

Sommaire

- **Diabète : avez-vous bien fouillé dans vos placards ?** ... 1
Il existe 1200 plantes répertoriées à travers le monde, dont les effets sont jugés bénéfiques dans la maladie diabétique. Et parmi elles, il y en a une en particulier qui fait trembler l'industrie pharmaceutique !
- Acupuncture : quand les **huiles essentielles** remplacent les **aiguilles** ! 8
Rencontre avec Michel Odoul, praticien en phyto-énergétique, une étonnante approche qui unit les huiles essentielles avec la médecine traditionnelle chinoise
- La menthe : une **drôle** de messagère 10
Tout le monde est persuadé que la menthe annule les effets des remèdes homéopathiques. Et si on vous disait au contraire qu'elle peut, dans certains cas, en augmenter l'efficacité !
- Génial ! J'ai une **fièvre de cheval**... 12
Depuis l'arrivée des anti-inflammatoires, la fièvre a été combattue avec ardeur. Pourquoi tant d'acharnement ? On s'en prend à elle comme si c'était une maladie. Mais ce n'en est pas une ! Bien au contraire, c'est la réponse nécessaire de notre système immunitaire pour vaincre la maladie. Alors, plutôt que de la combattre sans réfléchir, apprenons à l'accompagner en douceur avec les plantes.
- Deux petits jeunes **qui aiment les femmes** ! 17
- Si les plantes pouvaient parler : **Interview exclusive** avec la guimauve ! 18
On sait que les plantes sont sensibles, mais que nous diraient-elles, si elles avaient comme nous, la parole. Nous l'avons imaginé, dans une interview fabuleuse et unique.
- Le lycopode : **l'éternel mal-aimé** qui ne s'aime pas lui-même 21
- Le basilic, **si facile à faire pousser**, vraiment ? 22
- Mon médecin est... **un singe** (un vrai) ! 24
Les chimpanzés savent reconnaître les plantes qui les soignent ! Leur pharmacie naturelle pourrait soigner d'importantes maladies chez l'homme !
- Les plantains : **la boîte à pharmacie sauvage** 26
- **La plante qui réveille**... le loup qui sommeille en vous 28
- Et aussi : votre recette de la tisane **reminéralisante** (p.11), du géranium contre les bronchites et les sinusites aiguës (p.19), les livres (p.30), l'agenda du mois (p.31), le courrier des lecteurs (p.32)...

Diabète : les remèdes cachés qui dorment dans vos placards

Non, le diabète sucré n'est pas une fatalité vouée aux seuls traitements par les médicaments oraux ou par l'insuline ! Un changement du mode de vie et l'emploi de plantes médicinales permettent d'améliorer considérablement le contrôle glycémique et de prévenir les complications du diabète.

Le diabète, un état des lieux inquiétant

► L'Organisation mondiale de la santé (OMS) nous révèle qu'en 2013, 347 millions de personnes, localisées pour la plupart dans les pays dits civilisés, souffrent de la maladie diabétique ! Un chiffre en croissance permanente.

Ainsi, 40% de la population adulte des États-Unis est susceptible de développer un diabète de type 2 !

La France, qui peut encore se targuer de faire partie des pays où le taux de diabète est parmi les moins élevés des pays occidentaux, a néanmoins vu le nombre de ses diabétiques passer de 1,6 à 3 millions en moins de dix ans... Avec probablement 600 000 diabétiques qui s'ignorent ! Même le diabète transitoire de la grossesse (gestationnel) est en augmentation constante, atteignant maintenant 6% des femmes enceintes.

Édito

Utopie alternative

Depuis plus de 30 ans, la santé naturelle a le vent en poupe. La courbe de croissance de tous les secteurs s'y rattachant - revues spécialisées, fabricants de compléments alimentaires, thérapies - prend l'allure d'un tremplin. À quand le grand saut ? Pourquoi pas pour 2015 !

Soyons utopistes un moment... Si, comme souvent, l'Europe emboîte le pas des États-Unis, la reconnaissance des méthodes naturelles de santé est à notre portée. La naturopathie sera bientôt recommandée par les autorités de santé, comme ce fut le cas en 2013 aux États-Unis. Le métier d'herboriste sera reconnu par un diplôme officiel et, surtout, notre sécurité sociale deviendra un système intelligent ! Fini le remboursement de traitements inutiles et dangereux, fini de céder aux pressions des grands labos. Bon, d'accord, là c'est un peu tôt pour cette année... Mais je crois fermement à la médecine intégrative, à l'officialisation des distributeurs de plantes de santé et à la reconnaissance des conseillers qui vont de pair.

Je vous souhaite donc une excellente année 2015, placée sous le signe de l'utopie... alternative.

Jean-François Astier

« Une utopie est une réalité en puissance »

Edouard Herriot

Le diabète sucré... une note salée !

► La maladie diabétique est à l'origine de souffrances et de complications diverses portant sérieusement atteinte à la qualité et à l'espérance de vie. En dehors des situations aiguës d'urgence où les fonctions vitales peuvent être menacées, comme dans le coma diabétique par exemple, un diabète déséquilibré occasionne au long cours des troubles cardiovasculaires, rénaux, neurologiques, de la vision et même une sensibilité accrue aux infections.

Plantes & bien-être

Le coût direct et indirect de la maladie diabétique en France se chiffre à près de 17 milliards d'euros ! La moitié des dépenses étant générée par les 10% de patients atteints des complications dues au diabète.

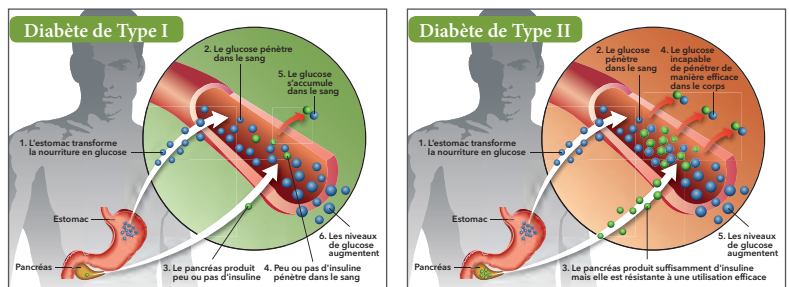
Malgré les énormes efforts financiers engloutis par notre politique de santé publique pour combattre ce fléau, « l'épidémie » continue de croître... alors qu'il existe des solutions naturelles et peu coûteuses !

Quand l'insuline disjoncte !

► La maladie diabétique provient toujours d'un défaut de fonctionnement d'une hormone : l'insuline. Cette protéine sécrétée par notre pancréas est chargée, telle une clef, d'ouvrir la porte de nos cellules afin d'y permettre l'entrée des sucres ingérés, véritables carburants, avec l'oxygène, pour notre métabolisme.

Physiologiquement, le taux du sucre sanguin (glycémie), qui en principe s'élève doucement après un repas contenant des glucides, revient à son taux normal grâce à l'insuline quelques heures après. En cas de défaut de production de l'insuline par le pancréas, ou quand toute cellule devient résistante à son signal, le taux de sucre ne redescend pas suffisamment dans le sang, restant alors trop élevé et ce durablement.

Dans le premier cas, on appelle cela un état de *diabète de type 1*, traité alors par une insuline de substitution (injections, pompes), et dans le deuxième cas, c'est une situation de *résistance à l'insuline*, avec possible apparition à terme d'un diabète de type 2 (appelé aussi diabète gras) que l'on traite usuellement avec des médicaments hypoglycémisants (ceux qui font baisser le taux de sucre dans le sang). Ce dernier représente 90 % environ des diabètes sucrés.



► UN MARQUEUR EFFICACE

Il existe un bon marqueur biologique de la sécrétion d'insuline, c'est le dosage du C-peptide. Dans le diabète de type 1, les cellules du pancréas présentent un arrêt ou une insuffisance de production d'insuline révélée par un taux de C-peptide trop bas. Pour le diabète de type 2, à l'inverse, un taux de C-peptide bas est une bonne chose, car cela signe un état de faible résistance à l'insuline.

Les complications arrivent... par la glycation !

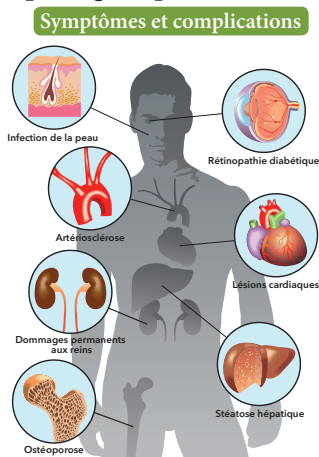
► Prenez un verre d'eau et ajoutez-lui une bonne cuillère à soupe de sucre. Touillez ce mélange avec votre doigt pendant quelques secondes. Résultat : ça colle ! Imaginez maintenant l'état du réseau artériel soumis à un mélange saturé de sucre pendant des années, et vous comprendrez l'ensemble des complications que peut engendrer un diabète trop longtemps déséquilibré.

Par cette image, vous venez de saisir instantanément un principe simple de chimie qui explique les ravages du diabète : la glycation. La glycation, c'est la rencontre d'un sucre et d'une protéine qui ne se quittent plus ! Quand votre doigt colle avec l'eau sucrée, ce sont les protéines de votre peau qui se sont liées avec le sucre du mélange.

Vous savez déjà que les protéines occupent dans notre corps diverses fonctions fondamentales en tant que structure, enzyme, messagère, réparateur cellulaire, etc.

Une glycation... et la fonction protéique se corrompt (car devenue « glyquée »), ouvrant la porte à une cascade de blocages et de dysfonctionnements dans notre métabolisme cellulaire.

Trop de sucre circulant et trop longtemps, c'est l'altération fonctionnelle assurée à plus ou moins longue échéance de toutes les protéines rencontrées en chemin. Les protéines visées en premier lieu seront celles de tout l'arbre vasculaire et notamment celles de la microcirculation des reins, des yeux et du cerveau.



► SAVEZ-VOUS QUE LA GLYCATION REFLÈTE L'ÉQUILIBRE DE NOTRE GLYCÉMIE ?

Prenons une protéine circulante de nos globules rouges, notre hémoglobine. Eh bien, la surveillance de l'hémoglobine glyquée par une simple prise de sang est le moyen de surveillance des diabétiques pour connaître leur équilibre glycémique des trois derniers mois. La fructosamine, elle, est une autre protéine glyquée circulante qui renvoie à l'équilibre glycémique des 2 à 3 dernières semaines.

Le diabète, une maladie prévisible et évitable ?

► Pourquoi le diabète se propage et s'amplifie-t-il dans les pays civilisés, pourtant à la pointe de l'innovation technique et médicale dans le monde, alors que cette pathologie n'affecte en général pas les peuples qui ne vivent pas et ne mangent pas de la même façon que nous ?

Pourquoi le diabète affecte-t-il ces mêmes populations dès qu'elles adoptent le mode de vie « à l'occidentale », comme l'attestent plusieurs études épidémiologiques ?

Pourquoi des enfants de plus en plus jeunes sont-ils atteints de diabète ?

Les spécialistes ont bien entendu envisagé la piste génétique – qui intervient pour partie –, mais ils nous confirment surtout que notre mode de vie, notre façon de manger et la qualité de notre alimentation participent activement à la prévalence et au développement du diabète.

Trop de sucres, de céréales et de farines raffinées, trop d'acide gras oméga-6, trans et hydrogénés, trop de sel... et pas assez de vitamines, d'antioxydants, d'oligoéléments, de fibres, d'acide gras de type oméga-3... voilà ce qui caractérise aujourd'hui notre alimentation occidentale dans son analyse nutritionnelle.

La prise en charge du diabète sur un plan préventif et curatif ne peut donc se concevoir sans prendre en considération la qualité des nutriments ingérés, et celle des sucres au premier chef... en s'intéressant d'abord à leur *index glycémique*.

L'index glycémique (IG), le doigt donneur de leçon... à suivre !

► Les sucres n'existent que dans les végétaux et nous en avons besoin pour vivre comme principale source d'énergie. Depuis la Deuxième Guerre mondiale, l'industrie alimentaire a bouleversé nos habitudes ancestrales dans la présentation de l'offre végétale. Par souci de rentabilité, de stockage, de présentation et même d'hygiène, nous avons adopté en moins d'un siècle une alimentation pauvre en légumes et en fruits entiers, mais riche en sucre et en farines de végétaux raffinés ou transformés.

Nous avons glissé vers une alimentation riche en aliments dotés d'index glycémique (IG) élevé au détriment de ceux possédant un IG bas ou modéré.

Les études démontrent clairement qu'une telle alimentation au long cours déséquilibre notre glycémie, favorise l'insidieuse glycation, facteur d'altération de toutes nos protéines, et explique pour une grande part «l'épidémie» mondiale de diabète et d'obésité en cours.

Bien entendu, il existe une foultitude d'ouvrages qui expliquent quel mode alimentaire est le plus adapté en cas de diabète. Mais, vous l'avez maintenant compris, nous vous conseillons de suivre essentiellement ceux qui préconisent de se conformer à un index glycémique (IG) bas ou modéré des aliments.

Pourquoi ? Parce que cette notion supprime les notions obsolètes et trop floues de «sucre lent/rapide» ou de «sucre simple/complexe».

En deux mots, il existe des sucres lents ou complexes considérés comme bons pour notre santé et possédant néanmoins des index glycémiques élevés... et étonnamment encore conseillés par des spécialistes dans des régimes diabétiques !

Pourtant, ce type d'aliments déséquilibre et pérennise la maladie diabétique en «forçant» le patient à augmenter la dose de ses médicaments oraux ou de son insuline. Exemple : le pain blanc et les pâtes blanches tout comme la pomme de terre... Ces aliments qualifiés de «hidden sweets» – sucres cachés – par les Anglo-Saxons n'ont pas de goût sucré prononcé, mais peuvent déréguler la glycémie de chacun par leur IG trop haut.

Vous pouvez faire l'acquisition d'un livre traitant de l'index glycémique, sachez cependant que la diète méditerranéenne respecte complètement cette notion et représente en cela un excellent régime anti-diabétique simple et facile suivre pour un Européen !

► CONSEILS AVANT DE COMMENCER AVEC LES PLANTES ANTIDIABÉTIQUES

- Adopter toujours une activité physique régulière adaptée à vos possibilités
- Veiller toujours à une bonne hydratation quotidienne
- Adopter une diète respectant des IG bas et modérés (voir références ci-après)
- Demander toujours l'accord et, si nécessaire, la surveillance du médecin traitant le diabète.

Les plantes présentées ici n'interagissent pas directement avec les médicaments antidiabétiques, mais attention, 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 malaise.

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

Les végétaux au secours du diabète !

► Il existe environ 1200 plantes répertoriées à travers le monde dont les effets sont jugés bénéfiques dans la maladie diabétique. Si leur usage relève de pratiques traditionnelles ou empiriques, une bonne quinzaine d'entre elles ont bénéficié d'études confirmant scientifiquement leur action sur la maladie diabétique.

Bonne nouvelle, nombre de ces ressources végétales antidiabétiques peuvent se trouver déjà dans le placard de votre cuisine en tant qu'épices.

Pour ceux que la saveur épicée pourrait rebuter, une équivalence en gélules existe dans le commerce pour tous ces condiments alimentaires. L'autre avantage de la présentation en gélule étant de pouvoir disposer d'une dose reproductible et contrôlable de matière première.

Pourquoi certaines plantes peuvent-elles renverser le processus diabétique lui-même ?

► Pour le diabète de type 1 (appelé aussi diabète insulino-dépendant), des plantes ont montré expérimentalement *in vitro*, et sur des modèles animaux, que le défaut (ou l'arrêt) de sécrétion d'insuline par le pancréas (phénomène supposé conventionnellement irréversible !) peut faire l'objet d'une réactivation de la sécrétion ou d'une stimulation de la régénération cellulaire du pancréas (cellules bêta de Langerhans). Leur prise régulière a montré des améliorations très

significatives de la glycémie. C'est le cas de la cannelle de Ceylan, du ginseng américain, de la berbérine, du melon amer et du curcuma, pour ne parler que d'eux.

Pour le diabète de type 2 (dit gras, ou diabète insulino-indépendant), il est intéressant de constater que des plantes bien ciblées peuvent aussi diminuer la résistance à l'insuline, autrement dit améliorer la sensibilité de nos cellules à l'insuline. Les graines de cumin noir, les racines de ginseng rouge de Corée ainsi que la cannelle de Ceylan y pourvoiront et l'ont démontré également dans nombre d'études.

Enfin, quel que soit le type de diabète, il convient de prévenir ses terribles complications. C'est l'énorme avantage des plantes proposées qui contiennent des composés phénoliques... de puissants alliés antiglycation !

► LA PLANTE QUI FAIT TREMBLER L'INDUSTRIE PHARMACEUTIQUE

La berbérine n'est pas à proprement parler une plante mais un principe actif de la famille biochimique des alcaloïdes qui a actuellement le vent en poupe dans la vente des compléments alimentaires. Cette substance est extraite principalement des baies de l'épinette vinette (*Berberis vulgaris*) ou du coptide chinois (*Coptis chinensis*). Douée de plusieurs vertus, certaines études objectivent clairement son action antidiabétique par l'amélioration de la glycémie, parfois supérieure à un médicament antidiabétique de référence (metformine), et par sa capacité à stimuler les cellules bêta de Langerhans productrices d'insuline. Elle représente à ce titre un espoir aussi bien dans la prise en charge du diabète de type 1 que de type 2. Plusieurs chercheurs américains et chinois ont pu observer et conclure que la berbérine représente une solide alternative à la metformine dans le traitement du diabète de type 2 [1] : une étude récente synthétisant les résultats de 14 études d'intervention, dans lesquelles différents groupes de recherche avaient comparé l'efficacité de la berbérine à un placebo ou directement à la metformine, a conclu qu'elle agit de façon au moins égale sur la régulation du taux de sucre dans le sang [2]. La berbérine peut toutefois interférer avec le métabolisme du foie et son action sur le long terme mérite d'être étudiée davantage. Pour l'instant, c'est une substance d'origine végétale prometteuse qui doit être utilisée sous surveillance médicale, surtout en cas de traitement médicamenteux associé.

Du diabète ? Épicez la vie !

► En cas de diabète, trois épices fantastiques sont à placer d'urgence dans votre placard ! Leur consommation régulière comme simple ingrédient culinaire permet déjà de prévenir la maladie diabétique et ses conséquences dévastatrices.

Fiche d'identité

CANNELLE DE CEYLAN

Provenance : Ceylan

Botanique : genre, espèce, famille :
Cinnamomum zeylanicum, Lauracées

Partie utilisée : écorce

Principes actifs principaux : polyphénols (OPC), huile essentielle



L'usage médicinal de la cannelle remonte aux temps les plus anciens. Les Romains la popularisèrent grâce à ses qualités de conservation et d'aromatisation des denrées alimentaires périssables. Le cannellier est un petit arbre dont l'écorce de ses branches, une fois séchée, s'enroule en de petits cylindres constituant la matière première et pouvant être réduite en poudre. Pour des raisons de composition optimale, il faut préférer la vraie cannelle de Ceylan et éviter l'emploi de la cannelle de Chine, d'Indonésie ou du Vietnam.

Dans les études, la cannelle améliore la glycémie à jeun et après les repas, augmente la sensibilité à l'insuline (diminue l'insulinorésistance), diminue l'hémoglobine glyquée et protège les reins des lésions vasculaires diabétiques. Cerise sur le gâteau, elle 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.

La cannelle de Ceylan se prend à raison de ½ cuillère à café de poudre répartie en 2 à 3 prises quotidiennes. L'écorce, ou sa poudre, peut être utilisée pour relever vos plats sucrés et salés ou pour aromatiser vos boissons chaudes avec ses notes caractéristiques : tonique, chaude et vanillée.

Attention ! 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 particulièrement pour la prise en charge du diabète.

Fiche d'identité

CURCUMA



Provenance :

Inde, Asie du Sud-Est, Indonésie, Afrique

Botanique : genre, espèce, famille :

Curcuma longa, Gingibéracées

Partie utilisée : rhizome

Principes actifs principaux : pigments = curcuminoïdes, composés aromatiques

Fiche d'identité

GINGEMBRE



Provenance :

Asie, Afrique, Caraïbe, Brésil, Inde

Botanique : genre, espèce, famille :

Zingiber officinale, Gingibéracées

Partie utilisée : rhizome

Principes actifs principaux : composés phénoliques et aromatiques

Connu depuis les Assyriens comme teinture, le curcuma est un remède appartenant à la médecine ayurvédique indienne. C'est une épice d'un jaune intense qui est à la base de célèbres préparations condimentaires comme le curry, le chutney, le Colombo ou même le massala. De sa tige souterraine globuleuse, le rhizome, on extrait une poudre dont l'utilisation traditionnelle était initialement réservée au traitement des troubles de la digestion et des rhumatismes. En Inde, le curcuma est déjà employé depuis longtemps pour lutter contre le diabète. De récentes études accèdent son emploi dans le diabète de type 1 pour stimuler la sécrétion d'insuline dans le pancréas, et même pour prévenir très efficacement le diabète de type 2 chez des individus prédisposés (état de surpoids et d'obésité par exemple).

Le curcuma se prend en poudre de rhizome séché : soit ½ cuillère à café à 1 cuillère à café par jour (environ 60 mg à 200 mg de curcuminoïdes). En cas de résistance, les doses peuvent être majorées par l'emploi d'extrait normalisé de curcuminoïdes : soit 200 mg à 400 mg de curcuminoïdes, 3 fois par jour (extraits normalisés à 95 %).

N.B : le poivre noir augmente considérablement et avantageusement l'absorption intestinale de curcuminoïdes. N'hésitez pas à l'associer. Parmi les précautions d'usage, on évitera le curcuma chez les personnes sous anticoagulants car il existe un risque théorique de favoriser le saignement.

Considéré comme une véritable panacée en médecine indo-asiatique, le gingembre est une plante condimentaire et médicinale utilisée depuis plus de 3000 ans. Cette épice orientale entrait dans la composition des techniques de momification dans l'Égypte antique. Sa diffusion dans toute l'Europe à partir de l'Empire romain s'est produite dès le 1er siècle, et auparavant vraisemblablement grâce aux Phéniciens.

De nombreuses études dans des revues de référence apportent des preuves solides de l'intérêt du gingembre dans le diabète. Qu'il s'agisse de la glycémie à jeun ou après les repas, de l'hémoglobine glyquée (HbA1c), du taux de fructosamine, de la résistance à l'insuline et des marqueurs de l'inflammation, le gingembre améliore significativement tous ces paramètres en deux à trois mois seulement de prise quotidienne. À tel point que des études publiées récemment dans une revue de référence, « *Diabetes care* », estiment 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.

Les doses de gingembre préconisées en prise quotidienne sont de 1,6 à 3 grammes de poudre de rhizome. Par principe, on évitera simplement le gingembre en cas de crise de colique biliaire (calculs de la vésicule biliaire).

► L'ADOPTION NÉCESSAIRE D'UN MODE DE VIE PLUS SAIN

Le choix de la qualité des sucres ingérés est donc la **base incontournable** pour retrouver le chemin de l'équilibre glycémique ! Les études convergent pour signifier que vous optimiserez davantage ce processus en privilégiant en même temps la pratique de l'exercice physique très régulièrement et l'adoption d'une alimentation comportant moins de produits transformés, moins raffinés et également moins de produits animaux. En ce sens, les végétaux complets comme les fruits et les légumes frais et secs (plutôt crus et biologiques) sont préconisés, 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.

Sachez que 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 (type 1).

Du diabète ? Cassez la graine !

Fiche d'identité

CUMIN NOIR

Provenance :

Méditerranée, Asie occidentale

Botanique : genre, espèce, famille :

Nigella sativa, Renonculacées

Partie utilisée : graines

Principes actifs principaux : saponosides, composés aromatiques et phénoliques



Connu depuis la haute Antiquité, le cumin noir piquant et poivré servait d'assaisonnement et accessoirement de plante médicinale. De Babylone aux civilisations gréco-romaines, sa graine était utilisée pour ses vertus gustatives, anti-infectieuses et revitalisantes. Le potentiel antidiabétique des graines de cumin noir, utilisées comme complément au traitement médicamenteux de référence, a été confirmé. Ainsi, des études récentes ont montré chez des diabétiques des améliorations significatives sur leur glycémie et de nombreux marqueurs biologiques du diabète au bout de trois mois seulement.



Les doses efficaces moyennes préconisées sont de 2 grammes de poudre de graine par jour. Aucune interaction médicamenteuse (ni d'effet indésirable) n'a été rapportée à ce jour.

Fiche d'identité

GINSENG

Provenance :

Amérique du Nord, Chine, Corée, Japon...

Botanique : genre, espèce, famille :

Zingiber officinale, Gingibéracées

Partie utilisée : racine, radicelle

Principes actifs principaux : ginsénosides, polysaccharides



... et osez la panacée !

Le *Panax ginseng*, littéralement "panacée", est probablement la plante médicinale la plus renommée

d'Asie depuis 2000 ans. Cette herbacée vivace de la famille du lierre possède une racine, partie essentiellement utilisée à des fins médicinales une fois à maturité, vers 7 ans d'âge. L'appellation rouge ou blanche provient d'une différence de préparation des racines : étuvage et séchage pour la première, lavage et séchage pour la seconde.

Des études récentes montrent que le ginseng américain augmente la production d'insuline et réduit la destruction des cellules bêta du pancréas, ce qui est remarquable en cas de diabète de type 1 dépendant de l'insuline. En cas de diabète de type 2, le ginseng rouge coréen et le ginseng américain ont révélé dans plusieurs études cliniques leur capacité à améliorer la glycémie postprandiale, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang après avoir mangé.

Quel que soit le ginseng, la dose de 3 grammes semble être la dose maximale à utiliser. Au-delà, les résultats ne sont pas meilleurs. La prise de ginseng se fera plutôt le matin et le midi, avant le repas.

Concernant les précautions d'usage, le ginseng reste contre-indiqué chez l'enfant, la femme enceinte, la femme allaitante, et chez la personne souffrant d'un cancer hormonodépendant du fait de l'action hormonale de type œstrogénique possible du ginseng. De même, on évitera le ginseng en cas de diarrhées, d'hypertension artérielle, de dépression, ou d'état nerveux avec insomnie.

Les fruits et les légumes « anti diabète » !

Certains végétaux alimentaires présentent une légère action hypoglycémiante en pratique quotidienne et peuvent donc être consommés sans arrière-pensée en cas de diabète.

Alors, 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.

Bon appétit !™



Docteur Franck Gigon

Référence de livres sur une alimentation respectant l'index glycémique :
« La méthode flexitarienne » - Éditions First

Acupuncture : quand les huiles essentielles remplacent les aiguilles

Il existe cinq parties dans une plante : la racine, la tige, la feuille, la fleur et le fruit. Selon les parties utilisées, l'effet ne sera pas le même. Suivant ce que vous voulez soigner, et en se basant sur les correspondances avec les cinq éléments, on obtient alors la façon la plus pertinente d'utiliser la plante.



Fondateur de l'Institut français de shiatsu à Paris depuis 1996, Michel Odoul est également praticien professionnel en shiatsu, psycho-énergéticien et consultant. Il est auteur de plusieurs ouvrages, dont « *La phyto-énergétique* » et le célèbre « *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi* ».

Comment, de cadre supérieur, êtes-vous devenu fondateur de l'Institut français de shiatsu, praticien, écrivain et amoureux de la nature ?

► J'ai grandi à la campagne, mon père étant garde-forestier, dans la conscience que les actions que l'on accomplit dans le présent prennent en compte des générations à venir. Cette idée s'inscrit dans une logique différente du rapport à la vie : nous sommes liés à la nature, aux plantes notamment. Cela je l'ai compris très tôt. Surtout, j'ai vite intégré que la notion du temps doit s'inscrire dans la relation qui nous lie à la nature. Lorsque l'on fabrique des huiles essentielles, on utilise les parties les plus actives de la plante et ce sont justement celles qui mettent le plus de temps à pousser ! D'où l'importance du temps.

Et c'est le fait de vous être éloigné de la nature qui vous a rapproché du shiatsu ?

► Non, je ne crois pas. Comme beaucoup de jeunes gens, j'avais envie de dévorer la vie à pleines dents. Je me suis alors dirigé vers des études d'école supérieure de commerce. Une fois dans le monde du travail, pour essayer de me détendre d'une vie stressante, je me suis inscrit à un cours d'art martial, l'aïkido. Le maître était également un enseignant et praticien en shiatsu. De ce fait, j'ai proposé à mon épouse d'aller suivre une initiation avec moi. La voyant boîter car elle souffrait de douleurs au genou non expliquées par la médecine classique, le maître lui demanda de s'allonger, appuya fortement sur un endroit précis de sa cheville. Elle hurla... mais neut plus jamais mal au genou. C'est à partir de cet épisode que j'ai été attiré par le shiatsu, une philosophie de vie qui a radicalement changé la mienne. Par la suite, je me suis intéressé à la médecine traditionnelle chinoise (MTC) dont la composante remarquable est qu'elle relève de l'écologie au sens véritable du terme.

C'est-à-dire ?

► Ce que nous prenons pour de l'écologie dans nos sociétés occidentales actuelles est en vérité de l'environnementalisme dont on exclut la question des médecines douces. Le sens véritable de l'écologie est la compréhension que tous les éléments présents dans un biotope participent à son fonctionnement et donc à son équilibre. La médecine traditionnelle chinoise intègre tous ces concepts dans la prise en charge de l'humain.

Vous êtes un expert du shiatsu, mais de quoi s'agit-il précisément ?

► Shiatsu signifie « pression des doigts ». Cette technique corporelle représente la deuxième médecine pratiquée au Japon. Elle considère qu'on peut traiter un certain nombre de déséquilibres physiologiques, psychologiques ou énergétiques en exerçant des pressions des doigts sur certaines zones du corps, notamment certains méridiens et points d'acupuncture.

Puis, un jour, vous avez eu l'idée d'associer ces points de shiatsu aux huiles essentielles ?

► La chose dont nous souffrons le plus en Occident c'est que nous

cloisonnons tout. Nous avons un mal extrême à comprendre que tout est interdépendant. Le shiatsu s'est nourri de fondamentaux venant de Chine à travers une pratique beaucoup plus ancienne, appelée le «kampo». Cette pratique ancestrale nous enseigne que tout est lié, que l'environnement dans lequel on évolue est important, tout comme nous avons de l'importance dans l'évolution de notre environnement. Ainsi, la pratique originelle du shiatsu n'est pas simplement une pratique d'ostéopathie orientale, mais une approche globale dans laquelle cette notion écologique doit être prise en compte. Si vous pratiquez un excellent shiatsu tout en continuant de vivre dans un environnement pathogène, cela ne servira à rien.

«En Occident, nous avons un mal extrême à comprendre que tout est interdépendant.»

Fort de cette idée d'interdépendance, j'ai donc commencé par étudier les liens existant entre les tensions corporelles, les traumatismes, les maladies et les tensions psychiques éventuelles qui pouvaient y être associées. Ensuite s'est posée la question des plantes. En effet, dans la médecine traditionnelle chinoise, les couleurs, les saveurs des aliments sont prises en compte, car elles ont une action sur notre corps et nos émotions. Or il se trouve qu'à l'instar des cinq éléments conceptualisés par la médecine chinoise (eau, terre, air, feu, métal), il existe également cinq saveurs de base, cinq couleurs de base et également cinq parties dans une plante : la racine, la tige, la feuille, la fleur et le fruit. Selon les parties utilisées, l'effet ne sera pas le même. Suivant ce que vous voulez soigner, et en se basant sur les correspondances avec les cinq éléments, on obtient alors la façon la plus pertinente d'utiliser la plante. Ainsi, il n'y avait aucune raison de ne pouvoir lier les huiles essentielles à la pratique du shiatsu.

Comment avez-vous pu combiner les deux pratiques ?

La MTC a la particularité d'être une médecine énergétique ou vibratoire. Il fallait alors trouver un lien vibratoire permettant de faire l'association avec les huiles essentielles. Dans ce travail de recherche, nous nous sommes référés au bioélectronigramme de Louis-Claude Vincent. Cet ingénieur hydrologue français est à l'origine de la découverte des quatre terrains de base du corps humain (qu'il a nommés sanguin, bilieux, nerveux et lymphatique), et a défini la notion de pH acide. En analysant la charge magnétique présente dans les liquides organiques (urines, sang, lymphe, salive), il permit de définir les états d'équilibre et les états pathogènes chez les individus. Après de nombreuses recherches avec Elske Miles, spécialiste des huiles essentielles, nous avons réussi à associer la vibration de chaque huile essentielle à celle de chaque méridien du corps, en nous basant sur le principe des charges magnétiques présentes dans les liquides. Chaque huile essentielle émet une fréquence vibratoire qui lui est propre, et lorsqu'elle entre en résonance avec celle d'un point des méridiens, l'expérience nous a montré qu'on peut obtenir de bons

résultats. C'est ainsi que nous avons commencé à appliquer les huiles essentielles de façon énergétique en correspondance des points des méridiens d'acupuncture, comme s'il s'agissait des aiguilles. C'est de cette manière qu'est née la phyto-énergétique.

Quelle est la preuve de ce pouvoir énergétique des huiles essentielles ?

Elle nous vient de l'observation et des résultats obtenus ! Nous vivons dans un système absurde dans lequel, pour que quelque chose existe, il faut pouvoir le démontrer. Et pour le faire, on se réfère aux schémas protocolaires que l'on connaît déjà. Mais si un phénomène ne peut pas s'expliquer par un protocole connu, alors on considère qu'il n'est pas vrai ou qu'il n'existe pas ! Pensez qu'au XIX^e siècle aucun scientifique ne comprenait pourquoi les bourdons pouvaient voler : leur corps était trop gros par rapport à l'ampleur de leurs ailes. Le fait de ne pas pouvoir le démontrer n'a jamais empêché les bourdons de voler !



Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo

À LIRE...



La phyto-énergétique
Michel Odoul
Éditions Albin Michel



Shiatsu fondamental, tome 1
Michel Odoul
Éditions Albin Michel

Une drôle de messagère

Tout le monde est persuadé que la menthe annule les effets des remèdes homéopathiques. Et si l'on vous disait au contraire qu'elle peut, dans certains cas, en augmenter l'efficacité !

Menthe et homéo, un exemple seulement...

► Dans l'*Organon de l'Art de guérir*, le livre de référence de l'homéopathie, Samuel Hahnemann décrivait la menthe comme incompatible avec les remèdes homéopathiques. En réalité, il la citait comme exemple parmi toutes les plantes riches en huiles essentielles. Et c'est vrai que la puissance des huiles essentielles peut perturber la subtilité des hautes dilutions propres à la médecine homéopathique. Finalement, S. Hahnemann nous mettait en garde contre l'ingestion de tout aliment au goût fort. De plus, l'huile essentielle de menthe possède des propriétés anesthésiantes, pouvant en effet bloquer les canaux récepteurs logés sous la langue, ce qui empêcherait l'assimilation d'un remède. Mais on peut avoir une autre compréhension de l'action de la menthe...

La menthe qui infuse, diffuse...

► En herboristerie, on utilise souvent les feuilles de menthe dans les mélanges à infuser pour deux raisons majeures. D'abord, elle est utile pour son goût qui peut en masquer d'autres moins agréables au palais. Ensuite, elle a la particularité de favoriser la diffusion des actifs des autres plantes qu'elle côtoie dans l'organisme.

Sous sa forme brute, en feuille, elle n'a pas cet effet anesthésiant. D'abord parce que sa teneur en huiles essentielles est minime et ensuite car sa présence est réduite au sein d'un mélange de plusieurs plantes.

Même si cette capacité de la menthe à potentialiser les autres actifs n'a jamais été démontrée, elle se vérifie par la pratique, et c'est ce qui se transmet depuis des siècles dans la tradition. Boire une infusion de menthe n'a donc rien à voir avec une prise d'huiles essentielles. Et à l'opposé de ce qui est communément admis, la menthe prise à petite dose en complément



d'un remède homéopathique peut améliorer la transmission du message voué à être délivré par un remède. À dosage adapté, la menthe ne présente pas plus d'incompatibilité qu'une infusion de tilleul.

Pourquoi contredire un discours majoritaire ?

► Toutes les médecines traditionnelles savent que les plantes n'agissent pas uniquement grâce à leurs principes dits actifs. Comme les remèdes homéopathiques, dont la très haute dilution agit à un niveau subtil souvent difficilement perceptible, les plantes agissent aussi à un niveau énergétique. Cet effet commence dès la bouche, notamment sous la langue, et prend ensuite une route directe vers le foie, grand organe de l'assimilation à tous les niveaux. Prendre une plante tonique du foie optimisera donc l'effet d'un remède. Et la menthe est un excellent tonique du foie !

Quand et comment prendre la menthe ?

► Rappelons-le, il est indispensable d'éloigner de tout remède homéopathique la prise d'huile essentielle, de menthe ou d'autres plantes. Évitez également les dentifrices à base de menthe en utilisation trop proche de la prise. Éloignez toujours un aliment ou un remède ayant un goût prononcé d'au moins une heure avant ou dix minutes après la prise d'homéopathie.

Si vous voulez augmenter les effets de votre remède homéopathique, voici comment vous pouvez utiliser la menthe : 5 minutes avant la prise, buvez une infusion de menthe associée à part égale avec du souci, de la prêle et de l'astragale. La saveur douce de ces plantes ne perturbera pas l'action du remède et leur effet sur le foie ne pourra qu'être favorable à votre cure. L'assimilation « énergétique » sera optimisée. Seule la dose compte...



Jean-François Astier



La tisane qui reminéralise !

Douleurs articulaires, fatigue, ongles cassants, chute de cheveux... Tous ces troubles ont un point commun : la carence minérale. Voici comment la contrer naturellement.

Une question d'équilibre

► Contrairement à ce qu'on pourrait penser, une carence minérale n'est pas toujours la conséquence d'une carence alimentaire. Elle découle très souvent d'une surcharge d'acide présent dans notre corps. Cette acidité est produite naturellement par le fonctionnement de nos cellules et apportée partiellement par l'alimentation, mais son élimination quotidienne est bien mise à mal, essentiellement chez l'homme moderne, en raison de son mode de vie. Le stress notamment bloque les fonctions d'élimination. On parle alors d'acidité chronique, ou d'acidose tissulaire.

Pour compenser ce phénomène, le corps en appelle à ses réserves minérales pour neutraliser les acides, d'où la déminéralisation, responsable de très nombreux maux.

Rétablir la balance

► Lorsqu'un déséquilibre est visible (inflammations et douleurs diverses, fatigue, rougeurs sur la peau, eczéma sec, ongles cassants etc.), il faut alors agir dans trois directions :

- Éviter les responsables de l'acidose : stress, laitages, protéines animales et aliments industriels.
- Augmenter l'apport en minéraux issus du règne végétal : graines d'oléagineux et végétaux à feuilles.
- Stimuler la sphère hépatorénale. Ainsi, les reins élimineront mieux les acides et le foie optimisera sa capacité à assimiler les minéraux.

Voici une tisane qui agit principalement sur deux axes : stimuler la fonction hépatorénale et reminéraliser l'organisme.

Les plantes en détail

- **L'ortie** pourrait être utilisée seule tant elle répond à tous les besoins d'une reminéralisation. Hormis le fait que 20% de ses constituants sont des minéraux (calcium, potassium, silicium et fer), elle stimule les sphères hépatique et rénale. Une reine de la reminéralisation !

- **La prêle** permet de renouveler notre capital minéral. Elle chasse les acides en stimulant l'élimination rénale et apporte des minéraux précieux, notamment la silice et le potassium.
- **Le bouleau** élimine efficacement l'acide urique par son effet stimulant des reins. C'est une des raisons pour lesquelles on le conseille afin de prévenir les calculs urinaires et agir favorablement sur l'acidose.
- **La chicorée** soutient et stimule le foie et la digestion ainsi que l'activité rénale. Elle est aussi reminéralisante (contient calcium, cuivre, potassium, phosphore, magnésium).
- **Le fraisier** élimine l'acide urique par son effet diurétique et apporte également des minéraux. Enfin, le soutien qu'il apporte au foie est aussi un facteur pour mieux assimiler les minéraux.

à vos décoctions !


Mélangez 15 gr de chacune des plantes suivantes :

ortie (feuilles), **prêle** (plante), **bouleau** (feuilles), **chicorée** (racine), **fraisier** (feuilles).

Si vous souhaitez adjoindre une action anti-inflammatoire en cas de douleurs, ajoutez aux mêmes proportions des feuilles de cassis et de la reine des prés.

Voici comment pratiquer : chauffez jusqu'à frémissement une cuillère à soupe du mélange pour un bol d'eau froide. Coupez le feu puis couvrez durant 10 minutes. Filtrez et buvez 1 à 2 bols par jour en cure de 6 semaines à renouveler 1 ou 2 fois dans l'année. Une autre solution sera de la consommer comme une tisane de santé une semaine par mois durant plusieurs mois.

Solutions alternatives

► Si les tisanes ne sont pas votre tasse de thé, optez pour des compléments alimentaires reminéralisants comme le **pollen**, le **lithothamne** ou les cures d'**eau de mer**. Mais pour agir plus largement, il faut toujours penser à stimuler en parallèle les fonctions hépatorénales avec du **jus de feuilles de bouleau** ou de l'**extrait aqueux d'aubier de tilleul** ! 

Jean-François Astier

Génial ! J'ai une fièvre de cheval...



Depuis l'arrivée des anti-inflammatoires, la fièvre a été combattue avec ardeur. Pourquoi tant d'acharnement ? On s'en prend à elle comme si c'était une maladie. Mais ce n'en est pas une ! Bien au contraire, c'est la réponse nécessaire de notre système immunitaire pour vaincre la maladie. Alors, plutôt que de la combattre sans réfléchir, apprenons à l'accompagner en douceur avec les plantes.

Le processus de fièvre

► Tout commence lorsqu'une bactérie ou un virus pénètre notre corps, en général au travers de notre système respiratoire, surtout en hiver. Les globules blancs, fidèles patrouilleurs, vont identifier cet intrus et démarrer une contre-attaque. Ils vont en particulier libérer des substances dites « pyrogènes » qui vont déclencher le processus de fièvre. Ce processus est contrôlé par l'hypothalamus, une partie de notre cerveau agissant comme thermostat central pendant la fièvre.

La première phase, dite de montée thermique, consiste à faire monter la température de la personne. Les pores de la peau se referment. Il y a constriction (pression qui diminue le diamètre) des vaisseaux sanguins en périphérie du corps, à l'endroit se produit le plus de pertes de chaleur. La personne est pâle, a froid, se blottit sous les couvertures, un réflexe logique qui aide à faire monter la température.

La température élevée va contribuer à la destruction de l'intrus. Une fois que la température souhaitée est atteinte, la production de substances pyrogènes va diminuer. Ceci va stabiliser la température corporelle, puis la faire redescendre. Pendant cette phase de descente thermique et afin de bien évacuer la chaleur, le sang est renvoyé vers la surface. La personne va devenir rouge et avoir chaud, elle va se découvrir. Les pores de la peau s'ouvrent pour faciliter une transpiration abondante.

Une fois la fièvre redescendue à une température normale, l'infection est en général résolue.

La fièvre est ainsi l'une des armes les plus redoutables de notre système immunitaire lors d'une infection. Elle retarde la croissance et la reproduction des bactéries et des virus, augmente la production et la pro-

lifération des globules blancs, ainsi que la production d'anticorps. Bien que la fièvre soit inconfortable, les experts du monde médical pensent qu'elle nous aide à nous remettre sur pied plus rapidement⁽¹⁾.

Quelques petits problèmes avec les médicaments

► L'arrivée du médicament a sauvé des millions de vies, et continuera certainement à en sauver dans le contexte de maladies infectieuses graves. Mais pour les infections bénignes, le médicament est souvent inutile, voire contre-productif. Analysons en détail l'approche médicamenteuse afin d'en comprendre les objectifs.

Lorsque l'attaquant est une bactérie, un antibiotique est très souvent utilisé. L'antibiotique détruit une grande partie des bactéries présentes dans notre corps d'une manière aveugle, y compris les bactéries de notre flore intestinale. Donner un antibiotique consiste à penser que le corps n'arrivera pas à vaincre l'envahisseur, car le système immunitaire n'en est pas à la hauteur. Ceci peut être vrai dans certaines infections graves, ou lorsque le système immunitaire de la personne est compromis. Mais dans la plupart des cas courants, le système immunitaire est tout à fait compétent pour mener le travail à bien.

Le deuxième axe de la stratégie consiste à couper l'inflammation et la fièvre à cause des symptômes gênants qu'elles occasionnent : douleurs et courbatures, maux de tête, fatigue. De plus, puisqu'on a pris un antibiotique, à quoi bon subir ces symptômes ? L'inflammation devient inutile, on va détruire le pathogène directement. L'armée n'est plus nécessaire, on a lâché la bombe. Paracétamol, ibuprofène, cortisone : par ici s'il vous plaît.

Nous connaissons les risques d'une telle approche – le développement de bactéries résistantes aux antibiotiques. Nous pouvons aussi spéculer sur une baisse potentielle de l'efficacité de notre immunité, qui a l'habitude dès l'enfance d'être remplacée par une molécule externe.

Le bon indicateur du danger : la personne, pas le thermomètre !

► C'est surtout chez l'enfant que la fièvre fait peur. Mais l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé (AFSSAPS) nous dit la chose suivante : « *Il n'est pas nécessaire de traiter systématiquement la fièvre, surtout si elle est bien supportée par l'enfant⁽²⁾* ».

L'hôpital et le Centre de recherche pour les enfants de Seattle, aux États-Unis, va plus loin en expliquant qu'une fièvre normale, comprise entre 37,8°C et 40°C, est bénéfique pour un enfant malade⁽³⁾.

Tout ne se réduit donc pas à une lecture de thermomètre. C'est surtout la manière dont la personne réagit à la fièvre

► QUAND FAUT-IL CONSULTER UN MÉDECIN ?

Aviva Romm⁽⁴⁾, médecin et herbaliste américaine travaillant beaucoup avec les enfants, donne les informations suivantes : une fièvre commence à partir de 38°C, et la plupart des fièvres varient entre 38,3°C et 39,7°C. Une température au-delà de 39,7°C est considérée comme une forte fièvre. Se fondant sur ces données, le Dr Romm recommande de consulter un médecin dans les situations suivantes :

- Chez le bébé de moins de 1 mois. Ceci peut être une urgence médicale.
- Chez le bébé de moins de 3 mois avec une forte fièvre.
- Chez l'enfant qui ne veut pas boire, n'urine pas d'une manière normale, ou ne se comporte pas normalement.
- Chez l'enfant se plaignant d'un mal de cou ou d'un cou raide, d'un mal de tête aigu, ou souffrant de vomissements persistants.
- Chez l'enfant souffrant de douleurs aiguës au ventre ou à l'oreille.
- Chez l'enfant léthargique qui n'arrive pas à se réveiller complètement, semble faible, sans vie, et n'établissant pas de contact visuel direct.
- Lorsque la fièvre reste élevée pendant plus de 3 à 5 jours.
- Si vous êtes inquiet pour votre enfant, emmenez-le chez le médecin. Faites confiance à votre instinct maternel ou paternel, mieux vaut rester prudent !

► LES BONNES HABITUDES EN CAS DE FIÈVRE

En dehors des plantes, vous pouvez soulager la personne qui traverse une fièvre :

- Gardez la chambre fraîche entre 18 et 20°C.
- Si elle n'a pas faim, ne la forcez pas à manger.
- Lorsqu'elle commence à avoir chaud, enlevez les couches de vêtements et couvertures afin de laisser sortir la chaleur, sans pour autant lui donner froid.
- Faites-la boire régulièrement dans la journée, à l'aide des infusions mentionnées dans cet article.



qui doit être un indicateur de la démarche à suivre. Certaines personnes deviennent vite agitées et incommodes, ou au contraire pâles et inertes avec 38,5°C de température. D'autres supportent relativement bien une température de 39°C. L'état général de la personne reste le meilleur indicateur.

Dans le doute, restez prudent. Si la personne a l'air de mal tolérer la fièvre, n'attendez pas. Consultez votre médecin, en particulier lorsque la fièvre touche les nourrissons ou les personnes âgées.

La vue naturopathique

► Le premier objectif est de renforcer l'immunité. Cela est en particulier important chez la personne qui montre des signes d'immunité basse : elle attrape souvent froid alors que les autres personnes se portent bien, les infections traînent, avec parfois des rechutes.

Lorsque l'on parle d'immunité, il y a bien évidemment un gros travail de prévention à faire. Le stress ou le fait de mal

dormir diminuent l'immunité d'une manière significative. Une mauvaise nutrition entraîne un manque de vitamines et nutriments essentiels pour le fonctionnement du système immunitaire. Ignorer le déficit de vitamine D, qui touche plus des $\frac{3}{4}$ de la population française aujourd'hui⁽⁵⁾ est une erreur, car une simple supplémentation journalière de 1000 à 2000 UI dès octobre peut faire la différence.

Le deuxième objectif est d'accompagner la fièvre d'une manière douce. Nous n'allons pas remplacer la fonction du système immunitaire, nous n'allons pas couper l'inflammation. Nous allons juste donner un coup de pouce au système pour qu'il fasse son travail plus efficacement.

1. Renforcer l'immunité

► L'échinacée (*Echinacea purpurea*, *E. pallida*, *E. angustifolia*) est l'une des meilleures plantes immunostimulantes avec une action rapide. La forme traditionnelle est la teinture-mère des racines.

Lors d'une infection hivernale et pour un adulte, l'échinacée peut se prendre toutes les 3 heures, 1 cuillère à café de teinture dans un peu d'eau, pour un total de 5 prises par jour⁽⁶⁾. L'erreur est de ne pas en prendre assez souvent, et pas assez. Autant dire qu'une bouteille de 50 ml ne durera pas longtemps (2 jours, c'est-à-dire 10 prises pour être précis). Commencez la prise dès les premiers symptômes – ceci est un point clé. Continuez pendant la durée de l'infection.

L'Agence européenne du médicament recommande d'en réserver l'usage aux adultes et aux enfants de plus de 12 ans. Si l'enfant pèse entre 30 et 50 kg, utilisez $\frac{1}{2}$ cuillère à café par prise. Au-delà de 50 kg, utilisez 1 petite cuillère à café par prise.

Notez que l'échinacée est efficace lorsque prise sur le court terme (quelques jours) en tant que tonique du système immunitaire, mais est mal adaptée à la prévention, en particulier lorsque le système immunitaire est épuisé d'une manière chronique. Pour cela, les plantes comme l'astragale de Chine (*Astragalus membranaceus*), les plantes adaptogènes (éleutherocoque, ashwagandha, etc) ou les champignons médicinaux (shiitake, maïtake, reishi) sont préférables.

Les études sur l'efficacité de l'échinacée pour combattre les maladies hivernales se contredisent, probablement en raison du fait qu'elle est surtout efficace chez la personne ayant un système immunitaire faible, et que les études ne font pas cette distinction. En pratique, l'échinacée a rendu service à des milliers de malades depuis les années 1800, et continuera de le faire si elle est bien utilisée.

L'arme secrète contre la grippe !

Lorsque la grippe frappe, il est bon d'utiliser une préparation à base de baies de sureau (*Sambucus nigra*), les sirops en particulier. Premièrement, ils sont délicieux à boire et sont bien acceptés par les plus jeunes.

Deuxièmement, la baie de sureau est non seulement immunostimulante, mais elle contient aussi une substance qui inhibe la neuramidase, l'enzyme utilisée par le virus de la grippe pour pénétrer nos cellules et se reproduire à notre insu. Le développement du virus sera donc freiné grâce au sureau.



Dans une étude⁽⁷⁾, le sirop de baie de sureau a permis à 90 % des personnes souffrant de la grippe de se remettre sur pied au bout de 2 à 3 jours, à opposer au groupe placebo qui s'est remis sur pied au bout de 6 jours. De plus, le sirop agit sur de multiples souches du virus, ce qui est intéressant pour un virus qui mute constamment.

Là encore, prenez une cuillère à café de sirop toutes les 2 à 3 heures pour un total de 5 prises par jour (adulte de 70 kg), et ajustez la dose en fonction du poids pour les enfants.

2. Accompagner la fièvre

Pendant la fièvre, il est important de bien boire. Les plantes suivantes seront donc prises en infusion, chaude ou froide, selon la phase de fièvre.

Phase montante

En phase montante, notre objectif est d'aider la personne à se sentir mieux et d'accompagner la montée en température. Toute infusion sera bue chaude.

► FABRIQUEZ VOTRE SIROP DE BAIES DE SUREAU

Ce sirop est tellement bon qu'il donne envie de tomber malade !

- Pesez 60 g de baies de sureau sèches et placez-les dans une casserole
- Rajoutez 1 litre d'eau froide
- Faites chauffer doucement à découvert jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié, c'est-à-dire jusqu'à obtenir 500 ml. Ne faites pas bouillir.
- Versez ensuite le liquide au travers d'une passoire métallique. Les baies de sureau cuites vont rester dans la passoire. Écrasez-les avec le dos d'une cuillère pour récupérer la pulpe. Les graines vont rester dans la passoire. Mélangez la pulpe au liquide filtré.
- Passez ensuite le liquide au travers du filtre à café permanent ou d'une passoire très fine.
- Mesurez la quantité de liquide obtenu, puis placez le liquide au bain marie.
- Rajoutez 200 g de sucre ou, mieux, de miel, pour chaque 100 ml de liquide. Dissolvez au bain-marie.
- À l'aide d'un entonnoir, versez le sirop dans des bouteilles de 200 ml, et gardez au réfrigérateur.

Si le matériel est bien stérilisé, ce sirop peut se garder 1 an. Jetez le sirop si vous voyez de la moisissure apparaître à sa surface.

Buvez une infusion d'une plante réchauffante et circulatoire. La meilleure est la racine fraîche (mais vous pouvez utiliser aussi la racine sèche pulvérisée) de gingembre (*Zingiber officinale*). Prenez le gingembre seul, ou accompagné de plantes aromatiques adaptées à la situation :

- le thym si vous avez une bronchite,
- la sauge si vous avez une angine.

Préparez un litre à l'avance, et gardez-le au chaud dans un thermos afin de pouvoir en boire une petite tasse régulièrement dans le courant de la journée.

En ce qui concerne la quantité de gingembre à utiliser, cela dépend de votre sensibilité aux substances épicées. Commencez par faire un test avec une tasse d'infusion (200 ml d'eau). Utilisez une cuillère à café bombée de racines fraîches coupées en petits morceaux, ou une demi-cuillère à café de racines sèches pulvérisées, et laissez infuser 10 minutes à couvert. L'infusion doit être agréable à boire, créer une sensation de chaud, d'abord dans le tube digestif, puis au bout de quelques minutes dans tout le corps. Ajustez la dose à votre goût afin de créer cette sensation agréable. Pour préparer 1 litre, multipliez cette dose par 5.

Vous pouvez aussi utiliser la **cannelle** (*Cinnamomum zeylanicum*) en rouleaux si le gingembre est trop épicé pour vous. Placez un

rouleau de cannelle dans 200 ml d'eau, faites frémir pendant 2 minutes à couvert, puis laissez reposer pendant 10 minutes (4 ou 5 rouleaux pour 1 litre). Rajoutez un peu de miel si vous le désirez.

Si au contraire vous êtes amateur d'épices et que vous désirez une stimulation supplémentaire, essayez 2 ou 3 gouttes de **teinture-mère de piment** (*Capsicum spp.*), ou une pincée de piment en poudre dans une tasse d'infusion de thym par exemple. À réserver aux adultes.

Les enfants sont souvent sensibles aux goûts épicés. Si c'est le cas, vous pouvez diminuer la quantité de plante utilisée, ou simplement leur donner une infusion de thym avec du miel.

Phase descendante

En phase descendante, la personne a trop chaud, transpire et se découvre. Dans cette phase, les infusions seront prises tièdes ou froides.

Nous avons maintenant besoin des plantes diaphorétiques, c'est-à-dire qui stimulent l'ouverture des pores de la peau afin de faciliter la transpiration, et donc l'évacuation de chaleur.

Les meilleures sont les parties aériennes de **Pachillée millefeuille** (*Achillea millefolium*) ou les **fleurs de sureau** (*Sambucus nigra*). Préparez 1 litre d'infusion à l'avance afin de pouvoir en boire une petite tasse régulièrement dans la journée. Le docteur Valnet recommande 30 g d'achillée millefeuille, ou une poignée de fleurs de sureau par litre d'eau bouillante. Infusez à couvert pendant 10 minutes, laissez refroidir et buvez, accompagné d'un peu de miel si nécessaire (faire fondre lorsque l'infusion est encore chaude). Si vous trouvez l'achillée trop amère, laissez infuser moins longtemps.



Chez l'enfant, la fleur de sureau sera mieux acceptée que l'achillée. Les diaphorétiques suivantes peuvent aussi être utilisées : la fleur de matricaire sèche (*Matricaria recutita*) si l'enfant est agité par la fièvre, ou de feuilles de cataire (*Nepeta cataria*) si la fièvre est accompagnée de petits troubles digestifs. Valnet recommande 1 cuillère à soupe de matricaire ou de cataire par tasse d'infusion.

Convalescence

La vie moderne ne nous laisse pas le temps de récupérer. Il faut reprendre le travail le plus vite possible. Mais toute infection, en particulier une grippe, une bronchite ou une angine épuisent, et il est nécessaire de se rebâtir en se reposant quelques jours et en prenant des plantes qui vont doucement favoriser un retour à un état de santé normal.

En cas d'absence d'appétit au bout de 2 ou 3 jours de convalescence, la prise d'une plante amère 10 minutes avant les repas est recommandée pour relancer le système digestif. Prenez 20 gouttes de teinture-mère de gentiane (*Gentiana lutea*) dans un peu d'eau, 10 minutes avant les repas. Buvez par petites gorgées et faites tourner en bouche afin de bien imprégner les papilles gustatives de ce goût amer.

Si vous êtes particulièrement épuisé physiquement, une plante anabolisante de type ginseng (*Panax ginseng*), éléutherocoque (*Eleutherococcus senticosus*), ashwagandha (*Withania somnifera*), ou rhodiola (*Rhodiola rosea*) sera prise pendant 4 à 6 semaines selon l'état d'épuisement.

Ces plantes peuvent se prendre sous forme de teinture-mère. Pour un adulte : 20 à 30 gouttes tous les matins pour le ginseng, 40 à 60 gouttes 2 fois par jour pour l'éléutherocoque, 30 à 60 gouttes 2 fois par jour pour l'ashwagandha, 20 à 30 gouttes 2 fois par jour pour le rhodiola.

Tableau récapitulatif

Phase	Plantes
Fièvre montante	Cannelle <i>avec : échinacée, baies de sureau si grippe</i>
	Gingembre
	Piment
Fièvre descendante	Sureau
	Achillée millefeuille
	Matricaire, cataire
Convalescence	Plantes amères (gentiane)
	Plantes adaptogènes (ginseng, éléutherocoque, ashwagandha, rhodiola)

Références

- 1- Sullivan, Farrar, « American Academy of Pediatrics Clinical Report: Fever and Antipyretic Use in Children », Pediatrics, février 28, 2011
- 2- AFFSAPS, questions réponses sur la fièvre, 2005, disponible ici : http://ansm.sante.fr/content/download/6134/59501/version/5/file/qr_fiev_quest.pdf
- 3- Voir la page du « Seattle Children's Hospital and Research Institute » ici : <http://www.seattlechildrens.org/medical-conditions/symptom-index/myths-about-fever/>
- 4- Voir la page du Dr Romm ici : <http://avivaromm.com/natural-fever-treatments>
- 5- Carlberg C. The physiology of vitamin D-far more than calcium and bone. Front Physiol. 2014 Sep 2;5:335. doi: 10.3389/fphys.2014.00335.
- 6- Moore, Michael, « Herbal Materia Medica », 5th Edition
- 7- Zakay-Rones Z, Varsano N, Zlotnik M, Manor O, Regev L, Schlesinger M, Mumcuoglu M. Inhibition of several strains of influenza virus in vitro and reduction of symptoms by an elderberry extract (*Sambucus nigra* L.) during an outbreak of influenza B Panama. J Altern Complement Med. 1995 Winter;1(4):361-9.



Christophe Bernard
Herbaliste et Naturopathe
<http://www.altheaprovence.com>

Deux petits jeunes qui aiment les femmes !



Leurs noms français sont plus connus : le framboisier pour *Rubus idaeus* et la ronce pour *Rubus fruticosus*. Leurs fruits aussi sont connus et la framboise comme la mûre de la ronce font partie des grands plaisirs du jardin ou de la promenade en campagne.

C'est pourtant par leurs jeunes pousses que ces plantes développent toutes leurs vertus thérapeutiques au service principalement des femmes. Ces jeunes pousses font partie de ces médicaments homéopathiques « végétaux embryonnaires », c'est-à-dire des médicaments homéopathiques obtenus à partir de parties très jeunes de la plante et en pleine croissance. Pour beaucoup de plantes ce sont les bourgeons, pour d'autres comme celles-là, ce seront les jeunes pousses.

Cette catégorie de médicaments homéopathiques, utilisant la partie la plus jeune des plantes, ont une action de régénération et, osons le dire, de rajeunissement sur nos tissus agressés par le temps et les radicaux libres.



Rubus idaeus est la jeune pousse de la femme à tous les âges de la vie. À raison de 50 gouttes par jour, dans un verre d'eau, elle soulage au long cours les irrégularités des règles chez la jeune fille ou la jeune femme. Au moment de la ménopause, elle agit efficacement sur les bouffées de chaleur et durant la préménopause elle corrige tous les troubles du syndrome prémenstruel, qu'il s'agisse des

troubles de l'humeur, des douleurs, des tensions désagréables dans les seins.

Rubus idaeus est un véritable antisénescent féminin et l'on devrait préconiser à toutes les femmes qui veulent rester jeunes très longtemps des cures d'un mois, deux ou trois fois par an, de *Rubus idaeus* associé avec un autre bourgeon agissant dans le même sens (et 50 gouttes aussi) : l'airelle, (*Vaccinium vitis idaeae*).

La ronce et la framboise, deux grandes amies des femmes à tous les âges, seront surtout utiles au moment où les traitements naturels et sans effets secondaires permettent de préserver les effets du temps. Elles seront bénéfiques à cet âge précisément où la tendance actuellement est à bien trop accumuler des traitements pas toujours inoffensifs. Des solutions efficaces et sans danger existent, pourquoi s'en priver ?



Dr Daniel Scimeca

Rubus fruticosus, la jeune pousse de ronce a trois domaines de prédilection susceptibles d'intéresser les femmes qui souhaitent retarder les effets de l'âge. Elle a un effet préventif sur l'arthrose dont elle retarde les effets par action régénérante sur les articulations. Elle prévient aussi l'ostéoporose et fait partie avec *Abies pectinata* (bourgeons de sapin) et *Sequoia gigantea* (bourgeons de séquoia) des plantes ayant une action de régénération sur les os et constituant donc un élément important du traitement alternatif de l'ostéoporose.

Ces actions sur l'arthrose et sur l'ostéoporose ne sont pas spécifiques aux femmes et les hommes peuvent en bénéficier.

Une autre action essentiellement féminine est l'action sur les fibromes sur lesquels ces jeunes pousses ont un bon effet.



Interview exclusive avec la guimauve



Dans la vie, on rencontre des médecins, des pharmaciens, des herboristes qui nous parlent des plantes. Mais si ces mêmes plantes pouvaient parler, que nous diraient-elles pour se présenter ? Le mieux, pour le savoir, c'est peut-être de les... interviewer !

Juillet 2014, en Vendée, près de Maillezais. J'avais contacté la guimauve au début du printemps pour obtenir cette entrevue. On m'avait dit qu'elle poussait à foison dans les champs qui bordent les marais poitevins. Je m'y rendais en barque, appareil photo en bandoulière, calepin dans ma poche arrière.

Sortant d'un long silence, elle m'attendait en toute humilité, dans une parure de fleurs blanches, me donnant l'impression qu'elle les arborait juste pour moi.

Vous semblez surprise de ma venue, presque gênée. Pourquoi cette pudeur ?

► Ce n'est pas de la pudeur, simplement de la surprise. La dernière interview que j'ai donnée, c'était en 1976, à une époque où de nombreuses personnes s'intéressaient encore à moi. Depuis, c'est le calme plat.

Pardonnez mon style direct, mais pourquoi vous a-t-on mise au placard ?

► Je n'ai aucune propriété miracle. Je ne contiens pas de constituants au nom sophistiqué. On m'a mise au placard car on préfère lorgner vers les plus exotiques. Kava-kava, Muira puama et autres déambulent sous les feux des projecteurs. Mais qui veut entendre parler de la simple guimauve ?

Je suis justement ici pour vous redonner voix. Qui êtes-vous exactement ?

► J'appartiens à la grande famille des Malvacées. Vous avez croisé mes sœurs dans les champs en friche, sur le bord des chemins, la mauve des champs par exemple, ou la rose trémière. Notre famille est caractérisée par la douceur, propriété fournie principalement par nos mucilages.

Et sans me vanter, je suis l'espèce la plus riche en mucilages de toute la famille, et peut-être même du monde végétal. Mes mucilages ont une grande utilité thérapeutique.

Quel type d'environnement appréciez-vous ?

► Vous me trouvez sur le littoral ça et là, souvent à l'endroit où les troupeaux passent. J'apprécie un environnement humide, une terre imbibée et riche. Je suis chez moi dans ces marais salants. Après tout, ce n'est pas pour rien que les Anglais m'appellent Mauve des marais (« marshmallow »).

Au jardin, on m'a toujours laissé une place d'honneur. On me trouvait dans tous les monastères bénédictins dès le IX^e siècle. Je peux prendre de grandes proportions et produire beaucoup si l'on me donne une bonne terre et un arrosage régulier.

Revenons à vos mucilages. À quoi servent-ils ?

► Mes mucilages, lorsque combinés à l'eau, forment un gel composé de sucres complexes appelés polysaccharides. Ce gel est la douceur même. Il forme une couche protectrice sur vos muqueuses à vif, un pansement végétal gorgé de substances adoucissantes.

Gorge irritée ? Œsophage ulcéré ? Estomac ou intestin enflammé ? Le gel de guimauve calmera votre feu.

Supposons que je souffre d'une œsophagite due à un reflux gastrique. Dois-je boire un grand verre de gel de guimauve cul sec ?

► Mon ami, il vous faudra faire preuve de plus de finesse. Imaginez un beau bois de chêne que vous voulez protéger avec un vernis de qualité. Allez-vous renverser le pot entier de vernis sur ce petit morceau de bois et vous dire « travail terminé » ? Bien sûr que non. Vous allez appliquer une petite couche et laisser sécher. Un peu plus tard, vous appliquerez une nouvelle couche. Puis une nouvelle, jusqu'à ce que le bois ait été nourri et protégé en profondeur.

Il en est de même pour vos muqueuses. Préparez un verre de gel.

Mais consommez-en une petite gorgée de temps en temps. Recouvrez vos muqueuses régulièrement, en particulier après les repas, car le passage de la nourriture et des sucs gastriques va les enflammer de nouveau. Gardez la tasse près de vous, et sirotez tout au long de la journée.

Pouvons-nous vous combiner avec d'autres plantes ?

▮ J'ai une relation très fusionnelle avec la réglisse. Cela a fait l'objet de bien des ragots. Elle aussi est adoucissante et anti-inflammatoire.

Voici comment nous marier. Préparez une infusion (ou mieux, une décoction) de racines de réglisse, disons une cuillère à café par tasse. Filtrez et laissez refroidir. Puis placez une cuillère à soupe de mes racines pulvérisées dans cette infusion et laissez reposer une nuit. Vous obtiendrez ainsi un gel guimauve-réglisse qui vous rendra d'innombrables services.

Il sera particulièrement efficace pour les toux sèches et enflammées des infections hivernales, ou les toux sèches et nerveuses des enfants.

Vous cantonnez-vous seulement au tube digestif ?

▮ C'est vrai que j'excelle au niveau de la gorge, de l'œsophage, de l'estomac et des intestins. Je peux être très utile dans la maladie de Crohn par exemple, ou les colites ulcéreuses.

Mais je suis aussi une excellente adoucissante pour le système respiratoire. Utilisez-moi pendant la première phase inflammatoire et sèche d'une bronchite par exemple. Et voici un mystère : mes mucilages ne pénètrent pas la barrière intestinale, ils ne sont donc pas distribués en circulation générale. Comment puis-je donc adoucir des organes comme les poumons que je ne peux atteindre ?

En sniffant vos racines ?

▮ Mauvaise réponse. Laissez-moi éclairer votre lanterne.

Les mucilages agissent de deux manières : par contact et par réflexe. Pour la sphère pulmonaire, l'action se fait par réflexe au travers du nerf vague, nerf qui innerve à la fois le système digestif et les poumons. En adoucissant le système digestif, les poumons reçoivent le même message anti-inflammatoire, car ils sont connectés au travers du même « câble ». La cascade anti-inflammatoire est donc communiquée indirectement au travers du système nerveux.

Pouvez-vous adoucir d'autres organes ?

▮ Je peux adoucir le système urinaire. Lorsque les tubes, urètres et uretères, sont irrités par le passage de sable ou de calculs, une infusion adoucissante s'impose. Historiquement, ce sont surtout mes feuilles et mes fleurs que l'on a utilisées pour cette application. Mais entre nous, la racine fonctionne tout aussi bien. Le tout est d'irriguer le système urinaire régulièrement avec mon gel.

Il y a quelque chose qui me dérange beaucoup. Utiliser vos racines, c'est un peu vous couper l'herbe sous les pieds et prélever une partie de votre être...

▮ Vous pouvez creuser un trou sur un de mes côtés et prélever une partie de mes racines. Mais si par mégarde je succombe pour votre bien-être (et croyez-moi, j'ai l'habitude), vous pouvez toujours replanter un tronçon de racine. Tel le phénix qui renaît de ses cendres, un nouveau moi devrait renaître à partir de ce morceau.

Sachez aussi que mes feuilles sont très riches en mucilages. Mes racines en contiennent à peu près 40 %, mes feuilles 30 %. À la place des racines, vous pouvez donc utiliser mes feuilles, mais plutôt en infusion chaude cette fois, la chaleur étant nécessaire pour les assouplir et accomplir l'extraction.

Peut-on vous préparer en teinture-mère ?

▮ Vous compliquez les choses. Mes composants sont principalement solubles dans l'eau. N'allez pas gâcher ce vieux marc qui séjournait dans votre cave. Il vous sera bien utile pour d'autres préparations. Je préfère rester sobre.

Merci mille fois pour ce moment de partage. J'ai personnellement beaucoup appris. Avez-vous un mot de la fin pour nos lecteurs ?

▮ J'ai toujours été là pour vous, depuis l'époque de Pline l'Ancien. Vous me trouvez dans toutes les herboristeries. Un peu d'eau suffit à me préparer. J'ai un goût neutre et plaisant. Et je suis spécialiste des muqueuses sèches et enflammées.

Je vous demande donc simplement la chose suivante : qu'attendez-vous pour me redécouvrir ?

► EN RÉSUMÉ

Où trouver la guimauve : dans les herboristeries ou certains magasins bio.

Sous quelle forme : racines en morceaux, ou mieux, pulvérisées.

Préparations :

Si les racines sont en morceaux, vous pouvez les passer au moulin à café avant utilisation.

Placez 5 grammes de poudre dans une tasse. Versez de l'eau froide et laissez reposer toute une nuit. Le lendemain, vous trouverez un liquide épais dans la tasse. Si vous utilisez la poudre, pas besoin de filtrer, vous pouvez remuer et boire. Si vous utilisez la racine en morceaux, il faudra passer la préparation.

Si vous n'avez pas le temps d'attendre toute une nuit, une heure suffira pour extraire la plupart des mucilages des racines pulvérisées. Il faut plus longtemps pour la racine en morceaux.

L'infusion chaude extrait à la fois les mucilages et l'amidon. L'amidon n'est pas franchement intéressant d'un point de vue thérapeutique et épaissit la préparation. Les puristes préféreront donc la version froide, qui n'extrait que les mucilages. Notez tout de même que pour les infections hivernales (gorge et poumons secs et enflammés), beaucoup préfèrent la version chaude.

Comment la prendre :

Boire le gel par petites quantités, tout au long de la journée, ou au besoin en cas de muqueuse enflammée.

Indications :

- Gorge enflammée (toux sèche, toux nerveuse)
- Inflammation du système digestif : œsophage, estomac ou intestin
- Poumons enflammés (infections hivernales)
- Inflammations du système urinaire



Christophe Bernard
Herbaliste et Naturopathe
<http://www.altheaprovence.com>

Du géranium contre les bronchites et les sinusites aiguës

News

L'extrait de géranium du cap (*Pelargonium sisoides*) est disponible sous différentes formes : solutions, tablettes et sirops, tous actuellement approuvés en Allemagne et dans de nombreux autres pays pour le traitement de la bronchite aiguë. Testé *in vitro*, l'extrait de géranium avait déjà démontré des propriétés antivirales et antibactériennes faibles ainsi qu'une capacité à restaurer la fonction des cils des voies respiratoires, ce qui le plaçait comme un expectorant potentiel.

La Cochrane database, un comité de lecture scientifique de haut niveau, a décidé d'examiner dans le détail, via une revue d'études, l'efficacité du géranium sur les infections respiratoires aiguës. Après avoir retenu uniquement les études procédant de critères sérieux, les conclusions des auteurs confirment bien que l'extrait de géranium du Cap permet de soulager les symptômes de bronchite aiguë chez les adultes et les enfants, et aussi la sinusite chez les adultes.

Les effets indésirables relevés dans toutes les études ont été qualifiés de mineurs et de modérés avec l'apparition de quelques signes d'inconfort digestif et de modestes réactions allergiques.

Timmer A, Günther J, Motschall E et al. *Pelargonium sidoides* extract for treating acute respiratory tract infections. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013;10:CD006323.

Le lycopode

L'éternel mal-aimé qui ne s'aime pas lui-même

Cette petite plante herbacée fut grande autrefois. Utilisée pour ses propriétés homéopathiques, elle se révèle une amie précieuse pour les éternels mal-aimés, ceux qui comme elle ont l'impression d'avoir été grands, et de ne plus l'être.

Le lycopode n'a pas d'usage direct en phytothérapie et sa célébrité est liée à son usage homéopathique sous le nom latin (comme toujours) de *Lycopodium* (*Lycopodium clavatum* est le nom complet de la souche utilisée).

Usage homéopathique

► On utilise dans de nombreux domaines, mais surtout digestif et psychologique, cette bien modeste plante, ressemblant davantage à une mousse rampante, même si elle appartient bien à la famille des cryptogames tout comme les fougères ou la prêle.

On pense que cette plante fut bien plus grande et plus haute autrefois, durant l'ère carbonifère, où elle pouvait alors mesurer plusieurs mètres et tout dominer. Le lycopode d'aujourd'hui bien au contraire pousse à l'ombre des ombres, humblement.

Il est intrigant de voir dans ce changement de hauteur de vue l'exact parallèle avec l'utilisation qui est faite du *Lycopodium* en homéopathie : c'est le médicament de ceux qui eurent de hautes responsabilités et qui se retrouvent rétrogradés, humiliés.

Le *Lycopodium* est aussi utilisé pour les propriétés physiques de ses spores. Elles forment un talc qui servait à éviter l'agglutination de nombreuses substances et en particulier les pilules. Ces mêmes spores ont la brillante propriété d'éclater à la flamme et ont donc un intérêt pyrotechnique. Lors de certains rituels alchimiques, et plus près de nous en franc-maçonnerie, la poudre de lycopode serait utilisée pour les feux de certaines cérémonies.

C'est en homéopathie que *Lycopodium* déploie tous ses atouts. C'est le médicament de la digestion (et des mauvaises digestions), du foie et de la bile.

Comme toujours en homéopathie, ce qui vaut pour le physique trouve son équivalent pour le psychique. Si *Lycopodium* est le médicament du « foie » et de la vésicule biliaire fragile, il est aussi le médicament des crises de « foi » plus ou moins dépressives, le médicament des tempéraments bilieux et des indigestions existentielles.

Les personnes particulièrement sensibles au médicament *Lycopodium* sont donc des émotifs frustrés et dégradés pour qui

quelque chose, au sens psychologique, n'a pas été « digéré ». Ils sont volontiers asthmatiques et particulièrement fragiles du point de vue respiratoire. La digestion est le centre de leur dérèglement. Deux signes essentiels corroborent cette fragilité : l'aggravation de tous les symptômes autour de 16 heures l'après-midi (le temps de la digestion biliaire, 2 à 3 heures après la fin du déjeuner) et la dominante droite de tous les symptômes (le côté du foie et de la vésicule biliaire).

Les autres symptômes qui peuvent être soignés par *Lycopodium* sont un grand désir de sucre et de sucreries, parfois d'huîtres qui sont d'ailleurs très mal tolérées malgré le désir, un appétit vorace et très vite rassasié avec dégoût de la viande et des aliments chauds.

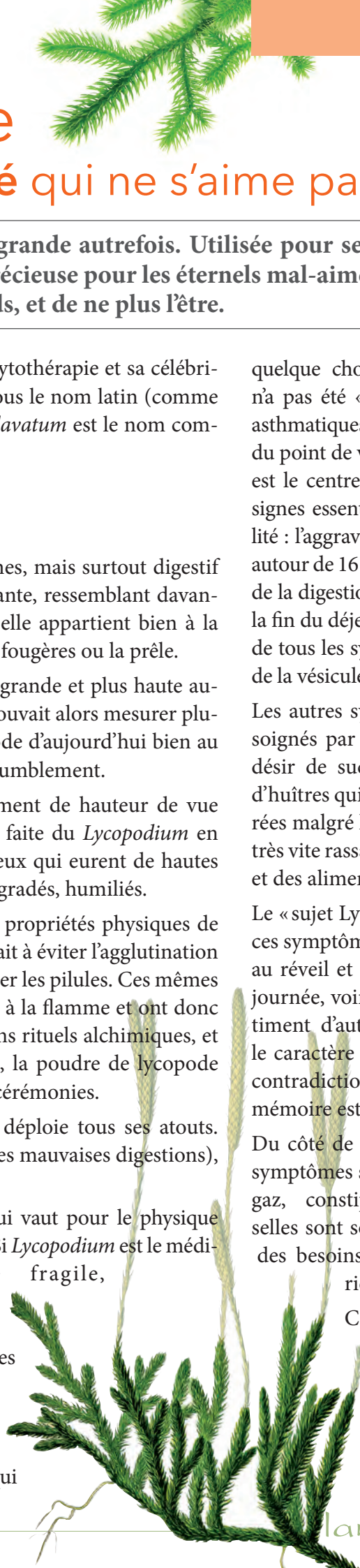
Le « sujet *Lycopodium* », en plus de tous ces symptômes, est de mauvaise humeur au réveil et irritable facilement toute la journée, voire un peu dépressif par sentiment d'autodépréciation. Malgré cela le caractère est coléreux, intolérant à la contradiction, autoritaire souvent. La mémoire est faible, défaillante.

Du côté de la digestion, c'est là que les symptômes sont les plus nombreux avec gaz, constipation, hémorroïdes. Les selles sont souvent petites et dures avec des besoins d'aller à la selle sans que rien ne se passe.

Cette indication digestive et hépatique se retrouve dans l'aspect général un peu jaune, avec la présence parfois de taches jaunes sur les tempes. 🌸

Dr Daniel Scimeca

Plantes & bien-être



Le basilic, si facile à faire pousser, vraiment ?

Le basilic est associé à l'été et aux plats simples – et goûteux – de la cuisine méditerranéenne. Mais toute l'année, il nous aide à nous apaiser. Et comme sa culture est à la portée du débutant, il n'est pas près de nous énerver.

► LE BASILIC

Herbe royale,
basilic romain
Ocimum basilicum L.
Lamiacées



Plante annuelle herbacée de 20 à 40 cm. Feuilles entières légèrement dentées, vertes à pourpre foncé selon les variétés. Floraison estivale en petits épis terminaux, réunissant de petites fleurs blanches ou roses. Toutes les parties de la plante sont très aromatiques.

Les bienfaits du basilic

► Le basilic est antispasmodique, digestif et possède des vertus calmantes permettant de retrouver un sommeil de meilleure qualité. Ses feuilles sont utilisées en infusion, fraîches ou séchées.

Depuis l'Antiquité, le basilic est une plante médicinale d'importance. Dioscoride indique qu'il *lâche le ventre, engendre les ventosités et provoque l'urine et fait avoir le lait aux nourrices*. Mais il précise aussi que si l'on en mange trop, il obscurcit la vue ! Un qui devait avoir la vue obscure, c'est Théophraste, qui affirmait que le basilic se change quelquefois en serpolet et que le soleil est la cause de ce changement. On peut être savant et avoir quelques faiblesses de temps en temps.

Une culture facile

Le semis

Le semis réclame de la chaleur, il se fait toujours à l'abri ou à l'intérieur et la culture se poursuit à l'abri durant quelques semaines à quelques mois afin d'avoir des plants déjà bien développés à planter dès qu'il fait assez chaud, vers le mois de mai. La température idéale se situe autour de 20°C (pas moins de 15°C), pour une levée régulière. Semez à l'aide d'un semoir à main, et couvrez peu les graines d'une fine couche de terreau tamisé, simplement pour masquer la lumière. Tassez légèrement et arrosez en pluie fine à l'aide d'un vaporisateur à main.



Adoptez les présemés

Le dispositif des présemés est particulièrement indiqué pour les semis de basilic. Il évite le gaspillage de graines, la mauvaise densité des semis et facilite l'éclaircissage ou le repiquage. Les graines sont déjà disposées et distancées entre deux feuilles de papier biodégradable. Il suffit de déposer à la surface d'une jardinière le tapis de graines, de le recouvrir d'une fine couche de terre, d'arroser et de maintenir le sol frais. La levée est régulière, les jeunes plants bien séparés les uns des autres. Les présemés se présentent en rubans de graines, en carrés ou en disques du diamètre standard des pots.



Le repiquage

Lorsque les plants ont 2 à 4 vraies feuilles, ils doivent être repiqués en godets (petits pots à fleurs). Élevez-les jusqu'au moment où les risques de gelée sont écartés, en général vers fin avril début mai. Pendant tout ce temps, conservez les jeunes basilics au chaud et à la lumière.



La plantation

Vous pouvez planter le basilic en pleine terre au jardin ou le cultiver en pot sur votre balcon (voir plus loin). Grand frileux, le basilic veut une exposition chaude et ensoleillée. Il s'accommode de tous les types de sol, et si on l'achète souvent en jeune plant dans une terre glaiseuse, il faut savoir que c'est surtout pour la bonne

conservation des plantes fournies sur les étals des marchés. En fait, le basilic préfère une terre meuble, un rien perméable, qui évite la stagnation d'eau. Avant de planter les jeunes plants, prenez la précaution de les laisser dehors à mi-ombre pendant quelques jours pour leur éviter le choc du contact avec le plein soleil. Ameublissez la terre sur 20 à 30 cm de profondeur et apportez une pelletée de compost si elle est insuffisamment riche. Déposez les plantes sans abîmer les racines et positionnez le collet au niveau de la surface du sol pour éviter le pourrissement des plants. Buttez légèrement la base et rajoutez de la terre après le premier arrosage si elle s'est tassée. Laissez une distance de 25 cm entre chaque pied.

L'arrosage

Le sol doit être maintenu frais en permanence, sans excès, pour éviter l'asphyxie et le pourrissement des basilics. Le suivi des arrosages est facile car la plante signale le manque d'eau en baissant la tête. En été, il est utile de pailler le pied des basilics pour éviter les à-coups dans les apports d'eau.



La taille

Le seul fait de cueillir régulièrement les pousses feuillées suffit à faire une taille d'entretien et à exalter la ramification des plants. Si vous prélevez peu, conservez les plants touffus en les taillant régulièrement. L'idéal est de cultiver trois pieds de basilic et de tailler de moitié un plant sur trois en alternance pour ne jamais manquer de feuilles.

La culture en pot

Le basilic est facile à cultiver en pot sur un balcon, une terrasse ou simplement dans la cuisine à condition qu'elle soit lumineuse. Dans ce cas, le meilleur conseil qu'on puisse donner est de repoter des plants achetés en jardinerie. Choisissez un pot de 30 cm de diamètre au moins pour avoir une plante généreuse, aussi développée qu'elle le serait en pleine terre. Placez une couche de drainage au fond du pot (billes d'argile, tessons de terre cuite, graviers grossiers...) sur 5 cm de hauteur. Vérifiez que le fond du pot est percé et utilisez une soucoupe. Placez les pots en situation ensoleillée et, tous les 15 jours, tournez le pot de 90 degrés pour bien exposer la plante et avoir un basilic équilibré et feuillu sur toutes ses faces.

En fin de saison, jetez votre basilic : c'est une plante qui ne vit qu'un an, il est inutile de le replanter au jardin !

Maladies et petits accidents cultureux

Le seul accident venant contrarier la culture du basilic est son brutal dessèchement suivi de son pourrissement. Il est souvent le résultat d'arrosages trop importants. Arrosez régulièrement, mais laissez sécher partiellement la terre entre deux arrosages. En cas de négligence et si les pousses terminales sont sèches, il suffit d'une petite taille légère pour repartir sur un bon pied.

Il arrive aussi que le dessèchement du plant provienne de la contamination par un champignon du sol, le fusarium. Pour un plant

en pot, jetez-le et renouvelez-le ; pour des plants en pleine terre, éliminez-les et recommencez la culture à un autre endroit. En cas de problème chronique, cultivez F1 Nufar, le premier hybride résistant à ce champignon pathogène.

Les bons basilics

► En plus du basilic à grandes feuilles et celui à petites feuilles, il existe des variétés surprenantes aux mêmes qualités médicinales.

«Grand Vert» est le basilic à grandes feuilles le plus connu. «Marseillais» (syn. «Marseille») est plus compact et aussi parfumé. Les italiens ne jurent que par «Genovese» aux feuilles plus étroites.

Parmi les basilics à petites feuilles, «Fin vert» est conseillé pour la culture en pot pour son port très compact ; «Fin vert nain compact» est le basilic à mettre dans un coin éclairé ou sur un rebord de fenêtre. Il faut le rapprocher de «Fino verde» des Italiens.

«Mammoth» ou «À feuille de laitue» sont deux basilics aux feuilles démesurées, vertes, cloquées dont les plus grandes ont la taille d'une main d'enfant. «Rosie» aux grandes feuilles rouges, très parfumée. «Purple Ruffles» aux grandes feuilles allongées, pourpre luisant, est une amélioration de «Dark Opal», au feuillage presque noir.

Plusieurs variétés proposent des nuances de parfum et de goût très marquées, identifiables par tous. «Indonésien» au parfum citronné, «Siam Queen», une amélioration de «Sacree de Thaïlande», deux basilics pour aromatiser les poissons, les viandes blanches et les plats asiatiques. «Mrs Burns» est peut-être le plus citronné. «Réglisse», «Anis» et «Cannelle», inutile de préciser leur nuance.



Serge Schall

docteur-ingénieur en agronomie, jardinier

Plantes & bien-être

Mon médecin est... un singe (un vrai) !



En matière de phytothérapie, les grands singes sont de véritables experts. Depuis plus de dix-sept ans, Sabrina Krief, vétérinaire-primatologue et maître de conférence au Muséum d'histoire naturelle de Paris se passionne pour la manière dont les chimpanzés se soignent. Ce qu'elle a découvert au cours de ses expéditions dans la forêt équatoriale africaine pourrait bien avoir des applications humaines.

C'est au Congo, en 1997, que Sabrina Krief a débuté ses surprenantes découvertes sur l'automédication des grands singes. Six chimpanzés dont la mère avait été abattue par des braconniers avaient été recueillis et éduqués par des humains. Lors de leur réintroduction dans la forêt équatoriale, à l'âge adulte, la jeune vétérinaire avait été missionnée pour vérifier leur état de santé, évaluer leur capacité à survivre et leur donner d'éventuels compléments alimentaires. « *Dès le premier jour, les chimpanzés ont été autonomes et ont mangé les bonnes plantes* », raconte-elle. « *Mais comment des chimpanzés, élevés aux bananes, discriminaient-ils les plantes toxiques ?* » Au bout de six mois d'observation, Sabrina Krief avait la quasi-certitude que les chimpanzés, non seulement savaient ce qu'il leur fallait manger pour éviter de s'empoisonner, mais pratiquaient également une forme d'automédication. Et cela même s'ils se trouvaient au milieu d'une immense diversité de plantes ! Lorsqu'ils étaient malades, les orphelins se nourrissaient de plantes qui ne faisaient pas partie de leur régime habituel. Après quelques semaines cependant, elle s'inquiéta... elle avait constaté que les orphelins consommaient leurs propres crottes. Craignant un trouble du comportement causé par l'absence de leur mère, elle comprit, en réalité qu' « *ils ne consommaient pas leur crottes mais picoraient au milieu de celle-ci des graines qui ne rappelaient aucun fruit consommé jusqu'alors* », se souvient la primatologue. « *J'ai alors réalisé que lorsque les chimpanzés mangent un des fruits les plus consommés à cette période là, ils avalent non seulement la pulpe mais également le noyau. Celui-ci, au départ noir et très dur est devenu mou et blanc nacré à la suite d'une première transformation chimique lors de la digestion.* » À l'ana-

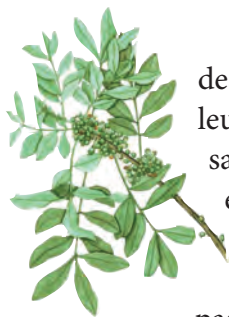


lyse, ces graines se révéleront être d'une exceptionnelle richesse protéique devenue biodisponible grâce à ce processus de digestion en deux temps. Une sophistication nutritionnelle qui dépasse ce que l'homme moderne est capable de réaliser...

Des feuilles rugueuses pour évacuer les vers

► Après les singes orphelins du Congo, Sabrina Krief part observer les chimpanzés du Parc naturel de Kibalé en Ouganda. Situé entre 1500 et 1700 mètres d'altitude, le parc est investi par une équipe de primatologues internationaux depuis plus de vingt ans. Pour sa nouvelle mission, la jeune vétérinaire obtient le concours de Thierry Sévenet, pharmacologue à l'Institut de chimie des substances naturelles de Gif-sur-Yvette, qui l'aide à tester les propriétés thérapeutiques des plantes consommées par les chimpanzés. C'est ainsi que deux mois par an, elle se rend auprès d'un groupe de chimpanzés afin d'observer leur comportement alimentaire. Postée à quelques mètres d'eux, au sol ou dans les arbres, évitant tout contact physique avec les animaux pour ne pas les influencer, elle observe patiemment leur comportement. Acclimatés à la présence humaine, les chimpanzés poursuivent leurs occupations quotidiennes... Et se révèlent progressivement être détenteurs d'une véritable science de l'automédication : « *Le matin, certains d'entre eux roulaient une feuille rugueuse d'aspilla sur elle-même et l'avalait tout rond, sans la mâcher* », décrit Sabrina Krief. « *Ils renouvelaient leur prise une trentaine de fois. Six heures plus tard, en analysant les*

crottes, nous avons retrouvé les feuilles intactes dont les petits poils avaient accroché des parasites. » Poussées dans le système digestif sans pouvoir être digérées, toutes ces feuilles rugueuses agissent comme un velcro, accrochant et chassant les vers...



Des propriétés anticancéreuses significatives

► Autre source d'émerveillement pour les chercheurs, l'existence d'une protocuisine qui n'est pas sans rappeler des principes diététiques récemment redécouverts. Les grands singes ont en effet pour habitude de mâcher des feuilles aux propriétés antibactériennes mélangées avec de la viande. Un comportement qui rappelle nombre de traditions culinaires humaines, dans lesquelles la viande est toujours associée à des herbes aromatiques ou des épices dont les vertus antibactériennes et digestives sont connues. Et quand les malaises sont là, les chimpanzés ne sont pas démunis. Un matin, Sabrina Krief constate qu'une jeune femelle atteinte d'une diarrhée alternant avec de la constipation réalise de gros efforts pour écorcer longuement un *albizia* afin de lécher la résine qui s'écoule du tronc. À l'analyse, cette dernière se révélera contenir des molécules saponides jamais identifiées jusqu'alors et aux propriétés vermifuges mais également anticancéreuses significatives. En médecine traditionnelle africaine, l'*albizia* est utilisé contre les ballonnements et les vers digestifs.

Plus étonnant encore est la découverte d'une plante contenant une molécule aussi active contre le paludisme que la chloroquine, la substance de référence. « Jusqu'à présent, on ignorait que les chimpanzés souffraient de paludisme », raconte Sabrina Krief. « On pensait que la maladie n'était pas présente à cette altitude. » Or, un jour, un mâle visiblement abattu se met à ingérer des jeunes feuilles de *Trichilia rubescens*, une plante rarement consommée par les chimpanzés. Après avoir ingéré les feuilles, le primate se met à creuser parmi des racines pour prélever une poignée de terre fine, rouge, qui vient d'arbres tombés. En laboratoire, des expériences montreront que la terre potentialise l'activité



des molécules antipaludisme de la plante. Par ailleurs, Sabrina Krief prélève quelques gouttes de sang de chimpanzés blessés ou morts. L'analyse établira que ces derniers souffrent bel et bien de paludisme, contrairement à ce que l'on pensait jusqu'alors, même s'ils ne développent pas de symptômes aussi sévères que les humains. Serait-ce lié à leur capacité à utiliser les plantes qui guérissent ? L'analyse révélera également que l'association de cette terre avec la plante améliore son efficacité. Quand on sait que cette maladie fébrile touche 216 millions de nouvelles personnes et occasionne 650 000 morts par an, on mesure l'intérêt potentiel d'une telle découverte pour la santé humaine...

Plus calés en médecine que les humains

► Trouverons-nous demain en pharmacie des médicaments issus de la pharmacopée des chimpanzés ? D'après Sabrina Krief, il faudra prendre patience, car même si les primatologues savent depuis trente ans que les chimpanzés se soignent à l'aide de plantes, les recherches dans ce sens n'en sont qu'au début. Par ailleurs, les maladies des grands singes sont encore mal connues. Mais ce dont Sabrina Krief est aujourd'hui convaincue, c'est qu'avec la pharmacie naturelle qu'ils ont à portée de main, les chimpanzés se maintiennent en meilleure santé que les humains ! « Alors qu'ils rencontrent de multiples parasites, champignons et autres bactéries, qu'ils sont souvent mutilés par les pièges des braconniers, ils vivent parfois plus de 65 ans. » Surtout, ils font plus fort que l'homme face à certaines maladies communes à nos deux espèces. Alors qu'au Togo et au Ghana un parasite digestif, l'*æsofagostomum*, provoque une très forte mortalité chez l'homme, le même parasite, également mortel pour les chimpanzés captifs, n'occasionne pourtant aucune mortalité chez les chimpanzés sauvages... Leur remède :

les feuilles rugueuses d'*aspilla* qu'ils avalent quand ils sont infectés et qui permettent de l'évacuer. Et si, plutôt que d'attendre que de nouveaux médicaments soient synthétisés par des laboratoires pharmaceutiques, l'homme imitait le singe ?



Emmanuel Duquoc

Les plantains, la boîte à pharmacie sauvage

Le plantain est la trousse à pharmacie de la nature. Pour être plus exact, c'est le cas du grand plantain et du plantain lancéolé. Et il existe encore une dizaine d'autres espèces dans notre flore. Alors soyons précis, sachons à quel plantain nous avons affaire.

Le grand plantain (*Plantago major*) est une plante vivace de 10 à 40 cm, très commune dans les chemins et les terres tassées. Ses feuilles sont réunies en une rosette étalée ou parfois plus ou moins dressée. Elles sont munies d'un long pétiole, ont une forme largement ovale, irrégulièrement dentées sur les bords et parcourues de quelques nervures parallèles. Les minuscules fleurs blanchâtres sont présentes de juin à octobre, voire presque toute l'année sous les climats doux. Les fruits sont de petites capsules de couleur brune.

Le plantain lancéolé (*P. lanceolata*) lui ressemble beaucoup, mais ses feuilles sont toutes réunies en une touffe dressée. Elles sont longues et étroites, pointues, dépourvues de pétiole et parcourues de quelques nervures parallèles bien marquées. Les minuscules fleurs blanchâtres, sont groupées en courts épis cylindriques terminant les hampes totalement démunies de feuilles. Le plantain lancéolé est très commun dans les prairies et les chemins.

Parmi les autres espèces de plantain, citons le plantain moyen (*P. media*), aux larges feuilles sans pétiole, en rosettes appliquées sur le sol, qui se rencontre fréquemment dans les prés et les pâturages. Le plantain alpin (*P. alpina*), commun dans les prairies et les pâturages des montagnes, a des feuilles étroites et allongées. Il en est de même du plantain maritime (*P. maritima*) qui pousse sur le littoral. Le plantain corne-de-cerf (*P. coronopus*), se rencontre dans les lieux sableux, surtout en bord de mer. Les autres espèces, moins fréquentes, sont plus petites, avec des feuilles étroites et allongées.

« Plantain » *Plantago* chez les Romains, vient du latin *planta*, plante des pieds, en raison de la forme des feuilles du grand plantain.

Les feuilles des plantains renferment des tanins, du mucilage, des vitamines, des sels minéraux, des flavonoïdes dont l'apigénine, des acides-phénols et des iridoïdes, en particulier de l'aucuboside. Les graines sont entourées d'une couche de mucilage qui gonfle lorsqu'on les trempe dans l'eau.



« Le plantain » a longtemps joui d'une grande réputation médicinale. Dioscoride le préconisait pour soigner les dermatoses. C'était, avec la bétouille, la panacée préférée de Pline qui, selon lui, guérissait plus de 24 maladies. Les druides, de leur côté, lui attribuaient



un caractère sacré. Au Moyen Âge, Hildegarde de Bingen mettait en avant ses vertus cicatrisantes et expectorantes. Trotula, dans son *Traité des maladies des femmes*, conseille le plantain en gynécologie dans les métrorragies et même les déplacements de l'utérus, où il se montre efficace au point de « lui rendre l'apparence de la virginité »...

En médecine populaire, le plantain a toujours été, selon une jolie expression, le « *sparadrap du paysan* ». Pour cicatriser les plaies, on broie les feuilles fraîches entre ses doigts jusqu'à ce que le suc en sorte, puis on applique ce dernier ou directement les feuilles broyées, en un cataplasme que l'on maintient en place. Il faut le renouveler toutes les douze heures environ, jusqu'à ce que la plaie soit guérie, ce qui ne nécessite généralement que quelques jours. On mettait jadis les feuilles écrasées sur les morsures de chien qui, grâce à lui, ne s'infectaient pas.

Du fait de ses tanins, le plantain est astringent et resserre les tissus, d'où son action cicatrisante. Son mucilage lui permet en même temps d'adoucir la peau et les muqueuses. Sans doute sont-ce ses acides-phénols qui lui confèrent une activité antibactérienne. Son usage traditionnel pour cicatriser les blessures et en éviter l'infection est donc justifié. Il est également efficace contre les piqûres d'ortie ou d'insectes, y compris celles, si douloureuses, dues aux guêpes. On écrase des feuilles fraîches de plantain et on les frotte sur l'endroit de la piqûre. Frottées sur les piqûres de moustique, elles en calment les démangeaisons.

Sur les yeux irrités, on applique des compresses d'une décoction de 100 g de feuilles fraîches ou séchées dans un litre d'eau. On peut aussi utiliser cette décoction en gargarismes contre les angines et en lotions pour améliorer les problèmes d'acné.

Le plantain peut rendre service dans les diarrhées, les angines, les inflammations de la muqueuse buccale et les affections des voies respiratoires, en particulier en cas de bronchite chronique. Contre les diarrhées, on conseille l'infusion prolongée (20 minutes au moins) de 60 g de feuilles de plantain par litre d'eau bouillante.

Un sirop de plantain contre la toux est encore de nos jours vendu dans les pharmacies helvétiques. Il adoucit les gorges irritées et se prépare avec 100 g de feuilles pour 1 litre d'eau, que l'on met à bouillir dans de l'eau pendant 5 mn avec 1 kg de sucre. On filtre et on met en bouteille.

Pour tous ces usages, on utilise indifféremment le grand plantain, le plantain lancéolé ou le plantain moyen.

Les graines de plantain sont recouvertes d'une mince couche de mucilage. Elles peuvent servir de laxatif mécanique car elles gonflent dans l'intestin et favorisent l'évacuation du bol fécal. C'est ainsi que l'on emploie traditionnellement celles du psyllium et de l'ispaghul (*Plantago ovata*), deux cousins de nos plantains indigènes. Les graines du plantain lancéolé étaient jadis employées contre la constipation, sous le nom de « psyllium blond d'Allemagne ».

Les toutes jeunes feuilles du grand plantain, du plantain lancéolé et du plantain moyen sont assez tendres pour pouvoir être ajoutées crues aux salades. Leur saveur, légèrement amère, rappelle étrangement le champignon.

RECETTE

Pesto de plantain



Ingrédients

- 200 g de feuilles de plantain,
- 50 g de noisettes,
- 3 gousses d'ail,
- 30 g de gruyère,
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre,
- sel,
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Préparation

Hachez très finement le plantain au couteau et réservez.

Faites légèrement griller les noisettes au four ou à la poêle.

Mettez les noisettes dans le bol d'un robot de cuisine muni d'un couteau et mixez.

Arrêtez le mixer et ajoutez le plantain haché, l'ail pressé, le fromage coupé en morceaux, le vinaigre et le sel.

Mixez et versez l'huile d'olive en filet fin.

Quand le mélange a atteint une consistance crémeuse, arrêtez le robot.

Les feuilles âgées, plus coriaces, sont très bonnes cuites, en soupe ou comme légume. On en prépare un excellent *pesto*.

Les feuilles croquantes et charnues du plantain corne-de-cerf se mangent en salade. À partir du XVI^e siècle, ce légume sauvage fut cultivé dans nos potagers. Après une longue période d'oubli, le plantain corne-de-cerf refait une apparition sur les tables des gourmets.



François Couplan

François Couplan est l'auteur de plusieurs dizaines d'ouvrages sur les plantes et la nature. Il organise des stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales, ainsi que des randonnées « survies douces » en pleine nature. Il a fondé le Collège Pratique d'Ethnobotanique qui propose une formation complète sur trois ans.

Pour tout renseignements : www.couplan.com



La plante qui réveille... le loup qui sommeille en vous



La fête des Lupercales a précédé notre moderne Saint-Valentin. Luxure et extase y avaient un allié de choix : la coriandre...

Dans la Rome antique, le 15 février marquait à la fois la fin de l'année romaine et surtout les « Lupercales », ou fêtes du loup.

On fêtait Faunus Lupercus, dieu des troupeaux, une sorte de loup probablement à l'origine de la légende de la louve génitrice de la ville. Une festivité également destinée à réveiller le loup censé sommeiller en chaque homme. Ainsi, la cérémonie commençait dans la grotte consacrée à Lupercus où les prêtres, les « Luperques », le réveillaient au moyen d'une... cérémonie sacrificielle.

Chiens, chèvres étaient ainsi offerts à Lupercus, comme d'ailleurs la virginité d'une jeune Romaine, pour calmer son courroux et s'accorder ses faveurs. Puis on donnait le départ d'une course effrénée à travers toute la ville.

Au détour des rues, des jeunes gens totalement nus poursuivaient toutes les jeunes femmes qu'ils croisaient. Après les avoir rattrapés, ils les flagellaient de

leurs fouets formés de lambeaux de peau et de fourrure provenant des animaux sacrifiés. Des jeunes femmes qui, selon la tradition, devaient retrousser spontanément leur tunique pour mieux « profiter » des coups de fouet censés les purifier et les rendre fécondes.

La nuit venue, les femmes attrapées et fouettées étaient réservées au banquet final. Pour pimenter la fête, chacune d'elle devait d'abord inscrire son nom sur un parchemin, qui serait ensuite tiré au sort par un fêtard luparque.

L'élu se devait de terminer la fête avec le jeune homme choisi par les dieux. Dénudée, elle devait

absorber une potion extatique, composée d'une association de jusquiame noire, aphrodisiaque et ensorcelante, de cumin et de coriandre. Elle avait vertu de philtre désinhibiteur pour sublimer les envies les plus folles et les plaisirs les plus intenses.

Comme beaucoup de jeunes Romains, Philippeus attendait ce 15 février. Il avait repéré une jeune voisine, Carola. Elle était belle, très belle

même, et son léger balancement des hanches à la marche suffisait à lui seul à le mettre en transe. Mais comment l'aborder ? La société romaine avait ses règles et les transgresser risquait de faire de lui un banni à vie. Les Lupercales représentaient l'unique occasion d'attirer le regard de Carola.

Pour l'approcher il soudoya donc Lucius, le maître de cérémonie, afin d'« arranger » le tirage au sort. Sous le charme et la drogue, Carola avait entraîné Philippeus dans une « lupanale » frénétique. Une réussite totale pour le jeune homme, qui peu de temps après, fut parachevée par des noces.

Ainsi, la fête de la luxure pouvait conduire jusqu'au mariage ! Mais en l'an 494, le pape Gelase I^{er} décida de remplacer les Lupercales par une religieuse et respectueuse Saint-Valentin, du nom de l'évêque Valentin. Une fête édulcorée et dédiée aux amoureux, sans débordements. L'histoire ne retiendra de Gelase I^{er} que cette Saint-Valentin, qui n'a aujourd'hui plus grand chose à voir avec sa symbolique originelle. Mais il nous reste une des plantes qui entrait dans la composition du philtre d'amour : la coriandre.



La Coriandre, *Coriandrum sativum*, a des vertus sédatives et digestives

La chasse aux démons

Étymologiquement, son nom en grec signifie « punaise », peut être lié à l'odeur de punaise écrasée que donnent ses semences. Connue de longue date, la plante est courante dans l'Antiquité et les Chinois l'utilisent fréquemment. Elle est alors surtout renommée pour ses vertus un peu ésotériques : jetées dans le feu, ses feuilles étaient censées chasser les démons. Comprenant un alcool, le coriandrol, la coriandre faisait partie de nombreux philtres amoureux ou extatiques (la consommation à forte dose de coriandre fraîche provoque une sorte d'ivresse comparable à celle de l'alcool).

Plante tant médicinale qu'aromatique, cultivée en Europe depuis Charlemagne, elle accompagnait souvent le poivre dans la conservation des viandes mais aussi dans la cuisine pour son goût particulier. De nos jours, on retrouve la coriandre dans de nombreuses liqueurs plus ou moins médicinales comme le ratafia, le sirop de séné ou l'Izarra vert ou jaune, célèbre alcool du pays basque.

L'ami du tube digestif

En dehors de ses effets délirants, la coriandre possède des propriétés digestives : c'est une excellente plante pour combattre l'aérophagie, les fermentations intestinales inconfortables ou douloureuses. La coriandre combat aussi les

digestions pénibles et les spasmes digestifs. Et en cas de constipation, un massage à la coriandre sera du meilleur effet.

« Je prends de la coriandre après mes deux verres de limonade (appelée aussi limonade des capucins) et cela me fait du bien » écrivait Madame de Sévigné, coutumière de repas copieux et indigestes, dans une lettre du 2 juillet 1690 à sa fille...

La coriandre contribue aussi à calmer l'angoisse et la nervosité souvent génératrices d'insomnie tout en redonnant si besoin du tonus. C'est la plante à utiliser au début d'un burn-out par exemple, car si elle est prise suffisamment tôt, elle peut éviter le passage à des médications plus lourdes.

Selon de récentes études, la coriandre est un excellent antioxydant et ferait partie des épices permettant d'éliminer les métaux lourds responsables de la mort prématurée de nos cellules.

Comment l'utiliser ?

L'**infusion** ne doit se faire que sur les semences sèches, d'ailleurs improprement appelées semences car il s'agit des fruits de la plante. N'utilisez jamais la plante fraîche car potentiellement toxique. Faites infuser une cuillère à soupe par tasse de semences séchées sans dépasser une tasse après chaque repas, en cure d'une à deux semaines.

Pour les plus pressés, nous recommandons l'**huile essentielle** à raison d'une goutte dans une cuillère de miel à la fin de chaque repas, en cure d'une à deux semaines.

Encore mieux : faites un massage circulaire du ventre dans le sens

► EN CUISINE

La coriandre fait partie des condiments utilisés pour parfumer la bière. Mais elle est aussi l'un des composants de la harissa, à éviter cependant chez toutes les personnes souffrant de maux d'estomac ou d'hémorroïdes. Elle parfume ainsi le couscous, et aussi les champignons dits à la grecque. On la retrouve aussi dans l'eau de mélisse ou eau de toilette des carmes...

des aiguilles d'une montre, 2 fois par jour, en mettant 2 gouttes d'huile essentielle de coriandre dans 1/2 cuillère à café d'huile végétale, de macadamia par exemple. Attention, les femmes enceintes, celles qui allaitent, les enfants en bas âge doivent s'abstenir de l'utilisation des huiles essentielles.

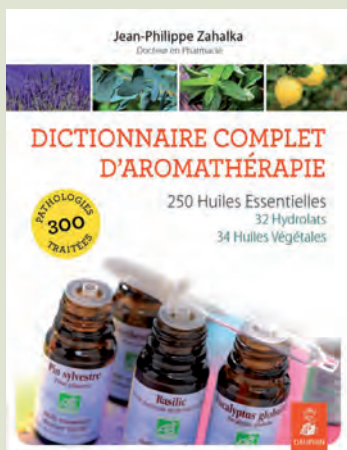
On obtient une autre **huile de massage** en laissant macérer 50 grammes de graines de coriandre dans un litre d'huile d'olive pendant 15 jours en plein soleil. Presser ensuite et filtrer, l'huile est prête à l'emploi.

Cette préparation peut aussi s'utiliser contre les rhumatismes, en massant les articulations douloureuses.



Dr Jacques Labescat





Jean-Philippe Zahalka 24,90 euros
Éditions du Dauphin, 2014 496 p.



Nathalie Grosrey-Lajonc 14,50 euros
Éditions Albin Michel, 2014 297 p.

LES HUILES ESSENTIELLES :

Dictionnaire complet d'aromathérapie

L'auteur est passionné par les huiles essentielles et les plantes qu'il expérimente depuis de nombreuses années dans son officine à Paris. Il répond quotidiennement à ses clients qui le sollicitent sans cesse pour un conseil, un bobo, un traitement. Ce dictionnaire relate de son expérience. Il référence alphabétiquement 250 huiles essentielles, 32 hydrolats, 34 huiles végétales et 300 pathologies courantes traitées par ces derniers. Un index complet (médical et botanique) est disponible en fin d'ouvrage.

Naturopathie : 100 petits maux de la vie quotidienne traités par les plantes

En matière de santé, la naturothérapie apporte des solutions naturelles et efficaces : phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, Fleurs de Bach et autres élixirs floraux, apithérapie, argilothérapie. Pour chaque symptôme ou chaque cause, vous trouverez des réponses adaptées et faciles d'emploi, ainsi que des conseils d'hygiène et de nutrition, avec deux rubriques spéciales : « tout-petits » et « femmes enceintes ». Cet ouvrage, pratique et accessible à tous, est un véritable recueil d'ordonnances type pour plus de 100 affections courantes.

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 47€ en version papier ou 29€ 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 (47 €) Électronique (29 €)

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 (47€ ou 29€) à l'ordre de **SNI Éditions** et de les renvoyer à :

SNI Éditions service courrier - Sercogest - 14, rue Charles Laffitte - 92200 Neuilly-sur-Seine

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

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

11
NOV.

Salon bio Respirez la Vie

Du 24 au 26 janvier 2015
à Vannes (56)

Au programme de cette 14^e édition, tourisme vert et solidaire, gastronomie, producteurs, agriculteurs et viticulteurs bio, artisanat, habitat sain et énergies renouvelables. Un pôle orienté bien-être accueillera des présentations de produits et de techniques et proposera des alternatives pour la santé, la beauté et l'entretien du corps.

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

Salon Bien-Être, Médecines douces & Thalasso

Du 5 au 9 février 2015 à Paris
Porte de Versailles (XV^e arr.)

La 32^e édition de ce salon accueille 300 exposants. Des intervenants renommés animeront durant 5 jours de nombreuses conférences et 120 ateliers sur des thématiques diverses : naturopathie, nouvelles thérapies, jeûne, prévention du cancer, acupuncture, shiatsu ou santé de la femme, nutrition etc. Un salon de qualité pour les novices ou les initiés.

www.salon-medecinedouce.com

Salon Vivez nature

Du 30 janvier au 2 février 2015 à Paris, à la Grande Halle de la Villette, Porte de Pantin (XIX^e arr.)

Ce salon bio qui affiche sa 42^e édition vous offre différents espaces : conférences, ateliers, bien-être, espace détente et restauration. De nombreux exposants vous attendent pour proposer leurs services ou produits.

www.vivez-nature.com/-vivez-nature-paris-paris-2015-.html

Formations en aromathérapie

Le premier week-end débutera les 17 et 18 janvier 2015, les autres se poursuivront en février, mars et avril à Lyon (69)

L'Ecole Lyonnaise des Plantes médicinales (ELPM) propose un cycle de 4 week-ends pour connaître les huiles essentielles et savoir les utiliser en toute sécurité. Un enseignement original proposé par Gilles Corjon, pharmacien. Une aromathérapie de terrain, résultat d'une synthèse entre les médecines traditionnelles et les découvertes scientifiques les plus récentes, qui aborde l'individu dans sa réalité physique, psychique et émotionnelle.

Contact : 04 78 30 84 35 ou info@elpmsn.fr

Revue mensuelle - Numéro 8 - Janvier 2015

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédactrice en chef : Alessandra Moro Buronzo

Rédacteur : Nicolas Wirth

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 47 euros en France métropolitaine

Abonnements :

pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73 ou écrire à

abonnement@santenatureinnovation.com ou

au 14 rue Charles Laffitte, 92200 Neuilly-sur-Seine

ISSN 2296-9799

Avis aux lecteurs

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

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

dans votre prochain numéro

- Souhaitez vous avoir l'esprit vif d'un académicien ? **Apprenez comment garder un cerveau affuté...** même à un âge avancé !
- Maux de tête ou migraine ? Un dossier complet sur toutes **les plantes qui vont faire taire l'affreux pivert** qui cogne dans votre tête.
- Il existe **une plante qui non seulement décide qui elle soigne**, mais qui est en train de sauver un peuple !
- Fatigue hivernale ? Toutes les racines qu'il faut « boire » **pour reconstituer vos réserves énergétiques.**
- **Les jeunes pousses de séquoia deviennent indispensables** avec l'âge qui avance... tant pour Monsieur que pour Madame ! Découvrez pourquoi.

Courrier des lecteurs

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

Tendinite du talon d'Achille

À 56 ans me voilà affligé de tendinites du talon d'Achille aux deux pieds depuis 10 mois.

À chaque repos soit temporaire soit nocturne de literie, des raideurs légèrement douloureuses se manifestent au point qu'au saut du lit je dois tenir à la rampe et poser les pieds à mi-marche.

Des séances de kinésithérapie suivies de repos ont soulagé les handicaps du début, mais n'ont pas solutionné le problème. C'est un peu comme si, à froid, mes tendons d'Achille étaient devenus momentanément trop courts.

Eddy Q.

Les tendinites sont une conséquence d'inflammation, bien souvent liée à une surcharge acide. On conseille généralement de boire davantage d'eau peu minéralisée (résidus à sec inférieurs à 300 mg par litre) et de faire une cure de tisane qui vise le drainage de la fonction rénale. Un mélange de feuilles de cassis, de verge d'or, de feuilles de frêne, de feuilles de bouleau et de reine des prés à part égale sera une bonne formule pour cela. On prendra 2 bols par jour d'une infusion de ce mélange durant 3 semaines, à renouveler si besoin. Parallèlement, une cure de curcumine est bien souvent utile pour limiter l'inflammation. Enfin, lorsque l'ancienneté du problème dépasse 6 mois, il est indispensable de mettre les tendons souffrants au repos total durant au moins 10 jours.

Localement, on peut appliquer 2 fois par jour le mélange suivant : huile essentielle (HE) d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) 7 ml, HE menthe poivrée (*Mentha piperita*) 3 ml, huile végétale (HV) de calophylle (*Calophyllum inophyllum*) 10 ml, HV de millepertuis (*Hypericum perforatum*) 20 ml.

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

QUIZZ JANVIER

Mes grandes feuilles sont couvertes de poils rudes qui me donnent une texture de langue de vache, d'où un surnom qu'on m'a souvent donné. Ma racine est formidable pour ressouder les plaies grâce à ses vertus hémostatiques, anti-inflammatoires et cicatrisantes...

Qui suis-je ?

La réponse dans le prochain numéro...

SOLUTION QUIZZ DÉCEMBRE... Je suis le l'estragon !

Artemisia dracunculoides est mon nom latin, *dracunculoides* signifiant petit dragon. Je suis un antispasmodique efficace pour la zone du ventre. Rien d'étonnant qu'on me conseille lors de douleurs menstruelles ou digestives. Ma saveur épicée et anisée sait se faire apprécier dans les omelettes ou en macération avec les cornichons.