

Plantes & Bien-Être



ISSN 2296-9799 ■ N° 32 ■ JANVIER 2017

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

Sommaire

Dossier médical

Diabète : il n'est plus interdit d'espérer..... 1

Le jus du mois La détox est dans le verre..... 7

Rencontre avec Florine Boukhobza

Prendre soin de vos dents au naturel..... 8

Le bon choix Où trouver des plantes de qualité? .. 10

Aromathérapie Le thym, un superhéros pour vos défenses immunitaires 14

Les plantes fées du logis Un linge propre, doux et frais, qui respire la santé..... 17

Actualités Cancer : le malade au centre de sa guérison..... 18

Cultivez vous-même Plantez un digestif dans votre jardin..... 20

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

Édito

Un air de renouveau souffle dans nos pages



« Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement », disait Bouddha. Après deux ans et demi d'existence, *Plantes & Bien-Être*

est devenu le leader francophone de la phytothérapie. Pas question pour autant de s'asseoir sur ses acquis. Au contraire, c'est un bon moment pour faire peau neuve : une nouvelle maquette plus agréable à lire, des couleurs plus harmonieuses qui nous « ancrent » davantage dans la terre, un papier écolo plus en accord avec nos valeurs et le respect de la nature... Nous avons écouté vos remarques et vos suggestions et voici la nouvelle formule de votre journal. Bien sûr, il y a des choses qui ne changent pas. Les plus grands experts continuent à vous livrer leur expérience dans nos pages et nous sommes toujours soucieux de vous fournir des articles de grande qualité, avec un pied dans les découvertes scientifiques de demain et l'autre dans la tradition millénaire. C'est dans cet élan de renouvellement, poussée par cette volonté fidèle de vous apporter les conseils les plus précieux, que toute l'équipe de *Plantes & Bien-Être* s'unit à moi avec beaucoup de joie et d'enthousiasme pour vous souhaiter une heureuse année 2017 !

Alessandra Moro Buronzo

Diabète : il n'est plus interdit d'espérer

Si l'on s'appuie sur le discours officiel de la médecine conventionnelle, le diabète, c'est pour la vie. Un constat bien triste pour des centaines de millions de personnes... Mais c'est sans compter les nombreux diabétiques qui n'ont pas accepté le caractère définitif du diagnostic et ont finalement réussi à s'en sortir.

La « guérison » d'Isis

Quand elle est diagnostiquée diabétique de type 1, Isis est une jeune Canadienne de 14 ans comme il en existe beaucoup. Contrairement aux autres Canadiennes de son âge, elle est contrainte à prendre de l'insuline pendant 8 ans. Huit longues années durant lesquelles ses efforts restent vains, car elle ne parvient jamais à atteindre l'équilibre glycémique tant espéré. Treize ans plus tard, Isis est rediagnostiquée diabétique de type MODY 3.

Le diabète de type MODY 3¹ est identifié à une génétique particulière. Contrairement au MODY 2, les MODY 1 et 3 sont

1. Le diabète MODY 3 représente environ 25 % des diabètes MODY en France et plus de 50 % dans les pays anglo-saxons. Il se manifeste par une hyperglycémie sévère chez un sujet jeune et peut mimer, de ce fait, un diabète insulino-dépendant. On le différencie du diabète de type 1 par son caractère familial (transmis-

généralement considérés comme des formes sévères du diabète. L'hyperglycémie est progressive et nécessite un traitement avec l'âge. Dans la majorité des cas, le début du diabète survient après la puberté.

Après ces années passées à rechercher le dosage « exact » de son traitement, Isis est victime de deux sévères crises d'hypoglycémie. Elle n'est pas loin d'y laisser la vie. Isis décide alors qu'il est temps de se mettre en quête d'une autre façon de gérer son diabète.

Elle se renseigne partout, épiluche intensivement la littérature médicale et finit par découvrir les méthodes de soin traditionnelles. Grâce à un changement radical d'alimentation et à l'intégration de plantes médicinales dites hypoglycémiantes, c'est-à-dire qui font réduire le taux de sucre dans le sang, elle réussit à baisser progressivement son traitement par injection d'insuline.

Doucement, ses taux de glycémie s'améliorent, si bien qu'elle peut enfin, sous surveillance médicale, franchir un dernier cap : l'arrêt total de son traitement par insuline !

Nous sommes en 2008. Sur le plan clinique, Isis ne souffre plus d'hyperglycémie. Grâce aussi à la pratique assidue du sport, elle se sent désormais en forme.

Le secret d'Isis ?

- Une alimentation végétarienne stricte à base de végétaux à IG bas et/ou modéré
- Beaucoup d'entretien physique
- La consommation régulière de plantes médicinales à visée hypoglycémiantes
- L'adoption d'un mode de vie sain moins stressant.

Quand il manque une clef au trousseau

Je vous propose d'essayer de visualiser un trousseau d'hormones. La maladie diabétique provient toujours d'un défaut de présence ou de fonctionnement d'une de ces hormones : l'insuline.

Une fois sécrétée par notre pancréas, c'est elle qui est chargée, telle une clef, d'ouvrir la porte de nos cellules afin que les sucres ingérés pendant les repas puissent y pénétrer et servir de carburant à notre métabolisme.

Physiologiquement, le taux du sucre sanguin – c'est la définition de la glycémie – se trouve normalement à 1 g de sucre par litre de sang. Il est calculé à jeun et s'élève doucement après un repas contenant des glucides pour revenir à son taux habituel quelques heures plus tard, grâce à l'insuline.

En cas de défaut de production de l'insuline ou quand toute cellule devient résistante à son signal, le taux de sucre reste supérieur à 1,2 g par litre de sang au lieu de redescendre comme il devrait le faire. C'est le diabète.

Quand l'insuline n'est pas produite on parle de diabète de type 1, traité par une insuline de substitution (injections, pompes). Sinon on parle de résistance à l'insuline, avec apparition possible à terme d'un diabète de type 2 que l'on traite généralement avec des médicaments hypoglycémiantes.

Isis a réussi à contrôler ses glycémies sans insuline ni médicaments pendant plus de six ans. Cela fait aujourd'hui deux ans et un mois qu'elle a recommencé à s'injecter de l'insuline au besoin, suite à un accouchement et pour faciliter sa vie de maman.

Même si elle est donc toujours diabétique, avec les conséquences et précautions que cela implique, son histoire devrait faire la une des journaux. Le diabète étant loin d'être une maladie anodine, Isis pourrait donner de l'espoir à des millions de personnes dans le monde entier !

Une redoutable épidémie mondiale

415 millions de personnes dans le monde sont officiellement touchées par le diabète. Un individu en meurt toutes les 6 secondes ! C'est

plus que le SIDA, la tuberculose ou la malaria ! Contrairement aux idées reçues, le diabète n'est pas l'apanage des pays riches. Sa progression est fulgurante dans les pays en voie de développement où plus de 2/3 des personnes diabétiques ne sont toujours pas diagnostiquées.

En France, en 2013, l'Institut de veille sanitaire (INVS) relevait 3 millions de personnes traitées par médication pour le diabète, soit une prévalence d'un peu moins de 5 % en constante augmentation chaque année.

90 % des diabétiques souffrent du diabète de type 2, dit « gras », et sont traités par des médicaments oraux. Les 10 % restants sont dépendants de l'insuline qu'ils reçoivent par injection ou grâce à une pompe installée directement sous la peau.

sion autosomique dominante) et l'absence d'auto-anticorps dirigés contre les cellules spécifiques au pancréas. Son évolution est variable mais il peut être à l'origine de complications et nécessite le plus souvent une insulinothérapie.

Un lourd tribut

Infarctus, insuffisance rénale avec dialyse, maladie de la rétine, amputations... Le diabète provoque beaucoup de souffrances et écourte trop souvent la vie.

Pourquoi de telles complications sanitaires qui peuvent concerner aussi bien le cœur que les reins ou les yeux, etc. ? À long ou moyen terme, tous ces tissus sont touchés par la circulation sanguine charriant un sang trop saturé en sucre. Résultat : ça colle dans tous les vaisseaux artériels et surtout dans les plus petits. Le sucre se combine avec les protéines rencontrées sur son passage et c'est la glycation ! Sur le plan financier, le coût direct et indirect de la maladie diabétique en France se porte à près de 17 milliards d'euros.

Cherchez l'erreur dans votre assiette !

Les pays dits développés ont adopté au siècle dernier une industrialisation massive de l'alimentation humaine et animale. Résultat, par souci de rentabilité, de stockage, de présentation et même d'hygiène, nous avons adopté une alimentation pauvre en légumes et en fruits entiers, mais riche en sucre et en farine de végétaux raffinés.

C'est assez récent dans l'histoire de l'humanité, mais nous avons donc glissé vers une alimentation riche en aliments dotés d'index glycémique (IG) élevé au détriment de ceux possédant un IG bas ou modéré.

L'IG est une mesure qui permet d'estimer la capacité d'un aliment (ou d'un repas) à augmenter vite et longtemps le taux de sucre dans le sang.

Il est temps d'abandonner définitivement les classifications obsolètes des sucres « lents/rapides » et des sucres « simples/complexes » pour adopter l'index glycémique. Preuve en est avec le pain blanc, les pâtes ou la pomme de terre par exemple, qui sont des aliments qualifiés de sucres lents (ou complexes) par les nutritionnistes conventionnels et sont donc encore parfois proposés dans les régimes diabétiques.

Pour autant, même si ces aliments n'expriment pas de goût sucré prononcé, ils possèdent un IG élevé qui dérégule fortement la glycémie de tout un chacun. Résultat, un diabétique qui continuera à rythmer ses repas avec ce type d'aliment aura des glycémies qui feront le yoyo et un diabète très difficile à équilibrer. Il se verra forcé d'augmenter la dose de ses médicaments oraux antidiabétiques ou de son insuline injectable.

Les études démontrent clairement qu'une telle alimentation au long cours déséquilibre notre glycémie et explique en grande partie l'épidémie mondiale de diabète² et d'obésité que nous vivons actuellement.

Pour autant, les industriels de l'agroalimentaire continuent de nous arroser de produits à IG élevés sans en être pénalisés !

Alors, que faire en cas de diabète ?

Nous devrions tous suivre l'exemple d'Isis. Fort heureusement son cas n'est pas isolé. De nombreux diabétiques de type 1 et 2 ont également réussi à « guérir » en suivant son modèle. D'autres ont décidé de continuer à prendre leur traitement conventionnel, mais à la dose minimale, conservant ainsi la possibilité de manger quelques produits à IG élevé comme le pain, les pizzas et les gâteaux.

Dans tous les cas, leur guérison ne tient pas du miracle. Il faut y voir une volonté et un credo systématiques : se débarrasser au maximum des aliments à IG élevé.

La glycémie se régularise ainsi en quelques semaines. Parallèlement, les plantes médicinales hypoglycémiantes permettent de diminuer la résistance à l'insuline... avec, dans certains cas, une relance de la production de cellules sécrétrices de l'insuline dans le pancréas. Ces cas sont certes peu fréquents, mais ils existent.

Si vous ne voulez pas vous casser la tête avec des tableaux classant les aliments par index glycémique, il suffit d'opter simplement pour les végétaux complets comme les fruits et les légumes frais et secs (plutôt



2. Certaines études pointent particulièrement du doigt la responsabilité des céréales à gluten (blé en tête) et des produits laitiers dans la genèse du diabète insulino-dépendant (de type 1) par un mécanisme immunologique (fabrication d'anticorps anti-îlots de Langerhans, les cellules sécrétrices de l'insuline).



crus et biologiques), car ils favorisent une glycémie stable par leur teneur en eau de qualité, par l'apport de fibres, de « bons » acides gras et d'antioxydants naturels.

Il faut savoir que seuls les végétaux nous apportent les glucides (aussi appelés sucre, glucose ou hydrates de carbone), et que plus on les transforme, plus leur index glycémique va augmenter quand nous les ingérons.

Ainsi raffinage, cuisson – et particulièrement à l'eau –, gélification, etc., au même titre que les autres procédés de cuisine ou technologiques modifient invariablement l'IG d'un végétal alimentaire à la hausse. Plus on se rapproche du cru, du peu cuit ou du peu transformé et plus l'index glycémique restera bas et modéré. Ainsi, des pâtes al dente ont un IG beaucoup plus bas que des pâtes trop cuites.

Si certains auteurs déconsidèrent la notion d'IG au motif que l'IG d'un aliment ne reflète pas exactement celui d'un repas, le plus important est que votre assiette contienne toujours une quantité majoritaire de végétaux. C'est la garantie que l'index glycémique général de votre repas reste bas et votre glycémie ne sera pas perturbée.

Et les plantes, docteur ?

Pourquoi les plantes antidiabétiques ne sont-elles pas utilisées par les médecins ? Premièrement, les médecins conventionnels n'ont pas vocation à préconiser autre chose que les règles hygiéno-diététiques, les médicaments ou la chirurgie. Deuxièmement, l'usage des plantes médicinales n'est malheureusement pas encore enseigné durant les études de médecine.

Pourtant, les plantes médicinales peuvent constituer un véritable

soutien auprès des diabétiques. Il en existe environ 1200 répertoriées à travers le monde. Si toutes procèdent de pratiques traditionnelles ou empiriques, une bonne quinzaine d'entre elles ont bénéficié d'études scientifiques confirmant leur action sur le diabète.

Bonne nouvelle, nombre de ces ressources végétales antidiabétiques sont peut-être présentes dans le placard de votre cuisine en tant qu'épices. Pour ceux que la saveur épicée pourrait rebuter, des équivalences en gélules existent dans le commerce avec l'avantage de pouvoir disposer d'une dose reproductible et contrôlable de matière première.

Quand les plantes peuvent renverser le diabète

Des expériences sur les animaux ont montré que le défaut supposé irréversible de sécrétion d'insuline par le pancréas peut en réalité faire

l'objet d'une réactivation grâce aux plantes dans le cadre du diabète de type 1. Leur prise régulière a même montré des améliorations très significatives de la glycémie. C'est le cas de la cannelle de Ceylan, du melon amer ou encore du curcuma pour ne citer qu'eux.

Pour le diabète de type 2, des plantes bien ciblées peuvent également diminuer la résistance à l'insuline. Les graines de cumin noir, le gingembre et la cannelle de Ceylan à nouveau l'ont notamment démontré dans nombre d'études.

Mais quel que soit le type de diabète, il convient de prévenir ses terribles complications. C'est précisément l'énorme l'avantage des plantes proposées qui contiennent pour la plupart des composés phénoliques, autrement dit de puissants alliés antiglycation.

Avant de commencer avec les plantes antidiabétiques

- Adoptez toujours une activité physique régulière adaptée à vos possibilités
- Veillez toujours à une bonne hydratation quotidienne
- Adoptez une diète respectant des IG bas et modérés
- Demandez toujours l'accord, et si nécessaire, comme Isis, la surveillance du médecin qui traite votre diabète.

Si les plantes présentées ici n'interagissent pas directement avec les médicaments antidiabétiques, une certaine baisse attendue de la glycémie peut nécessiter des ajustements de la dose des médicaments oraux ou injectables pour éviter les hypoglycémies (trop peu de sucre dans le sang), facteurs de malaises.

Ces plantes ont justement été choisies car leur mode d'action est progressif, ce qui permet des adaptations pouvant être réalisées par le patient diabétique lui-même, surtout quand il a l'habitude de pratiquer l'autocontrôle quotidien de sa glycémie et de son traitement conventionnel.

Le best of des plantes antidiabétiques



▪ **CURCUMA** : En Inde, le rhizome globuleux de curcuma est employé depuis longtemps déjà pour lutter contre le diabète. De récentes études accréditent cet emploi traditionnel. En cas de résistance, les doses peuvent être majorées par l'emploi d'extrait normalisé de ses polyphénols, les curcuminoïdes (ou curcumine) : soit 200 à 400 mg de curcuminoïdes, 3 fois par jour en extraits normalisés à 95 %.

Le poivre noir augmente considérablement l'absorption intestinale de curcuminoïdes. N'hésitez pas à les associer. Parmi les précautions d'emploi, on évitera le curcuma chez les personnes sous anticoagulants, car il pourrait favoriser le saignement.



▪ **MARGOSE** : Appelé aussi melon ou concombre amer, ce fruit pousse en abondance en Asie,

en Afrique et aux Caraïbes. Les études démontrent que son jus présente des propriétés hypoglycémiantes légères permettant d'assurer l'équilibre glycémique sur plusieurs semaines. Un extrait acétonique de fruit entier de margose donné à des rats diabétiques a confirmé ses propriétés anti-hyperglycémiques et a surtout permis l'observation au microscope de la régénération des cellules productrices d'insuline au sein du pancréas (cellules bêta des îlots de Langerhans).



▪ **CANNELLE** : Les polyphénols de cannelle améliorent la glycémie à jeun et après les repas, augmentent la sensibilité à l'insuline, diminuent l'hémoglobine glyquée et protègent les reins des lésions vasculaires diabétiques. Cerise sur le gâteau, la cannelle réduit l'hypertension artérielle et les mauvais profils lipidiques de tout diabétique. Pour toutes ces raisons, la cannelle est à recommander pour tout type de diabète et pour prévenir ses complications. Attention cependant, l'huile essentielle de cannelle, très concentrée en principes aromatiques, ne présente ni la même composition ni les mêmes effets que la poudre d'écorce et ne sera donc pas indiquée pour la prise en charge du diabète.



▪ **GINGEMBRE** : Les revues de référence nous apportent de plus en plus de preuves solides de l'intérêt du gingembre contre le diabète. Que ce soit la glycémie à jeun ou après les repas, l'hémoglobine glyquée, la résistance à l'insuline et les marqueurs de l'inflammation, le gingembre améliore significativement la situation en deux à trois mois seulement de prise quotidienne. Des études publiées récemment dans Diabetes care, estiment même que le curcuma et le gingembre viennent de prouver leur efficacité à 100 % dans la prévention chez les prédiabétiques et pour les complications du diabète.



▪ **CUMIN NOIR** : Le potentiel antidiabétique des graines de cumin noir en complément au traitement médicamenteux de référence a lui aussi été confirmé. Ainsi, des études récentes ont montré des améliorations significatives chez des patients diabétiques au bout de trois mois seulement. De plus, aucune interaction médicamenteuse, ni d'effet indésirable n'ont été rapportés à ce jour.

Plantes	Partie utilisée	Posologie	Remarques
Curcuma <i>Curcuma longa</i> 	Rhizome séché (poudre)	Entre ½ c. à café et 1 c. à café par jour (environ 60 mg à 200 mg de curcuminoïdes)	En cas de résistance voir posologie en p. 5
Margose <i>Momordica charantia</i> 	Fruit (légume)	30 ml de jus avant les repas	Adapter le traitement conventionnel en surveillant la glycémie
Cannelle de Ceylan <i>Cinnamomum zeylanicum</i> 	Écorce séchée (poudre)	½ c. à café de poudre avant les repas	
Cumin noir <i>Nigella sativa</i> 	Graines (poudre)	2 g de poudre par jour	
Gingembre <i>Zingiber officinale</i> 	Rhizome séché (poudre)	2 à 3 c. à soupe par jour avant les repas	Éviter en cas de crise de calcul de la vésicule biliaire

Les fruits et légumes antidiabète !

N'oubliez pas que certains végétaux, consommés au quotidien, présentent une action de régulation modérée sur la glycémie. Alors, comme Isis, usez et abusez des carottes, des haricots, des asperges, des aubergines, du brocoli, du céleri en branches, des champignons, de la chicorée, des choux en général, du concombre, du cornichon, des courgettes, du cresson, des endives, des épinards, des navets, du radis et même des topinambours. ■

Dr Franck Gigon

Le blog d'Isis : <http://www.diabetiqueetjoyeuse.com>

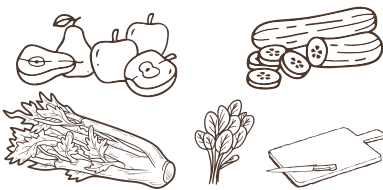
La détox est dans le verre

On parle souvent de tisanes et d'infusions, mais que diriez-vous d'un petit cocktail détox pour vous changer un peu les idées ? C'est vert, c'est frais, c'est bon au palais comme pour la santé... Voilà qui devrait révolutionner vos apéros !

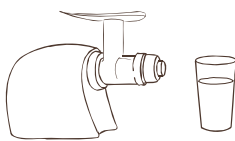
Recette du jus vert spécial détox

Ingrédients :

- 200 g de pomme bio (entre 2 et 3 pommes selon leur taille)
- 100 g de poire bio (une poire environ)
- 100 g de concombre bio
- 7 g de céleri en branche bio
- 50 g d'épinards bio (jeunes pousses)
- 1 cuillerée à café d'hydrolat de lavande bio



1. Lavez tous les fruits et légumes
2. Coupez les fruits et légumes en cubes en conservant la peau



3. Prélevez le jus à l'aide d'un extracteur à vitesse lente (maximum 40 tours/min)



4. Ajoutez l'hydrolat de lavande



5. Mélangez énergiquement à l'aide d'un shaker



6. Servez frais

L'atout détox

La pomme

Riche en eau, la pomme désaltère, rafraîchit et hydrate. Elle favorise l'élimination d'acide urique, stimule l'appétit, encourage la digestion, nettoie les mucosités pulmonaires, dynamise le système immunitaire et aide à faire baisser la tension artérielle ainsi que le cholestérol. Elle a une action dépurative, c'est-à-dire qu'elle nettoie l'organisme et la peau.

Le jus de pomme frais désencrasse le foie et la vésicule biliaire, mais notez que le sorbitol qu'il contient a une action laxative. Ses polyphénols, principalement concentrés dans sa peau (d'où l'importance de ne pas la peler), ont une action puissante contre les radicaux libres. La quercétine notamment a une action antioxydante, antiallergique et protégerait même contre le cancer du poumon.

La poire

La poire est diurétique et dépurative. On trouve la majorité des polyphénols dans sa pelure. Pressée avec la peau, c'est un autre allié de choix pour lutter contre les radicaux libres et faire baisser le cholestérol.

L'épinard

L'action de l'épinard contre les radicaux libres n'est plus à démontrer. D'une densité nutritionnelle très élevée, très riche en vitamines B9 et C, il contient également des quantités intéressantes de vitamines B2 et B6. Dépuratif grâce à ses teneurs en soufre, il se révèle très utile en cas d'éruption cutanée.

Cru, l'épinard est l'un des meilleurs agents nettoyants des intestins dont il permet la reconstruction et la régénération.

Le concombre

C'est sans aucun doute l'un des meilleurs diurétiques que l'on connaisse. Le jus de concombre, s'il facilite la circulation de l'urine, permet également de soulager différentes sortes d'éruptions cutanées grâce à un taux élevé en soufre. Parmi ses autres propriétés, il favorise la repousse des cheveux grâce au soufre, à nouveau, ainsi qu'à son fort taux de silicium. Riche en potassium également, le concombre est très utile en cas d'hypertension et d'hypotension, ainsi que dans le cas de pathologies des dents et des gencives, comme la gingivite.

Le céleri

Le céleri facilite la digestion et exerce une activité diurétique. Il possède une forte teneur en calcium et permet de conserver la fluidité du sang et de la lymphe.

La lavande

Son hydrolat a des propriétés calmante, apaisante, diurétique, vermifuge et antispasmodique. De plus, il se marie à merveille avec les fruits et légumes de notre cocktail.

Le « petit » plus

Ajoutez de la spiruline dans votre jus et il n'en sera que meilleur ! Ce super-aliment est une micro-algue, source de protéines d'excellente qualité : caroténoïde, fer, acide gamma-linolénique, chlorophylle, phycocyanine...

Louis-Valéry Robert

Prendre soin de vos dents au naturel

Votre dentiste vous a-t-il déjà proposé d'utiliser des plantes pour soigner vos dents ? Cette démarche est encore rare, mais Florine Boukhobza est une pionnière. Suivez ses conseils éclairés pour la santé de vos dents et de votre bouche.



Bio express

Florine Boukhobza est chirurgien-dentiste, phytothérapeute et homéopathe. Elle exerce à Paris depuis 20 ans. Conférencière et auteur de plusieurs livres sur l'homéopathie et la phytothérapie, elle enseigne également ces disciplines, notamment à l'Université Paris-13.

« En odontologie, les plantes jouent un rôle thérapeutique au même titre que les médicaments, soit pour les remplacer, soit pour les accompagner. »

Les remèdes à base de plantes médicinales sont utilisés depuis fort longtemps. Mais quand on a mal aux dents, la phytothérapie peut-elle rivaliser avec l'allopathie ?

Florine Boukhobza : Absolument, les plantes ont toujours été la première médecine de toutes les traditions. Les Égyptiens, par exemple, avaient déjà recours à des pansements dentaires ou des bains de bouche à base de plantes. La térébenthine et la coloquinte y faisaient notamment partie d'une recette pour soigner les dents malades. L'action astringente des plantes facilitait la cicatrisation tandis que le mélange faisait office de bouche-trou. C'était plus ou moins efficace... Aujourd'hui, les recherches scientifiques ont permis une pratique plus raisonnée de la phytothérapie. Désormais, nous connaissons bien les principes actifs des plantes, les indications dans lesquelles elles sont efficaces et les précautions à prendre. C'est ce qui fait la force de la phytothérapie moderne !

En odontologie, les plantes jouent un rôle thérapeutique au même titre que les médicaments, soit pour les remplacer, soit pour les accompagner. Mon objectif, c'est de proposer des traitements naturels dont l'efficacité est prouvée. Quand on a le choix entre un gel anti-inflammatoire comprenant un produit chimique ou une préparation à base de plantes d'efficacité équivalente, je prescris le remède ayant le moins d'effets secondaires.

Quelles sont les plantes les plus courantes que vous utilisez dans les soins dentaires ?

F.B. Tout le monde connaît le clou de girofle et son odeur qui flotte dans tous les cabinets dentaires. L'huile essentielle de giroflier, *Syzygium aromaticum*, est antiseptique, elle diminue la sensibilité et calme les douleurs dentaires, même intenses. En effet, le giroflier possède une puissante action anti-inflammatoire ciblée sur le nerf de la dent, on dit que c'est un cautérisant pulpaire. Mais il a une autre propriété que l'on ne trouve pas dans les cautérisants allopathiques : il booste les défenses immunitaires, ce qui est précieux en cas d'infection.

Par contre, cette huile essentielle doit s'utiliser avec précaution car il y a des risques de brûlure. En cas de rage de dents par exemple, vous pouvez diluer 1 goutte d'huile essentielle de giroflier dans 1 cuillerée à café d'huile végétale de votre choix et masser la zone douloureuse. Ce traitement est valable pour un adulte, mais pas pour une femme enceinte. Pour calmer la douleur, vous pouvez aussi placer contre la dent une boulette de coton sur laquelle vous avez déposé une goutte d'huile essentielle. Faites-le loin des repas de façon à pouvoir laisser la boulette en place un moment, et recommencez 3 fois par jour.

Notez que pour éviter tout risque de toxicité pour le foie, on n'utilise pas l'huile essentielle de giroflier sur le

long terme. C'est avant tout un bon moyen de patienter en attendant un rendez-vous chez le dentiste.

Quelles huiles essentielles conseillez-vous le plus souvent dans votre pratique ?

F.B. J'apprécie beaucoup l'huile essentielle de sauge sclarée, *Salvia sclarea*, intéressante dans nombre de pathologies de la bouche grâce à ses vertus antalgiques et anti-inflammatoires. On peut l'utiliser contre l'herpès, les aphtes, les gingivites, les petites douleurs de la muqueuse, etc. Pour obtenir un bon résultat il faut en diluer 1 goutte dans 1 cuillerée à café d'aloë vera et masser la zone douloureuse 3 fois par jour, pendant 5 à 10 jours. Le gel d'aloë vera, particulièrement approprié pour les gencives et les muqueuses, est un vecteur de l'huile essentielle. Il stimule la cicatrisation, a une activité anti-inflammatoire et adhère très bien sur la gencive.

Je recommande également la sauge sclarée quand les gencives saignent, cette fois-ci en mélange dans un peu d'huile végétale de pépins de raisin, astringente et capable d'arrêter le saignement. Une fois de plus, la sauge sclarée ne s'applique jamais au long cours. De plus, elle est contre-indiquée pour les femmes enceintes ou allaitantes et celles qui ont souffert d'un cancer hormonodépendant.

Les caries sont fréquentes, quelles sont vos solutions naturelles pour agir en prévention ?

F.B. Les plantes ou les huiles essentielles en bain de bouche protègent la flore buccale. Elles ont une action anti-infectieuse et stimulent les défenses immunitaires. Il est facile de préparer son propre bain de bouche à la maison : dans un petit verre d'eau tiède, ajoutez une goutte d'huile essentielle de tea tree et une goutte d'huile essentielle de giroflier. Ce n'est pas gênant si les huiles essentielles remontent à la surface. Mélangez simplement au moment de l'utilisation pour former une émulsion. Faites un gargarisme en bouche avec ce mélange et recrachez. Ce bain de bouche est à utiliser dans les moments de fatigue et de stress qui fragilisent le système immunitaire, ou par cure, par exemple tous les soirs pendant un mois. Il va assainir efficacement votre bouche tout en respectant l'équilibre de sa flore bactérienne.

L'halitose, ou mauvaise haleine, est très gênante, quels conseils proposez-vous ?

F.B. Après un bilan complet chez le dentiste et une consultation chez un gastroentérologue pour écarter toute maladie grave, je propose une association de trois plantes qui agissent à la fois sur la sphère buccale et digestive. Demandez à votre pharmacien de vous préparer un flacon de menthe poivrée, artichaut et romarin à parts égales, soit en teinture-mère sans alcool, soit en extrait de plantes standardisé (EPS) sans alcool.

La menthe poivrée, antibactérienne et rafraîchissante au niveau de la langue, facilite également le travail du foie. L'artichaut et le romarin facilitent l'élimination des déchets et améliorent la digestion et le fonctionnement hépatique. Si vous prenez régulièrement ce mélange avant et après un repas pendant un mois, vous allez mieux digérer et améliorer votre haleine.

Pour se brosser les dents, que recommandez-vous ?

F.B. Dans le brossage, le mouvement ne doit pas traumatiser les gencives. Le geste part de la gencive et va vers le centre de la bouche, du rouge vers le blanc. Les dents qui servent à mâcher se brossent à l'aide d'un mouvement circulaire pour déloger ce qui est coincé dans le creux des dents, ensuite on balaie à l'horizontale pour bien tout éliminer.

Sur la brosse à dents, on peut mélanger une huile essentielle à la pâte dentifrice. Il faut simplement éviter d'employer les huiles essentielles sur le long terme. Choisissez-les plutôt en fonction des besoins. Par exemple, en début d'infection, utilisez du tea tree ou du giroflier. Si vous souffrez d'inflammation, comme dans une gingivite, préférez la sauge sclarée, à utiliser pendant une semaine.

Pour les dentifrices avec des plantes, une fois de plus, changez-les régulièrement pour booster votre système immunitaire, via la salive. Évitez le brossage à l'argile ou au bicarbonate de soude de manière quotidienne. Légèrement abrasifs, ils peuvent sur le long terme abîmer l'émail des dents de façon irréversible et créer des sensibilités dentaires. Bref, varier reste le maître-mot : varier les dentifrices, varier son alimentation... il s'agit de bon sens pour collaborer, par son attitude, à l'équilibre de sa santé. ■

Le choix de la rédaction

Dentifrices et bains de bouche :

- Dentifrice Parodontax aux extraits de plantes (disponible en pharmacies et supermarchés)
- Dentifrice Dentargile sauge ou citron – Cattier (boutiques bio)
- Dentifrice Homéodent – Boiron (pharmacies)
- Bain de bouche à la myrrhe – Weleda (boutiques bio)

Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo
et Annie Casamayou



Photo extraite des Rendez-vous de Plantes & Bien-Être, animés par Alessandra Moro Buronzo

Où trouver des plantes de qualité ?

À découvrir sans attendre : *Les Rendez-vous de Plantes & Bien-Être*, un nouveau programme vidéo de rencontres avec les experts de la phytothérapie.

Vous êtes nombreux à nous poser cette question. Nos contributeurs, médecins, pharmaciens ou naturopathes, vous livrent ici les fournisseurs auxquels ils font confiance.

La qualité est garante d'efficacité

Du lieu de cueillette au produit fini, il y a mille raisons pour qu'une plante perde de ses vertus. Un séchage trop rapide, un stockage inapproprié ou des principes d'extraction trop agressifs sont le quotidien des fabricants les moins scrupuleux. Il faut donc séparer le bon grain de l'ivraie.

Commençons par distinguer les différentes filières du marché :

- La **qualité dite « pharmaceutique »** est rigoureusement

contrôlée sur les teneurs en principes actifs (titrage) et en substances toxiques telles que pesticides et métaux lourds. Une méthode d'extraction éliminant certaines parties de la plante, comme la cellulose considérée peu active, est souvent utilisée pour garantir une teneur définie en principes actifs.

- La **filière bio** garantit l'exclusion des engrais chimiques et des pesticides. Attention, le terme « bio » ne garantit pas que la plante contienne suffisamment de principes actifs. Cela dépend du savoir-faire du cultivateur et du contrôle qualité qui sera fait par la suite, par lui-même ou par le grossiste qui les distribue. Le label bio n'est pas toujours présent, notamment lorsque le produit est reconnu en tant que « médicament à base de plantes ». Cette mention ne fait d'ailleurs pas partie des « caractéristiques essentielles d'un médicament » définies par le Parlement européen³ et ne doit donc pas être apposée au produit.

- Les **plantes sauvages** sont souvent plus concentrées en actifs que les plantes cultivées, mais leur teneur en éléments toxiques n'est pas forcément contrôlée et une cueillette excessive peut nuire à la biodiversité.

En résumé, mais vous le savez déjà, il n'est pas simple de choisir ses plantes. Cela dépend souvent de l'éthique et du sérieux du producteur. En outre, la qualité n'est pas le seul paramètre à prendre en compte. Certains praticiens préfèrent ainsi utiliser les plantes sous forme d'extraits, ce qui garantit une teneur minimale en principes actifs, quand d'autres choisissent la forme brute (la plante entière) qui préserve l'intégralité des principes actifs du végétal. Là encore, tout dépend des plantes car elles ne sont pas égales en termes de préservation des actifs après récolte.

3. Selon la directive 2001/83/CE

Malgré ces subtilités, voici quelques points à retenir pour choisir des produits de qualité :



▪ Optez pour des **conditionnements teintés** qui abritent les plantes de la lumière car elles s'oxydent facilement, ce qui dénature leurs vertus.

▪ **La plante en vrac** doit avoir du goût et une odeur au froissement. L'intensité dépend de la teneur naturelle de la plante en principes aromatiques. Une menthe poivrée aura naturellement un parfum bien plus intense qu'une mauve.

▪ Pour **les plantes non titrées en principes actifs**, veillez à ce que la date de péremption ne soit pas trop proche car l'efficacité tend à diminuer à partir d'un an après la récolte.

▪ Méfiez-vous des **produits beaucoup moins chers** que ceux de leurs concurrents. Ils peuvent cacher une quantité bien moindre, comme c'est souvent le cas pour les gélules. Petite astuce : rapportez toujours le dosage par gélule, souvent entre 200 et 400 mg, au nombre de gélules et au prix du flacon.

▪ Dans le même ordre d'idée, il semblerait que des laboratoires mal intentionnés extraient le principe



actif pour le vendre avant de proposer le reste à des prix défiant toute concurrence. Malheureusement, le reste est alors dénué d'intérêt ! C'est parfois le cas avec la spiruline. Trempez-la dans l'eau : si l'eau se colore en bleu, c'est que le pigment intéressant, la phycocyanine, est toujours présent. Sinon, c'est que le fabricant aura vendu ce précieux pigment à un autre client...

La bonne forme pour le bon usage

Attention : la forme sous laquelle nous utilisons les plantes est très importante. Boire une infusion de sauge est très différent de consommer son huile essentielle, celle-ci étant neurotoxique même à faible dose. Il est donc très important de ne pas modifier la forme galénique que votre praticien vous a recommandée ou les conseils que vous avez lus dans un article.

Les laboratoires que nous vous recommandons

Si vous cherchez des plantes de qualité pharmaceutique disponibles en pharmacie (ou sur Internet), voici nos références :

Fabricant	Commentaires	Produits favoris
Naturactive (Laboratoires Pierre Fabre) www.naturactive.fr	Gamme de phyto-aromathérapie assez complète de bon rapport qualité/prix. Très bien distribué en pharmacie. Label bio pour les HE (huiles essentielles).	La gamme des Elusanes (gélules ou capsules de plantes). Le G.A.E (capsules d'huiles essentielles antiseptiques).
Phytoprevent www.phyto-prevent.com	La gamme d'EPS (extraits fluides de plantes standardisés) avec un mode d'extraction de qualité (eau/alcool/glycérine). La gamme Phytostandard : gélules de plantes en extraits secs avec label bio.	Toute la gamme des EPS et Phytostandard
Synergia www.synergiashop.com	Mode d'extraction de qualité pour les SIPF : suspension intégrale de plantes fraîches (extrait hydroalcoolique). Label bio	Gamme des extraits hydroalcooliques (SIPF)
Therascience www.therascience.com	Gamme de gélules de plantes sous forme d'extraits secs (non bio) ou en poudre brute (bio). Bon rapport qualité/prix. Disponible dans certaines pharmacies, sur prescription ou sur Internet.	Toute la gamme Phytomance qui correspond à l'offre en phytothérapie.



Si vous avez l'habitude de vous approvisionner en boutiques spécialisées (magasins bio, herboristeries) vous trouverez les produits suivants sur prescription d'un thérapeute ou sur Internet :

Fabricant	Commentaires	Produits favoris
Phytothérapie		
Phytofrance www.phytofrance.com	Très large gamme de phyto-aromathérapie, gemmothérapie, macérât huileux... Bien distribué en pharmacie et en boutique spécialisée.	Gamme d'huiles essentielles 3D (Dynamisées, Dispersées, Diluées) et Synergie 3D
Lescuyer www.laboratoire-lescuyer.com	Gamme de complexes à base de plantes (extraits secs, vitamines et minéraux sous forme de comprimés, donc sans gélatine bovine, souvent présente dans les enveloppes de gélules). Sur prescription ou en ligne.	Somnusia, Energinat, Regulinat, Echinacea, Rhodiola 300...
Phytoquant www.phytoquant.net	Gamme de complexes bien formulés. Très bonne méthode d'extraction qui permet d'avoir des produits bien concentrés. Sur prescription ou en ligne.	Quantasmodium+, Quantarelay, Quantacircu, Quantabuccal...
Vogel www.avogel.fr	Extraits de plantes fraîches sous formes liquides ou en comprimés. Bien distribué en boutiques spécialisées.	Echinaforce
Natura Mundi www.naturamundi.com	Gamme de tisanes bien formulées. Plantes bio ou sauvages.	Rhodiola, tisane hépatique, griffe du chat, griffonia en poudre brute en gélules (la plupart des concurrents proposent des extraits).
LPEV www.lpev.fr	Gamme de 35 plantes sous forme liquide sans alcool (Quantis) avec procédé d'extraction de qualité. Gamme peu étendue mais intéressante d'extraits secs en gélule.	Gamme des Quantis
Pierre d'Astier www.pierredastier.com	Large gamme d'extraits hydroalcooliques, d'extraits de plantes fraîches et de gemmothérapie avec label bio.	La gamme phyto en particulier (des compléments alimentaires d'autres marques sont proposés sur le site que nous ne pouvons cautionner).
Biosimples www.biosimples.com	Large gamme d'extraits hydroalcooliques, de gemmothérapie, macérâts huileux de qualité. Plantes et supports d'extraction (alcool et glycérine) labélisés bio sur toute la gamme (ce qui est rare).	Toute la gamme
Herbiolys www.herbiolys.fr	Gamme d'extraits hydroalcooliques, gemmothérapie et macérâts huileux avec label bio.	Toute la gamme
Dietanat www.dietanat.com	Gamme d'extraits hydroalcooliques, extraits de plantes fraîches, macérâts de bourgeons, plantes en comprimés ou en gélules.	Toute la gamme
Ladrôme www.drome-provence.com	Extraits hydroalcooliques, sirops, gemmothérapie, aromathérapie, infusions en sachets, élixirs floraux... Label bio.	Extraits hydroalcooliques et sirops
Aromathérapie		
Pranarom www.pranarom.com	Huiles essentielles chémotypées et bio pour la plupart. Très bien diffusées sur le marché.	Toute la gamme et notamment la gamme Pranaforce
Essenciagua www.essenciagua.fr	Huiles essentielles distillées de manière artisanale. Hydrolats, huiles et macérâts. Label bio.	Toute la gamme
Vitalba www.vitalba.fr	Laboratoire Corse. Huiles essentielles, hydrolats, huiles végétales, extraits hydroalcooliques et gemmothérapie. Label bio pour la plupart.	Toute la gamme
Sevessence www.mesessentielles.com	Huiles essentielles, hydrolats, huiles végétales, parfums d'ambiance à base d'huiles essentielles. Label bio.	La gamme d'huiles essentielles

Et bien sûr, les herboristeries !

Se procurer des plantes directement dans une herboristerie permet souvent de bénéficier de conseils avisés. Certaines d'entre elles vendent également leurs produits en ligne.

- Herboristerie du Palais-Royal à Paris – www.herboristerie.com
Tél. : 01 42 97 54 68
- Herboristerie de la place Clichy à Paris – Tél. : 01 48 74 83 32
- Nouvelle herboristerie Naturathera à Paris – Tél 01 71 19 44 20
- Herboristerie Pigault Aublanc à Paris – Tél. : 01 42 65 36 21
- Herboristerie du Père Blaize à Marseille – www.pereblaize.fr
– Tél. : 04 91 54 04 01
- Herboristerie Cousin Wiame à Wattrelos – www.herboristerie-cousin-wattrelos.fr
– Tél. : 03 20 75 82 47
- Herboristerie Corjon à Grenoble – Tél. : 04 76 44 26 06
- Herboristerie Natura Mundi à Toulouse (Tél. : 05 61 13 78 60) et à Lyon (Tél. : 09 66 81 05 89)
- Herboristerie Paul Doumer à St-Raphaël –
Tél. : 04 94 95 82 95
- Herboristerie Moderne à Perpignan – Tél. : 04 68 51 23 02
- Le Tisanier d'Oc à Bordeaux –
Tél. : 05 56 51 12 67
- Herbéo à Bordeaux – www.herbeo.fr

Les plantes pour cet hiver

Et pour coller un peu à l'actualité, voici quelques conseils de saison pour être en forme tout l'hiver. Découvrez nos coups de cœur pour trois plantes quasi indispensables.



L'échinacée :

- **Echinaforce de Vogel :**
plusieurs versions disponibles (comprimés, gouttes, pour enfants...)
- **Echinacea de Lescuyer :**
associe deux variétés d'échinacée (purpurea et angustifolia)
- **Echinacée en SPIF**
(Synergia) ou **en EPS**
(Phytoprevent)



Le sureau :

- **EPS** de baies de sureau de Phytoprevent
- **Sirop de sureau** de Ladrôme qui associe baies et fleurs
- **Quantis** sureau/échinacée de LPEV



La rhodiola :

- **Rhodiola en extrait de plantes fraîches** de Dietanat
- **Rhodiola en gélule** Natura Mundi

En conclusion, nous pouvons suggérer que la qualité des plantes dépend du respect qu'on leur porte durant leur croissance et leur transformation mais aussi de l'approche objective de la science. C'est même probablement l'alliance de ces deux critères qui réussit le mieux à nos alliées végétales... et à notre bien-être.

Nous espérons avoir éclairé vos lanternes quant au choix de vos plantes favorites. Vous recourez peut-être à d'autres fournisseurs, parce que vous savez comment les plantes sont produites et transformées, parce que vous avez confiance, parce que vous en ressentez les bienfaits... Si c'est le cas, alors continuez ! ■

Nicolas Wirth
Naturopathe

Nous nous excusons par avance auprès de tous les laboratoires qui proposent des produits de qualité et que nous n'avons pas cités. Notre liste n'est pas exhaustive, il s'agit d'une compilation de ce que nos contributeurs ont pour habitude de conseiller.

Si vous êtes producteur ou distributeur de plantes médicinales et que vous souhaitez nous faire connaître vos produits et votre démarche, n'hésitez pas à nous contacter.

Le thym, un superhéros pour vos défenses immunitaires

Ah... le thym ! Une vraie merveille pour soutenir les défenses immunitaires. Mais attention, tous les thyms ne se valent pas. Je vous invite à (re)découvrir une plante puissante aux multiples visages.



René-Maurice Gattefossé, le père de l'aromathérapie, aurait hésité à baptiser cet art la « thymo-thérapie ». Il craignait à raison que cela ne soit réducteur. Effectivement, l'aromathérapie ne désigne pas exclusivement l'usage des huiles essentielles de thym. Et pourtant, Gattefossé était indécis... car le mot « thymo-thérapie » reflétait deux idées importantes à ses yeux pour définir cette nouvelle médecine. La première est celle de l'enracinement ancestral de l'usage thérapeutique des essences aromatiques dans la tradition grecque qui s'inspire à son tour de la tradition égyptienne. La deuxième est celle de la dimension immunitaire qui intervient indéniablement dans l'huile essentielle de thym.

Une plante qui fait du bien à l'âme

Le mot latin *thymus* vient du *thumos* grec signifiant aussi bien la fumigation ou la pratique de faire des offrandes lors de rites religieux en brûlant des plantes aromatiques, que le siège de l'âme, lové précieusement derrière le sternum, au niveau du cœur. Des recherches étymologiques révèlent une racine égyptienne encore plus ancienne. Dans la langue des pharaons, le mot *tham* faisait référence aux diverses espèces aromatiques utilisées lors de l'embaumement, cet art funéraire destiné à assurer l'immortalité de l'âme du défunt.

Une drôle de coïncidence !

Avant de rentrer plus en détails dans la subtilité des variétés de thym, arrêtons-nous un instant sur le rapprochement proposé par une lecture symbolique entre la plante et le thymus, un organe lymphoïde situé derrière le sternum. Si le thymus prend une grande place dans le thorax chez le jeune enfant, il s'atrophie considérablement après l'adolescence. Le thymus peut être vu comme le « camp d'entraînement » des unités spéciales qui assurent les défenses de l'organisme, autrement appelées les lymphocytes T. En effet, c'est lors de leur maturation dans le thymus que les lymphocytes T apprennent à répondre de façon spécifique à toute agression possible. Ils sont en perpétuelle adaptation pour assurer une défense adéquate face aux mutations pathogènes. Comme nous le verrons un peu plus loin, il est plus que tentant d'établir déjà une similitude entre la spécificité biochimique des thyms à s'adapter à leur environnement et cette spécificité de la réponse immunitaire des lymphocytes T.

Le siège de l'immunité se situe donc à cet endroit stratégique du thorax que Tarzan tambourine de ses poings pour affronter des situations difficiles. Thymus, thumos... distinguant le « moi » du « non-moi », le cœur ou l'âme... siège du courage. Il semblerait que cette zone du corps ait un lien privilégié avec l'identité, avec le moi : c'est l'endroit que l'on touche du doigt pour se désigner. Le lien entre l'immunité et l'identité est évident.

La signature du thym

Ceux qui cherchent une ressemblance entre une plante et un organe trouvent que chaque lobe du thymus humain présente une ressemblance frappante avec le thym en pleine floraison.



Lobes du thymus



Étamines de thym

Coïncidence ou non, comme le système de défense du corps humain, les thyms sont capables de s'adapter à leur environnement pour faire apparaître une identité biochimique spécifique en fonction de conditions climatiques précises. En France, il existe une dizaine de chémotypes différents de thym. Le chémotype est la carte d'identité de la plante. Elle donne des informations précieuses quant à sa provenance exacte : région géographique, altitude, exposition et climat.

Le polymorphisme biochimique du thym est remarquable. Certains chémotypes apparaissent par exemple quand le thym vulgaire pousse dans un climat aride et sec sous un soleil ardent ; d'autres ont besoin d'un climat plus humide. Rien qu'au sein de l'espèce *Thymus vulgaris*, on distingue **six huiles essentielles** ayant des spécificités biochimiques différentes :

- HE *Thymus vulgaris* CT thymol,
- HE *Thymus vulgaris* CT carvacrol,
- HE *Thymus vulgaris* CT linalol,
- HE *Thymus vulgaris* CT thujanol,
- HE *Thymus vulgaris* CT géraniol,
- HE *Thymus vulgaris* CT alpha-terpinéol.



Ces petites gouttes qui nous défendent

Les huiles essentielles de thym vulgaire ont chacune une place importante dans l'arsenal thérapeutique en soutien des défenses immunitaires. Certaines ont des propriétés antivirales, d'autres une activité bactériostatique (visant à modérer la croissance bactérienne), d'autres encore aident les cellules hépatiques à se régénérer... La connaissance du chémotype spécifique à chaque huile essentielle de thym est la condition *sine qua non* d'une utilisation à bon escient. Je vous propose de réviser les chémotypes les plus fréquents pour soutenir les défenses immunitaires lors d'infections spécifiques.

HE *Thymus vulgaris* CT linalol : un bouclier

Bien que plus modérée que celle du thym thymol, voici une huile essentielle de thym qui a une grande efficacité anti-infectieuse. L'huile essentielle de thym linalol est une référence incontournable chez les enfants de plus de 7 ans⁴ du fait de sa non-toxicité, ni pour la peau, ni pour les cellules hépatiques !

L'application cutanée est privilégiée et le choix de la zone d'application se fera en fonction du type d'infection : 2 à 4 gouttes sur le thorax et le dos pour une infection respiratoire, 2 à 4 gouttes sur le bas ventre pour une infection urinaire. Cette application se fait 3 fois par jour jusqu'à amélioration nette de l'infection.

C'est à vous : Pour soutenir la réponse immunitaire, appliquez sur la région du thymus. C'est particulièrement efficace **en cas de grande fatigue**, accompagnée d'une faiblesse du système de défense de l'organisme : apparition de **boutons de fièvre, zona, herpès**, etc. Faites pénétrer 2 gouttes d'huile essentielle de thym linalol sur le plexus cardiaque au niveau du thorax, 2 fois par jour pendant 10 jours.

4. N'appliquez rien en matière d'huiles essentielles sur un nourrisson sans les conseils avisés d'un médecin-aromathérapeute

HE *Thymus vulgaris* CT thujanol : spécial gorge

Cette huile essentielle rare et précieuse est indispensable dans une trousse de secours ! Qu'il s'agisse d'une simple extinction de voix ou d'une vilaine angine, elle est spécifiquement indiquée en cas d'affections de la gorge.

Parfaitement tolérée par les muqueuses, elle peut être prise directement dans la bouche à raison de 2 gouttes mélangées dans 1 cuillerée à café de miel à garder à l'arrière de la bouche avant d'avaler. Cette prise peut être répétée jusqu'à 4 fois par jour pour un adulte. Aucune prise orale d'huile essentielle pour les enfants de moins de 10 ans !

C'est à vous : Lors d'une infection, la prise orale de l'huile essentielle de thym thujanol **aide les cellules du foie à se régénérer**. Pour cette raison, il est également indispensable de faire suivre un hypothétique traitement oral au thym thymol par une semaine de traitement à l'huile essentielle de thym thujanol, à raison de 2 gouttes sur un comprimé neutre ou dans du miel 3 fois par jour.

HE *Thymus vulgaris* CT thymol : la puissance

Une des plus grandes huiles essentielles anti-infectieuses à large spectre d'action est le *Thymus vulgaris* CT thymol. On réserve son application cutanée aux infections importantes car elle est très agressive et doit impérativement être diluée. **Pour être tolérée par la peau, sa présence dans une huile végétale ne doit jamais dépasser 5 %.** De ce fait, elle peut être associée à d'autres huiles essentielles ayant une activité anti-infectieuse plus modérée en vue d'une synergie très efficace. Le choix des autres huiles essentielles déterminera si l'activité antibactérienne du thym thymol s'adressera à la sphère respiratoire (se tourner alors vers les huiles essentielles ayant des vertus anti-infectieuses et expectorantes de type *Eucalyptus radiata*, niaouli et ravintsare), à la sphère urinaire (bois de rose, lavande aspic ou laurier noble) ou à la sphère dermatologique (palmarosa ou *Pelargonium asperum*) pour ne citer que quelques exemples. S'il est à réserver à un public averti, le thym thymol a donc un spectre d'action antibactérienne vraiment très large.

Très efficace en cas d'infections virales également, on le préférera dans ce cas par voie orale. Ici plus encore la prudence s'impose car sa teneur en thymol pourrait devenir toxique pour le foie si l'on ne respecte pas les dosages.

C'est à vous : Lors d'une infection virale, mélangez 5 gouttes d'huile essentielle de *Thymus vulgaris* CT thymol à 1 grande cuillerée à soupe (15 ml au moins) de miel liquide dans un petit pot que vous pouvez fermer. Le miellat est prêt quand votre mélange prend une couleur crémeuse. Trempez le bout d'un cure-dent dans le miellat et ingérez de toutes petites quantités de ce mélange plusieurs fois par jour. Le petit pot de 15 ml devrait ainsi durer plusieurs jours. Ne dépassez pas les 5 jours de prise orale, car n'oubliez pas que cette huile essentielle se manie **avec une extrême précaution.**

Attention ! L'usage de l'huile essentielle thym thymol est formellement contre-indiquée chez les enfants de moins de 10 ans et chez la femme enceinte ou allaitante.

Elske Miles

NEWS

Répondez à l'enquête « Herboristerie en France »

Pour faire reconnaître la profession d'herboriste, pas de nouvelle pétition mais une enquête nationale lancée par la Fédération des paysans-herboristes. Son but ? Mieux définir les attentes du public face aux plantes médicinales et au métier d'herboriste. Ce questionnaire pourra alimenter le travail parlementaire entamé en 2016 autour du Sénateur Joël Labbé (EELV-Morbihan) dans le but de proposer une loi pour encadrer et pérenniser les métiers de l'herboristerie. Pour participer à l'enquête, il suffit d'un clic sur le lien suivant : <http://www.paysans-herboristes.org/>

Tea tree 1 – Acné o !

Récemment, une étude a démontré qu'une application quotidienne d'huile essentielle de tea tree (*Melaleuca alternifolia*) pouvait réduire de 54 % le nombre de boutons d'acné. 18 hommes et femmes de 16 à 39 ans qui présentaient



entre 10 et 100 lésions faciales ont été invités à employer deux produits disponibles sur le marché australien, là où s'est déroulée l'étude. Il s'agissait d'une solution nettoyante dosée à 7 % d'huile essentielle de tea tree et d'un gel dosé à 20 %. Deux fois par jour, les participants devaient laver leur visage avec la solution nettoyante puis appliquer le gel en couche mince pour le laisser en place sans rinçage durant au moins 6 heures. Le nombre de lésions a diminué de 25 % après 4 semaines de traitement, puis 37 % à 8 semaines, et enfin 54 % après 12 semaines. L'efficacité maximale a été atteinte pour 79 % des patients.

Ces résultats sont très encourageants sachant que le traitement était uniquement utilisé en application externe. Une association avec un drainage de plantes par voie interne – cure que préconisent souvent les médecins phytothérapeutes et les naturopathes – pourrait donc donner des taux de réussite supérieurs.

Source : Malhi HK, Tu J, Riley TV, Kumarasinghe SP, Hammer KA. Tea tree oil gel for mild to moderate acne; a 12 week uncontrolled, open-label phase II pilot study. *Australas J Dermatol.* March 21, 2016; [epub ahead of print]. doi: 10.1111/ajd.12465.

Un linge propre, doux et frais, qui respire la santé

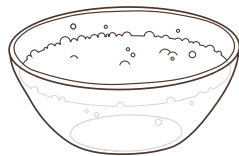
Parmi tous les produits qui font mal au porte-monnaie au moment de passer à la caisse, il y a la lessive. Ajoutez un flacon d'adoucissant et vous octroyez-là un sacré budget à la propreté de votre linge. N'en déplaise aux publicitaires, vous pouvez faire bien mieux à la maison et pour moins cher !

Comment parfumer sa lessive naturellement ?

Une lessive écologique, c'est possible. Il suffit d'acheter des paillettes de savon bio. En l'absence de paillettes, il est facile de préparer la quantité de lessive désirée à partir d'un gros savon de Marseille bio, de préférence celui à l'huile d'olive, et une simple râpe à fromage.

Ma lessive écologique

- Mettez les paillettes de savon dans un bol
- Ajoutez une cuillerée à soupe de bicarbonate de sodium additionné de 20 gouttes d'huile essentielle.



Quelle huile essentielle ?

Cela dépend du parfum que vous voulez donner à votre linge. La lavande, qui est synonyme de propreté et de douceur. L'ylang-ylang, pour un parfum un peu capiteux qui personnalise la lessive. Ou pourquoi pas le néroli, un peu cher mais apportant une délicieuse senteur chaude et florale... un vrai aphrodisiaque pour la lessive. Vous pouvez aussi choisir le citron, la mandarine, le petit grain bigaradier pour une odeur fraîche et propre, la palmarosa ou le tea tree pour une désinfection totale. Et n'oublions pas la vanille, fruitée et gourmande... Bref, vous l'aurez compris, les possibilités sont infinies.

Comment fabriquer son adoucissant ?

Le choix de la fragrance de notre adoucissant se porte sur la verveine exotique ou verveine citronnée (*Litsea cubeba*). La fraîcheur tonifiante de l'hydrolat ou de l'huile essentielle éloigne toute pensée négative.

En premier lieu, il est nécessaire d'acheter 250 ml d'hydrolat de verveine exotique (ou de le faire soi-même). Si les hydrolats sont, avec les huiles essentielles, les coproduits de l'hydrodistillation, il est possible pour de petites utilisations de fabriquer indirectement son propre mélange.

Le produit est prêt à l'emploi. Versez environ 50 ml à chaque lavage directement dans le bac de l'assouplissant.

Mon adoucissant naturel

- Chauffez 250 ml d'eau
- Placez 10 gouttes d'huile essentielle de verveine exotique sur un filtre papier
- Versez l'eau chaude et laissez percoler doucement. Le liquide obtenu sera porteur de senteurs très parfumées.
- Versez les 250 ml d'hydrolat dans un bol ou un saladier.
- Ajoutez 150 ml de vinaigre d'alcool blanc et mélangez bien.
- Ajoutez très doucement le contenu d'une cuillerée à soupe de bicarbonate de sodium et, dès que la réaction moussante est terminée, remélangez bien.
- Ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle de verveine exotique.
- Versez dans une bouteille et fermez.



Pour faire comme les produits du commerce, il est possible de rajouter une pincée de spiruline, cette poudre d'algue alimentaire qui donne une coloration bleue. ■

Catherine Bonnafeus
Biologiste

Cancer : le malade au centre de sa guérison

C'est à Toulouse qu'a eu lieu, les 26 et 27 novembre derniers, le congrès « Cancer : prévenir, accompagner, comprendre, en sortir » organisé par l'association Passerelles pour la Vie. L'occasion pour plusieurs experts, médecins et anciens malades de témoigner de leur expérience face à la maladie, au delà des protocoles. Tous ont fait salle comble. Nous y étions. Voici des pistes de réflexions que nous partageons avec vous.

Dr Eric Ménat – Une phytothérapie d'accompagnement anticancer



Animateur du congrès, le Dr Eric Ménat a donné un véritable cours de phytothérapie anticancer. Il a expliqué comment les plantes soutiennent l'état général, à condition que les doses soient suffisantes. Ciblent le foie et l'intestin, protégeant la qualité du sang, elles

préviennent les carences et potentialisent les traitements. Ainsi, le desmodium, privilégié pour protéger le foie en cas de chimiothérapie, doit être consommé à raison de 7 à 10 g par jour. Il peut être utilisé en association avec le *Chrysanthellum americanum*, également hépatoprotecteur. « On commence la veille de la chimio et on poursuit jusqu'à 7 à 10 jours après. Puis on prend une association de plantes drainantes : romarin, bardane, pissenlit par exemple. Et l'on continue de drainer et de réparer avec le chardon-Marie, seul ou associé au *Chrysanthellum americanum* ou encore la fume-terre, la bardane et le pissenlit. » Côté aromathérapie, le docteur a cité la menthe poivrée pour soulager les nausées. Pour aider le foie, il a également conseillé de réduire l'alimentation, mais seulement la veille ou le jour même d'une chimiothérapie, par une diète de potages ou de légumes cuits, à prolonger quelques jours. « Ensuite, il est conseillé de réduire drastiquement les glucides, par exemple via le régime cétogène ». Eric Ménat accorde également beaucoup de crédit à l'échinacée comme immunostimulant, ainsi qu'à trois champignons : le maïtake pour le terrain immunitaire anticancer afin de récupérer après la chimio, le reishi comme antitumoral en association des chimios, et le shiitake comme immunostimulant général.

Dr Alain Dumas : « On vous traite pour un cancer qui n'existe pas ! »



Médecin spécialisé dans l'accompagnement du cancer, Alain Dumas ne mâche pas ses mots quant aux ravages du dépistage systématique. « Nous avons 70 % de surdiagnostics du cancer de la thyroïde en France. Trois fois sur quatre, on vous traite pour un cancer

qui n'existe pas ! » Le médecin dénonce également les campagnes de dépistage agressives dont fait l'objet le cancer du côlon. En l'absence de facteurs de risques – maladie inflammatoire de l'intestin, antécédents familiaux, diabète, tabagie, alcool et alimentation très carnée – il n'y a pas lieu de préconiser la coloscopie. Concernant le cancer de la prostate dont l'incidence a été multipliée par trois de 1980 à 2000, sa mortalité reste stable. En cause : le surdiagnostic à nouveau qui entraîne des surtraitements mutilants. « La plupart des cancers dépistés n'auraient jamais fait parler d'eux en raison de leur évolution lente ». En cas de dosage de PSA élevé (antigène spécifique de la prostate), le Dr Alain Dumas suggère une surveillance active tous les deux ans... Quant au cancer du sein, il enfonce le clou : « La mammographie systématique n'a pas fait baisser la mortalité. Et si elle permet de trouver de petits cancers non invasifs, elle est sans incidence sur les cancers les plus agressifs qui sont diagnostiqués le plus souvent entre deux mammographies. » L'orientation vers un dépistage plus ciblé et l'apprentissage de l'autopalpation sont des options raisonnables et responsables.



Cancer, être acteur de son traitement,
Dr Alain Dumas, Dr Eric Ménat, Editions Leduc

Kerstin Chavent : « Nous avons besoin des autres »



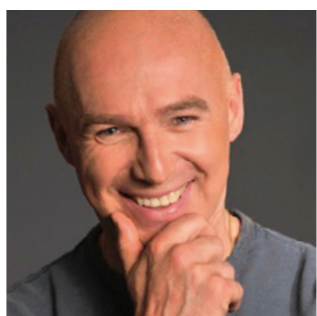
Quatre ans après le diagnostic d'un cancer du sein, Kerstin Chavent peut se dire en bonne santé. « *Nous avons en nous les outils pour résoudre le problème, même quand il s'appelle "Tumeurs"* ». Kerstin Chavent a suivi le parcours de soins classiques – chirurgie,

chimiothérapie, radiothérapie et hormonothérapie – tout en faisant appel à la médecine chinoise, à la visualisation et à la méditation. « *Pour moi, la guérison d'un cancer nécessite trois piliers. La médecine officielle et la médecine non officielle sont les deux premiers. Mais le pilier le plus important dans ma guérison, ça a été moi ! Je me suis interrogée sur ma responsabilité. J'ai découvert que je n'étais plus en équilibre dans ma vie. Beaucoup d'émotions se cachaient au fond de moi. J'ai compris que pour apparaître ce que je n'étais pas, je m'étais négligée et j'avais oublié de m'aimer.* » Pour Kerstin Chavent, si le potentiel de guérison est en chacun de nous, nous avons besoin des autres pour l'activer : « *La guérison ne se fait pas dans la solitude et l'isolement.* »

La maladie guérit, Kerstin Chavent
Editions Quintessence



Dr Olivier Soulier – Donner un sens à la maladie



Auteur d'ouvrages sur la symbolique de nos comportements et de nos maladies, le Dr Olivier Soulier estime que si le sens d'une maladie aiguë et même chronique peut être entendu par le malade, il est plus difficile de l'appréhender dans le cas d'un

cancer. « *C'est une maladie qui, si on n'y fait rien, est systématiquement mortelle à court ou moyen terme. La question qu'on peut alors se poser est donc : « À quoi sert-elle ? » Si l'on considère qu'il y a une intention profonde derrière la maladie, on découvre que celle-ci est de manifester au sujet qu'il n'est pas dans son axe, qu'il n'est pas finalement lui... »* Le Dr Soulier propose d'envisager le

cancer comme une maladie qui a l'intention d'arrêter un processus de vie qui n'est pas conforme à l'espérance profonde de la personne. Le Graal, ce médicament parfait que tout le monde cherche et que personne ne trouve, c'est la mort d'une certaine partie de nous-même pour que d'autres parties plus fondamentales puissent vivre.

Histoires de vie - Messages du corps,
Dr Olivier Soulier
Editions Sens & Symboles



Dr Philippe Dransart : « Le cancer est une émotion coupée de sa source »



Pas facile de mettre en évidence la cause psychologique du cancer. Pourtant, sans évacuer les causes environnementales ou héréditaires, il y a bien une raison psychologique à cette maladie, estime le Dr Dransart, médecin

homéopathe et auteur de *La*

maladie cherche à me guérir. La difficulté à trouver des liens émotionnels avec la maladie est illustrée par un rapport d'étude menée par une étudiante en médecine. Sa méthode ? Un questionnaire adressé à mille patientes atteintes d'un cancer et qui ne révélaient aucun stress particulier. Rien d'étonnant pour le médecin grenoblois : « *Le cancer est une émotion coupée de sa source. Je vois tous les jours des patients qui parlent de leurs malheurs sur un ton détaché. Chez eux, l'émotion n'est pas reconnue ou relativisée. Un peu comme si elle était absorbée par le corps. J'ai ainsi eu une patiente qui avait développé un cancer du sein quelques temps après une IVG. Elle ne ressentait rien de particulier par rapport à cet épisode de sa vie. Mais quand je lui ai demandé : « Quel prénom lui auriez-vous donné ? », elle a fondu en larmes. Aujourd'hui, elle va bien. Ses douleurs morales enfin reconnues, exprimées puis apaisées, elle s'est rétablie.* »

La maladie cherche à me guérir,
Dr Philippe Dransart, Le Mercure Dauphinois



Emmanuel Duquoc
et Alessandra Moro Buronzo

Plantez un digestif dans votre jardin

Facile et discrète, la mélisse doit être de tous les jardins. Elle fait partie de ces plantes sans histoires, sans problèmes, comme en rêvent les jardiniers débutants et ceux qui, soit dit sans malice, ont peu de temps à consacrer à l'entretien.



Mélisse

Melissa officinalis

Aussi appelée : mélisse citronnelle, citronnelle, herbe au citron, citronnade, mélisse des boutiques, piment des ruches...

Famille des lamiacées

Plante vivace herbacée de 40 à 80 cm de hauteur, aux tiges dressées à section quadrangulaire, celles en périphérie de la touffe ont tendance à se coucher. Les feuilles entières, finement nervurées, dentées, ressemblent à celles de la menthe dont elles diffèrent par leur forte odeur citronnée. Elles disparaissent en hiver. En fin d'été, les petites fleurs blanches, rose pâle ou légèrement jaunes sont groupées en modestes bouquets à l'aisselle des feuilles.

La mélisse médecin

La mélisse est inscrite à la pharmacopée européenne, elle est principalement préconisée pour apaiser les troubles digestifs, les troubles légers du sommeil et les nausées liées à la grossesse. Son extrait aqueux est efficace contre le virus de l'herpès et les virus de type influenza.

Un vrai remède de grand-mère

L'eau des Carmes, ou eau de mélisse, ne dit peut-être pas grand-chose aux plus jeunes. Par contre, leurs parents ont tous des réminiscences de leurs grands-mères qui en faisaient un usage régulier. Cette médication leur servait essentiellement à lutter contre le mal des transports : quelques gouttes de la préparation alcoolisée leur permettaient de supporter le trop long trajet en autocar

ou le voyage en train, en même temps qu'elles réclamaient invariablement d'être placées dans le sens de la marche. Plus largement, elles recouraient à cette eau salvatrice pour atténuer les nausées, les migraines, et dans toutes les situations où elles étaient au bord du malaise, qu'il fût réel ou exagéré. En réalité, la recette de l'eau des Carmes est bien plus ancienne que nos aïeules, elle remonterait au XIV^e siècle. À cette époque, on trouve une première eau des Carmes, mélange de mélisse, d'angélique et de plusieurs huiles végétales. C'est en 1611 qu'elle prend véritablement son essor quand un médecin dévoile la formule de sa boisson reconstituante à un religieux, le Père Damien, un carme de la rue Vaugirard, à Paris. Depuis, les variations de sa composition ont été nombreuses, mais c'est finalement celle d'un certain Boyer qui fut retenue. On parle encore d'eau de mélisse des Carmes Boyer... tout est dit. Cette recette renferme jusqu'à 14 plantes – angélique, armoise, camomille romaine, citron, cresson, lavande, marjolaine, mélisse, muguet, primevère, romarin, sarriette, sauge et thym –, et 9 épices – anis vert, cannelle, coriandre, fenouil, girofle, muscade, racine d'angélique, racine de gentiane et santal.

La mélisse dans votre jardin ou sur votre balcon

Le semis

Semez au chaud, à l'intérieur, dès février-mars, mais également toute l'année à partir du moment où la température avoisine au moins 20°C. La germination, de même que la croissance, est assez rapide. Comptez dix à douze jours. Lorsque les plantules montrent deux feuilles vraies, c'est-à-dire sans compter les cotylédons qui sont les premiers sortis, repiquez sans tarder, sans quoi les plants se font concurrence pour la lumière et s'étiolent rapidement. Repiquez en godet, de préférence ceux en tourbe compressée pour ne plus avoir à les manipuler, et conservez au chaud sous une bonne source de lumière, jusqu'au retour de la chaleur, pour le repotage ou la plantation. Nous sommes alors au mois de mai.

L'emplacement

La mélisse est résistante au froid, jusqu'à -15°C, et vivace par sa souche. Elle est d'autant plus belle qu'elle est placée en plein soleil, dans une situation dégagée, même dans le sud où il fait chaud. Cependant, elle supporte très bien les situations légèrement ombragées et jusqu'à la mi-ombre. Dans ce cas, elle a tendance à se coucher et sa floraison devient chiche, mais comme vous la cultivez pour ses feuilles, cela n'a aucune importance.

Le bon sol

Une terre de jardin ordinaire est suffisante pour cette petite plante aromatique. Lorsqu'elle est enrichie par un engrais organique que vous apporterez au pied, en automne, elle est encore plus généreuse. À l'aide d'un arrosage hebdomadaire minimum, conservez sa fraîcheur à la terre pendant l'été. Eventuellement, paillez autour du carré de mélisse, on n'a rien trouvé de mieux pour maintenir la fraîcheur.

La plantation

Si vous ne voulez pas vous compliquer la vie avec le semis, achetez des plants au dernier moment, au printemps ou pendant les soldes d'automne. À la plantation, respectez un espacement de 50 cm entre deux pieds.

La récolte

Les premières récoltes timides se font trois à quatre mois après le semis, et à partir de la deuxième année, le carré donne plus de pousses feuillées que vous ne pourrez en utiliser. Comme pour de nombreuses plantes aromatiques, on conseille de suspendre les arrosages au moins une à deux semaines avant les récoltes, pour favoriser la production d'huile essentielle.

La mélisse en hiver

En fin d'automne, taillez court la mélisse, en laissant seulement 5 cm de végétation. Apportez un engrais

organique (compost bien mûr, fumier bien décomposé, corne broyée et torréfiée, sang de volaille séché...). Dans les régions froides, recouvrez d'un paillis épais. Oubliez votre mélisse, en début de printemps elle repartira avec une belle vigueur.

La multiplication

À partir de la deuxième année de culture, vous pouvez prélever de petits éclats en périphérie de la touffe principale, pour les repiquer directement en pot ou en godet et multiplier la mélisse.



La mélisse en pot

Décidément, la mélisse ressemble beaucoup à la menthe, jusque dans sa culture. Elle est à l'aise en pot. Évitez le semis, rempotez directement un plant par pot de 25 cm de diamètre pour initier la culture, à partir d'avril et jusqu'en septembre. La suite de la culture est identique à celle du jardin. Vous pouvez conserver la mélisse en la repotant seulement tous les deux ans, à condition de soutenir sa croissance par l'apport d'engrais organique. Il existe désormais des engrais liquides pour le jardinage bio, à ajouter à l'eau d'arrosage tous les quinze jours, pendant toute la période de croissance, soit entre mai et septembre. Le moment du repotage venu, profitez-en pour diviser la touffe, en général avec un pot de 25 cm de diamètre. Vous pourrez faire au moins quatre nouvelles potées.

Peu de diversité

À l'inverse des menthes dont il existe un grand nombre d'espèces et de variétés, la mélisse joue les modestes, tout au plus vous trouverez la variété *Aurea*, aux feuilles tachetées de jaune, c'est sa seule différence. ■

Le conseil du jardinier : taillez !

Comme pour les menthes, on a tendance à oublier les carrés de mélisse lorsqu'on ne fait pas de cueillette. La plante prend alors rapidement une triste allure, ses tiges « filent », se couchent, la plante s'ouvre, les feuilles sont plus petites, sèches, et les tiges deviennent grêles. Des tailles régulières, entre juin et septembre, entretiennent des plantes trapues et vigoureuses, aux grandes feuilles charnues. Taillez le plus souvent possible la mélisse, et pour ne pas en manquer, taillez par moitié. Lorsqu'on la régénère sans arrêt par des tailles successives, la mélisse n'est jamais malade. Elle n'est pas plus la cible de ravageurs. C'est vraiment la tranquillité au jardin. Au balcon, faites deux pots pour une culture alternée.

Serge Schall
Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier

Gemmothérapie, les bourgeons au service de la santé

De Stéphane Boistard – Editions De Terran, 2016 – 256 pages – 22 €



Ce livre complet fait la synthèse de cinquante ans d'études de la gemmothérapie, depuis ses précurseurs dans les années 1960 jusqu'aux travaux les plus récents. Il a pour vocation d'accompagner toute personne souhaitant mettre à profit ce don des arbres. Ce guide se veut pratique : il nous oriente en fonction de nos besoins et nous accompagne dans la réalisation de nos propres macérâts grâce à des conseils de cueillette et de préparation.

Réalisés à partir de bourgeons d'arbres et d'arbustes, les macérâts sont utilisables par toute la famille pour les troubles les plus divers : acné, problèmes articulaires, migraines, fatigue, stress, acidité, tension, cholestérol, diabète...

À quoi pensent les plantes ?

De Jacques Tassin – Editions Odile Jacob, 2016 – 155 pages – 19,90 €



Les plantes sont-elles des êtres passifs et immobiles ? Loin s'en faut, les progrès de la biologie végétale nous montrent qu'elles ont de multiples façons de percevoir leur environnement. Elles communiquent tous azimuts avec leurs congénères par voie chimique, s'avertissant d'un danger potentiel, mais leur communication s'étend aussi aux animaux qui les pollinisent ou à ceux qui vivent en symbiose avec elles. Ces avancées majeures de la biologie végétale se recoupent avec l'intuition littéraire qui a souvent approché l'intimité des plantes mieux que la science. Ce livre est un mélange de science et de poésie pour nous faire découvrir la vie secrète des plantes. L'auteur est chercheur en écologie végétale au Cirad (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement).

Tisanes médicinales de Chine et d'Europe pour la santé physique, émotionnelle et mentale

De Li Wu et Jürgen Klitzner – Editeur : Macro Editions, 2016 – 208 pages – 12,95 €



Ce livre réunit deux grandes traditions médicales, celle chinoise pratiquée depuis plus de 5000 ans et celle de la phytothérapie européenne dont les origines remontent à 2000 ans. Loin d'opposer ces deux savoirs, les auteurs les associent pour en tirer davantage de bienfaits. Résultat : plus de 300 préparations, une description de symptômes courants qui concernent aussi bien le corps que l'esprit, avec des formules de tisanes à employer à titre préventif ou curatif et la liste des vertus de l'ensemble des plantes médicinales utilisées. Vous y trouverez en outre des adresses où il est possible de se les procurer.

Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-êtreVotre 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 :

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 32 - Janvier 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/>

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

Deux salons Respirez la Vie en Bretagne

Du 20 au 22 janvier 2017, Parc des expositions de Vannes (56)

Du 10 au 12 février 2017, Parc des expositions de Rennes (35)

www.salon-bio-respirez-la-vie.com

Ces deux salons vous proposent trois jours de conférences, d'ateliers pratiques et d'animations créatives. Vous pourrez rencontrer plus de 200 exposants spécialistes du bio, du bien-être et du développement personnel. Les conférences et ateliers portent sur diverses thématiques : Qi Gong, Feng Shui, huiles essentielles, biodanza, Do in, équilibre alimentaire, naturopathie, hypnose...

Salon bien-être

Du 27 au 29 janvier 2017 à Dinan (22)

www.salon-bien-etre-bretagne.com

La deuxième édition de ce salon des Côtes d'Armor vous propose d'accéder à près d'une centaine d'exposants spécialisés dans le bien-être et le développement personnel, l'écohabitat, l'agriculture biologique et le tourisme éthique. Les conférences, ateliers et animations aborderont des sujets divers et variés autour de ces thématiques.

Salon du bien-être autrement

Les 28 et 29 janvier 2017, Triel-sur-Seine (78)

www.salon2017autrement.com

Le bien-être n'a pas qu'une étiquette. C'est ce que veut montrer ce salon avec la réunion de thématiques diverses telles que les soins du corps et de l'esprit, les apports de la nature, les différentes formes d'art ou encore la gastronomie. Cette deuxième édition accueillera une cinquantaine d'exposants et entre 1500 et 1800 visiteurs. Les journées seront ponctuées de conférences, de démonstrations artistiques et d'animations musicales. Différentes thématiques de restauration seront offertes aux visiteurs.

Rêve d'Orchidées

Du 3 au 5 février 2017, à Vergeze (30)

www.orchidoc.fr

En 2017, cette exposition sur les orchidées a choisi pour thème « Escapade africaine ». De nombreux producteurs proposeront des plantes pour les amateurs débutants ou éclairés ainsi que les artisans. Un jury formé de juges internationaux évaluera les plantes exposées. Des ateliers de repotage et de conseils de culture ainsi que des conférences destinées au public seront animés par les organisateurs. Un rendez-vous pour passionnés et amateurs de beauté végétale.

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

Cystites à répétition

Je contracte des cystites à répétition après chaque rapport sexuel. J'ai passé des examens urologiques qui n'ont rien permis de déceler. J'ai pris les nombreux antibiotiques conseillés par mon médecin. J'ai également essayé de me soigner grâce à la canneberge mais c'est assez contraignant. Avez-vous d'autres idées pour que je puisse vivre ma vie sexuelle plus sereinement ?

Stéphanie G.

Une cystite est le plus souvent la conséquence d'une infection. Les bactéries responsables peuvent provenir de l'intestin, soit par migration interne via le sang, soit par voie externe lors de gestes d'hygiène inappropriés ou au cours des rapports sexuels. L'équilibre de la flore intestinale peut aussi être fragilisé par les antibiotiques, ce qui peut être à l'origine de troubles chroniques. Pour éviter la récurrence, en plus d'une hydratation abondante, il est utile de suivre une cure de ferments lactiques pour rétablir l'équilibre de la flore intestinale. Pour l'hygiène intime, il faut veiller à bien séparer les toilettes anale et vaginale pour éviter une migration des bactéries, et uriner après chaque relation sexuelle.

Dès les premiers symptômes, on peut consommer de l'huile essentielle d'origan vert (*Origanum heracleoticum*) ou compact (*Origanum compactum*) durant 5 à 7 jours sous forme de capsules ou de gélules. En complément, consommez durant 4 ou 5 jours le mélange de plantes suivant : chiendent 30 g, bruyère 30 g, busserole 30 g, verge d'or 10 g. Infusez 3 cuillérées à soupe par litre durant 10 minutes et buvez avant 18 heures.

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/>

Contre-indications des plantes adaptogènes

Dans un précédent numéro, vous avez indiqué qu'il ne fallait pas donner de plantes adaptogènes aux femmes enceintes et aux enfants avant leur puberté. Pourquoi ? Pouvez-vous me donner l'explication exacte ?

Sabine M.

On sait que la prise de plantes adaptogènes modifie les taux de certaines hormones dans notre organisme, notamment celles sécrétées par la thyroïde ou les glandes surrénales. C'est la raison pour laquelle on évite par précaution leur consommation durant les périodes de bouleversement hormonal comme en cas de grossesse ou lorsque le système hormonal n'est pas mature, ce qui est le cas chez l'enfant non pubère. Aucune étude n'a montré l'innocuité des plantes adaptogènes chez la femme enceinte.

Solution du quiz de décembre

Je suis le genêt à balai !

On confectionnait des balais avec mes branches rigides et sèches. Ceux-là mêmes que les sorcières utilisaient pour voler dans les airs, dit-on. Mes propriétés médicinales sont délicates à employer à cause de ma teneur en alcaloïdes potentiellement toxiques et sont surtout réservées à l'usage médical. Autrefois, on me considérait comme un antidote efficace au venin de vipère, vertu que les bergers connaissaient bien.

Dans votre prochain numéro

- Découvrez **quel stressé vous êtes** pour mieux vous en libérer
- **Le chardon-Marie**, où l'acheter et sous quelles formes
- Ne soyez plus **l'esclave de vos fringales**
- **Rendez-vous en pleine nature** à la découverte du lierre terrestre
- Les huiles essentielles les plus **efficaces contre la douleur**

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* », un programme continu 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, **c'est du vivant et du vécu.**



- 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**.

En approfondissant votre savoir avec nos experts, vous parviendrez à maîtriser de nouvelles **astuces naturelles** et des solutions santé à base de plantes toujours **plus expertes, saines et économiques**.

Vous deviendrez l'acteur principal de votre santé, mais aussi, vous pourrez transmettre vos connaissances, et ainsi les préserver de l'oubli.

Cliquez ici pour en savoir plus