apporte des solutions préventives et curatives grâce à la phytothérapie et l'aromathérapie. L'auteur nous expose les différentes formes d'antibiotiques naturels pour les infections virales, bactériennes et fongiques. Quelles sont les meilleures plantes immunostimulantes et antiseptiques, leur posologie, les effets secondaires ? Une liste de 15 huiles essentielles anti-infectieuses puissantes et 5 autres huiles anti-infectieuses douces est donnée pour un usage familial.



Huiles essentielles : le sens des essences

De Catherine Bonnafous – Éditions La Source Vive, 2016 – 288 pages – 22 euros

Catherine Bonnafous, contributrice appréciée de notre revue, nous fait découvrir davantage sa vision des huiles essentielles à travers ce livre. Son objectif est de nous guider dans le choix parfois difficile des huiles essentielles face aux maux du quotidien. Différentes recettes efficaces sont proposées comme des répulsifs en tout genre, des baumes pour le sport ou les petites blessures, l'eczéma... Un livre accessible à tous, débutant ou confirmé en la matière.

Si vous souhaitez en savoir plus sur *Les Rendez-vous de Plantes & Bien-Être* utilisez ce lien : <http://bit.ly/RDV-PLANTES>

Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-être

Votre code promotion :
IPBEQ601

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

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

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

santatureinnovation.com

Étape 1 : Votre format

Papier (54 €) Électronique (39 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (54 € ou 39 €) à l'ordre de SNI Éditions et de les renvoyer à :
SNI Éditions service courrier - Sercogest - 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal - France

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Plantes & Bien-Être

Revue mensuelle - Numéro 33 -
Février 2017

Directeur de la publication :

Vincent Laarman

Rédactrice en chef :

Alessandra Moro Buronzo

Éditeur : Matthieu Conzales

Rédacteurs : Nicolas Wirth

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse :

Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre
2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnements :

Pour toute question concernant votre
abonnement,

contacter le +33 1 58 83 50 73

ou écrire à

[http://www.santenatureinnovation.com/
contact/](http://www.santenatureinnovation.com/contact/)

ou adresser un courrier à

Sercogest - 44, avenue de la Marne

59290 Wasquehal - France

ISSN 2296-9799

Achévé d'imprimer sur les presses de

Corlet Imprimeur

CPPAP 0918 N 08441

Salon Zen et Bio Angers

**Du 24 au 26 février 2017, Parc
des Expositions d'Angers (49)**

www.salon-zenetbio.com

Ce salon vous propose trois jours pour adopter un nouveau style de vie : dans votre alimentation, votre maison, pour votre beauté, en misant sur votre développement personnel... Pour ce faire, de nombreuses conférences et ateliers sont proposés à destination des adultes comme des enfants. Le tourisme solidaire, le jardinage, la presse et l'édition ou le prêt-à-porter naturel sont parmi les thématiques représentées.

Salon Primevère

**Du 3 au 5 mars 2017, Parc Eurexpo
à Lyon (69)**

www.salonprimevere.org

« Affirmons notre Humanité », tel est le thème de cette XXXI^e édition d'un des grands salons de la région Rhône-Alpes. En 2016, 30 000 personnes étaient au rendez-vous sur ces trois jours. Vous pourrez naviguer parmi des producteurs de plantes et d'huiles essentielles ainsi que différents espaces concernant les thérapies du bien-être, les saveurs de la gastronomie bio et locale, mais aussi l'écohabitat ou le textile éthique.

Salon Sésame

**Du 4 au 7 mars 2017, Parc
des Expositions de Nîmes (30)**

Ce salon s'articule autour des médecines complémentaires, du bien-être et des produits bio. De nombreuses conférences sont proposées. Des exposants proposent des produits éthiques, d'origine biologique et de santé naturelle. Les différents secteurs qui concernent le bien-être au sens large sont repré-

sentés : l'alimentation, les cosmétiques, l'écohabitat, le textile bio, le développement personnel...

Conférence sur l'approche sensible des plantes

**Le 8 mars 2017 à 20 h,
par Christian Escriva, à l'école
ISUPNAT à Paris (IV^e)**

www.isupnat.com

Les plantes sous leurs différentes formes galéniques sont aujourd'hui décrites le plus souvent par des considérations analytiques. Mais une plante peut-elle se résumer à un ensemble de constituants chimiques ? Il existe d'autres approches du monde végétal dans notre culture occidentale (Hildegarde de Bingen et Paracelse, par exemple) ou dans les cultures de certains peuples indigènes, en Amérique centrale ou en Amérique du sud notamment. Est-il envisageable de concilier ces deux approches ?

Pour info :

**Conférence ISUPNAT le
22 février : « Le sauna, allié
naturel de votre santé » par
Sandrine Lefoye, Naturopathe**

Salon destinations Nature

**Du 16 au 19 mars 2017, Parc des
Expositions - Porte de Versailles,
Paris (XV^e)**

www.vivez-nature.com

Ce salon se trouvera dans le même espace que le Salon Mondial du Tourisme, une belle occasion de mêler voyage et nature. Près de 400 exposants seront présents, tous spécialisés en voyage éthique. De nombreuses conférences sont prévues dans le cadre de ces deux événements conjoints. L'entrée est gratuite, sur invitation.

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

Petit rappel :

HE = Huile Essentielle

HV = Huile Végétale

CH = Centésimale Hahnemannienne

TM = Teinture Mère

De douloureuses boules rouges dans la paupière

J'ai des problèmes de chalazions à répétition, ces boules rouges gênantes dans l'épaisseur de la paupière. J'ai 34 ans et un tempérament très anxieux. J'ai testé l'homéopathie avec staphysagria 9CH et graphites 7CH ainsi qu'une pommade ophtalmique de la pharmacie. Je fais des compresses d'eau chaude avec un peu de teinture-mère de calendula qui me soulagent un peu, j'ai également essayé l'argent colloïdal. Malgré tout ça, je n'ai constaté aucun effet. Auriez-vous des solutions efficaces ?

Aurélié R.

Les chalazions résultent d'un problème d'obstruction de glandes sébacées spécifiques de la paupière. Un peu comme en cas d'acné, cela entraîne une inflammation et une infection bactérienne qui créent une gêne parfois douloureuse. La démarche naturelle peut être identique à celle de l'acné. Il est important d'éliminer les sources de surcharges qui altèrent la qualité et la fluidité du sébum comme les laitages, les aliments farineux et les sucres. Conjointement, il serait probablement utile de soutenir la fonction hépatobiliaire qui peut être bloquée par le stress et l'anxiété en plus d'être encombrée par les surcharges.

Une cure de plantes comme la passiflore (antistress), la bardane et le radis noir (en tant que draineurs) pourra faire l'affaire. Il existe également un remède de grand-mère : frotter 7 fois un bijou en or, comme une alliance dont la surface se prête bien à l'application, sur le chalazion 3 fois par jour. Il ne s'agit pas de magie mais des vertus de l'or en oligo-élément, à savoir anti-inflammatoires et anti-infectieuses.

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

Plante de l'immortalité

Je vous remercie pour la qualité de votre revue que je lis avec grand intérêt depuis ses débuts ! J'ai une question concernant une plante que l'on m'a offerte. Ici, en Allemagne, elle s'appelle *Kraut der Unsterblichkeit*. En français, on la nomme « herbe de l'immortalité ». Son nom chinois est *jiaogulan*. Elle est recommandée en thé et on semble lui attribuer de très grandes qualités ! Qu'en pensez-vous, comment la consommer ?

Astrid B.

C'est drôle, nous avons justement prévu pour bientôt un article sur le sujet. Cette plante de la famille des cucurbitacées est très estimée en Chine. On dit que celui qui en boit régulièrement allonge son espérance de vie, d'où son surnom d'*herbe de l'immortalité*. Son nom latin est *Gynostemma pentaphyllum*. Elle contient des composants proches de ceux du ginseng, les *ginsénosides*, et des propriétés proches, c'est-à-dire adaptogènes. Elle améliore les performances à tous les niveaux, lutte contre les inflammations, l'hypertension et les intoxications du foie. Ce sont les feuilles que l'on consomme en infusion. On peut également recourir à un extrait, mais il est difficile de le trouver en France il me semble. C'est un beau cadeau !

Dans votre prochain numéro

- **Contre l'arthrose**, sortez les plantes de vos placards
- Le **pouvoir cicatrisant** du miel à l'hôpital
- **Sympathicothérapie, douche nasale...** le nez dans tous ses états !
- Choisissez votre valériane **pour mieux dormir**
- **Découvrez le pharmacien** qui se cache dans votre jardin

Découvrez Les Rendez-vous de Plantes & Bien-Être

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

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

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

Dans les « *Rendez-vous de Plantes & Bien-Être* », vous retrouvez des contenus variés, interactifs et de nombreuses surprises sous forme de vidéos, avec des rencontres, des entretiens, des échanges autour des plantes, de leurs bienfaits et du bien-être qu'elles nous procurent.



- Vous rencontrez les plus grands spécialistes du domaine : **herboristes, cueilleurs, médecins, pharmaciens, phytothérapeutes**. Les meilleurs ont accepté l'invitation d'Alessandra Moro Buronzo.
- Vous serez introduit auprès de l'équipe des experts de Plantes et Bien-Être - médecins, pharmaciens, naturopathes - en participant à des **ateliers de questions-réponses** sous forme de « webinaires » ou conférences en ligne. Vous serez invité(e) à envoyer vos questions à ces spécialistes des plantes. Alessandra les posera pour vous lors de ses rencontres. Vous recevrez chez vous les films enregistrés.
- Vous apprendrez en situation réelle à reconnaître, cueillir, consommer sur place ou alors conserver, les plantes et végétaux comestibles ou qui guérissent, en toute sécurité et dans le respect de l'environnement.

Approfondissez votre savoir avec nos experts, pour maîtriser de nouvelles **astuces naturelles** et des solutions santé à base de plantes toujours plus saines et économiques. Devenez l'acteur principal de votre santé, transmettez vos connaissances, et faites vivre ce savoir qui était voué à rester mystérieux !

[**Cliquez ici pour en savoir plus**](#)