

## Sommaire

<b>Plantes et Naturopathie</b> : Vitalité : le vrai secret de la libido .....	1
<b>Ne soyez pas dupes</b> : Le grand malentendu sur la fumeterre .....	7
<b>Rencontre</b> avec : le Docteur Luc Bodin « La phytothérapie est aussi une médecine vibratoire » .....	8
<b>Faites-le vous même</b> :	
Huiles de fleurs solarisées : une préparation beauté .....	10
<b>Votre dossier</b> : Pour en finir avec les troubles urinaires .....	12
<b>Découvrir et cuisiner...</b> La révélation de la reine des prés .....	18
<b>Plantes &amp; mystères</b> :	
Les jardins extraordinaires de Findhorn .....	20
<b>Aromathérapie</b> : Jetez de l'huile sur le feu des rhumatismes .....	22
<b>La tisane du mois</b> : La tisane qui fait chanter le ventre .....	25
<b>Histoire insolite</b> : La plante qui sauva le siège d'Henri IV .....	26
<b>Homéopathie végétale</b> : <i>Ficus carica</i> , La paix du ventre .....	28
Livres / Agenda / Quiz Août : .....	29
Courriers des lecteurs .....	31

## Vitalité : le vrai secret de la libido

« Reboostez votre libido » par ci, « retrouvez le désir » par là... Le sujet fait toujours couler beaucoup d'encre. On cherche à comprendre ce qui peut bien se cacher derrière une perte du désir sexuel. Notre psychisme nous jouerait-il des tours ? Dans certains cas certainement, mais très souvent il suffit de faire rejaillir une source tarie.

### ÉDITO

La pénicilline a sorti bien des personnes d'infections bactériennes tenaces durant la première guerre. Depuis cette rude période, les preuves sont à foison pour nous montrer que les molécules de synthèse ne sont pas LA solution : résistances aux antibiotiques, effets secondaires et j'en passe !

On a laissé les plantes de côté à une époque où l'on disposait de peu de données sur leurs composants. Et surtout, leurs effets n'étaient pas facilement reproductibles, ce qui n'était pas là pour rassurer la science émergente.

En ce troisième millénaire, on a la technologie, la connaissance de la physiologie, et on connaît les limites de la médecine chimique.

Toutes les lignes inscrites dans les pages de ce journal sont écrites par des spécialistes chevronnés. Des médecins, des naturopathes, des pharmaciens, des herboristes vous parlent de soigner avec les plantes. Et je ne parle pas là d'effet placebo !

Il est temps que les plantes ne riment plus seulement avec « remède de grand-mère » ! Il est temps pour tous les convaincus que nous sommes, praticien ou patient, d'affirmer une chose : les plantes sont nos meilleures alliées, elles sont l'avenir de la médecine !

Jean-François Astier

► On estime que 30% des femmes souffrent d'une perte de libido. Et contrairement à ce que beaucoup d'hommes pensent, cette carence n'est pas l'apanage de la gent féminine. 20% d'entre eux ressentiraient également une baisse de désir sexuel de façon épisodique. Face à cela, on pense tout de suite aux remèdes aphrodisiaques. Ou pire, à la trop célèbre pilule miracle... Mais ne confondons pas performances et désir sexuel ! Le désir sexuel est naturel, autant que le besoin de manger ou de respirer. Il est étroitement lié à notre vitalité. Alors qu'une baisse des performances découle plutôt d'une dysfonction physiologique qui met à mal la fonction érectile masculine. Pour la femme, des problèmes physiologiques peuvent être une source de handicap (vaginisme, sécheresse vaginale etc.) mais on ne parlera pas dans ce cas de « performances ». Nous verrons que certaines plantes sont utiles pour activer localement la physiologie de chacun mais, d'abord, attelons-nous à faire remonter cette vitalité ! Elle est comme un foyer qui doit toujours être maintenu ardent.

## Libido sous influence

► Pour Sigmund Freud, la libido est liée à la « pulsion de vie », notion qu'il associait à notre force vitale. La philosophie taoïste affirme également que la vitalité est indissociable de la libido. Cette dernière est en fait une des expressions de notre force vitale disponible. Pour les Chinois, le Qi (tchi), synonyme d'énergie et de vitalité, doit circuler pleinement sur tous les plans. C'est ce qui assure notre bien-être et notre santé. La conséquence de cette libre circulation est un équilibre physique, mental, émotionnel et spirituel.

Dans cette harmonie vers laquelle nous devons tendre, nous pouvons vivre avec bonheur notre relation au monde. Et tout naturellement, la relation avec la personne à laquelle nous sommes lié affectivement.



Si l'on fait un pont entre la médecine chinoise et notre connaissance de la physiologie, on s'aperçoit que quatre grands systèmes expriment la vitalité dans notre corps : ce sont les **systèmes nerveux, hormonal, immunitaire et cardiovasculaire**. Un déséquilibre d'un de ces systèmes peut entraver l'expression du désir sexuel. Si l'on rétablit l'harmonie, on peut recouvrer très vite une libido pétillante...

## Observer et écouter...

► Des signes peuvent nous aider à pointer le ou les systèmes qui ont besoin de soutien. Leur apporte-t-on le nécessaire ? C'est la première question à se poser...

TABLEAU 1

Système	Signes évocateurs d'un déséquilibre	Indispensable pour un équilibre
Nerveux	Troubles du sommeil, irritabilité, alternance de l'énergie, spasmophilie, sensibilité au stress...	Respect des rythmes (alternance activité/repos), gestion du stress, apport suffisant de minéraux, de vitamines du groupe B.
Hormonal	Fatigue au réveil et/ou au cours de la journée, troubles du cycle menstruel, perte de pilosité, dépression, burn out...	Apports en acides gras (indispensables à la synthèse des hormones), repos, gestion du stress... Attention aux contraceptifs ou traitements hormonaux qui sont de grands perturbateurs de la fonction hormonale.
Immunitaire	Sensibilité aux infections, allergies, difficultés de cicatrisation...	Equilibre intestinal, disposer d'une énergie suffisante, pas de foyer infectieux (dentaires ou autres), gestion du stress.
Cardiovasculaire	Troubles veineux, hypertension artérielle, palpitations...	Antioxydants divers et variés, acides gras polyinsaturés, activité physique, bonne santé hépatique.

## Les plantes d'Aphrodite

► Penser aux plantes réchauffantes ou tonifiantes (voir tableau 2, « Les alliés de la libido ») peut être utile pour apporter un plaisir ponctuel. Cependant, plusieurs semaines, voire plusieurs mois, seront nécessaires pour faire remonter une libido « éteinte ». Le système hormonal, notamment, a besoin de temps pour recharger les batteries. Pour un soutien en profondeur, il faut intervenir en même temps sur plusieurs fonctions de l'organisme. Pour cela, rien de mieux que les plantes adaptogènes ! Elles sont toutes reconnues pour stimuler notre libido. En fait, elles soutiennent les grandes fonctions du corps, à savoir les systèmes nerveux, hormonal, immunitaire et cardiovasculaire. Ces plantes dites adaptogènes n'ont pas un effet « stimulant » ou « excitant ». Une simple action de ce type irait à l'encontre de notre bonne santé.



En fait, elles améliorent l'énergie de l'organisme dans sa globalité et agissent dans une logique de bien-être et d'épanouissement. Il est donc important de prendre garde à notre mode de vie ! Car si ce dernier va à l'encontre de cette logique (consommation d'alcool, café, surmenage, manque de sommeil, malbouffe, tabac, excès de jeux vidéo, de télévision etc.), les effets des plantes peuvent se montrer insuffisants. Agir sur les deux tableaux pourra par contre améliorer bien des choses !

Les plantes citées ci-après doivent être prises en cure comme il est indiqué, mais il est possible d'ajouter une plante supplémentaire de manière ponctuelle. Par exemple, une cure de ginseng de 2 mois pourra se voir renforcée par 2 ou 3 gélules de schisandra lors d'une soirée en amoureux. En ce qui concerne le nombre de gélules ou de gouttes à consommer, la posologie variera en fonction du fabricant. Respectez-la.



► Le **Panax ginseng** rouge est certainement l'adaptogène le plus renommé. Recommandé depuis des millénaires par les adeptes du taoïsme, il possède, en plus de son effet tonifiant sur l'ensemble des systèmes (nerveux, hormonal etc.), une action vasodilatatrice qui permet un meilleur fonctionnement physiologique des organes sexuels. Il est donc recommandé autant pour les hommes que pour les femmes, et surtout à l'âge mûr. Il est contre-indiqué en cas d'hypertension et chez la femme enceinte. On tirera les meilleurs bienfaits sous forme de gélule ou d'extrait hydroalcoolique en cure de 2 mois.



► La **Rhodiola rosea** est également très puissante pour les mêmes raisons. Elle est maintenant reconnue dans le monde entier pour son effet tonique sur l'ensemble de l'organisme avec un effet aphrodisiaque. De plus, elle possède un puissant effet anti-stress et améliore le moral. Une plante qui convient à tous, sauf en association avec certaines médications (antidépresseurs, immunosuppresseurs, anticoagulants) et en cas de troubles bipolaires. Recherchez en priorité le totum de plante en gélule et faites une cure de 2 mois.



► **Schisandra sinensis** est un cas particulier. La plupart des plantes adaptogènes sont des toniques du Yang. La schisandra, elle, remonte le Yin. Elle agit donc non pas sur la capacité à l'action, mais plutôt sur notre potentiel de réception. On l'appelle le ginseng des dames mais elle convient aussi très bien aux hommes. On la nomme aussi la baie des cinq sens... Imaginez un instant que vous ayez la possibilité d'exacerber votre sensualité à travers un meilleur toucher. Quoi de plus agréable que d'apprécier un échange davantage nourri par le contact, les caresses, la sensation d'être contre

l'autre ? Si la schisandra permet cet effet, elle agit également sur l'odorat... Mieux, elle potentialise aussi le plaisir à travers la vue (exacerbation des couleurs et de la présence visuelle de l'autre), mais aussi l'ouïe, et enfin le goût. Ne croquez par pour autant (au sens propre) votre partenaire ! À utiliser en poudre ou en gélule sous forme de cure de 1 à 2 mois ou ponctuellement.



► Le **Pfaffia** (*Pfaffia paniculata*) est appelé aussi « ginseng du Brésil ». Ce fortifiant général a la particularité d'améliorer le confort articulaire. Il est idéal à partir de 40 ou 50 ans lorsqu'on se plaint de fatigue, d'inconfort articulaire ou de manque de souplesse. Dans ces conditions, il donnera un coup de peps général et stimulera la libido. Préférez-le sous forme de gélule ou en poudre à raison de 10 à 15 jours par mois.



© Roger Culos

► L'**Ashwagandha** est une plante de la pharmacopée ayurvédique. Son nom latin *Withania somnifera* précise son action à double tranchant. Elle peut avoir un effet tonique mais avant cela, elle pourra, si elle l'estime nécessaire, provoquer une cure de sommeil ! Moment parfois indispensable pour retrouver un meilleur tonus. Consommez-la dans un objectif de remise en forme sur quelques semaines, surtout si, par exemple, vous sortez d'une période de travail intense et que vous souhaitez vous requinquer. La poudre de la plante en gélule est idéale. Faire une cure d'un mois, arrêter une semaine puis reprendre si besoin.

► Le **Muira puama** (*Ptychopetalum olacoides*) est considéré comme le bois bandé des Antilles, mais il n'en est pas un. On le propose d'ailleurs souvent à la place de son congénère *Richeria grandis*, alors qu'il n'a pas du tout la même action (cf encadré). En tant que tonique, il aidera à faire monter la vitalité sexuelle puis à la faire s'exprimer. Déjà classé par le *British Herbal Pharmacopeia* dans le groupe des toniques sexuels dès 1920, c'est donc une plante bien connue en Europe. Il est aussi efficace chez l'homme que chez la femme. On peut l'utiliser à la manière traditionnelle, râpé dans l'alimentation, soit en gélule pour un usage plus pratique et tout aussi efficace. La macération alcoolique est également intéressante. La base peut-être du rhum, comme pour la recette antillaise du bois bandé. Il est utile de faire des cures de 2 à 3 semaines par mois. Il ne se révèle pas intéressant ponctuellement car il agit souvent après quelques jours seulement.



© Didier Descouens

### ► L'ÉCORCE DE BOIS BANDÉ

Le bois bandé, *Richeria grandis*, est l'un des aphrodisiaques les plus réputés. Il ne possède aucune vertu excitante mais de puissantes propriétés vasodilatatrices qui favorisent rapidement l'érection.

Il est donc principalement utile aux hommes mais il peut aussi convenir aux femmes pour l'augmentation des sensations qu'il procure lors des rapports sexuels.

Voici la recette antillaise, validée et approuvée par des siècles de tradition !

Dans un litre de bon rhum intégrez les ingrédients suivants :

- 25 g de bois bandé
- 2 gousses de vanille
- 2 bâtons de cannelle
- 30 g de gingembre
- ½ noix de muscade
- 1 feuille de bois d'Inde
- 1 clou de girofle

Laissez macérer durant 2 mois. Boire un verre à liqueur par jour, pas plus. Contre indiqué en cas de trouble cardiaque.

## Libérez les blocages !

► Au-delà d'un manque de vitalité, les émotions sont plus que déterminantes dans une relation. Et elles peuvent être de véritables barrages. Des peurs, une activité mentale excessive qui entrave un lâcher-prise nécessaire, des traumatismes passés ou un sentiment d'insécurité en sont quelques exemples.

Les huiles essentielles sont de très bons outils pour lever des blocages émotionnels. En olfactothérapie, on sait que les odeurs atteignent directement notre cerveau limbique, siège des émotions.

En usage quotidien durant quelques jours ou semaines, ou en usage ponctuel, elles seront de merveilleux leviers. Pour bien les choisir, l'important est d'écouter votre ressenti. Celle qui vous plaira sera la meilleure. En voici quelques-unes :



► **L'huile essentielle de pruche** (*Tsuga canadensis*) aide au lâcher-prise mental. À utiliser en diffusion atmosphérique ou en massage à raison de 1 à 2 gouttes dans un peu d'huile de noyau d'abricot ou de noisette sur le plexus solaire et la zone dite du 3<sup>e</sup> œil, sur le front entre les sourcils. Éviter un usage prolongé, ou chez la femme enceinte car la pruche contient des composants cétoniques.



► **L'huile essentielle de rose de Damas** (*Rosa Damascena*) apaise, aide à donner à l'autre et favorise l'échange. Étant très onéreuse, respirez-la directement du flacon, calmement et amplement durant une minute.



► **L'huile essentielle d'ylang ylang** (*Cananga odorata*) conviendra aux personnes trop ancrées dans le plan physique qui peuvent être par exemple focalisées sur « l'aspect technique » lors d'une relation sexuelle. Elle développe la créativité et

aide à prendre et à donner du plaisir. Son odeur chaude et enivrante est très utile pour détendre l'atmosphère. Elle aide aussi au lâcher-prise mental. En diffusion ou en massage dilué de la même façon que pour la pruche. À appliquer dans ce cas sur le plexus solaire.



► **L'huile essentielle de bois de santal** harmonise l'énergie générale et stimule la libido de l'homme comme de la femme. À utiliser en massage (cf. encadré).

Une sexualité harmonieuse est donc le résultat d'une équation : une vitalité rayonnante et une libre circulation de l'énergie, à tous les niveaux !

## TABLEAU 2

ALLIÉS	ENNEMIS
Le safran	Le tabac
La vanille	L'alcool
Le cacao	Le stress
Le clou de girofle	Le surmenage
L'avocat	Les repas trop lourds le soir
L'asperge	L'hyperactivité mentale
Le gingembre	Le manque d'estime de soi
Les huîtres	Les fantasmes stéréotypés
La sarriette	
La cannelle	
Le céleri rave	

## ► RÉVEILLENZ VOTRE LIBIDO !

Voici un mélange d'huiles de massage pour stimuler la libido de chacun des partenaires :

- Versez 3 ml d'HE de bois de santal dans un flacon de 10 ml
- Ajoutez 7 ml d'huile de noyau d'abricot
- Mélangez et appliquez quelques gouttes en massage sur le ventre de votre partenaire, puis demandez-lui de faire de même pour vous. Un préliminaire aromatique utile et agréable...

## ► LA SEXUALITÉ SOUS L'ANGLE TAOÏSTE

La philosophie taoïste prône l'harmonie du Yin et du Yang sous toutes ses formes. L'objectif étant d'allonger la durée de la vie et d'améliorer sa qualité. La sexualité est une des innombrables disciplines taoïstes. Loin d'être refoulée, elle est sacralisée. La pratique sexuelle repose sur la complémentarité yin-yang qui anime les hommes comme les femmes, à qui il reviendra d'accorder et d'unifier ces deux polarités. Ces dernières existent en chacun de nous avec des dominantes. Le but recherché est d'équilibrer ces deux tendances pour favoriser un sentiment d'unité et ainsi la circulation de l'énergie. Une des techniques utilisées par l'homme est la maîtrise de l'éjaculation qui vise à ne pas dilapider son énergie vitale. La semence masculine étant considérée comme un concentré de Qi, c'est-à-dire d'énergie.

Jean-François Astier

## Curcumine-lécithine, un duo de choc !

news

On connaissait déjà le potentiel anti-cancer de la curcumine, composant actif de la racine de curcuma. Une action antioxydante et anti-inflammatoire qui optimise les traitements classiques avec, en prime, une diminution des effets indésirables. Seul inconvénient : sa faible biodisponibilité. Les quantités nécessaires sont telles qu'une cure est difficile à mettre en œuvre pour un patient affaibli et polymédiqué. Pour contourner ce problème, de nombreux fabricants associent la pipérine extraite du poivre. Mais cet assemblage est davantage intéressant lors de phénomènes inflammatoires que dans le cadre du cancer...

Un laboratoire italien a fait encore une avancée pour augmenter la disponibilité du fameux pigment jaune. Un complément alimentaire appelé Meriva®, sorti en 2012, associe la curcumine à la phosphatidylcholine, une substance extraite de la lécithine de soja. Une étude\* menée récemment par un laboratoire indépendant démontre que les personnes ayant pris du Meriva® pendant leur chimiothérapie ont vu diminuer leurs effets secondaires – nausées, vomissements, diarrhée ou constipation, fatigue, perte de poids et troubles cognitifs – par rapport aux personnes du groupe placebo. De plus, les scientifiques ont constaté un taux nettement moins élevé de radicaux libres dans leur plasma au bout de 2 mois de traitement. Au-delà de ce produit précisément, on peut conclure que l'équipe lécithine-curcuma se montre prometteuse et intéressante dans la réduction des effets indésirables des chimiothérapies !

\* Belcaro G, Hosoi M, Pellegrini L. A controlled study of a lecithinized delivery system of curcumin (Meriva®) to alleviate the adverse effects of cancer treatment. *Phytother Res.* March 2014;28(3):444-450.



## La valériane... pour ne plus avoir de dent contre son dentiste !

L'anxiété est une des composantes de stress du patient dans le cabinet dentaire. Elle est même reconnue comme l'un des principaux facteurs influençant négativement les soins. Le contrôle de l'anxiété peut être réalisé par la sédation consciente, habituellement assurée par les benzodiazépines, ces médicaments aux trop nombreux effets secondaires.

Une étude a évalué l'efficacité de la valériane (*Valeriana officinalis*) pour le contrôle de l'anxiété au cours de la chirurgie de la troisième molaire.

Selon les résultats, 75 à 80 % des patients traités par la valériane étaient plus calmes et plus détendus pendant la chirurgie. Cerise sur le gâteau, la valériane a eu en outre un effet important sur le maintien de la tension artérielle pendant et après la chirurgie.

Pinheiro ml1, Alcântara CE2, de Moraes M3t al. *Valeriana officinalis L. for conscious sedation of patients submitted to impacted lower third molar surgery: A randomized, double-blind, placebo-controlled split-mouth study.* J Pharm Bioallied Sci. 2014 Apr;6(2):109-14. doi: 10.4103/0975-7406.129176.

## Protégez vos vaisseaux en mangeant des framboises noires

Le syndrome métabolique regroupe un ensemble de symptômes qui, associés, augmentent le risque de maladie cardiovasculaire.

De l'embonpoint, une pression sanguine trop haute, un taux de bon cholestérol trop bas, un taux de sucre et/ou de triglycérides au-dessus de la normale dans le sang... et c'est le cocktail gagnant pour abimer ses artères.

Chez des personnes atteintes de syndrome métabolique, il a été montré que la consommation quotidienne de framboise noire permettait de réguler de façon significative le taux de cholestérol et de substances inflammatoires (cytokines). Les auteurs de cette étude concluent que la fonction vasculaire a été améliorée significativement chez ces patients atteints du syndrome métabolique consommant de la framboise noire, après seulement 12 semaines de suivi.

Han Saem Jeong, Soon Jun Hong, Tae-Bum Lee et al. *Effects of Black Raspberry on Lipid Profiles and Vascular Endothelial Function in Patients with Metabolic Syndrome.* Phytotherapy Research . 04/2014; DOI:10.1002/ptr.5154

## Les herboristes sont de retour !

*Herboriste ? Un métier d'avenir !* Telle était la thématique ambitieuse du 2<sup>e</sup> congrès qui s'est tenu à Lyon les 17 et 18 mai dernier. Jean-Marie Pelt a ouvert le congrès en saluant l'immense connaissance des plantes qu'ont les guérisseurs traditionnels, des herboristes chevronnés tels Michel Pierre ou Gilles Corjon ont parlé de leur métier... Et les dirigeants des écoles d'herboristerie présents ont créé la Fédération des écoles d'herboristerie. Un moment fort en émotions pour les signataires : Patrice de Bonneval, directeur de l'*Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales*, Jean-François Astier fondateur de l'*Ecole française d'herboristerie*, Claudine Luu fondatrice de l'*IMDERPLAM*, Ferny Crouvisier de l'*Association pour le Renouveau de l'Herboristerie*, Josiane Prunier de l'*Ecole des plantes de Paris* et Jean-François Malgorn de *CAP Santé*, l'*Ecole Bretonne d'Herboristerie*. Une volonté d'unité, déjà annoncée lors du premier congrès pour créer un tronc commun de formation. Une étape semble-t-il indispensable pour montrer aux responsables politiques le haut niveau de compétence des élèves formés à l'herboristerie.

Au cours de ce week-end, la mise en place d'un groupe de travail a été annoncée pour la création d'un syndicat des herboristes avec une première urgence : la création d'un "livre blanc" qui pourrait être le fondement d'une prochaine réglementation pour un futur diplôme d'herboriste. À présenter prochainement au gouvernement... Bon vent aux différents acteurs de ce métier d'avenir !



# Le grand malentendu sur... la fumeterre

Les plantes du foie ont bonne réputation, mais quant à savoir laquelle agit sur l'une ou l'autre de ses 800 fonctions, ça c'est une autre histoire ! À y réfléchir, le choix du bon remède devient cornélien ! On parle de la fumeterre comme un simple draineur mais on oublie sa particularité. Nous aiderait-elle dans nos choix ?

Dans les ouvrages de référence, on lit que la fumeterre (*Fumaria officinalis*) stimule la sécrétion de bile et décongestionne le foie et la vésicule. Par cette simple action, elle convient aux personnes qui présentent une insuffisance biliaire. On cite aussi une action antiallergique et des propriétés antispasmodiques. Mais il est bien dommage de la résumer à cela. Qu'en est-il vraiment ?

## Une plante intelligente !

► La fumeterre est une plante à part. Elle est capable d'augmenter la sécrétion biliaire, mais grâce à l'un de ses principes actifs, la *fumarine*, elle est aussi capable de la ralentir. Cette double propriété porte le nom savant d'*amphocholérétique*, le préfixe *ampho* signifiant *des deux côtés* en grec ancien.

Le rôle de la bile est fondamental car, en se déversant dans l'intestin, elle participe à la masse fécale. N'oublions pas que la capacité du conduit digestif et plus particulièrement du côlon à évacuer les selles repose sur le volume de cette masse fécale.

## Trop de bile... pas assez...

La fumeterre peut régler des problèmes d'hypersécrétion, pouvant être par exemple à l'origine d'un transit trop rapide. Les personnes qui souffrent d'hypersécrétion sont souvent de nature anxieuse. Ne dit-on pas qu'ils « se font trop de bile » ? La *fumarine* contenue dans la fumeterre intervient aussi sur la sérotonine, un neurotransmetteur qui favorise la détente et le bien-être. On sait aussi que cette plante est favorable à la fixation du neurotransmetteur GABA sur les récepteurs synaptiques, ce qui est important pour la détente du système nerveux.

Par la stimulation biliaire qu'elle provoque, la fumeterre favorise la formation de la masse fécale. Elle peut donc agir en amont d'un problème de constipation. Ajoutons à cela une action antispasmodique sur le sphincter d'Oddi, le dernier passage à franchir par la bile pour se jeter dans l'intestin grêle et jouer son rôle dans la digestion. Quand un stress quotidien sollicite le système nerveux, ce sphincter a tendance à se spasmer, ce qui ralentit le flux biliaire et perturbe la fonction hépatique dans son ensemble.

En cas de constipation, posez-vous les bonnes questions pour vérifier que la cause est bien hépatique. « Est-ce que je digère mal ? Suis-je sujet aux migraines ou aux maux de tête ? » Des réponses positives pourront vous aiguiller vers la fumeterre. Si votre transit est rapide de façon chronique, voyez si cela est lié à votre tempérament nerveux. Si oui, il se peut que la fumeterre vous convienne !

En fait, la fumeterre agit à la croisée des chemins de nombre des fonctions du foie. Elle peut par conséquent convenir à beaucoup de personnes qui attendent un soutien à ce niveau. Nous avons parlé de neurotransmetteurs que la fumeterre nous apporte et de leurs conséquences sur notre système nerveux ? Notons que le foie est dépendant de ce dernier. Toutes les personnes stressées verront donc de grands avantages à prendre de la fumeterre ! Cependant la fumeterre ne doit pas être utilisée par des personnes ayant une obstruction des voies biliaires, dans les cas des lithiases biliaires ou d'insuffisance hépatique importante. Elle est également contre-indiquée chez les personnes souffrant d'hypertension.

La fumeterre est idéale en infusion. Prenez une cuillère à soupe de plante par bol que vous laisserez infuser cinq à dix minutes pas plus, car la tisane deviendrait trop amère. Consommez-la avant les principaux repas. Ne sucrez cette tisane que si celle-ci vous arrête vraiment. La nature n'est pas toujours douce, mais c'est parfois pour notre plus grand bien...

Jean-François Astier



# « La phytothérapie est aussi une médecine vibratoire »

Difficile de résumer le parcours du docteur Luc Bodin, tant ses diplômes et ses compétences sont nombreux et variés ! Du diplôme universitaire en oncologie clinique à la phytothérapie, de la micronutrition aux soins énergétiques... Auteur de nombreux livres à succès, comme celui sur la méthode Ho'oponopono, ainsi que conférencier international, Luc Bodin consacre sa vie à « *donner un maximum d'informations pour que chacun devienne autonome dans la gestion de sa santé et de sa vie* » !

*Luc Bodin, lorsqu'on regarde votre parcours on a l'impression que vous avez touché à une foultitude de disciplines dans le domaine de la santé ?*

J'ai exercé comme médecin de famille pendant plus de vingt ans, mais il est vrai que, dès le début de ma carrière, j'ai senti le besoin de me spécialiser dans les médecines naturelles. J'aimais bien fréquenter les « trouveurs » (bien plus que les « chercheurs ») dans leurs différents domaines. C'est ainsi que, tous les ans, je me suis inscrit à deux ou trois formations. J'ai exploré la nutrition, la micronutrition, l'ostéopathie, la micro-immunothérapie, la diététique, la phytothérapie, l'acupuncture, l'homéopathie, l'oligothérapie... Sans oublier le côté psychologique avec la PNL (programmation neuro-linguistique), la sophrologie ou la symbolique des maladies. Puis je me suis intéressé également aux groupes de prière et aux phénomènes de NDE (les expériences de mort imminente). En fait, comme beaucoup d'êtres humains, j'éprouvais le besoin d'explorer la question de l'au-delà. J'ai pratiqué un long cheminement, riche et complet, qui a duré une vingtaine d'années !

*Une pratique médicale orientée vers le naturel et l'holistique donc !*

Effectivement. Sans oublier que la phytothérapie – avec l'homéopathie – a été l'une de mes premières formations, car je me suis vite passionné pour les plantes ! Elles sont efficaces et présentent si peu d'effets indésirables par rapport aux médicaments classiques qu'il faut les privilégier autant que possible. Par exemple de la valériane à la place d'un somnifère, ou de l'harpagophytum à la place d'un anti-inflammatoire...

*Au fil des années, vous vous êtes consacré davantage aux soins énergétiques...*

Rappelons que l'homéopathie est une médecine vibratoire, qui apporte au corps l'information dont il a besoin pour guérir ! Elle fait simplement passer une information. Et la phytothérapie peut également être considérée comme vibratoire... Pourquoi une plante peut être efficace pour quelqu'un et inefficace pour un autre qui présente

le même symptôme ? Tout simplement parce que les deux individus, n'ayant pas le même terrain, ne vibrent pas de la même manière. Quand je l'ai compris, j'ai décidé de travailler sur la phytothérapie européenne qui se base sur la théorie des quatre éléments. Le principe est très simple et remonte à l'époque des Grecs. Chaque personne possède un terrain qui correspond à l'un des quatre éléments (terre, feu, air et eau). Lorsqu'un individu (par exemple



terre) présente une pathologie, son terrain se déplace sur un autre élément (par exemple *air*). Le traitement devra alors être choisi pour que le malade sorte de cet état anormal (*air*) et puisse revenir dans son élément initial (*terre*). Il faut donc choisir la « bonne » plante, parmi toutes les plantes agissant sur la maladie dont souffre le sujet. Pour une maladie donnée, le choix se fait donc sur les plantes agissant sur la pathologie mais aussi en fonction du tempérament du sujet. Prenons les plantes pour dormir. Elles ne sont pas toutes efficaces pour tout le monde. L'habileté du thérapeute consiste à choisir celle qui permet de faire disparaître le trouble tout en

permettant au patient de retrouver son terrain initial. Le terrain a en effet une importance capitale comme l'enseignent aussi les médecines ayurvédique et chinoise avec lesquelles la médecine grecque entretenait de nombreux contacts.

*Hippocrate, médecin grec et considéré comme le père de la médecine moderne, travaillait donc sur ces bases...*

Effectivement, il soignait à travers l'alimentation, les massages et bien évidemment par les plantes qui étaient codifiées en fonction du tempérament de chaque individu. De plus, à son époque, les médecins prenaient en compte un cinquième élément, qu'ils définissaient comme compris dans toute chose : l'éther. Pour mieux comprendre la nature de cet élément on pourrait l'assimiler à l'énergie.

*À propos de plantes et d'énergie, que pensez-vous des fleurs de Bach, ces élixirs floraux censés intervenir sur nos états émotionnels perturbateurs?*

Personnellement, j'éprouve une énorme admiration pour Edward Bach, ce médecin et chercheur anglais du siècle dernier. Cet homme avait tout compris ! Il disait que si l'on tombe malade, c'est parce que les décisions que l'on prend dans notre vie physique et matérielle ne sont pas en adéquation avec nos aspirations profondes. Je pense qu'il avait raison à 100 %... Et aujourd'hui il y a de quoi tomber malade ! Car notre société n'est pas adaptée pour offrir à chacun d'entre nous la possibilité de développer ses propres aspirations. Bien au contraire, elle essaie de nous faire rentrer dans un moule où tout le monde doit vibrer au diapason. Nous devons tous penser de la même façon, faire comme les autres, atteindre les mêmes objectifs... Alors que nous avons tous des talents, des envies, des attirances profondément différentes de ce que l'on nous propose quotidiennement. Nous en sommes conscients au fond de nous-même. Cela induit un mal-être général. Or, je crois que c'est précisément celui-ci qui est l'élément principal pouvant expliquer le nombre impressionnant de personnes malades aujourd'hui dans notre société... Les germes, la pollution, l'hérédité, le tabac et autres n'en sont que les explications sur le plan physique.

*On pourrait vous rétorquer que les fleurs de Bach ne marchent que grâce à un effet placebo car aucune étude scientifique n'en a jamais prouvé l'efficacité !*

Vous avez tout à fait raison ! Dans l'état actuel des connaissances, les médecines naturelles ne peuvent pas être proposées comme des traitements alternatifs parce que nous manquons cruellement d'études à leur propos. En revanche, lorsque la médecine conventionnelle n'a pas de traitement à proposer ou que le traitement est trop lourd par rapport à la pathologie présentée, alors nous pouvons nous permettre d'utiliser des alternatives, comme les fleurs de Bach. Personnellement, j'ai vu des résultats extraordinaires en utilisant *Mimulus* (Mimule) par exemple, dans des cas de phobie. Qu'est-ce que la mé-

decine conventionnelle aurait pu proposer dans ce cas ? Des neuroleptiques, des médicaments qui calment l'individu mais ne le guérissent pas !



*Après avoir exploré tant de domaines, quels sont les conseils que vous donneriez pour être en bonne santé ?*

C'est très simple ! Pour être en bonne santé, il faut être heureux. Et pour être heureux il faut suivre son chemin de vie et ses aspirations. Ensuite il faut adopter une hygiène de vie normale, comme une alimentation équilibrée, de l'exercice physique, boire de l'eau pure et pratiquer un peu de méditation. Des conseils que tout le monde connaît... Mais je pense que la clé du bonheur consiste à être surtout sur sa propre route !

*Facile à dire, mais comment trouver son chemin de vie ?*

Simple ! Il suffit de suivre ce qui nous rend heureux. Devant un choix, prenez la voie qui vous met en harmonie avec vous-même, celle qui va vous rendre heureux... Pas forcément celle qui plaira aux autres ou celle qui semble la plus logique !

Propos recueillis par  
Alessandra Moro Buronzo

# Huiles de fleurs solarisées : une préparation beauté

**Le végétal a toujours été présent dans l'environnement. Alors quoi de plus simple que de suivre la tradition et de faire macérer des plantes dans des huiles végétales pour préparer baumes et onguents ?**

Depuis la plus haute antiquité, les femmes ont toujours eu le souci de préserver leur beauté par le recours à diverses préparations, pour la plupart à base de végétaux. De couleur attractive et d'un parfum subtil, les huiles de macération sont devenues de véritables « produits de beauté ».

## ► LES HUILES VÉGÉTALES

Les huiles végétales occupent une place de choix parmi les ingrédients pouvant apporter à la peau santé, beauté et un atout pour retarder le flétrissement et le vieillissement. Riches en acides gras essentiels, oméga-3, 6 et 9, elles apportent aux cellules de la peau les éléments pour construire, reposer et entretenir leur membrane constituée de lipoprotéines. Les huiles végétales sont aussi riches en vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K) dont le rôle est de nous permettre de mieux assimiler les acides gras essentiels et de protéger la peau par leurs propriétés antioxydantes. De même, elles tonifient et nourrissent les cheveux et le cuir chevelu.

Aujourd'hui nous disposons de plus de 30 huiles végétales différentes dont les propriétés sur le plan de la santé sont bien définies, aussi bien en usage interne qu'en usage externe.



## L'union fait la force

► Les macérations huileuses sont une solution intelligente, car on associe aux propriétés des huiles végétales celles des plantes fleuries que l'on y met à macérer. Comment ? Tout simplement en exposant au soleil pendant deux à trois semaines les huiles végétales dans lesquelles on aura mis les fleurs. Grâce à la chaleur, les principes actifs sortent des tissus végétaux pour se dissoudre dans l'huile.

Certaines recettes sont assez connues, comme c'est le cas de l'huile d'arnica, de millepertuis ou de carotte. Mais la richesse florale de nos campagnes permet d'élaborer de nombreuses formules, avec plus d'une centaine d'espèces, permettant toute une variété de soins.

## Qu'apporte l'exposition au soleil ?

► Le soleil a toujours été considéré comme l'être de vie, car c'est grâce à sa lumière et à ses rayons que la vie existe sur terre.

L'exposition d'une macération de plantes au soleil est apparue comme essentielle dans ce processus de communion entre huile et plante. La physique chimie moderne nous apprend que cette solarisation apporte une quantité extrêmement importante de photons naturels dont les fréquences varient de l'infra-rouge jusqu'au-delà de l'ultra-violet. On sait aujourd'hui que nous avons besoin d'un nombre très grand de ces photons pour vivre, c'est-à-dire pour avoir une énergie « vitale » suffisante. Bien qu'il ne soit pas facile d'expliquer exactement les bienfaits de la solarisation, l'expérience montre qu'une huile solarisée est beaucoup plus active, dans son intensité et dans sa durée d'action, que la même huile mise à macérer dans l'obscurité.

## Préparer une macération de fleurs solarisée

► Les fleurs sont les éléments de choix pour les préparations à solariser, mais on peut utiliser aussi feuilles, rhizomes et semences.

### La mise en macération

La plante est mise dans un bocal en verre blanc, limpide et transparent. On ne coupe pas les plantes, surtout les fleurs pour qu'elles gardent toute leur énergie.

On ne tasse pas pour que toute la végétation soit bien exposée et reçoive les rayons solaires, et on remplit le bocal en recouvrant largement avec de l'huile végétale choisie en fonction de la plante.

Le bocal est alors exposé en plein soleil afin qu'il soit éclairé sur toutes ses faces au cours de la journée. Tourner chaque matin le bocal de 180° afin que l'ensoleillement soit uniforme au cours de l'exposition.

### Obtention de l'huile de macération solarisée

Cette exposition doit durer en principe trois semaines. Si, pendant la durée de cette opération, la lune est pleine, on couvrira le bocal avec un tissu foncé, noir de préférence pour ne pas enlever une partie du bénéfice de la solarisation. À la fin de l'exposition, on peut séparer la plante et l'huile et même presser fortement la plante pour extraire complètement les principes actifs de celle-ci. On a ainsi récupéré toute la partie énergétique et la partie matérielle de la plante. Le produit obtenu est complètement en adéquation avec le corps humain, qui lui aussi est composé de ces deux aspects propres à tout être vivant, qu'il soit végétal ou animal.

### Conservation

L'huile sera conservée dans un flacon, en verre fumé de préférence, stockée à l'abri de la lumière et à température moyenne : entre 16 et 20° si possible ! Inutile cependant de mettre l'huile dans un réfrigérateur.

## À vous !

► Les recettes suivantes sont conçues avec des plantes pouvant être récoltées durant l'été.

Conseil de préparation général : mettre à macérer dans un mélange d'huile de tournesol (75 %) et d'huile de noisette (25 %). Mais d'autres mélanges d'huiles végétales plus élaborés sont possibles, comme indiqué ci-après pour chaque plante.

Claudine Luu, *Dr en pharmacie*



### *Achillée millefeuille : fleur*

Antiseptique, cicatrisante, hémostatique  
Huiles végétales utilisées : tournesol et pépins de raisin à parties égales.

**Utilisations :** L'huile de macération solarisée peut être utilisée en soin de beauté, le soir après la toilette pour son action astringente, sur la couperose, en compresse. On peut la mettre sur les blessures, les coupures, les bosses et les ulcères variqueux. Elle est tonique de la circulation veineuse. En massage du bas-ventre, elle peut calmer les douleurs de règles.

### *Lys blanc : pétales et fleur*

Adoucissante, antirides, cicatrisante, régénératrice de l'épiderme  
Huiles végétales utilisées : sésame, macadamia 20 % et abricot 20 %.

**Utilisations :** La macération solarisée de pétales de fleurs dans l'huile d'amande douce a un effet régénérateur, apaise les peaux irritées, sèches, et « efface » les petites rides dessinées sur le visage, surtout les « pattes d'oie ». Souveraine sur les peaux flasques, elle est cicatrisante sur les petites écorchures ou blessures. C'est un excellent régénérateur de l'épiderme, elle tonifie le teint, corrige les taches de pigmentation (masque de grossesse).

### *Matricaire (Camomille allemande) : capitule de fleurs*

Relaxante, cicatrisante, apaisante, antispasmodique et anti-inflammatoire.  
Huiles végétales utilisées : tournesol, jojoba 20 % et noisette 20 %.

**Utilisations :** L'huile solarisée est cicatrisante pour les plaies, les irritations, les démangeaisons. Elle est antiprurigineuse et antibactérienne. En massage sur les douleurs musculaires, elle les atténue. En compresses sur les piqûres d'insectes, elle calme la douleur.

### *Onagre : fleur*

Huiles végétales utilisées : tournesol, jojoba 20 % et noisette 20 %, ou tournesol seul.

**Utilisations :** La macération huileuse solarisée, en massage léger permet à la peau de retrouver son élasticité, de calmer les démangeaisons et les irritations (eczéma et prurit). Elle permet également, en massage du bas-ventre chez la femme, de calmer les douleurs de règles.

### *Millepertuis (herbe de la St-Jean) : inflorescence*

Antalgique, antiseptique, cicatrisante (brûlures), astringente et adoucissante, anti-inflammatoire. L'huile obtenue est rouge sang.  
Huiles végétales utilisées : tournesol, jojoba 20 % et noisette 20 %.

**Utilisations :** Cicatrisante, l'huile rouge de macération solarisée est très efficace pour les plaies, les brûlures, les crevasses, les gerçures, les ulcères et les peaux abîmées et ridées. Elle est très efficace sur les peaux flasques. Par voie interne, elle est sédative et antidépressive. Elle est idéale en application locale pour les névralgies, les crampes et les érythèmes solaires, mais aussi pour les rhumatismes.

### *Pâquerette : capitule*

Cicatrisante et surtout résolutive sur tout traumatisme mécanique. Emolliente, cicatrisante. Huiles végétales utilisées : tournesol et jojoba 20 %.

**Utilisations :** L'huile de macération solarisée est à utiliser sur les bosses et les ecchymoses, surtout sur les coups portés aux parties molles, les seins en particulier. L'huile est cicatrisante sur les petites blessures.

### *Persil : feuille.*

Effet décolorant et blanchissant.  
Huiles végétales utilisées : onagre, bourrache 20 % et argan 60 %.

**Utilisations :** La macération huileuse a pour effet, en massage local, de diminuer les taches de rousseur et, sur le visage, d'éclaircir le teint. Huile de beauté pour toutes les peaux, mais surtout sur les peaux mates et autour des yeux. En friction capillaire peut tonifier le cuir chevelu.

# Pour en finir avec les troubles urinaires



**Pour les Chinois, le rein représente le siège de l'énergie vitale qui favorise la longévité et l'immunité ! Dans notre culture, il est considéré comme l'un des organes d'élimination majeurs de notre organisme. La santé de ce travailleur infatigable est donc essentielle. C'est pourquoi prendre en charge de façon précoce et non agressive les affections du bas appareil urinaire est indispensable à sa protection. C'est l'objet de ce dossier.**

► Par la bouche, le nez, la peau, pénètrent dans notre corps l'eau, l'air, les aliments, la lumière, la chaleur... Ces éléments sont utilisés pour le bon fonctionnement de notre organisme. Ainsi cette formidable usine chimique filtre et transforme les nutriments assimilables, et doit rejeter ce qui est en excès ou toxique. Ce sont les émonctoires, dont les reins font partie, qui se chargent de ce travail ! Ces organes spécialisés – le foie, les reins, la peau, les poumons, l'intestin – participent à l'élimination de la plupart des déchets et sont particulièrement sollicités. De leur bon état dépend en partie notre santé ! Prenez soin d'eux en évitant de trop solliciter par de mauvaises habitudes alimentaires, vaccins, médicaments, pollutions diverses...

En effet, lorsqu'ils sont surmenés ils deviennent moins efficaces, et vos déchets resteront stockés à l'intérieur de votre organisme.

## ► UNE USINE DE FILTRAGE À L'INTÉRIEUR DE NOTRE CORPS

Les deux reins que nous possédons font partie du système urinaire avec leur uretère respectif, la vessie et l'urètre. Leur rôle est fondamental : comme un système sophistiqué de filtrage, ils filtrent le sang qui passe à travers eux. Ainsi ils éliminent l'eau et les minéraux en excès, les toxines (urée, acide urique...) et les déchets indésirables sous forme liquide, c'est l'urine. Mais c'est le néphron, l'unité structurale et fonctionnelle microscopique des reins – chaque rein en contient environ 1 million ! – qui assure l'épuration du sang en plusieurs étapes. Dans cette « usine », les tâches sont multiples : filtration et production d'urine primitive, puis réabsorption de ce qui est utile pour l'organisme (comme le glucose qui est totalement réabsorbé), et enfin l'évacuation liquide, l'urine définitive. Cette dernière est déversée alors dans la vessie par deux conduits, les uretères, et gardée jusqu'à ce que les contractions musculaires la poussent vers l'extérieur à travers l'urètre. Le contrôle de la miction (rejet de l'urine dans les toilettes) est réalisé par un sphincter à commande involontaire et un sphincter volontaire que l'on utilise quand on se retient.

L'appareil urinaire permet l'élimination des déchets sous forme d'urine – on en produit environ 1,5 litre chaque jour ! – et assure l'épuration du sang ainsi que le maintien de l'homéostasie dans l'organisme (l'homéostasie est un processus physiologique permettant de maintenir certaines constantes du milieu intérieur de notre organisme, comme la température, la pression artérielle, la concentration du sang...).

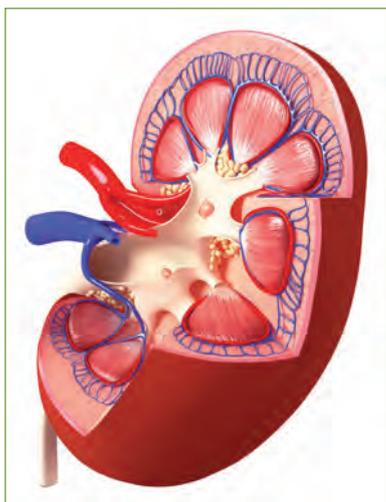
Cependant la fonction des reins ne s'arrête pas là. Ils sont en première ligne pour maintenir l'équilibre acido-basique (acide/base) au sein de l'organisme, réguler la pression artérielle, éliminer les toxines avec le foie et le poumon, fabriquer des hormones...

*Remarque : quand on dit « j'ai mal aux reins », il s'agit de douleurs au niveau des vertèbres lombaires !*

## 1. Infections urinaires

► Une infection urinaire est définie par la colonisation des urines par des bactéries. Il en existe deux types principaux : la cystite ou infection basse, et la pyélonéphrite ou infection du rein.

**La pyélonéphrite** est une infection bactérienne des voies urinaires hautes touchant le bassinet (pyélite) et le tissu rénal (néphrite). Elle est fréquente chez les femmes de 15 à 65 ans mais se rencontre à tout âge et n'épargne pas les hommes. Elle peut être une complication d'une



infection ou une inflammation des voies urinaires basses comme une cystite mal soignée. Les symptômes sont caractéristiques : apparition d'une fièvre et d'une douleur unilatérale (d'un seul côté) au niveau des lombaires. Le diagnostic est confirmé par la présence de germes à l'examen des urines (ECBU ou examen cyto bactériologique des urines) et d'imagerie (échographie rénale et radiographie de

l'abdomen), en particulier l'*Escherichia coli* ou *colibacille*. Le traitement repose sur l'antibiothérapie après recherche de l'antibiotique grâce à l'aromatogramme. La pyélonéphrite se traite donc bien par antibiothérapie et nécessite une prise en charge rapide par le médecin urologue, car l'absence de traitement peut mener à des complications sévères. Le mieux serait donc de soigner les cystites en évitant la chronicité !

## 2. Les infections urinaires basses

Malgré les traitements antibiotiques, la cystite reste souvent chronique ! Une prise en charge par la phytothérapie et l'aromathérapie permet de rompre la chronicité de l'infection. Elle est fréquente chez les jeunes enfants et surtout les femmes (jeunes femmes, femmes enceintes, femmes ménopausées), à tel point que, d'après les statistiques, une femme sur deux est touchée par une cystite dans sa vie.

La cystite n'est rien d'autre qu'une inflammation de la vessie, le plus souvent d'origine bactérienne, en particulier par des colibacilles présents naturellement dans l'intestin, mais elle peut aussi apparaître en cas de traitement anticancéreux ou de radiothérapie, ou en cas de pose d'un cathéter en milieu hospitalier créant des lésions propices à l'installation de l'infection.

*Remarque : les cystites sont fréquentes chez les femmes car le méat urinaire (orifice externe de l'urètre par lequel sort l'urine) est proche de l'anus et elles possèdent un urètre plus ou moins court, ce qui augmente le risque du passage des germes vers les voies urinaires !*

## Quels sont les symptômes les plus courants ?

- Des brûlures urinaires surtout en fin de miction (douleurs plus ou moins intenses au moment, à la fin ou après le passage de l'urine)
- Une pollakiurie (émission très fréquente d'urine en faible quantité)
- Besoin d'aller uriner de façon impérieuse même quand il n'y a pas d'urine

- Urine trouble parfois malodorante
- Présence de sang dans les urines
- Parfois présence de pus dans l'urine.

## Gare aux émotions !

Ne négligeons pas de prendre en compte les émotions ! Le ventre et le bas-ventre sont des lieux importants, réceptacles de nombreux sentiments et émotions, de souvenirs, de plaisirs d'ordre affectif ou sexuel, de frustrations, de réactions d'agressivité, de sensation particulière de « plein » ou de « vide », parfois d'intoxication, au sens propre ou figuré, qui persiste dans notre mémoire corporelle.

Chez la femme, le ventre reste le symbole de la maison, du foyer, du nid, de la maternité, et une blessure peut laisser une cicatrice émotionnelle dont la trace peut aller jusqu'au développement d'une pathologie.

### EXAMEN DES URINES

On regardera d'abord leur aspect : troubles, claires, hématuriques (avec du sang)...

Les infections urinaires basses sont mises en évidence par l'ECBU ou examen cyto bactériologique des urines qui n'est pas obligatoire pour une cystite isolée, mais devient nécessaire en cas de formes récidivantes.

Comment recueillir les urines ?

On recueille habituellement le deuxième jet ou « milieu du jet » ; l'infection sera affirmée sur la numération des bactéries. En principe, pour parler de cystite vraie, il faut 100 000 germes/ml.

*Remarque importante : il arrive assez souvent qu'un tableau caractéristique de cystite avec brûlures à la miction, pollakiuries... ne s'accompagne pas de présence de germes à l'ECBU ; il s'agit de cystalgies ou cystites à urines claires, ou encore fausses cystites.*

Les douleurs peuvent se situer alors en période ovulatoire et prémenstruelle.

Certains problèmes d'ordre affectif peuvent être déterminants dans l'apparition de ce tableau clinique.

Dans ce cas-là, outre la prise en charge psychologique éventuelle, il faudra surtout « diluer » afin de modifier le PH (trop acide ou trop alcalin) par l'apport de tisane diurétique en quantité suffisante.

Par exemple décocté de queues de cerises à 5 % : 50 g dans 1 litre d'eau, faire bouillir 10 mn, infuser 5 mn, filtrer. Boire dans la journée.

## Prévention : évitez les germes de la cystite !

► Divers éléments peuvent favoriser la multiplication des germes. Faites ce qu'il faut pour les prévenir ou pour augmenter les chances de guérison.

- L'insuffisance de boisson, donc volume insuffisant de miction ! Boire abondamment (y compris en cas de prise d'antibiotiques) : 1,5 litre de liquide, de préférence des tisanes ou des bouillons de légumes, répartis dans la journée de façon régulière, ce qui permet des mictions régulières pas trop espacées. Penser à uriner régulièrement.
- La constipation doit être traitée tant sur le plan du régime alimentaire que d'une éventuelle supplémentation en fibres. Prendre alors des plantes à fibres comme l'Ispaghul, les pectines de pommes ou de pamplemousse : 2 gélules ou 1 sachet pendant les repas avec beaucoup d'eau. L'alimentation est importante pour régulariser le transit et éviter la constipation : privilégier les légumes et les fruits, les aliments complets, pâtes semi-complètes, riz complet, quinoa...
- Une candidose digestive à l'origine d'un déséquilibre de la flore intestinale. En effet, la flore saprophyte que nous avons dans l'intestin forme une barrière intestinale qui empêche les germes de s'implanter. Cette microflore est aussi en relation avec le système immunitaire, très présent dans le tube digestif et qui joue un rôle de défense fondamentale.
- La fréquence des rapports sexuels qui augmente le risque d'infections : on parle alors de « cystites de la lune de miel ». Penser à l'hygiène locale ! Après tout rapport sexuel, il faut uriner et pratiquer une hygiène périnéale (hygiène intime) avec des savons sans savon, ou des produits à PH neutre.

**Attention : pas assez d'hygiène ou trop d'hygiène sont source d'infections.**

Eviter les sous-vêtements en fibre synthétique, les pantalons trop serrés, facteurs d'irritation.

## Les plantes anti-infectieuses des voies urinaires



► La **busserole**, *Arcostaphylos uva-ursi*, famille des éricacées, dont on utilise la feuille, est un arbrisseau à tiges souterraines rampantes. Son fruit est une baie rouge sans jus appelé « raisin d'ours ».

Son action anti-infectieuse est spécifique des voies urinaires. Son actif principal, l'arbutoside, sera transformé par les bactéries intestinales, conjugué dans le foie, puis éliminé par le rein et libéré par les voies urinaires sur lesquelles il est actif.

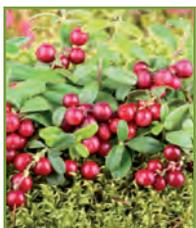
Prendre 2 gélules 2 ou 3 fois par jour pendant 10 jours avec une tisane diurétique, par exemple un décocté de rhizome de chiendent à 3 % (faire bouillir 30 grammes de chiendent dans un litre d'eau pendant 10 minutes ; couvrir 5 mn ; filtrer) dans laquelle vous mettez une cuillère à café de bicarbonate de sodium afin d'alcaliniser les urines.

Remarque : ne pas dépasser 10 jours car un usage prolongé peut être toxique pour le foie et le rein. Ne pas donner à la femme enceinte. Pendant la cure, il se peut que les urines soient colorées en vert brunâtre noircissant à l'air.



► La **Bruyère**, *Calluna vulgaris*, de la famille des éricacées, dont on utilise les sommités fleuries, est un sous-arbrisseau à petites fleurs roses en forme de cloche.

Ses propriétés sont voisines de celles de la busserole, grâce à la présence de l'arbutoside même si en quantité plus faible. On peut l'utiliser régulièrement en tisane par exemple, avec le même dosage que la busserole.



► La **canneberge** ou «cranberry», *Vaccinium macrocarpon*, elle aussi de la famille des éricacées, est un arbuste à feuilles persistantes d'Amérique du Nord. Seule la canneberge d'Amérique a fait ses preuves cliniquement et de nombreuses études en ont montré l'intérêt. Mieux encore, il semblerait que ce soit le jus de fruits frais qui soit le plus efficace, mais il reste difficile à trouver chez nous !

En fait, la canneberge s'oppose à l'adhérence de certaines bactéries comme l'*Escherichia coli* aux cellules de la vessie, ce qui permet une meilleure élimination dans les urines.

Il faut au moins prendre 36 mg par jour de PAC A ou proanthocyanidines de type A (le principe actif que l'on doit doser) pour espérer une efficacité (il faut donc bien vérifier le dosage).

**Attention : le traitement est à éviter en cas de prise d'anticoagulant oral.**

Cette plante a une action uniquement préventive des récurrences, mais pas curative. Le traitement n'est donc pas le traitement de crise, ni d'infection déclarée, et doit être poursuivi au moins 3 mois.



► Le **Karkadé**, *Hibiscus sabdariffa*, est une plante diurétique utilisée en prévention des infections urinaires simples par ses propriétés anti-adhésion, antimicrobiennes, antifongiques (action sur le *candida albicans* qui est un champignon banal), antioxydantes et antalgiques.

**Remarque : Comme la canneberge, le Karkadé est à prendre en prévention des affections urinaires pendant au moins 3 mois, 20 jours par mois. Il faut aussi rééquilibrer la flore intestinale en associant la prise de probiotiques à des prébiotiques (en particulier en cas de prises régulières d'antibiotiques).**

**CONSEIL : dans les infections récidivantes à colibacilles de la femme jeune : extrait sec de canneberge 2 g équivalents à 36 mg de PAC : prendre 1 gélule matin et soir ou 1 sachet matin et soir pendant 3 mois avec 1 gélule de probiotique et une tisane de bruyère ou de Karkadé.**

## Les huiles essentielles anti-infectieuses des voies urinaires

► La pathologie infectieuse est l'une des indications majeures de l'aromathérapie (traitement par les huiles essentielles et les essences). Pourtant elle ne doit pas être banalisée ni improvisée car les huiles essentielles utilisées en infectiologie sont les plus puissantes, et pour certaines d'entre elles potentiellement toxiques (le chémotype ou structure biochimique étant fondamental dans le choix).

## Comment associer les huiles essentielles ?

On peut associer une huile essentielle qui stimule les défenses immunitaires comme l'arbre à thé, active sur les colibacilles, avec une huile essentielle plus spécifique comme le cajepout et une huile essentielle agissant sur l'inflammation et les spasmes comme l'huile essentielle de lavande vraie ou de matricaire.

**Remarque : les huiles essentielles nécessitent une bonne connaissance de l'aromathérapie : n'hésitez pas à demander conseil à un expert !**

Évitez leur utilisation à des enfants, femmes enceintes ou allaitantes, ou patients polymédicalisés sans l'avis d'un médecin formé et compétent.



► L'**arbre à thé** ou **Tea tree**, *Melaleuca alternifolia*, Myrtaceae, est un petit arbre à feuilles pointues et fleurs blanches originaire

d'Australie. Il procure une huile essentielle dont le principal chimiotype (ou chémotype) est à terpinène-4-ol. Cette huile essentielle est anti-infectieuse et immunostimulante (elle stimule la capacité bactéricide des leucocytes ou globules blancs). Elle est active sur le colibacille avec une action aussi anti-inflammatoire et peut aussi être utilisée en association au traitement antibiotique.

La dose pour l'adulte est de 1 goutte 3 fois par jour diluée dans du miel liquide (miel d'acacia par exemple) ou mélangée à une huile de noisette en massage sur le bas du ventre (10 jours).



► Le **cajepout** *Melaleuca cajuputi*, Myrtaceae, est un petit arbre poussant à l'état sauvage en Malaisie ; il contient un filtre solaire naturel vis-à-vis des UVB appelé platyphyllole ! Son huile essentielle est efficace sur les cystites à colibacilles.

Pour l'adulte, on peut conseiller 1 goutte 3 fois par jour diluée dans une cuillère à café de miel d'acacia ou d'huile d'olive.



► La **lavande vraie**, *Lavandula angustifolia*, Lamiaceae (fleurs) est un sous-arbrisseau vivace aux longues hampes florales, d'odeur agréable. Largement cultivée en région méditerranéenne, la lavande – l'huile essentielle la plus employée – est très polyvalente, peu toxique (sauf à forte dose), anti-inflammatoire, anxiolytique, antalgique (lutte contre la douleur), cicatrisante. Ses composés principaux sont le linalol et l'acétate de linalyle. Elle est donc importante à associer aux autres huiles essentielles plus agressives.

► La **matricaire** ou **camomille allemande**, *Matricaria recutita*, Asteraceae, est une plante herbacée à forte odeur aromatique, dont l'huile essentielle contient du chamazulène, une molécule qui lui donne sa couleur bleue et son action anti-inflammatoire et antispasmodique (elle diminue les spasmes douloureux).

### ► CONSEIL EN CAS DE CYSTITES RÉCIDIVANTES

Il ne faut pas dépasser 6 gouttes d'huiles essentielles par jour sauf prescription par un spécialiste. Associer par exemple 1 goutte d'HE de cajeput à 1 goutte d'HE d'arbre à thé, le matin ; puis 1 goutte d'HE de cajeput à 1 goutte d'HE de matricaire à midi, et 1 goutte d'HE de cajeput à 1 goutte d'HE de Lavande vraie le soir (à chaque prise diluée dans du miel liquide ou une huile végétale).

À ce conseil anti-infectieux, penser à associer des gélules de Busserole (2 gélules, 3 fois par jour) et une tisane indispensable qui pourrait être un décocté de baies de myrtille à 4% : soit 40 g dans 1 litre d'eau ; faire bouillir 5 minutes et laisser infuser 10 minutes, filtrer et boire dans la journée. On peut adjoindre de l'oligothérapie : une ampoule de manganèse-cuivre par jour sous la langue (2 minutes avant d'avalier). Et en homéopathie : Cantharis 5 CH, 3 granules 3 fois par jour.

Le traitement ne doit pas dépasser 10 jours.

Et pour éviter les récurrences, prendre pendant 3 mois 2 sachets de canneberge dilués dans l'eau associés à des probiotiques. Sans oublier les règles d'hygiène de vie !!

## 3. Hypertrophie bénigne de la prostate

► La moitié des hommes de plus de 50 ans ainsi que plus de 90 % des hommes de plus de 85 ans en seraient atteints ! L'hypertrophie prostatique ou adénome de la prostate est un phénomène plus ou moins physiologique lié au développement d'un tissu en relation avec l'âge. Elle se manifeste par des troubles de la miction, avec de la pollakiurie (envies fréquentes d'uriner), des mictions nocturnes, retardées ou impérieuses, liées à une mauvaise vidange de la vessie, une dysurie (difficulté à uriner parfois en goutte-à-goutte, avec attente et effort

de poussée, jet faible). La principale complication est la rétention aiguë, c'est-à-dire un blocage total très douloureux nécessitant un sondage et de la chirurgie.

**Remarque : Adénome et cancer de la prostate sont 2 pathologies très différentes à ne pas confondre !**

La phytothérapie permet de mettre en place un traitement de première intention très bien toléré. Pris régulièrement, il va permettre d'augmenter le volume et la puissance du jet urinaire en diminuant la quantité d'urine résiduelle, sans pour autant changer la taille de l'adénome, c'est pourquoi une consultation médicale régulière reste indispensable.



► L'**ortie dioïque** ou **grande ortie**, *Urtica dioica*, Urticaceae est une mauvaise herbe comme l'ortie brûlante, *Urtica urens*, sa cousine.

La composition de la racine est très différente de celle de la feuille (qui est reminéralisante) ; la racine a une activité antiproliférative sur la croissance du tissu prostatique en même temps qu'une action anti-inflammatoire. De nombreux essais cliniques montrent une efficacité de cette plante par une diminution de la fréquence des mictions, du résidu après miction, du volume de la prostate et des taux hormonaux. La plante est très bien tolérée, mais elle est réservée aux troubles débutants et est d'autant plus active que le traitement est débuté précocement. Conseil : EPS de racine d'Ortie : une cuillère à café le soir dans un verre d'eau. Ou en gélules : 2 gélules le soir au dîner 20 jours par mois pendant 6 mois.



► Le **palmier de Floride**, *Serenoa repens*, Areacaceae, est un petit palmier du sud-est des États-Unis aux feuilles en éventail dont on utilise le fruit.

- 1 gélule 2 fois par jour avant les repas pendant au moins 3 mois.



► **Le prunier d'Afrique**, *Prunus africana* ou *Pygeum africana*, Rosaceae, est un grand arbre dont l'écorce rouge brun a une odeur caractéristique.

Son action est surtout anti-inflammatoire et anti-œdémateuse (prévient les gonflements).

- 1 gélule 2 fois par jour avant les repas pendant au moins 3 mois.



► La **courge**, *Cucurbita pepo*, Cucurbitaceae, dont on utilise les graines, est une plante à longues tiges couchées et dont le fruit très volumineux renferme de nombreuses graines.

On utilisait ces graines jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle pour leurs propriétés vermifuges en cas de Taenia. Aujourd'hui, l'huile de pépins de courge obtenue par pression des graines aurait un effet complémentaire aux autres traitements avec une excellente tolérance. Conseil : 500 à 1 000 mg par jour d'huile de pépins de courge en capsules.

### ► CONSEIL GLOBAL

Pour un homme ayant les premiers troubles mictionnels (plusieurs émissions d'urine la nuit, des difficultés à vider la vessie ce qui allonge le temps à uriner, une petite incontinence post mictionnelle).

- Pendre le matin une grande tasse de tisane d'épilobe petites fleurs (voir préparation ci-contre)
- Le soir, boire un peu moins pour éviter les réveils nocturnes fréquents et prendre 1 cuillère à café d'EPS de racine d'ortie dioïque ou 2 gélules de racine d'ortie dioïque et 2 cuillères à soupe de graines de courge ou 2 capsules d'huile de pépins de courge.
- Ce traitement peut être poursuivi longtemps sans danger, on peut cependant espacer les prises quand les symptômes diminuent.



► **L'épilobe petites fleurs**, *Epilobium parviflorum*, œnothéracées, dont on utilise les parties aériennes est une plante herbacée que l'on trouve dans toute l'Eu-

rope. La plante est anti-inflammatoire et anti-œdémateuse (anti-gonflement) ; dans l'hypertrophie bénigne de la prostate, elle agit surtout sur les troubles mictionnels avec de très bons résultats, surtout en tisane. Conseil : infusé de parties aériennes d'épilobe petites fleurs à 2%. Verser 5 g (1 cuillère à café) de plante dans 1/4 de litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer et boire chaque jour avec les autres médicaments.

► **En conclusion**, cystites à colibacilles, cystalgies et adénome prostatique peuvent être traités par phytothérapie et aromathérapie à condition d'écarter toute pathologie organique sérieuse !

Les traitements proposés associés aux conseils d'un expert devraient prévenir la chronicité des cystites, repérer les cystalgies ou cystites à urines claires et améliorer les symptômes et la qualité de vie en cas d'hypertrophie bénigne de la prostate. Protéger les reins et le haut appareil urinaire est important, d'autant plus que – selon la médecine traditionnelle chinoise – ils sont les garants de notre énergie vitale !

Dr Danielle Roux, pharmacien

## Astaxanthine, naturelle ou synthétique ?

news

L'astaxanthine est un antioxydant puissant de la famille des caroténoïdes, tiré principalement de la micro-algue *Haematococcus pluvialis*, mais aussi du krill et de la crevette. Sous forme de complément alimentaire, il est très prisé pour la protection de la peau face au soleil, ou pour préserver la rétine et le cerveau du vieillissement prématuré. Mais c'est aussi une nourriture des saumons d'élevage. Pour leur santé ? Ô grand jamais ! Il s'agit seulement pour les éleveurs de leur donner une belle couleur rose, familière au consommateur. Mais une astaxanthine naturelle serait bien trop coûteuse... Le recours à une astaxanthine synthétique (astaxanthine diméthyle disuccinate), dérivée de la pétrochimie, est plus avantageux. Et de là, la barrière a été vite franchie. L'astaxanthine se retrouve aujourd'hui dans des compléments nutritionnels américains, et peut-être bientôt en Europe. Les arguments marketing qui vont avec ce produit de synthèse fument et on entend qu'il aurait les mêmes vertus que son homologue naturel...

Contre cette usurpation, une association (Natural Algae Astaxanthin Association) s'est formée récemment aux États-Unis. D'après l'étude scientifique qu'elle a commandée, l'astaxanthine naturelle a un pouvoir antioxydant 20 à 50 fois plus puissant que l'astaxanthine de synthèse. Autant dire qu'il n'y a pas photo !

# La révélation de la reine des prés

La reine des prés porte bien son nom ! Cette souveraine qui se dresse hautaine dans les prairies humides met ses pouvoirs au service de l'homme qui l'utilise depuis des siècles pour ses vertus thérapeutiques ainsi que pour ses qualités culinaires.

## Une plante qui s'impose

► Les végétaux ne sont pas toujours parfaitement nommés. Ainsi, la benoîte urbaine se rencontre plus souvent dans les haies campagnardes et les lisières des forêts qu'en pleine ville ; la pâquerette fleurit toute l'année, pas seulement à Pâques ; le lierre terrestre n'a rien à voir, d'un point de vue botanique, avec la liane ligneuse qui monte à l'assaut des arbres et des murs ; le chèvrefeuille n'a pas grand rapport avec la gent caprine... En revanche, la reine des prés mérite son nom ! Elle abonde dans les prairies humides, où elle bénéficie à la fois du soleil et de l'eau. Elle se démarque des autres plantes par sa haute taille, l'aspect vaporeux de son inflorescence et le délicieux parfum qu'elle distille dans l'air des chaudes soirées d'été. Franchement, il est impossible de passer devant sans la voir... et pourtant, c'est ce que j'avais fait pendant de nombreuses années, avant d'en avoir un jour la fulgurante révélation.

## Quelle révélation !

► Cela se passait un soir d'été, à proximité de la petite ville thermale de Bains-les-Bains, dans les Vosges. J'avais alors seize ans. Je rendais visite chaque jour à un ancien instituteur, Henri Martin, connaisseur de la nature et poète prolifique qui m'enseignait la botanique en me récitant les centaines de sonnets classiques qu'il avait composés sur les plantes de son pays, « la Vôge » comme il le nommait. Le chemin qui me ramenait chez mes parents longeait le Bagnerot, un fort cours d'eau qui coulait impétueusement à travers bois et prés. La nuit commençait à tomber et je pressais le pas. Soudain, dans la tiédeur vespérale, je perçois à l'approche d'un ruisseau une odeur puissante et très suave. Ces effluves inconnus envahissent l'air plus frais à cet endroit et m'emplissent de bien-être. Il y a là un mélange entêtant de musc et de vanille, d'amande aussi peut-être, avec une acidité menue qui en allège le parfum. Comment la nature peut-elle exhaler une si douce fragrance ? Juste au bord du ruisseau se dresse en évidence une masse feuillue surmontée d'un fouillis vaporeux que l'obscurité naissante rend indéfinissable. Mes doigts caressent une multitude de petites fleurs groupées au sommet de longues tiges raides. C'est d'elles que proviennent les senteurs qui



© Sten Porse

m'énivrent. Je prélève quelques échantillons de cette plante insolite et rentre heureux à la maison. Le lendemain, mon maître en botanique sourit malicieusement et assouvit ma curiosité : « Vous avez trouvé au bord de ce ruisseau la spirée ulmaire également appelée reine des prés. Ses fruits en spirale et ses feuilles qui rappellent celles de l'orme lui valent son nom. Tout en elle embaume – ses feuilles, ses fleurs et ses fruits. Je l'aime beaucoup. »

## La plante aux vertus remarquables

► Depuis, je n'ai cessé de rencontrer cette plante aux vertus remarquables. La reine des prés est souvent donnée en exemple de la médecine des signatures, cette théorie qui voudrait

que les végétaux présentent un signe explicitant les maladies qu'ils guérissent ou les parties du corps sur lesquelles ils agissent. Notre plante, poussant les pieds dans l'eau, doit soigner les affections que l'on contracte en s'exposant à l'humidité. De fait, la reine des prés est anti-inflammatoire et antirhumatismale. Ses fleurs, diurétiques antispasmodiques et sédatives des douleurs urinaires, sont mises à profit depuis des temps reculés contre la goutte, les douleurs rhumatismales, la cellulite et l'artériosclérose, maladies dues à une surcharge de l'organisme en

produits de déchet. Au XIX<sup>e</sup> siècle en fut extrait son principe actif, le salicylate de méthyle, qui lui communique une odeur particulière. En 1897, la firme allemande Bayer commercialisa ce qui allait devenir le médicament le plus employé dans le monde, l'aspirine, qui doit son nom à celui de la spirée ulmaire. Il s'agit d'une molécule synthétique, l'acide acétylsalicylique – proche également de l'acide salicylique de l'écorce de saule, *Salix* en latin, connue depuis les temps anciens pour soigner les fièvres et qui ne fut détrônée que par l'importation d'écorce de quinquina (*Cinchona* sp.) lorsque fut conquise l'Amérique du Sud.

En ce qui me concerne, j'apprécie au plus haut point les vertus aromatiques des fleurs de reine des prés, avec lesquelles je parfume des crèmes, des glaces, des flans et diverses boissons. La plante leur communique un agréable goût d'amande amère, qu'il faut d'ailleurs savoir doser car il peut s'avérer très puissant ! Les chefs cuisiniers à qui j'ai l'occasion de faire découvrir la reine des prés l'apprécient particulièrement car sa saveur, qu'ils comparent à celle de l'amande amère, est franche et facile à catégoriser. Certains ne se contentent pas de la travailler en sucré, mais préparent avec ses inflorescences d'excellentes sauces pour accompagner le poisson ou la volaille. Si les fleurs sont déjà passées, les fruits, curieusement enroulés en spirale (d'où le nom de « spirée »...) peuvent faire l'affaire lorsqu'ils sont encore verts. Si elles ne sont pas encore présentes, les boutons dégagent un arôme semblable. Plus tôt en saison, on peut se rabattre sur les feuilles, mais le goût caractéristique de la reine des prés n'est pas vraiment toujours au rendez-vous. Testez et appréciez, ou patientez un peu !

## Pour identifier la reine des prés

► Où que l'on se trouve en Europe, hors de la région méditerranéenne, on rencontre à coup sûr la reine des prés dans les prairies humides ou au bord des ruisseaux, en milieu ouvert : elle aime à la fois l'eau et le soleil.

Ses grandes feuilles sont composées de folioles anguleuses et ridées, portant le long du rachis rougeâtre de petits segments semblables aux folioles. Elles forment de grosses touffes denses d'où s'élancent en été de grandes hampes rigides, feuillées, qui se terminent par des bouquets vaporeux de petites fleurs blanches groupées en entonnoirs étroits à la base et élargis au sommet. Les fleurs sont munies de cinq pétales blanc crème et présentent, comme toutes les Rosacées (la reine des prés est une cousine de la rose, du pommier et de la fraise des bois), de nombreuses étamines. Elles dégagent naturellement une odeur suave qui devient très forte lorsqu'on les froisse entre les doigts. Les feuilles écrasées sont également odorantes, avec un parfum plus « vert ».

François Couplan

## Flan de reine des prés



© Frank Vincentz

- 4 g d'agar-agar
- 1 l de lait de riz
- 1 cuillerée à soupe de sucre
- 100 g de sommités fleuries de reine des prés
- 30 g d'amande

### Préparation :

- Délayez l'agar-agar dans le lait de riz, ajoutez le sucre et portez à ébullition.
- Retirez du feu et mettez à infuser la moitié de la reine des prés pendant 10 minutes.
- Ajoutez le reste de reine des prés dans le lait et mixez, puis filtrez avec une passoire fine.
- Versez dans des ramequins et laissez refroidir au frais.
- Faites griller les amandes, concassez-les légèrement et saupoudrez-en les ramequins.
- Décorez de quelques fleurs de reine des prés.

François Couplan organise des stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les plantes et la nature. Pour tout renseignement : [www.couplan.com](http://www.couplan.com)



© Lamiot

# Les jardins extraordinaires de Findhorn

**L'expérience Findhorn étonne le monde entier par ses plantes incroyables poussant sur une lande aride. Serait-il possible de communiquer avec les plantes ?**

Findhorn, ce n'est pas un canular. Des milliers de personnes s'y sont rendues, des spécialistes en agronomie à la pelle y ont défilé. Pourquoi tant d'intérêt pour un jardin de quelques hectares ? Les légumes et les fleurs qui poussent à Findhorn ne sont pas ordinaires, ils se développent comme nulle part ailleurs. Là-dessus, pas de débat : le résultat est observable, mesurable. Même quantifiable. En revanche, l'explication du résultat demeure un mystère, en tout cas elle semble dépasser le raisonnement scientifique.

En 1962, Peter et Eileen Caddy se retrouvent avec une de leurs amies, Dorothy McLean, sur un bout de terre au fin fond de l'Écosse, situé non loin du Cercle Arctique. L'endroit est balayé par les vents, la terre essentiellement composée de sable marin calcifère, de gravier et de cailloux. Pas tout à fait le paradis pour un jardinier. D'ailleurs, ni Peter, ni Eileen, ni Dorothy ne sont jardiniers de formation. En revanche, ce sont des habitués de la méditation, réunis par le hasard de la vie sur cette terre inhospitalière. Cultiver s'avère un moyen économique de mettre des épinards dans le beurre ! Ils le font de manière écologique, à la fois par conviction et par nécessité. Ici pas d'engrais, ni de pesticides, uniquement du fumier, du compost « fabrication maison » et de l'huile de coude. Très vite (en 3 ans), le jardin devient luxuriant : 65 espèces différentes de légumes, 21 espèces de fruits, 42 espèces d'herbes aromatiques et médicinales... Les plantes dépassent souvent les « calibrages » en vigueur dans leur catégorie : les digitales atteignent 2,40 m et des choux géants de 20 kg sortent de terre, alors que les paysans de la région ne récoltent que des légumes chétifs. C'est le début de la notoriété, *Paris Match* vient prendre des photos... Le monde va s'intéresser à Findhorn.

## Le mystérieux facteur X

► En 1969, le professeur R. Lindsay Robb, écologiste convaincu, diplômé en agriculture et conservation des forêts, conseiller pour la « Soil Association », arrive à Findhorn. Après avoir effectué de nombreux prélèvements, il avoue son étonnement : « *La vigueur, la santé et la floraison qui croissent ici sur une terre qui n'est presque que sable poudreux et stérile ne peuvent s'expliquer par les apports modérés de compost, ni par la pratique de toute méthode connue de la culture biologique. Il existe d'autres facteurs, et ce sont des facteurs vitaux* ». Une autre surprise l'attend. Pour ce type de terrain, il faudrait ajouter



au moins 50 g de sulfate de potasse par mètre carré pour avoir un début de résultat. Or les analyses de la terre de Findhorn ne montrent aucune carence, car tous les éléments nécessaires, y compris les plus rares, sont présents et en parfait équilibre.

## Tout le monde voudrait connaître le secret...

► Peter Caddy déclare alors que ses résultats exceptionnels sont liés compost, aux méthodes de culture biologique et à un dur travail. Mais avec le temps son explication va changer, à la stupeur des esprits rationalistes. En effet, Peter Caddy explique très sérieusement que le facteur X n'est rien d'autre que la collaboration avec les dévas<sup>1</sup> (ou les anges) et les esprits de la nature !

À Findhorn, chaque plante serait donc en mesure de collaborer et de donner son avis. Le deva de l'artichaut, du chou, de la tomate, de la laitue, du bleuet... donnerait la marche à suivre pour qu'il puisse offrir le meilleur de lui-même : où

et à quelle distance planter, comment éclaircir, à quel moment mettre le fumier et en quelle quantité, qui s'entend bien avec qui...



## Nous prendrait-on pour des truffes ?

► Le mieux serait de le demander au deva des truffes, mais il n'est pas sûr du tout que nous soyons équipés pour entendre sa réponse. Il semble en effet que la qualité de la communication soit subordonnée à un certain nombre de conditions dont l'élargissement de la conscience serait la première marche.

## Findhorn, aujourd'hui...

► Les jardins restent magnifiques, mais les plantes ont retrouvé la voie de la normalité.

À partir des années 70, les fondateurs ont délaissé le jardinage et sont partis labourer d'autres champs de conscience : le développement de la communauté et le rôle public de Findhorn. Actuellement, la Fondation Findhorn se définit comme « un centre d'éducation spirituelle et holistique vivant », elle fonctionne sous forme de communauté menant des activités de recherche, de formation autour de l'écologie. En 1997, l'ONU la reconnaît comme ONG associée pour travailler à l'agenda 21 (un plan d'action pour le XXI<sup>e</sup> siècle adopté par 173 chefs d'Etats lors du sommet de la terre à Rio en 1992, et Habitat II à Istanbul en 1996). Deux de ses membres sont représentants permanents au sein de l'ONU. Bref, Findhorn a réussi son virage médiatique, s'attirant toutefois de vives critiques. L'implicite mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires l'a étiquetée « secte » dans la catégorie « new age ».

## ► L'HOMME QUI PARLE AVEC LES PLANTES...

Autre lieu, autre culture, même potager.

Au moment où l'équipe de Findhorn commence à dialoguer avec les dévas des plantes, une autre aventure horticole présentant d'étranges similitudes aurait démarré, au Mexique cette fois. Là aussi, la terre est aride, volcanique. Don José Carmen est un cultivateur à la main verte. Beaucoup moins médiatisé que Findhorn, l'unique reportage disponible en France montre des plants de maïs de 5 m, des choux de 45 kg, des oignons de 5kg, des feuilles de blettes de 1,85 m... L'université de Chapingo, la plus réputée dans le domaine de l'agronomie au Mexique, aurait constaté les faits et commandité plusieurs études pour expliquer l'inexplicable. Facteur X ? Don José Carmen explique qu'il utilise moins de pesticides, moins d'eau, qu'il respecte la terre et les plantes, et que chaque terre, chaque plant présente des besoins spécifiques dont il faut tenir compte. Comment ? En demandant. À qui ? Aux plantes, pardi ! *« J'ai appris à reconnaître quand une plante a soif, à repérer les maladies et les perturbations. Télépathie peut-être, je ne sais pas, explique don José Carmen. Ce qu'il faut, c'est demander à la plante ce dont elle a besoin et ce qui est superflu ».*

Morvan Salez, docteur en astrophysique et techniques spatiales qui s'intéresse à de nombreuses recherches allant de la physique fondamentale à la biologie, explique qu'il n'existe quasiment aucune recherche sur ces cas méconnus. Cependant, il ajoute : *« Des "jardiniers", aux quatre coins du monde, savent obtenir par des pratiques qui ressemblent fort à de la méditation et à de la projection mentale des rendements défiant nos connaissances agronomiques. De l'énergie dirigée vers les plantes ? Ce serait encore plus fort que le bio ! Vu les enjeux pour l'environnement et la production de nourriture au siècle qui vient, étudier sérieusement ces cas me paraîtrait prioritaire. »* Sera-t-il entendu ?

Hélène Hodac

1. Dorothy Mc Lean utilise le mot « ange » ou « deva » pour évoquer les champs d'énergies avec qui elle rentre en contact. Deva, qui signifie « celui qui brille », a sa préférence.

# Jetez de l'huile sur le feu des rhumatismes



Les douleurs rhumatismales vous font elles souffrir ? Vous aussi... Dans ce cas, sachez qu'on peut jeter de l'huile sur le feu pour se faire du bien. Les huiles essentielles apportent en effet des solutions efficaces et spécifiques à chaque type de douleur. Pourquoi s'en priver ?

## À chacun sa souffrance

► Les douleurs rhumatismales peuvent avoir des origines différentes, elles ont toutes un point commun : elles nous font mal ! Mais pour les combattre efficacement et s'en débarrasser, il faut bien les comprendre. D'abord savoir faire la différence entre l'arthrite et l'arthrose : la première est causée par des phénomènes inflammatoires, des infections ou des microcristaux ; la deuxième a pour origine l'usure et le vieillissement plus ou moins précoce du cartilage des articulations.

Reconnaître l'arthrite est assez simple : l'articulation concernée est rouge, chaude au toucher et gonflée. Le moindre mouvement ou effleurement arrache un cri de douleur. De plus, celle-ci est permanente, souvent ne diminue pas au repos et peut même être invalidante.

En revanche, l'arthrose prend une allure chronique, évoluant vers des épisodes plus intenses à certains moments. Les douleurs de type mécanique se déclenchent généralement lorsque les articulations atteintes – le genou, la hanche, les doigts et souvent le dos – sont en action.

## De l'huile essentielle sur le feu !

► D'un grand secours, l'aromathérapie est capable d'avoir une action sur l'inflammation, elle aide à retrouver le bonheur de bouger sans souffrir. Arthrite et arthrose demandent des traitements aromatiques assez proches quant au traitement de la douleur. Contre les rhumatismes et les douleurs articulaires, l'aromathérapie est surtout utilisée par voie externe, sous forme d'huiles de soins, de gels, de baumes de massage et de bains aromatiques. Par voie interne, on aura recours à la phytothérapie classique, en teintures-mères ou en tisanes pour effectuer un drainage, et à une épuration de l'organisme. Le drainage reste l'étape incontournable de tout traitement de fond, pour drainer les principaux organes : les reins, la peau, le tube digestif, le foie et la vésicule biliaire, le pancréas.



Comme en phytothérapie, l'activité des huiles essentielles repose sur leur composition chimique. Voici les principales huiles essentielles utilisées pour soulager les douleurs.

► Le **bouleau jaune du canada** (*Betula lenta*) et les gaulthéries (*Gaultheria procumbens* et *Gaultheria fragrantissima*) sont des huiles à salicylate de méthyl. Elles sont tout à fait spécialisées dans les inflammations et les douleurs rhumatismales, particulièrement celles qui touchent toutes les articulations. Leur odeur est très caractéristique.

► L'**huile essentielle d'ylang ylang** (*Cannanga odorata*), riche en benzoate de benzyle, apporte un effet antalgique majeur. De même que le baume du Pérou (*Myroxylon balsamum*).

► Le **laurier noble** (*Laurus nobilis*) est un antidouleur. Cette huile est dotée de molécules actives antiscérosantes. C'est-à-dire qu'elle aide les tissus vivants comme les muscles et les articulations à rester souples.

► Les **romarins** donnent une huile essentielle à verbénone et une autre à camphre. Les deux sont actives sur les articulations douloureuses. Les huiles essentielles ayant des esters dans leur composition sont anti-inflammatoires. C'est le cas du **Géranium géranium** (*Pelargonium asperum*), de la lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) mais aussi de la camomille romaine (*Chamaemelum nobile*). Elles entrent couramment dans les formules capables de soulager les patients.

► Enfin, le **génévrier** (*Juniperus communis*) a des propriétés anti-inflammatoires et antirhumatismales agissant aussi bien sur les spasmes que sur les douleurs sourdes.



► Les **huiles de thym à thuyanol** (*Thymus vulgaris*) et de sarriette (*Satureja montana*) sont réchauffantes, elles activent la circulation du sang dans ces parties douloureuses. On les utilise aussi bien dans l'arthrose que l'arthrite et même dans les polyarthrites et les rétractions des tendons dans la maladie de Dupuytren. L'hélichryse d'Italie (*Helichrysum italicum*) est également très appréciée.

Il existe une solution pour tous les cas de figure :

Une huile de soin pour favoriser le mouvement :

- HE *Laurus nobilis* 1 ml
  - HE *Rosmarinus officinalis* à camphre 1 ml
  - HE *Juniperus communis* 1 ml
  - HE *Thymus vulgaris* à thuyanol 1 ml
  - HE *Lavandula latifolia* 1 ml
  - Huile Végétale de noisette
  - Huile Végétale de tournesol
- } a-a qsp 100 ml

On l'utilise localement ou sur des régions plus étendues, en massage doux et répété.



Si vous voulez agir pour gommer une douleur très forte mais de petite étendue, sur des points d'arthrose par exemple, vous pouvez utiliser ce mélange d'HE pures directement sur la peau :

- HE *Mentha piperita* 5 ml
- HE *Thymus vulgaris* à thuyanol 3 ml
- HE *Juniperus communis* 1,5 ml
- HE *Helichrysum italicum* 0,5 ml

Un gel agréable car pénétrant très rapidement et apportant ainsi un soulagement rapide sans laisser une impression grasse.

- HE *Gaultheria fragrantissima* 1 ml
- HE *Rosmarinus officinalis* à verbénone 1 ml
- HE *Juniperus communis* 1 ml
- HE *Laurus nobilis* 1 ml
- HE *Pelargonium asperum* 1 ml
- HE *Lavandula angustifolia* 1 ml
- HE *Betula lenta* 1 ml
- HV Noisette 5 ml
- Gel neutre qsp 150 ml



Pendant les crises douloureuses on peut, oralement, prendre 2 gouttes du mélange suivant, sur une cuillère de miel, 1/4 de sucre ou un comprimé neutre :

- HE *Juniperus communis*
  - HE *Betula lenta*
  - HE *Eucalyptus citriodora*
  - HE *Laurus nobilis*
- } a-a qsp 10 ml

Attention : il faut être très prudent et ne pas dépasser les conseils d'utilisation proposés.



En drainage, la sève de bouleau est excellente, sinon voici une tisane dont on peut boire 3 tasses par jour après les repas :

- Reine des prés sommités fleuries
  - Bardane racine
  - Frêne feuille
  - Saule écorce
  - Bouleau écorce
- } a-a qsp 200 g

3 cuillères à soupe pour 1 litre d'eau froide. Montez à ébullition douce 2 minutes, laissez infuser 5 minutes. Évitez de sucrer.

Les traitements de l'arthrite sont à suivre 2 semaines au moins avec pause d'une semaine, puis renouveler autant de fois que nécessaire.

Pour l'arthrose plus spécifiquement : une lotion à utiliser en frictions très douces 2 à 4 fois par jour pendant au moins 2 semaines, mais on peut renouveler régulièrement si nécessaire.



- HE *Origanum compactum* 1 ml
- HE *Juniperus communis* 1 ml
- HE *Cupressus sempervirens* 1 ml
- HE Terebenthine 8 ml
- Alcoolat de *Rosmarinus officinalis* qsp 250 ml



Si on préfère une huile aromatique pour se masser doucement 2 à 4 fois par jour pendant 2 semaines, à renouveler si nécessaire :

- HE *Eucalyptus polybractea* 4 ml
- HE *Thymus vulgaris* à thuyanol 2 ml
- HE *Satureja montana* 2 ml
- HV *Corylus avellana* qsp 60 ml



Ou bien un gel qui pénètre rapidement sans graisser la peau. Même mode d'emploi.



- HE *Pinus sylvestri* 1,5 ml
- HE *Origanum compactum* 1,5 ml
- HE *Rosmarinus officinalis* à camphre 1,5 ml
- HE *Thymus vulgaris* à thuyanol 1,5 ml
- HV Jojoba 4 ml
- Gel neutre qsp 100 ml

Les soins pour l'arthrose seront améliorés par des compléments alimentaires contenant du sulfate de chondroïtine et du sulfate de glucosamine favorisant la formation de nouveau cartilage.

Dans l'arthrose comme dans l'arthrite, la silice végétale sera d'un grand secours.

Dans tous les cas, l'aromathérapie peut s'utiliser en même temps qu'un traitement allopathique classique. Les HE ont un gros avantage : elles agissent sur les symptômes et en même temps elles modifient le terrain du patient en l'améliorant.

**Claudine Luu**  
Docteur en pharmacie





# La tisane qui fait chanter le ventre

Si une tisane a traversé les générations en accompagnant moult repas, et que chaque ménage avait dans son placard, c'est bien la tisane carminative. Mais pourquoi cette tisane avait-elle si bonne réputation ?

Le mot *carminatif* signifie « *qui facilite l'expulsion des gaz intestinaux* ». Il nous vient du latin *carminare* qui signifie dissiper, purifier en éliminant. Mais un lien peut également se faire avec le mot *carmen* qui veut dire chant ou poème. La tisane carminative était souvent décrite comme la tisane qui fait chanter le ventre !

## Le côlon irritable... ce n'est pas nouveau !

► Aujourd'hui de nombreuses personnes souffrent du syndrome du côlon irritable. Les laitages et le gluten sont souvent mis en cause dans ce phénomène d'inflammation de l'intestin. Les personnes sensibles ressentent un réel inconfort comme des ballonnements, des flatulences voire des douleurs parfois violentes. La tisane carminative a été et reste un remède très utile pour les personnes aux intestins fragiles. Une vraie tisane de confort !

## À vertus multiples, actions multiples

► La tisane carminative est composée uniquement de graines de la famille des Apiacées (anciennement Umbellifères) : aneth, angélique, carvi, cumin, coriandre, anis vert, fenouil. Très riches en huiles essentielles, qui peuvent être libérées par le biais de l'infusion, ces graines offrent des vertus antiseptiques qui assainissent la flore intestinale tout en la respectant, avec en conséquence un effet limitatif de l'inflammation. Elles possèdent également des propriétés sur la digestion par la stimulation des sécrétions digestives. Enfin, des propriétés antispasmodiques du système nerveux entérique, celui qui contrôle les actions de notre système digestif, ont une conséquence sur les douleurs spasmodiques. Cette tisane calme donc d'une part les douleurs, et d'autre part freine les inflammations sans être pour autant anti-inflammatoire...

## Au cœur du mélange

► Pourquoi mélanger sept plantes qui possèdent a priori les mêmes actions ? En fait, certaines de ces graines seront plutôt de nature chaude comme l'anis, le cumin ou la coriandre, et d'autres seront plutôt froides

comme le fenouil, l'angélique, l'aneth et le carvi. Les premières auront plutôt un effet stimulant sur la digestion, les secondes tempéreront les fermentations intestinales. Cette tisane aide à calmer les douleurs spasmodiques des menstruations. En optimisant la digestion, elle favorise aussi le travail du foie, fait important pour l'équilibre hormonal. Son goût agréable la rend de plus très plaisante à boire.

## Comment s'y prendre ?

Mélanger à volume égal les graines suivantes : **aneth, carvi, cumin, coriandre, anis vert, fenouil. Rajouter ½ volume de graines d'angélique.** Les Umbellifères ne produisent des graines que tous les 2 ans. Ne soyez pas étonné, par exemple, du prix élevé des graines d'angélique (voilà pourquoi on conseille d'en ajouter seulement moitié dose pour celles-ci).

### Préparation

Mettez une cuillère à soupe du mélange dans l'équivalent d'un bol d'eau froide et faites chauffer sous un couvercle. Quand l'eau frémit, coupez le feu et laissez infuser 10 à 15 minutes à couvert. N'oubliez pas de bien recueillir la condensation du couvercle qui contient aussi des principes actifs et filtrez. Cette tisane peut être utilisée ponctuellement pour des ballonnements au rythme de 2 bols à la suite, espacé de 15 minutes. Si les troubles sont chroniques, consommez-la au cours du repas, chaude ou froide, sur des durées de 1 à 2 mois. Et votre ventre passera ainsi de gargouillements disgracieux en chants mélodieux !

Jean François Astier

# La plante qui sauva le siège d'Henri IV



**En 1590, au retour du siège de Paris où il avait brillé, Henri IV écrivait<sup>1</sup> à son frère de lait Harambure que le combat avait fait rage et qu'en même temps il avait eu une fille de sa maîtresse Gabrielle d'Estrée. Tout se passait bien pour le souverain sauf... un mal à l'origine mystérieuse, mal placé et pas trop souverain.**

Henri IV souffrait-il du siège suite au siège de Pontoise ? Peut être mais... indirectement ! Pour gagner Paris, Henri IV s'était installé dans l'abbaye de Maubuisson dans le Val d'Oise.

C'est là que le chancre, une eruption cutanée à la suite d'une maladie transmise sexuellement, était apparu. On ne peut affirmer si ce mal était un cuisant souvenir laissé par l'Abbesse des lieux : Dame Angélique, elle-même sœur de la maîtresse royale, Gabrielle d'Estrées ? Ou bien, était-il le souvenir laissé par la rencontre dite des « cinq sœurs » ? L'histoire a retenu, qu'après le passage de l'armée à Maubuisson, 5 sœurs s'étaient retrouvées avec un petit « Jésus » dans le ventre.

Ou encore son mal venait du passage quasi obligé en l'Abbaye de Montmartre ? Ce couvent tellement fréquenté et apprécié par les troupes était si peu fréquentable qu'il était surnommé : « le magasin des engins de l'armée ». Ou s'agissait-il d'un « souvenir » laissé par l'une des trente-six maîtresses royales répertoriées ? Sully, ministre du Roi, écrivait : « il n'est rien de grave, tant que les plaisirs royaux ne sont qu'outrage public sans conséquences fâcheuses ». Quoiqu'en pensait Sully, le roi fut puni là même où il avait péché.

## Échec cuisant des médecins

► Pour essayer d'en savoir plus sur cette affection soigneusement cachée, poursuivons avec Sully : « sa majesté était tellement travaillée d'une difficulté d'uriner, qu'elle devait souvent mettre pied-à-terre pour se faire uriner au moyen d'une bougie ou d'une canule en argent, tellement sa verge était enflée ». Un tableau pour le moins gênant. Médecins à vos armes, le Roi n'en peut plus et on le comprend. Mais les médecins furent vite dépassés.

Après concertation, la conclusion de l'aréopage des médecins érudits fut formelle : le roi avait attrapé le mal dit « de Naples » (les Napolitains, eux, parlent du mal « des Français ») ! En langage familier : la chaude pisse. Un mal qui a épuisé le roi, puis tous ces médecins de cour, leur science et leurs remèdes. Tout le monde

désespérait et ne savait qu'inventer pour soigner Henri IV qui devait continuer de se sonder pour pouvoir uriner.

## La plante qui a sauvé le roi

► C'est au cours d'un long et cuisant déplacement en Aquitaine, que le roi à bout de forces, finit par s'enquérir d'un chirurgien bordelais fort réputé, le docteur Loyseau. Ce dernier prépara contre le chancre du royal organe un onguent à base de goudron, d'oxyde de zinc, de jus de plantain et d'alcoolat de souci. Un baume efficace par ses propriétés à la fois adoucissantes et cicatrisantes. En quelques semaines seulement, le Roi retrouva intactes ses mictions, mais aussi ses érections. C'est tout ragaillardisé que le roi put, oubliant son abstinence, reprendre sa gouvernance sur le royaume et... sur les femmes. Un beau résultat attribuable en grande partie au plantain.

## Une longue histoire

► **En latin**, le plantain se dit *Plantago major*. Les Romains en vantaient les vertus multiples. Dioscoride, Pline et Galien ont parlé de ses vertus astringentes, vulnérinaires (provoquant la sécrétion du mucus, le film protecteur des muqueuses) et ophtalmiques.

1. « Pandés vous de ne vous estre point trouvé près de moy an combat que nous avons eu contre les annemys, où nous avons fet rage, je vous an dyré des particulartyés quand je vous verray, ...au demeurant, vous saurés que ma metresse accoucha hyer d'une belle fille... »

Pour les Chinois, le plantain servait à « nettoyer le sang » en éliminant les substances toxiques en excès comme l'acide urique. Ils la considéraient également comme un excellent diurétique, un laxatif et un aphrodisiaque.

Les Druides en ont fait une plante sacrée. Au Moyen Âge, le plantain est censé tout guérir ou presque. Shakespeare le cite dans plusieurs de ses pièces comme étant cicatrisant universel. Dans plusieurs ouvrages dont le *Traité des Maladies des femmes* de Trotula, il est conseillé pour le traitement des infections gynécologiques. Une vertu confirmée par la suite par le poète de la Renaissance Thibault Lespleigney, qui désigne le plantain : « pour soigner les endroits qui ont été blessés d'en avoir trop usés ». Puis le plantain est injustement tombé dans l'oubli...

### ► ASTUCE

**En salade de printemps**, pour nettoyer l'organisme, les jeunes feuilles de plantain peuvent être mélangées à la préparation des salades avec notamment du chiendent, du pissenlit, de l'ortie. Un bon plat dépuratif.

**A la campagne**, pour stopper un saignement de nez, on met simplement une feuille dans la narine.

Rares sont les crises d'asthme qui résistent au plantain associé au marrube blanc en tisane 3 par jour pendant 5/7 jours. Si les symptômes persistent, en fonction de la sévérité des troubles, toujours en parler à son médecin traitant.

## La plante des plaies

► Le plantain est un laxatif doux, un anti-allergique et un anti-bactérien. Le contact de ses feuilles ramassées fraîches est adoucissant et cicatrisant pour les plaies constituées. Les paysans le savent : froisser ses feuilles et les mettre en cataplasme sur une plaie va accélérer sa cicatrisation en empêchant toute infection. Le remède est simple et à portée de main, quelque soit le type d'infection ou de blessure, sans nul besoin d'ajout d'antibiotiques. Grâce à ses propriétés à la fois expectorantes et antibiotiques, la plante soigne également les bronchites.

Le plantain est aussi très efficace contre crises d'asthme, pour combattre les virus et l'herpès. En soins locaux, il est intéressant pour les bains d'yeux afin de lutter contre les infections des paupières et la conjonctivite. En gargarismes, son infusion calme rapidement le mal de gorge. Et en bains de siège, le plantain combat l'infection et les saignements urinaires. Enfin, en cas d'obésité en régulant l'appétit et le transit intestinal, il aide à la perte de poids. Alors, comment l'utilise-t-on pour profiter de tous ces effets étonnants ?

### ► LES PRINCIPAUX COMPOSANTS DU PLANTAIN

Des terpènes liés au glucose, actifs mais instables, (il faut utiliser la feuille fraîche), des flavonoïdes, communs antioxydants, du mucilage intéressant pour son action anti-inflammatoire et adoucissante notamment au niveau respiratoire : bronches et bronchioles.

Il contient encore des vitamines A, B, PP, C à raison de 8 mg / 100 g, des antioxydants, du fer, du calcium, du phosphore, du zinc, du potassium.



## Préparation

► Mettre 50 g de feuilles à bouillir 2 minutes dans 1 l d'eau, puis laisser macérer toute la nuit (boire toute la préparation en 24 h). Pour l'infusion mettre 10 g de feuilles minuscules dans 100 g d'eau bouillante (prendre 3 tasses par jour jusqu'à disparition de l'infection). En jus également, le plantain accélère la cicatrisation des plaies même infectées. On en prendra alors un à plusieurs verres par jour jusqu'à disparition des troubles selon la concentration du produit et sur conseil médical.

Dr Jacques Labescat

# Ficus carica

## La paix du ventre



**La simplicité du figuier ne doit pas minimiser son importance. Lorsqu'on utilise ses bourgeons -sa partie la plus jeune-, cette plante fait des merveilles : elle régénère nos tissus et en combat le processus de vieillissement !**

Arbre humble par excellence, le figuier est associé à la Méditerranée et à sa civilisation multi-millénaire. On retrouve sa trace dans la Bible à plusieurs reprises. Il fait partie, avec l'olivier, la vigne et le blé, des plantes qui sont inséparables de notre culture occidentale méditerranéenne. Plus à l'est, on retrouve une autre variété de figuier (*Ficus religiosa*) abritant le jeune prince Siddhârta en méditation et prenant part à son illumination pour devenir Bouddha. Une autre variété encore est celle de *Ficus elastica* (le caoutchouc). Le cousinage avec ce dernier explique que notre figuier possède une sève riche en latex.

Dans notre culture et notre inconscient collectif, la figue symbolise à la fois la simplicité et l'humilité, mais aussi la source du retour sur soi. Fruit simple et modeste, elle (qui est une infrutescence – à savoir un ensemble de fruits qui viennent à la place d'une inflorescence – plus qu'un fruit, comme l'ananas) peut être consommée par les plus humbles comme par les plus nantis, accompagnant des mets raffinés.

► **La consommation de la figue fraîche** apporte un bon nombre de vitamines (K, B1, B5, B6), d'éléments bénéfiques (comme le calcium, le cuivre, le fer, le magnésium, le manganèse et le potassium). Et si l'on prend le soin de consommer au moins une partie de la peau du fruit (tendre à maturité), on tirera le bénéfice des antioxydants (flavonoïdes d'autant plus abondants que la peau est bleu-violet foncé). D'une manière générale, tout ce qui est rouge foncé ou bleu dans la nature (pas si fréquent) contient des antioxydants particulièrement bénéfiques (penser aussi aux myrtilles ou à la canneberge). Ainsi, il a pu être montré que la consommation de figues était corrélée à un moindre risque cardiovasculaire et un moindre risque de cancer.

La figue une fois séchée est moins intéressante. Beaucoup d'antioxydants ont alors disparu et l'on retrouve souvent la présence de sulfites liés à la dessiccation.

► **Les bourgeons de figuier** sont la présentation certainement la plus intéressante du figuier en thérapeutique. Autrefois appelée gemmothérapie (on parle désormais de médicaments végétaux embryonnaires), la consommation des bourgeons d'arbre a une action puissante de régénération des tissus chez l'homme. Les bourgeons (pour certaines plantes, on utilise les jeunes racines ou les jeunes pousses) sont la partie la plus «jeune» de la plante, celle qui est en pleine

division cellulaire. L'utilisation de ces «tissus embryonnaires» va venir au secours de nos tissus saturés par le stress oxydatif et tous les processus de vieillissement.

► *Ficus carica* bourgeons s'utilise en macérât glycéro (mélange d'alcool et de glycérine permettant de profiter au maximum de leurs principes actifs) et dilué au dixième. Il est disponible en pharmacie et a le statut de médicament à part entière.

Il a une action puissante de régulation des estomacs trop nerveux, des gastrites et de tous les symptômes digestifs liés au stress qui se situent au-dessus de l'ombilic.

On parle désormais du ventre en tant que «deuxième cerveau» et l'on sait l'importance de la sérénité de l'abdomen pour être en forme et avoir la sérénité tout court.

► *Ficus carica* aide à apporter la paix du ventre qui est en résonance avec le système nerveux de notre plexus solaire. Ce grand réseau de nerfs neurovégétatifs accolé au diaphragme est en relation avec toute notre vie inconsciente, nos émotions et bien sûr (diaphragme oblige) avec notre respiration.

► *Ficus carica* bourgeons a en outre une action préventive à l'automne pour éviter la dépression liée au manque de soleil (syndrome automnal dépressif).

On demandera à son pharmacien *Ficus carica* Bourgeons Macérât glycéro 1D, et on l'évitera chez l'enfant, la femme enceinte ou allaitante (présence d'alcool dans le macérât glycéro). La dose est de 50 gouttes par jour au moment d'un repas et en cure de 3 semaines, 1 à 3 fois dans l'année.

Dr Daniel Scimeca

## L'amour au jardin

Dans un récit rempli d'anecdotes historiques, bucoliques, humoristiques et érotiques, Alain Baraton nous invite à cultiver notre jardin sans boudier notre plaisir. Des libertins de Versailles aux étreintes de Bagatelle en passant par des recettes de cuisine aphrodisiaques, voici un texte jouissif à mettre dans toutes les mains vertes.

Responsable du Domaine national de Trianon et du grand parc du château de Versailles depuis 1982, Alain Baraton est l'auteur de nombreux ouvrages. En parallèle, il tient la chronique hebdomadaire de jardinage sur *France Inter*.



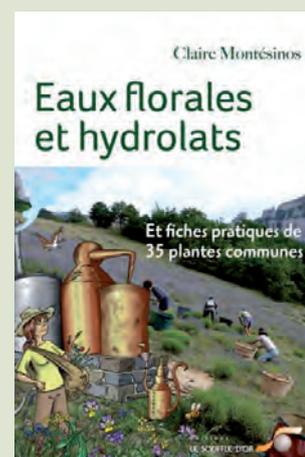
Alain Baraton  
Grasset, 2014

17 euros  
198 p.

## Eaux florales et hydrolats

Si les essences de plantes aromatiques sont bien connues du public, les eaux florales et hydrolats bénéficient de moins de notoriété. Pourtant, leurs propriétés et usages sont nombreux et leur utilisation répond à une tradition très ancienne !

Claire Montésinos partage son expérience de 20 ans de cueillette et de distillation. Elle nous livre dans cet ouvrage les secrets de ces hydrolats : leur histoire, leur mode de fabrication, leur composition, leurs vertus. On découvre comment utiliser les plantes et les fleurs pour notre santé, celle de notre anima, notre alimentation, nos soins cosmétiques ou encore l'entretien de notre intérieur.



Claire Montésinos  
Le Souffle d'or, 2014

17,50 euros  
96 p.



## 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](http://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

Plantes & bien-être

08  
AOÛT

## 18<sup>e</sup> Estivale de la bio

Le 15 août 2014 à Ollargues (34)

Dans le parc régional du Haut-Languedoc, ce marché bio vous accueille avec ses 90 exposants et diverses animations. Alimentation, semences, produits naturels de santé, éco-produits, artisanat et éco-habitat sont au rendez-vous.

<http://www.bio34.com>

## Fête de la bio et du naturel

Les 16 et 17 août à Correns (83)

Conférences, exposants, rencontres, films, débats... Réflexions proposées sur les chemins pris par des agriculteurs et des chercheurs pour une approche des pratiques agricoles plus humaniste et plus consciente de la crise écologique mondiale.

[www.correns.fr](http://www.correns.fr)

## Biogascogne

Du 23 au 24 août à Condom (32)

Produits bio, cosmétiques naturels, hygiène, habitat sain, jardinage, médecines douces, artisanat, associations et concours photo seront proposés.

[www.biogascogne.fr](http://www.biogascogne.fr)

09  
SEPT.

## Foire biozone, 29<sup>e</sup> édition

Les 6 et 7 septembre à Mûr-de-Bretagne (22)

Une terre à partager ! Voici la devise de cette foire bretonne qui réunit de très nombreux exposants ainsi que des conférences, des tables rondes, des projections-débat, des ateliers et bien d'autres surprises.

<http://www.foire-biozone.org>

## Festival de l'avenir au naturel

Les 6 et 7 septembre à L'Albenc (38)

Ce festival est d'abord un lieu de rencontres, d'échanges et de débats entre des producteurs et des consommateurs soucieux d'améliorer la qualité de vie et de sauvegarder l'environnement. Susciter et encourager les initiatives visant à réconcilier l'homme avec son environnement, voilà l'un des objectifs de cet événement.

[www.enisere.asso.fr](http://www.enisere.asso.fr)

# QUIZZ AOÛT

Appelé chasse-diable, on dit de moi que j'ai la capacité de faire fuir les mauvais esprits et les sorcières. Ramassées à la Saint Jean, mes fleurs jaunes légèrement orangées soulagent les effets du manque de soleil en hiver. Macérées dans l'huile, elles sont un remède universel pour les brûlures, les inflammations nerveuses et les paralysies locales.

Qui suis-je ?

*La réponse dans le prochain numéro...*

## SOLUTION QUIZZ JUILLET

*Je suis la reine des prés ! Très riche en dérivés salicylés, je traite les douleurs d'arthrite. Mon activité diurétique me permet aussi de soulager les œdèmes et la rétention d'eau. Je suis une plante de choix durant les crises de goutte, favorisant l'évacuation de l'acide urique. Très efficace contre les surcharges adipeuses et la cellulite, je suis très souvent sollicitée lors des régimes amincissants. Le goût subtil de mes sommités sublime les tisanes.*

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

### Stress et grignotage

*Le stress m'empoisonne la vie : douleurs musculaires, articulaires et autres. Le pire est que ce stress me fait grossir car il me conduit à grignoter énormément en fin de journée. Je suis très portée sur le sucré, mais s'il n'y en a pas, je me rabats sur le salé (biscuits apéro, fromage...). Quel conseil auriez-vous pour diminuer les effets nocifs du stress ?*

Christine C.

► Lorsqu'on parle de stress, la piste d'un épuisement général est à explorer. Afin de le surmonter, le corps croit souvent que l'apport de nourriture lui apportera de l'énergie, ce qui est évidemment un leurre. Une cure à base de rhodiola permet en général de diminuer le stress et d'augmenter l'énergie. Lorsqu'une attirance vers le sucré se fait sentir, une cure de gymnéma peut être bénéfique tout comme l'emploi de plantes amères qui aident parallèlement à tonifier l'organisme. Plusieurs choix sont possibles en infusion, en extrait hydroalcoolique ou éventuellement en gélule : camomille allemande, achillée millefeuille, houblon ou petite centaurée, ou encore l'huile essentielle d'ylang ylang – une goutte appliquée 2 à 3 fois par jour sur le plexus et sur les poignets.

### Sciatique

*J'ai régulièrement des crises de sciatique. Existe-t-il un anti-inflammatoire naturel et des huiles essentielles à appliquer ?*

Céline R.

► Un très bon réflexe consiste à prendre un rendez-vous chez l'ostéopathe ! Au delà de son travail manuel, il montre des postures d'étirement à faire chez soi pour libérer l'espace nécessaire au passage du nerf sciatique. Le yoga est également bénéfique.

Pendant une crise de sciatique, il est possible d'appliquer sur la zone douloureuse 2 gttes d'huile essentielle d'épinette noire, 2 gttes d'huile essentielle de gaulthérie mélangées dans ½ cuillère à café d'huile de millepertuis. Attention à ne pas s'exposer au soleil ensuite, car l'huile de millepertuis est photosensibilisante. Enfin, il est recommandé de faire une cure de curcumine aux effets très intéressants sur les phénomènes inflammatoires.

### Trop dans le contrôle

*J'ai 38 ans. Je pratique l'équitation deux à trois heures par semaine. J'ai besoin de me décontracter physiquement pour être plus à l'aise dans ce sport, mais aussi mentalement car je suis trop "dans le contrôle". Y a-t-il des plantes qui pourraient m'aider ?*

Virginie L.

► Le mental et le physique sont étroitement liés. Lorsque l'excès de contrôle devient un problème, les fleurs de Bach peuvent être intéressantes. En effet, Rock water (eau de roche) est l'élixir du docteur Bach qui favorise la flexibilité à tous les niveaux. On en prend en général 4 gouttes 4 fois par jour. Avant chaque séance d'équitation, il est possible d'effectuer une préparation musculaire avec des échauffements doux et un massage avec une huile d'arnica, additionnée d'huile essentielle de lavande à hauteur de 5 %. Enfin, une cure de rhodiola pourra être très utile pour optimiser les capacités physiques tout en diminuant la tension générale.

### Progestérone naturelle

*Je recherche de la progestérone naturelle, que me conseillez-vous ?*

Christine D.

► Vouloir apporter directement une hormone à votre organisme, même naturelle, n'est pas forcément la première chose à faire. Avant cela, il est utile d'aider le corps à gommer le déséquilibre dont il souffre, quel qu'il soit. Encore plus pour le système hormonal, le corps a besoin d'un soutien global. Nous conseillons de soutenir en premier la fonction hépatique à l'aide d'une tisane pour le foie, de prendre de l'huile d'onagre et de faire des cures de wild yam en gélule ou d'achillée millefeuille (en tisane ou en respirant son huile essentielle). Ces deux dernières améliorent la production de progestérone.

## Tendinite

Depuis plusieurs mois je souffre d'une tendinite de Quervain au poignet droit. Rien n'y fait : anti-inflammatoire, kiné, atèle. Auriez-vous une plante à me conseiller ? Actuellement harpagophytum, gélule de prêles et infusion de romarin.

Nicole R.

Il sera utile de débarrasser votre terrain d'une surcharge acide très probable. Pour ce faire, commencer par éliminer les aliments qui en sont pourvoyeurs comme par exemple les laitages et faites une cure de la tisane suivante : feuilles de cassis, feuilles de frêne, écorce de saule, reine des prés à part égale. Buvez 2 tasses par jour durant 3 semaines par mois durant 2 mois. Vous pouvez éventuellement continuer vos gélules de prêle. En ce qui concerne l'harpagophytum, sachez qu'il agit uniquement pour votre confort mais il y a peu de chance qu'il résolve quoi que ce soit...

Une application locale du mélange suivant vous sera d'un grand secours mais viendra seulement en complément d'un soutien de terrain décrit plus avant. Mélangez 5 ml d'HV de Calophyllum inophyllum avec 30 ml de gel neutre ou de silice (type G5) et ajoutez-y les huiles essentielles suivantes : 3 ml d'HE d'eucalyptus citronné, 1 ml d'HE de gaulthérie et 1 ml d'HE d'hélicryse italienne. Appliquez 2 à 4 fois par jour.

Pour espérer une rémission totale, il vous faut certainement repasser par une immobilisation totale de votre poignet. Si vous avez plus de 50 ans, une cure de collagène vous sera sûrement profitable.

---

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

---

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

Vous pouvez aussi consulter ce numéro sur Internet à l'adresse suivante : <http://www.santenatureinnovation.com/dossiers/PBE-03-aout.pdf>

---

## Avis aux lecteurs

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

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

### Dans le prochain numéro :

- Sauvez votre cœur grâce aux plantes
- Tout pour une bouche saine... naturellement
- Le parfum secret des « quatre voleurs »
- Réalisez votre déodorant naturel

Revue mensuelle - Numéro 3 - Août 2014

Directeur de la publication : Vincent Laarman  
 Rédactrice en chef : Alessandra Moro Buronzo  
 Rédacteur en chef adjoint : 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, contactez-nous au +33 1 58 83 50 73 ou écrire à [courrier.plantes@santenatureinnovation.com](mailto:courrier.plantes@santenatureinnovation.com)  
 ISSN 2296-9799

Plantes & bien-être