

Sommaire

- Le secret pour garder **une gorge de velours** tout l'hiver 1
- Les 5 mousquetaires de la pharmacopée 7
- La plante qui **cassait les pierres** 8
- Tout **contre** la toux ! 9
- Ce sont les plantes qui **nous sauveront** des pesticides 10
- Et si les jardins **remplaçaient** les médicaments ? 12
- Prostate : lisez ceci pour **ne plus vous lever la nuit...** 14
- Laurier-sauce, **la récompense** du jardinier 20
- Vos **émotions** ont une odeur ! 22
- Cèdre et orme, les bourgeons de la peau 24
- Sérum naturel **anticernes** 25
- L'**incroyable destin** de... armoises et absinthes 26
- La Birmanie : une **oasis de biodiversité** 28
- Et aussi : Le cassis pourrait **rajeunir** votre cerveau ! (p.6) -
L'huile essentielle d'arbre à thé **contre** la candidose vaginale -
La groseille indienne **protège** nos vaisseaux sanguins du diabète
(p.21) - Les livres (p.30) - L'agenda du mois (p.31) - Le courrier
des lecteurs (p.32)

Édito



Renaître comme la rose de Jéricho...

Si vous croisez la rose de Jéricho dans le désert du Chihuahua, à la frontière entre les États-Unis et le Mexique, vous la prendrez très certainement pour une plante morte. Asséchée par l'absence d'humidité, elle se recroqueville et prend l'aspect d'une boule de filaments desséchés. Ainsi, elle est capable de résister à plusieurs années de sécheresse. Mais donnez-lui un peu d'eau et vous assisterez à un merveilleux spectacle. Dès les premiers instants, elle commencera à s'ouvrir et à s'épanouir, puis peu à peu à reverdir jusqu'à ses extrémités, en seulement trois heures.

Et si nous faisons de cette rose de Jéricho, appelée aussi rose de la résurrection, le symbole de cette nouvelle année ? Car nous avons besoin de renaître aujourd'hui, un peu comme la ville de Jéricho au Moyen-Orient et cette rose si particulière. Malgré les tensions et les peurs, n'asséchons pas notre foi en l'avenir. Bien que la rose de Jéricho (demandez *Selaginella lepidophylla* en jardinerie) ne ressemble en rien à la rose que nous connaissons, elle pourrait être aussi un hymne à l'amour de la vie. Toute l'équipe de *Plantes & Bien-Être* vous souhaite une belle année 2016.

Alessandra Moro Buronzo

Le secret pour garder une gorge de velours tout l'hiver

D'accord, ce n'est qu'un petit mal de gorge... Souvent bénin, il n'en reste pas moins gênant et douloureux. Pour soigner ces maux au plus vite et éviter l'extinction de voix, voici quelques conseils pour mettre votre gorge à l'abri !

Des picotements dans la gorge, une sensation de brûlure quand on parle ou lorsqu'on déglutit... Ce mal de gorge banal est la plupart du temps une pharyngite, une inflammation aiguë d'origine infectieuse, qui s'inscrit dans un contexte de rhinopharyngite. Ces petits maux de l'hiver sans gravité ne sont pas une fatalité.

Les bons réflexes pour apaiser les douleurs

- Avant toute chose, **drainer les sécrétions nasales**. Il faut se moucher soigneusement avec des mouchoirs à usage unique, laver les fosses nasales avec du sérum physiologique auquel on peut ajouter une ampoule d'argent oligo-élément.

Pour les jeunes enfants, on peut utiliser un **mouche-bébé** ou moucher l'enfant s'il est assez grand. Ensuite, il faut allonger l'enfant avec la tête tournée sur un côté, puis injecter le mélange dans la narine la plus haute par petites

pressions (5 ml par narine) ; le liquide ressortira par l'autre narine (même processus pour l'autre narine). Moucher ensuite très lentement : cela évitera le risque d'otite par propulsion de liquide dans les trompes d'Eustache. Utiliser un **humidificateur** ou une coupelle d'eau sur le radiateur ou, mieux, un diffuseur à froid dans lequel on peut mettre 5 gouttes d'huile essentielle de **ravintsara** (*Cinnamomum camphora* CT cinéole) ou de **citron** (*Citrus limonum*).

- Pour **apaiser l'inflammation**, vous pouvez aussi sucer des pastilles à base de propolis ou alors du miel qui favorisent la déglutition.
- L'**assèchement de la muqueuse pharyngée** augmente la sensation de brûlure, c'est pourquoi il faut boire. Boire permet d'éliminer les virus et de diminuer le risque de toux irritative ! Essayez de privilégier les boissons chaudes édulcorées de miel. Rien de tel, par exemple, qu'une bonne tisane avec un demi-citron chaud pressé et d'une cuillerée à soupe de miel. C'est délicieux et redoutablement efficace. Buvez-la à la paille afin d'augmenter le contact avec la gorge douloureuse. Mais évitez l'alcool, ainsi que les aliments trop acides, trop épicés ou trop salés qui peuvent irriter la muqueuse.
- **Protéger le cou** du froid par une écharpe et éviter les courants d'air.
- Penser à **aérer les pièces** souvent plus polluées que l'extérieur de la maison et **éviter la fumée de cigarette** très agressive.

Que propose la phytoaromathérapie ?

Il existe des plantes pectorales, riches en mucilages, qui sont **émollientes** et ont une action **adouçissante**. C'est le cas par exemple de la **guimauve** (*Althea officinalis*) les feuilles et fleurs mais aussi racines, de la **mauve** (*Malva sylvestris*) les fleurs et feuilles, du **bouillon blanc** (*Verbascum thapsus*) les fleurs, du **coquelicot** (*Papaver rhoeas*) les pétales. Elles vont diminuer la douleur, ramollir les sécrétions et calmer les petites toux ; il est conseillé de préparer une infusion.

L'infusion apaisante

- Guimauve 50 g,
- Mauve 50 g,
- Bouillon blanc 40 g,
- Coquelicot 40 g,



Coquelicot

► ET SI C'ÉTAIT UNE ANGINE OU UN STREPTOCOQUE ?

Attention, si malgré un traitement, le mal de gorge est accompagné de fièvre pendant plus de 48 heures et si des points blancs ou de fausses membranes apparaissent, il vaut mieux consulter un médecin.

Il pourrait alors s'agir d'une angine, une infection des amygdales et de la gorge ; elle entraîne aussi une inflammation avec douleur au moment de la déglutition. Bien que d'origine virale à 70 % (à 95 % chez les jeunes enfants), il y a toujours une possibilité pour que cette inflammation soit liée au streptocoque bêta hémolytique qui est responsable de la scarlatine, de rhumatismes infectieux, de néphrites (au niveau des reins), d'endocardites (niveau cardiaque). C'est quasiment la seule indication de l'antibiothérapie en cas de mal de gorge.

Les médecins disposent aujourd'hui d'un test rapide et fiable pour vérifier l'indication de l'antibiotique (très rare chez les enfants de moins de 3 ans).

► LES ANTIBIOTIQUES PRESCRITS À TOUR DE BRAS

Selon une étude parue en octobre 2013 aux États-Unis dans la revue *Jama*, les médecins américains prescriraient à tort trop d'antibiotiques en cas de mal de gorge. En effet, les données médicales de 1996 à 2010 nous apprennent que le médecin prescrit un pour un mal de gorge dans 60 % des cas. Or, les antibiotiques ne sont actifs que sur les angines d'origine bactérienne, comme les angines à streptocoques.

Verser 1 litre d'eau bouillante sur 20 g du mélange, couvrir et laisser infuser 10 mn. Filtrer et boire dans la journée sans réchauffer (vous pouvez conserver dans un thermos) à la paille et en édulcorant de miel d'eucalyptus : c'est délicieux !

Les infusions cicatrisantes

Pour soigner les petites lésions que la toux finit par faire apparaître dans la gorge, on peut se faire aider par les plantes cicatrisantes comme le **calendula** ou souci des jardins.

- Utiliser du **calendula** (TM : 50 gouttes 3 fois par jour, diluées dans une tisane pas trop chaude).

On peut aussi boire une tisane composée :

- **Eucalyptus** (feuilles) 30 g,
- **Myrte** (feuilles) 30 g,
- **Pin sylvestre** (bourgeons) 40 g,
- **Thym** (sommités fleuries) 20 g.

Mettre 20 g du mélange dans 500 ml d'eau, faire bouillir 5 mn, infuser 10 mn, filtrer et boire 1 tasse 3 fois par jour après avoir ajouté la TM de calendula.

Les pastilles à la propolis

La propolis n'est pas une plante mais une résine de cicatrisation des arbres récoltée par les abeilles et qui sert à la réparation des parois des ruches et à leur protection contre les microbes, champignons, moisissures, levures... Sa richesse en flavonoïdes explique une action de stimulation des défenses immunitaires ainsi que des propriétés antiseptiques remarquables, en particulier dans le traitement des maux de gorge ! Mais attention, elle est déconseillée en cas d'allergies aux produits de la ruche.

Le pouvoir des huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent être très efficaces contre les maux de gorge, surtout les huiles essentielles antivirales et immunostimulantes comme la **ravintsara** (*Cinnamomum camphora* CT cinéole), qui veut dire « bonne feuille » en malgache. De la famille des lauracées, le ravintsara, originaire de Madagascar, est un arbre dont les feuilles ressemblent à celles d'un laurier, sauf que le bord n'est pas ondulé.

L'huile essentielle est obtenue par distillation des feuilles à la vapeur d'eau, en saison sèche principalement. C'est un excellent **immunostimulant préventif** des affections hivernales et **anti-infectieux de la sphère ORL**, en particulier des angines virales.

- En prévention, elle peut s'utiliser en **massage au niveau des poignets** (on peut alors inhaler ses poignets !)
- On peut aussi en prendre en cas d'angine virale, 1 goutte 3 fois par jour, diluée dans du **miel d'acacia** (ou sur un comprimé neutre), pendant 7 jours.

Remarque : éviter l'utilisation chez les enfants de moins de 5 ans, femmes enceintes et allaitantes sans avis médical.

Les plantes immunostimulantes

- On peut aussi s'appuyer sur les plantes immunostimulantes, comme l'**échinacée** (*Echinacea purpurea*) dont on utilise la racine. C'est une plante familière des aborigènes indiens d'Amérique du Nord qui l'utilisaient pour traiter les morsures de serpent et les plaies. L'échinacée fut la plante la plus employée aux États-Unis au XIX^e siècle. Sa racine arrachée

au printemps après quatre années de culture contient de nombreux actifs doués de **propriétés immunostimulantes** : on distingue des polysaccharides qui protègent les cellules des agressions virales, des alcanides à la fois antibactériennes et anti-inflammatoires. La plante est conseillée en cure en début d'hiver ou lorsque l'organisme est fragilisé car soumis à un stress répété.

Elle peut se prendre sous différentes formes : en gélules (2 gélules le matin pendant 7 jours), en EPS (extrait phyto standardisé) ou en SIPF (suspension intégrale de plantes fraîches) : associer échinacée (immunostimulante, antivirale, antibactérienne et cicatrisante) avec cyprès (antiviral), 1 cuillerée de chaque, 3 fois par jour pendant 5 jours, diluées dans une tisane.

La gemmothérapie

Ce traitement par macération de parties embryonnaires de plantes dans la glycérine diluée donne aussi de bons résultats :

- Bourgeons de **sapin pectiné** (*Abies pectinata*) Bg MG 1D et
- Bourgeons de **cassis** (*Ribes nigrum*) Bg MG 1D,

25 gouttes de chaque 3 fois par jour pendant 7 jours, diluées dans une tisane.

L'oligothérapie

Une supplémentation bien adaptée peut donner de très bons résultats. Prendre tous les matins une ampoule de manganèse-cuivre sous la langue pendant 1 mois afin de renforcer l'immunité.



Bourgeons de cassis

Au secours, j'ai perdu ma voix

Parfois, ça dégénère. Et les maux de gorge s'accompagnent de laryngite (inflammation du larynx). Cela peut déboucher sur une aphonie, c'est-à-dire une perte plus ou moins importante de la voix. Elle peut survenir rapidement (aiguë) ou s'étaler dans le temps (chronique).

Vous avez donc une voix enrouée, voilée ou cassée, vous êtes réduit au chuchotement, vous êtes bien aphone ! Ces troubles touchent 29% des femmes et 18% des hommes, ainsi que quelques enfants qui crient beaucoup dans la cour de récréation ! Le premier symptôme est souvent une fatigue vocale qui vous donne envie de moins parler, ce qui est salutaire.

- Cette extinction de voix s'explique par un gonflement des cordes vocales qui dès lors vibrent moins bien.
- Chez l'enfant, elle peut entraîner une gêne respiratoire (laryngite striduleuse) en raison de l'étroitesse du larynx ; le recours médical d'urgence s'impose alors, une corticothérapie courte peut être nécessaire.

Les causes les plus fréquentes de l'aphonie sont : la **pollution**, le **tabac**, un **air trop sec**, une **infection ORL**, une **soirée dans un lieu bruyant**, un **manque de sommeil**, un **reflux gastro-œsophagien**. Est-on condamné à attendre que la voix revienne ?

- La première chose à faire, c'est donc mettre les cordes vocales au repos. Si on force sur la voix, l'on risque d'aggraver et de favoriser l'apparition de petites lésions.
- Il faut humidifier l'atmosphère, prendre des bains, boire beaucoup – surtout des tisanes –, en évitant les plantes à caféine plus asséchantes. Par ailleurs, il faut éviter de se racler la gorge, c'est mauvais pour les cordes vocales : il vaut mieux tousser si l'on est gêné !

Remarque : si les troubles persistent, si l'on a de fortes difficultés à déglutir, si l'on remarque un gonflement du cou, le mieux est de consulter un phoniatre (médecin spécialisé) qui va vérifier qu'il n'y a pas de lésions organiques, comme des polypes, nodules ou cancer qu'il pourra soigner.

Que faire pour retrouver sa voix ?

Des tisanes pour hydrater les cordes vocales

- **Erysimum** (rameaux) 40 g,
- **Réglisse** (racines) 20 g,
- **Guimauve** (racines) 30 g.

Faire une décoction à 4%, c'est-à-dire 40 g du mélange dans 1 litre d'eau, ou 20 g dans 500 ml d'eau que l'on fait bouillir 10 mn. Laisser infuser 5 minutes puis filtrer et boire dans la journée.

L'effet hydratant, adoucissant et anti-inflammatoire de cette tisane est bien adapté.

Remarque : en cas d'hypertension déclarée, il est préférable de diminuer la quantité de réglisse à 50 mg ou la remplacer par des cônes de cyprès (la réglisse ayant cependant des propriétés anti-inflammatoires et édulcorantes naturelles).

Un sirop à base de guimauve

Comment ne pas penser aux « chamallows » de notre enfance lorsqu'on parle de guimauve, aujourd'hui malheureusement composés de sucre et gélatine. Pourtant, elle tire son origine des racines de **guimauve officinale** (*Althea officinalis* L.) qui étaient traditionnellement utilisées pour soigner les gorges irritées !

En effet, les fleurs et racines de guimauve contiennent des mucilages qui gonflent en présence d'eau, prenant une texture visqueuse. L'action émolliente des mucilages est connue depuis l'Égypte ancienne, et on a démontré aujourd'hui que les polysaccharides des racines possèdent des propriétés antitussives remarquables.

Il est facile de **fabriquer un sirop adoucissant et antitussif** :

- Faire une décoction de **racines de guimauve** en faisant bouillir 25 g de racines dans 500 ml d'eau pendant 10 mn, puis ajouter 700 g de sucre de canne et faire cuire de façon à obtenir un liquide sirupeux. Laisser refroidir et boire 3 cuillerées à soupe par jour (demi-dose pour un enfant).



Ce sirop diminuera aussi l'acidité gastrique et préviendra un RGO (reflux gastro duodéal) qui peut provoquer lui-même toux et irritation du pharynx et du larynx.

On peut ajouter à ce sirop 20 gouttes de TM d'**érysimum** ou **herbe aux chantres**, toutes les 2 heures (5 fois par jour maximum).

L'**érysimum** (*Sisymbrium officinale*) de la famille des brassicacées, est une plante velue, dressée à rameaux étalés. Les feuilles minuscules, jaune pâle, réunies en grappes, apparaissent de juin à octobre. La plante est répandue dans toute l'Europe et toutes les régions tempérées. On la rencontre au bord des chemins, des terrains vagues et dans les décombres.

Au I^{er} siècle, le médecin grec Dioscoride considérait l'érysimum comme très efficace contre les catarrhes pulmonaires et les toux purulentes. L'action bienfaisante de l'érysimum sur le larynx et le pharynx a été reconnue par Cazin en 1854, puis confirmée en 1942 par le Dr Leclerc.

La plante renferme des glucides (mucilages, pectines) et des traces d'huile essentielle soufrée, ce qui lui confère des propriétés décongestionnantes, anti-inflammatoires et antitussives actives sur les laryngites et extinctions de voix. Sa réputation de plante des orateurs, comédiens et chanteurs est bien confirmée !

Les huiles essentielles en renfort

On prendra aussi 3 fois par jour 1 goutte d'HE de **cyprés** (*Cupressus sempervirens*) diluée dans une cuillerée à café de miel d'acacia (qui va décongestionner les cordes vocales enflammées et calmer les toux sèches).

- Le **cyprés** (*Cupressus sempervirens*), est un arbre originaire d'Asie, à l'écorce gris brun et aux feuilles très petites groupées à l'extrémité des rameaux. Ces grands pyramidaux, toujours verts, étaient



Erysimum

dédiés à Pluton, Dieu de l'empire des morts, ce qui explique leur présence dans les cimetières.

L'huile essentielle est surtout un décongestionnant veineux et lymphatique, astringent mais aussi décongestionnant des cordes vocales, actif sur les toux spasmodiques, sèches, souvent associées à l'aphonie.

L'huile essentielle est à éviter en cas de cancer hormonodépendant, chez la femme enceinte, allaitante, et les jeunes enfants. Je conseille aussi de ne pas dépasser

7 jours de traitement sans avis médical avisé !

- On peut aussi préparer un **emplâtre d'argile** de 1 cm d'épaisseur, dans lequel on inclut 2 gouttes d'HE de cyprés diluées dans une cuillerée d'huile d'olive. À placer sur la gorge et ne retirer que lorsqu'il est sec.

En cas de fortes douleurs à la déglutition, on peut conseiller le mélange suivant, plus antalgique :

- 3 ml d'HE de **cyprés**, 1 ml d'HE de **lavande aspic** (*Lavandula latifolia spica*) et 1 ml d'HE d'**eucalyptus citronné** (*Eucalyptus citriodora*). Ajoutez 2 gouttes du mélange dans une cuillerée à café de miel d'acacia, 3 fois par jour après les repas pendant 7 jours (à sucer lentement).

Il est évident que ces pathologies le plus souvent bénignes peuvent fatiguer l'organisme et qu'il

faut les prendre en charge assez vite, mais en évitant une antibiothérapie systématique qui va fortement altérer la flore intestinale, donc nos défenses immunitaires, d'autant plus que la plupart du temps il s'agit de pathologies virales. La phytothérapie associée à l'aromathérapie et à quelques oligo-éléments va vous permettre de passer l'hiver sans problème en rendant notre organisme de plus en plus résistant. En hiver, pensez à prendre régulièrement des tisanes par plaisir et pour mieux résister !



Cyprés

Les plantes qui soignent et apaisent votre gorge

Plantes	Nom latin	Drogue = partie de la plante	Forme galénique	Indications	Posologie	Remarques
Régliasse	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Racine	Tisane (Décocté à 3%)	Anti-inflammatoire Cicatrisant	1 tasse de tisane avant chaque repas ou en cas de douleur (gorge irritée)	Éviter chez l'hypertendu
Guimauve	<i>Althea officinalis</i>	Racine	Tisane ou sirop	Emollient, antalgique	1 tasse de tisane ou 3 cuillerées à soupe de sirop/j	Ne pas réchauffer la tisane (thermos)
Erysimum ou herbe aux chantres	<i>Sisymbrium officinalis</i>	Feuilles et sommités fleuries	Teinture-mère	Décongestionnant des cordes vocales	20 gouttes de TM toutes les 2 heures ou le sirop de guimauve	À diluer dans une tisane tiède
Echinacée	<i>Echinacea purpurea</i>	Racine	Plante fraîche ou sèche	Immunostimulant, antiviral, antibactérien, cicatrisant	En gélules ou EPS ou SIFP	En cure en début d'hiver
Ravintsara	<i>Cinnamomum camphora CT 1,8 cineole</i>	Feuilles	Huile essentielle	Antiviral majeur, immunostimulant	2 gouttes 3 fois par jour dans du miel d'acacia, 7 jours	À associer à l'HE de lavande aspic en cas de fortes douleurs
Cyprès	<i>Cupressus sempervirens</i>	Cônes	Huile essentielle	Décongestionnant des cordes vocales	2 gouttes 3 fois par jour diluées dans du miel, 7 jours	Associé au conseil ou prescription d'un professionnel
Thym	<i>Thymus vulgaris CT Thymol</i>	Sommités fleuries	Huile essentielle	Antibactérien si les HE antivirales ne sont pas suffisantes	2 gouttes 3 fois par jour diluées dans du miel, 7 jours (sur le conseil d'un praticien formé)	À éviter chez la femme enceinte ou allaitante et l'enfant en bas âge Peut irriter les muqueuses
Argent Oligo élément	-	-	Ampoules	Anti-infectieux	1 ampoule à diluer dans du sérum physiologique pour nettoyer les fosses nasales	1 ampoule sous la langue le matin en cure durant 1 mois (possible aussi)

Les posologies suggérées sont purement indicatives et peuvent varier en fonction de la forme d'extraction proposée. Il est conseillé de toujours se référer aux préconisations de dosage accompagnant le complément alimentaire et de ne pas dépasser les doses maximales. En cas de doute, toujours demandez à un pharmacien ou à un médecin.

Cassis



Danielle Roux
Docteur en pharmacie

Le cassis pourrait rajeunir votre cerveau !

News

La science confirme que les **baies de cassis** (*Ribes nigrum*) sont efficaces pour préserver la jeunesse de nos cerveaux. Dans une étude récente, 36 adultes en bonne santé âgés de 18 à 35 ans ont consommé 250 ml de trois boissons différentes : un extrait de cassis de Nouvelle-Zélande enrichi en anthocyanes (Delcyan™), un jus pressé d'un cultivar de cassis appelé « Blackadder » ou un placebo fait d'un liquide sucré aromatisé mais sans cassis. Les participants ont ensuite pratiqué une série de tests exigeants évaluant les performances mentales.

Après avoir consommé les boissons contenant du cassis, les sujets avaient amélioré nettement la précision, l'attention et l'humeur tout en réduisant la fatigue mentale. Les chercheurs ont également constaté que le jus de baies de type « Blackadder » a réduit fortement l'activité d'une famille d'enzymes cérébrales appelées « monoamines oxydases (MAO) ». Ces enzymes permettent de réguler les neurotransmetteurs - noradrénaline, sérotonine et dopamine - impliqués dans l'humeur et la cognition. Cette étude des chercheurs de l'université de Northumbria au Royaume-Uni suggère donc que les baies de cassis pourraient même aider à gérer le déclin mental associé au vieillissement, ou aider les personnes atteintes de troubles biologiques du cerveau comme la maladie de Parkinson et même la dépression.

Anthony W. Watson, Crystal F. Haskell-Ramsay, et al. «Acute supplementation with blackcurrant extracts modulates cognitive functioning and inhibits monoamine oxidase-B in healthy young adults. Journal of Functional Foods, 2015; 17: 524.

Les plantes et les hommes entretiennent parfois des relations étonnantes...

Les 5 mousquetaires de la pharmacopée

Pour les médecins antiques, l'organisme humain était constitué de quatre humeurs : le sang, le phlegme, la bile jaune et la bile noire. Ces humeurs liées à quatre organes correspondaient chacune aux quatre éléments : le feu, l'eau, l'air et la terre. Les éléments étaient définis eux-mêmes par quatre états : chaud, froid, sec et humide. La bonne santé reposait sur des équilibres permanents basés sur le chiffre 4.

Aussi qualifiait-on les plantes médicinales de chaudes ou froides, avec des nuances diverses. Le même type de classification sera fait pour les aliments. Mais à l'image des trois mousquetaires qui sont quatre, les quatre semences chaudes (on les qualifierait aujourd'hui d'énergisantes) de la pharmacie sont cinq.

Les quatre semences chaudes majeures sont l'anis, le fenouil, le cumin et le carvi auxquels on associe la coriandre.



On leur adjoint quatre semences chaudes mineures : l'ache, le persil, l'ammi et la carotte.

Pour faire le pendant, la pharmacopée désigne les semences froides, celles utilisées pour réduire les excès de chaleur animale, les fièvres.

Les quatre semences froides majeures sont le concombre, le melon, la citrouille et la courge ; les quatre semences froides mineures sont la chicorée, l'endive, la laitue et le pourpier.

Aujourd'hui, cette approche antique basée sur la théorie des humeurs n'a plus cours, elle a connu son apogée au Moyen Âge avant de disparaître au XVII^e siècle. Il n'en demeure pas moins vrai que la bonne santé repose toujours sur un parfait équilibre à entretenir.



Serge Schall

Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier

La plante qui cassait les pierres

Parfois, au milieu d'une route en bitume surgit une petite plante qui confirme la puissance du monde végétal. Le chrysanthellum est une de ces plantes qui nous surprennent par ce qu'elles peuvent accomplir. Si je vous dis qu'il casse les pierres, vous me croyez ?

Les calculs, c'est son affaire !

► Dans notre corps, il arrive que s'agglomèrent des minéraux, des graisses ou autres substances pour former de petites pierres que l'on appelle *calculs*. Ceux-ci se coincent parfois dans les conduits rénaux ou s'accumulent dans la vésicule biliaire. Pour éviter cela, pensez au **chrysanthellum** (*Chrysanthellum americanum*) !

Bien sûr, il n'est pas indiqué en cas d'urgence car il met du temps à agir. Mais il est bon de savoir que la camomille d'or, son autre nom, est capable de dissoudre des calculs biliaires non calcifiés d'une taille inférieure à 3 mm de diamètre¹. À des doses plus fortes, elle peut même désagréger des calculs urinaires, salivaires ou lacrymaux calcifiés.

Cet effet « casse-pierre » n'est pas encore bien expliqué, mais on soupçonne une association peu commune de certains constituants : des flavonoïdes rares et des saponosides (la *chrysanthelline A* et *B*) qu'on ne retrouve nulle part ailleurs dans le monde végétal. Que fait-il d'autre ? Il nettoie notre sang...

Un allier pour notre cholestérol

► Vous le savez peut être, un déséquilibre de cholestérol peut être le signe d'un foie paresseux. C'est lui qui est chargé d'épurer le sang pour éliminer le cholestérol en excès. Justement, le chrysanthellum opère en ce sens : il stimule le foie et la sécrétion de bile tout en nettoyant le sang. Comme il n'agit pas sur la vidange de la vésicule biliaire, on peut lui associer des plantes dites cholagogues, comme l'artichaut ou le boldo, pour compléter le travail et bien évacuer cet excès par la voie intestinale. Voilà une bonne façon d'aller à la cause du problème.

Bien sûr, il ne faut pas perdre de vue l'alimentation et penser à rééquilibrer le rapport en graisse insaturée/saturée.

Attention, en cas de calcul biliaire le boldo et l'artichaut sont contre-indiqués car ils risquent de provoquer une obstruction des voies biliaires. Ce n'est pas le cas du chrysanthellum qui peut être pris sans risque.

1. Jacques Fleurentin, *Du bon usage des plantes qui soignent*, Editions Ouest France, 2013, 384 pages.

De l'or pour nos veines !

► Pour résumer l'action du chrysanthellum, on peut dire qu'il nettoie les circuits où circulent nos fluides corporels, notamment le sang. Il y a une conséquence logique : une action bénéfique pour tout notre système vasculaire. En plus de cet effet, il est anti-inflammatoire, resserre les parois capillaires et lutte contre l'oxydation cellulaire. C'est donc une plante à retenir en cas de varices, d'hémorroïdes, de couperose, de troubles oculaires d'origine vasculaire, d'artérite (inflammation des artères) et même pour la maladie de Raynaud.

Quoi, quand, comment ?

► On peut consommer le chrysanthellum en infusion, en gélule ou en extrait fluide ou alcoolique. Pour l'infusion, on place une cuillerée à soupe de plante par bol d'eau froide qu'on laisse chauffer jusqu'à ébullition. Ensuite on coupe le feu et on infuse une dizaine de minutes. Boire de 1 à 5 bols par jour suivant l'indication. Idem pour les extraits où la posologie varie en fonction de l'indication. Prenez la posologie minimale indiquée par le fabricant pour une action préventive, moyenne en cas de calculs biliaires et le maximum en cas de calculs rénaux. On procède souvent par cure de 10 jours à 3 semaines par mois.



Nicolas Wirth



Chrysanthellum



Tout contre la toux !

Qu'elle soit grasse, sèche ou irritative, il faut trouver le moyen de s'en débarrasser ! Comment aider le processus naturel de la toux qui ne cherche qu'à nous alléger de nos mucosités ? Comment calmer les spasmes et l'irritation ?

Les plantes au secours de nos bronches...

► Qu'elle déchire la poitrine, n'en finisse plus ou vous donne la nausée, la toux conjugue souvent plusieurs désagréments qu'il faut soulager d'urgence : inflammation, spasmes, bactéries et parfois mucosités encombrantes. Établissez toujours un diagnostic avec votre médecin pour vous assurer qu'il n'y a rien de grave.

Mais quel que soit le bilan, soulagez votre toux avec des plantes. Preuve qu'elles sont efficaces : la plupart des traitements proposés sous forme de sirop, de pastille ou d'onguent en contiennent. En effet, la diversité de leurs composants permet de traiter simultanément plusieurs problèmes. Voyez le mélange qui suit, il convient à toutes les formes de toux.

À vos infusions !

Mélangez :

- **Aunée** (racine) 20 g,
- **Thym** (feuille) 15 g,
- **Bouillon blanc** (fleur) 10 g,
- **Réglisse** (racine) 10 g,
- **Plantain** (feuille) 10 g,
- **Mauve** (fleur) 5 g,
- **Sauge** (feuille) 5 g.

Préparation : La sauge est à éviter en cas de cancer hormono-dépendant. Supprimez la réglisse si vous souffrez d'hypertension.

Mettez une cuillerée à soupe du mélange dans l'équivalent d'un bol d'eau bouillante. Laissez infuser durant 10 minutes puis filtrez. Buvez 2 à 3 bols par jour durant 7 jours ou plus si besoin. Si cela ne passe pas, consultez un médecin.

Au cœur du mélange...

L'**aunée** (*Inula helenium*) possède toutes les propriétés dont on peut rêver pour la plupart des problèmes respiratoires ! Elle calme les spasmes, évacue les mucosités, est anti-infectieuse et antivirale, équilibre la flore intestinale et donc renforce l'immunité...

Le **thym** (*Thymus vulgaris*) lutte contre la toux et l'inflammation. Il nettoie l'arbre respiratoire en fluidifiant

les sécrétions. Son effet antiseptique et antiviral est utile même en cas de grippe ou de rhume.

Le **bouillon blanc** (*Verbascum thapsus*), comme la mauve, fait partie des plantes dites pectorales qui composaient la fameuse tisane aux quatre fleurs, recette très ancienne donnée en cas de toux et d'affection respiratoire.

La **réglisse** (*Glycyrrhiza glabra*) est une plante tonique pour l'organisme, notamment pour le système nerveux qui a besoin de soutien en cas de spasmes. Elle apaise l'inflammation des muqueuses et harmonise le mélange en lui donnant un goût agréable.

Le **plantain** (*Plantago major*) diminue les sécrétions bronchiques, lutte contre l'inflammation et diminue le taux d'histamine¹ dont dépendent les réactions allergiques. Ses tanins et ses mucilages sont actifs en cas de toux.

La **mauve** (*Malva sylvestris*) est riche en mucilages apaisants. Elle adoucit rapidement la gorge et la trachée.

La **sauge** (*Salvia officinalis*) lutte contre les spasmes, les bactéries et les virus. Elle tonifie les muqueuses par son effet astringent tout en diminuant l'inflammation.

Alternatives et compléments

► La tisane n'est pas toujours des plus pratiques mais il suffit de quelques minutes le matin pour la préparer. On peut ensuite la consommer froide ou chaude en la conservant dans un récipient isotherme. En complément ou faute de tisane, recourrez à l'**association miel et poudre de curcuma**. C'est un remède ayurvédique connu pour apaiser la toux. Mélangez deux parts de miel pour une part de curcuma et prenez une cuillerée à café 3 à 4 fois par jour. En pharmacie ou en boutique spécialisée, vous trouverez des sirops ou pastilles à base de plantes ou de produits de la ruche qui pourront faire l'affaire.



Nicolas Wirth
Naturopathe

www.naturetre.fr

1. Ikawati Z, Wahyuono S, Maeyama K. Screening of several Indonesian medicinal plants for their inhibitory effect on histamine release from RBL-2H3 cells. J Ethnopharmacol. 2001 May;75(2-3):249-56.

Ce sont les plantes qui nous sauveront des pesticides

Pesticides et polluants chimiques se mélangent dans notre environnement et créent un cocktail toxique explosif pour notre santé. Comment se débarrasser de ces produits toxiques ? Et si la solution était dans le plaisir de l'alimentation et dans les plantes ? Rencontre surprenante avec le professeur et chercheur Gilles-Éric Seralini.



Gilles-Éric Seralini est professeur et chercheur en biologie moléculaire à l'université de Caen. Ses études chocs ont démontré la toxicité du Roundup, l'herbicide le plus employé dans le monde et du maïs transgénique aussi fabriqué par Monsanto. Il fait aujourd'hui partie des experts qui alertent sur les dangers des OGM, des polluants et des perturbateurs endocriniens.

« Les pesticides sont les seuls produits toxiques volontairement disséminés dans l'environnement en temps de paix... »

Sommes-nous tous empoisonnés ?

► Aujourd'hui, les gènes d'un bébé à la naissance contiennent plus de 400 résidus chimiques issus des gaz de moteur, de l'industrie, des pesticides, des métaux lourds, des dioxines, etc. C'est dire si l'environnement est envahi par la pollution de tous ces produits qui ont été commercialisés depuis les années 1950 et dont on a évalué l'impact de manière laxiste. Pourtant, on sait avec certitude que les pesticides déversés sur les cultures sont absorbés par l'organisme à travers l'alimentation car on les trouve dans le sang ou dans l'urine.

Comment agissent les pesticides sur notre organisme ?

► C'est grave ! Car il s'agit de produits très stables qui deviennent toxiques dans le corps à partir d'une certaine dose. Et même lorsque notre corps en absorbe une quantité inférieure au seuil de toxicité, ils ont une action de perturbateur endocrinien. Cela signifie qu'ils se collent sur nos hormones et les empêchent de fonctionner correctement.

Mais leurs effets sont encore très sous-estimés puisqu'on est en train de se rendre compte que les pesticides, ainsi que toutes les substances chimiques de l'environnement, sont également des perturbateurs nerveux. En réalité, on devrait parler de perturbateurs endocriniens et nerveux. Ils s'accumulent dans le corps et dérèglent la communication entre les cellules. Comme du sable dans un moteur, ils ralentissent le fonctionnement du vivant, ce sont de véritables « spams de la vie ».

Le danger ne vient pas que des pesticides. Vous pointez du doigt les OGM également et tous les autres polluants, comme les médicaments ?

► À travers les expériences que j'ai menées, j'ai pu remarquer que manger des pesticides peut provoquer des tumeurs, des maladies des reins ou du foie. En Europe, nous sommes moins contaminés qu'en Amérique du Nord et du Sud. Mais effectivement, tous les OGM contiennent des pesticides et certains sont en plus arrosés de pesticides, OGM et pesticides sont systématiquement associés.

Cependant, on ne peut pas dire que toutes les plantes soient contaminées de la même manière. Les OGM concernent essentiellement les plantes qui nourrissent les animaux des élevages intensifs ou destinées à l'industrie agroalimentaire ; les gens qui mangent bio ou qui choisissent des produits dont ils contrôlent la provenance sont beaucoup moins exposés. En revanche, on trouve des pesticides dans l'eau de pluie et dans les rivières.

Mais pas seulement, il y a aussi tous les autres polluants, je pense notamment aux traces de médicaments. Les pesticides sont les seuls produits toxiques volontairement disséminés dans l'environnement en temps de paix...

Comment faire pour se protéger de tous ces polluants ?

► D'abord, contrôlez la qualité des produits que vous mangez. Les plantes qui sont cultivées de manière naturelle présentent des concentrations au moins cent fois moindres que celles qui sont arrosées de pesticides. En évitant les produits industriels ou issus d'élevages concentrationnaires, vous ne restez exposé qu'aux seuls produits chimiques présents dans l'environnement qui sont effectivement inévitables. Votre organisme fonctionne comme un filtre de robinet : il les élimine au fur et à mesure grâce à des « éboueurs », les enzymes de détoxification, qui nettoient les cellules. Mais en le saturant peu à peu avec des pesticides, il ne peut plus le faire. En principe, si vous êtes en bonne santé et que vous consommez des produits sains, vos enzymes prennent le relais et épurent l'organisme.

Est-ce utile de faire régulièrement des cures de plantes ?

► Bien sûr, on peut s'aider de différentes plantes pour se détoxifier. Nous avons beaucoup travaillé pour comprendre les principes actifs des plantes. Le pissenlit, l'épine vinette ou la grande bardane, par exemple, sont efficaces sur certains organes et il y a des phytothérapeutes très avertis qui savent comment les utiliser. Aujourd'hui, les recherches montrent que les arômes (qui sont les stimulateurs des communications sexuelles des plantes, puisqu'ils attirent les insectes) sont les vraies substances détoxifiantes. Car ces arômes peuvent rétablir une communication correcte entre les cellules du corps. Ce sont de vrais produits de détoxification, à condition d'en prendre un peu, de les ajouter dans tous les plats et surtout que ça vous fasse saliver.

En quoi la salivation est-elle importante pour la détoxification ?

► Quand vous salivez, par réflexe nerveux, vous déclenchez des sucres gastriques et hépatiques dans lesquels il y a les ces fameuses enzymes ou « éboueurs » de détoxification, comme le cytochrome P450. Voilà pour quoi il est si important de consommer des aliments

et des plantes aromatiques qui vous font plaisir. Mariez ces arômes avec des aliments sains, variez-les, mettez en un peu dans chaque plat pour avoir une cuisine vraiment naturelle. Ces plantes aromatiques sont connues depuis la nuit des temps et utilisées dans toutes les traditions culinaires. Mais il ne s'agit pas uniquement des plantes aromatiques, comme le **thym** (*Thymus vulgaris*), le **laurier** (*Laurus nobilis*) ou le **romarin** (*Rosmarinus officinalis*). Bien sûr, il y a toutes celles qui sont connues pour leurs propriétés digestives, mais c'est une fausse appellation, elles sont aussi détoxifiantes. On peut y ajouter beaucoup d'autres plantes dont les vertus peuvent être très variées comme le **mélilot** (*Melilotus officinalis*) ou le **cassis** (*Ribes nigrum*). Il y a aussi l'encre de seiche, qui est un des rares arômes animaux. Ces arômes rehaussent la saveur des plats, nous font saliver et amorcent la détoxification puisqu'ils stimulent nos « éboueurs ».

Comment préparer cette nourriture épurative ?

► Ce sont les plats goûtus qui apportent à la fois du plaisir et un complément de détoxification. L'essentiel est de se servir des traditions culinaires et d'utiliser les plantes ou les épices d'abord pour leur saveur qui doit rendre le plat meilleur. Nous sommes dans un pays où l'on aime la bonne cuisine. Il doit être simple de préparer une nourriture festive, biologique et naturelle à base de bons produits locaux, qui dégage une richesse d'arômes, de goûts et de textures, et qui, en outre, peut détoxifier l'organisme quotidiennement. Mais comme je ne suis ni nutritionniste, ni cuisinier, le chef Jérôme Douzelet du Mas de Rivet à Barjac est venu à ma rescousse pour proposer des plats savoureux d'une grande richesse de saveurs créés à partir de plantes locales qui font l'objet de mon dernier livre.



Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo et Annie Casamayou

► POUR EN SAVOIR PLUS



Plaisirs cuisinés ou poisons cachés
Gilles-Éric Seralini et Jérôme Douzelet
Actes Sud, 2014, 216 p.



Mélilot

Et si les jardins remplaçaient les médicaments ?

Dans plusieurs hôpitaux, des jardins de soins permettent aux patients et au personnel d'échapper à l'univers médical. On sait aujourd'hui que ces jardins ont de vraies vertus thérapeutiques.

Rien de tel pour s'apaiser et recharger ses batteries qu'une promenade en plein air ou un moment de tranquillité dans un parc... Nous avons tous fait l'expérience positive de la nature sur nos sens, notre humeur et notre bien-être. Or si le contact avec la nature est régénérant lorsqu'on est bien portant, il l'est d'autant plus quand on est malade. En 1984 déjà, le psychologue Roger Ulrich a apporté la preuve scientifique que les malades hospitalisés dans un service de chirurgie souffraient de moins de complications, utilisaient moins de médicaments antalgiques et restaient hospitalisés moins longtemps si la fenêtre de leur chambre s'ouvrait sur la nature plutôt que sur un mur de briques. Cette conclusion n'est pas passée inaperçue...

Expérience française

► Le Dr France Pringuey fait office de pionnière dans notre pays. Médecin généraliste pendant 25 ans, elle a délaissé le huis-clos de son cabinet pour devenir paysagiste et associer son désir de soigner et sa passion pour les jardins. Elle se consacre désormais à l'aménagement de jardins destinés aux malades. Son « premier » jardin est né en 2013 au cœur du Centre hospitalier universitaire Pasteur de Nice, le jardin de l'Armillaire. C'est une petite merveille de verdure plantée dans le cloître de l'ancienne abbaye qui accueille l'unité de soins psychiatriques. Le Dr Pringuey a lancé depuis d'autres projets à Biot dans les Alpes-Maritimes et à Saint-Etienne dans la Loire.

Dans un jardin, le comportement change

► « Dans les minutes qui suivent l'arrivée dans le jardin, le stress baisse », explique le Dr France Pringuey. Espace de transition entre l'hôpital et la ville, entre l'intérieur et l'extérieur, entre le ciel et la terre, le jardin est un espace de bien-être et de liberté pour le corps comme pour l'esprit. Un lieu où l'on se détend, où l'on s'immerge dans le spectacle de la nature, où l'on peut rencontrer les autres.

Le jardin permet une plus grande liberté : le patient s'y comporte différemment, la relation avec le personnel soignant y est différente.

Parle-t-on de jardins de soins, de jardins thérapeutiques ou à but thérapeutique, ou encore de jardins de bien-être ? Si la terminologie prête encore à confusion, il s'agit en pratique d'aménager les espaces verts des hôpitaux et des établissements de soins pour transformer les pelouses en espaces de vie agréables.

Un espace de sensations

► À l'hôpital de Nancy, le Dr Thérèse Jonveaux a initié et soutenu la mise en place d'un jardin destiné aux malades d'Alzheimer. Le jardin de cet hôpital est un espace clos qui permet des déambulations sécurisées. Malades, personnels soignants et familles y ont libre accès à toute heure. Il a pris le joli nom de jardin « Art, mémoire et vie ». Ses quatre thématiques (la terre, le feu, l'eau et le vent) ont été conçues pour stimuler les sens et les émotions des patients atteints de la maladie d'Alzheimer. L'espace est investi par les malades et par l'équipe soignante : psychomotriciens, kinésithérapeutes, psychiatres et psychologues y proposent des activités quotidiennes.



Dr France Pringuey nettoie du papyrus sur une brouette.

Le partage avec la nature

► Le jardin offre un formidable potentiel d'activités physiques, culturelles et artistiques qui vont de la simple promenade et de la contemplation jusqu'aux activités organisées : on y jardine, mais aussi on construit, on tresse, on entretient un potager ou un verger, on récolte, on prend parfois même soin des animaux... Planter et récolter renvoie au cycle de la vie. Le jardin est un monde vivant.

Les personnes qui fréquentent les jardins parlent des plaisirs qu'ils leur procurent, décrivent leur joie de voir des plantes, des fleurs ou des fruits, de les sentir, de les goûter, de les toucher, d'en prendre soin. Elles aiment partager leurs savoirs et leurs expériences. Elles apprécient de voir le temps passer au rythme des saisons. S'engager dans des activités d'horticulture leur permet de garder un lien avec la société et restaure leur statut de citoyen.

Bénéfices sur la santé des patients

► L'exercice physique est favorable à la santé des personnes âgées. La marche et l'équilibre s'améliorent, diminuant ainsi le risque de chutes. En évoluant au jardin, les patients réapprennent à s'orienter dans l'espace. Ils retrouvent de l'autonomie. La fréquentation du jardin a un effet positif sur les troubles de l'appétit, du sommeil et du comportement. Par tous ces effets, il diminue la consommation de médicaments psychotropes.

Lorsque les visites sortent du strict cadre de l'hôpital, les familles ont davantage de plaisir à venir y retrouver leur proche hospitalisé. L'espace extérieur attrayant se prête aux activités avec les enfants. Là se recrée une dynamique familiale et un lien social.

En outre, le jardin permet de prévenir le risque d'épuisement professionnel du personnel soignant et améliore la stabilité des équipes.

Des jardins pour qui ?

► La fréquentation des jardins peut s'adapter à la prise en charge de pathologies variées. Dans le Vaucluse, le jardin de l'institut La Bourguette permet de travailler sur l'intégration sociale d'enfants et adolescents souffrant de troubles de la personnalité. Dans le Maine-



Le jardin de l'institut La Bourguette, dans le Vaucluse.

et-Loire, le Centre hospitalier de Cholet comprend un jardin qui aide à prendre en charge les patients atteints de troubles psychiatriques. À Grenoble, le Centre de santé mentale de la MGEN propose à ses patients de se retrouver

pour planter, bêcher et biner au potager. Les projets ne manquent pas d'imagination : à Paris, la fondation hospitalière Sainte-Marie a installé ses activités de jardinage... sur les toits de la Capitale !

Chaque jardin est unique

► Les configurations sont multiples, tout comme les activités proposées. La conception du jardin doit s'adapter à l'architecture de l'établissement et aux pathologies prises en charge. Pour les personnes âgées, les éléments du jardin comprennent par exemple des bacs de jardinage surélevés, des chaises dont on se relève facilement, des codes couleurs pour s'orienter...

Un jardin se conçoit dans la durée, depuis la conception jusqu'à la fréquentation régulière, en passant par l'entretien : un jardin mal entretenu renvoie une image négative, comme celle d'une personne mal soignée. L'idéal est, bien sûr, d'intégrer le jardin à la conception de la construction, dans le projet architectural de l'établissement, ce qui nécessite de créer un lien entre le monde médical et celui des jardins. En quelques années, les demandes de financement ont explosé auprès de l'association Jardins et santé, qui recherche et attribue des subventions pour le développement des jardins dans les établissements de soins. C'est une jolie perspective : outre ses bénéfices sur notre bien-être et notre santé, la nature n'a pas fini de rendre les établissements de soins plus gais et plus humains. 

Anne de Labouret

Pour en savoir plus

- Le blog de la journaliste et orthopéde Isabelle Boucq : <http://lebonheuredanslejardin.org>
- Où visiter des jardins ? Consultez l'agenda de l'association Jardins et santé : <http://www.jardins-sante.org>

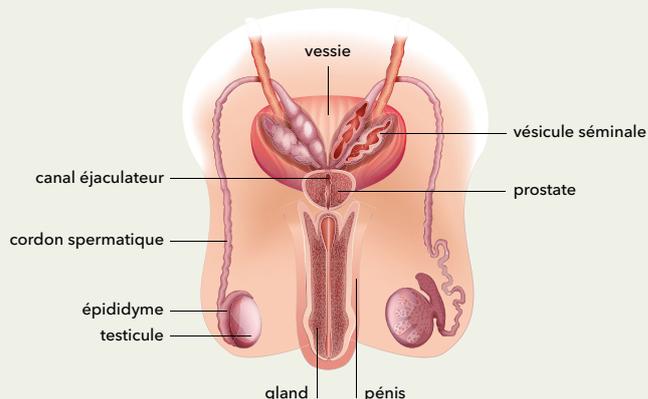
Prostate : lisez ceci pour ne plus vous lever la nuit...

Une hygiène de vie adaptée permet de prévenir les problèmes de prostate. Si la maladie est déjà déclarée, il existe des plantes aux effets curatifs bien documentés scientifiquement qui vous surprendront par leur efficacité.

► À QUOI ÇA SERT, LA PROSTATE ?

La prostate est une glande de l'appareil génital masculin. Son rôle est de fabriquer et de stocker environ un tiers du liquide séminal, liquide principal du sperme assurant sa viscosité et nourrissant les spermatozoïdes. Le reste du liquide séminal est produit par les vésicules séminales, deux glandes qui débouchent dans la prostate et sont situées au-dessus et en arrière de celle-ci. La prostate entoure l'urètre masculin, canal qui permet l'évacuation de l'urine provenant de la vessie et du sperme au cours de l'éjaculation.

Système de reproduction masculin



Tous les hommes sont à peu près touchés un jour où l'autre ! La santé de la prostate est donc un sujet qui doit tous nous préoccuper, bien avant de rentrer dans le troisième âge. Le problème de prostate le plus fréquent chez l'homme est l'hypertrophie bénigne de la prostate. D'après l'Association française d'urologie, sa prévalence augmente avec l'âge et passe de 23 % chez l'homme de 41 à 50 ans à 82 % chez l'homme de 71 à 80 ans¹.

Vous avez dit HBP ?

► L'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) est une croissance bénigne et progressive de la taille de la glande. Elle provoque un pincement de l'urètre et entraîne donc des difficultés pour uriner et pour vider complètement la vessie, ainsi qu'une envie fréquente d'uriner qui peut grandement affecter la qualité du sommeil. L'urine stagne dans la vessie, ce qui peut aussi entraîner des infections urinaires.

Voici ce qui dérègle votre prostate !

► Toutes les raisons exactes de ce déséquilibre ne sont pas encore parfaitement identifiées, mais nous connaissons aujourd'hui les principaux facteurs de risque.

- Le premier d'entre eux, c'est la présence en excès d'une substance appelée dihydrotestostérone (DHT) qui agit comme agent prolifératif des cellules de la prostate². La DHT est produite à partir de la testostérone, grâce à une enzyme nommée 5-alpha réductase. De nombreuses thérapies conventionnelles s'efforcent donc de l'inhiber. Bien qu'il soit important de la contrôler, les experts s'accordent à dire aujourd'hui que cette approche n'est plus suffisante et que d'autres facteurs sont en jeu.
- Le second facteur qui favorise la croissance des cellules de la prostate est l'insuline³. Or les situations d'hyperinsulinémie sont de plus en plus courantes, dues à des repas bien trop glycémiques. Nous en reparlerons dans le programme de prévention exposé plus bas.

1. Voir le site officiel de l'Association française d'urologie : <http://urofrance.org/science-et-recherche/base-bibliographique/article/html/hyperplasie-benigne-de-la-prostate-hbp-prevalence-en-medecinegenerale-et-attitude-pratique.html>
 2. Lepor, H. Pathophysiology, epidemiology and natural history of benign prostatic hyperplasia. Reviews in Urology. 2004;6(9):S3-S10.
 3. Vikram A, Jena G, Ramarao P. Insulin-resistance and benign prostatic hyperplasia: the connection. Eur J Pharmacol. 2010 Sep 1;641(2-3):75-81.

- Le troisième facteur est une conversion trop importante de testostérone en œstradiol, un œstrogène, hormone présente chez l'homme en petites quantités. Un rapport œstrogène/testostérone trop élevé pourrait être impliqué dans le développement de l'HBP⁴. Une enzyme favorise la conversion de testostérone en œstrogènes : l'aromatase. Toute substance naturelle capable de diminuer l'activité de l'aromatase sera donc bienvenue (nous verrons lesquelles plus loin).
- Le dernier facteur de risque est une inflammation chronique à bas bruit de la prostate qui, au long terme, pourrait entraîner une HBP⁵. Toute substance naturelle agissant comme anti-inflammatoire sera donc à privilégier, en particulier dans le contexte de l'alimentation.

Basé sur ces 4 facteurs de risque, nous allons élaborer un programme de prévention approprié.

Peut-on éviter de faire gonfler sa prostate ?

La nutrition

Prendre soin de sa prostate est un effort journalier et de longue haleine. L'alimentation et l'activité physique sont les deux piliers principaux du programme.

Tout d'abord, comme nous l'avons vu plus haut, l'insuline favorise la croissance de la prostate. Toute **alimentation glycémique** a aussi tendance, au travers d'une hypersécrétion d'insuline, à favoriser un terrain inflammatoire, un deuxième facteur de risque. Assurez-vous

Les examens

Les hommes font rarement des visites de routine chez leur médecin dans un but de prévention, et c'est bien dommage. En effet, l'HBP pourrait être facilement diagnostiquée au travers d'un dialogue régulier avec le médecin. Ce dernier effectuera occasionnellement un toucher rectal, ainsi qu'un bilan sanguin complet incluant la mesure du taux d'antigène prostatique spécifique (PSA). Ces trois facteurs lui permettront de mesurer la santé de votre prostate à des intervalles réguliers de votre vie. Armé de cette information, vous pourrez composer un programme adapté contenant les outils mentionnés dans cet article.

que la charge glycémique de votre repas ne soit pas trop élevée, ce qui est relativement facile à accomplir en supprimant une grosse partie des féculents et des sucres. On ne peut guère se tromper avec une grosse portion de légumes de saison et une petite portion de protéines, parfois accompagnés d'un peu de féculents (mais qui ne doivent pas constituer la majorité de l'assiette). Le petit-déjeuner français typique est problématique car il tourne autour de pain blanc, de céréales souvent industrielles, de confiture et autres tartinables sucrés. Pensez aux purées d'amande ou de noisettes que vous trouverez dans vos boutiques naturelles, aux fruits frais, aux fruits à coque et aux œufs à la coque.

La meilleure manière de vérifier si votre système arrive à gérer la glycémie de votre alimentation est de faire régulièrement un bilan sanguin complet avec votre médecin et de voir si vos paramètres glycémiques (glycémie à jeun et hémoglobine glyquée) et lipidémiques sont dans les normes.

Une alimentation riche en **légumes** réduit les risques d'HBP, en particulier si les légumes sont riches en antioxydants – bêta-carotène, lutéine, vitamine C, etc⁶. Mangez une grande variété de légumes et de **fruits bio de saison et de couleurs variées**.

- Le débat sur le **soja** fait rage. Certains sont pour, d'autres contre. En ce qui concerne la santé de la prostate spécifiquement, les isoflavones du soja, en particulier la génistéine et la daidzéine, sont bénéfiques. En effet, les études nous disent qu'ils participent à la diminution des taux de PSA et de testostérone libre et limitent ainsi la croissance des cellules de la prostate⁷.

4. Ho CK, Nanda J, Chapman KE, Habib FK. Oestrogen and benign prostatic hyperplasia: effects on stromal cell proliferation and local formation from androgen. *The Journal of endocrinology*. Jun 2008;197(3):483-491.
5. Nickel JC. Inflammation and Benign Prostatic Hyperplasia. *Urol Clin North Am*. 2008b February; 35(1): 109-115. Rohrmann S, Giocannucci E, Willett WC, Platz EA. Fruit and vegetable consumption, intake of micronutrients and benign prostatic hyperplasia in US men. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2007;85(2):523-529.
6. Rohrmann S, Giocannucci E, Willett WC, Platz EA. Fruit and vegetable consumption, intake of micronutrients and benign prostatic hyperplasia in US men. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2007;85(2):523-529.
7. Kumar NB, Cantor A, Allen K, et al. The specific role of isoflavones in reducing prostate cancer risk. *Prostate*. 2004;59:141-147.



Ils inhibent aussi l'activité de la 5 alpha-réductase⁸. Préférez les produits à base de soja fermenté qui sont non seulement mieux tolérés par votre système digestif, mais sont aussi les formes traditionnelles consommées par les populations asiatiques : tamari, tempeh, miso et natto.

- Les lignanes des **graines de lin** réduisent les symptômes urinaires associés à l'HBP, avec des effets similaires aux médicaments inhibiteurs de l'enzyme 5 alpha-réductase⁹. Les graines de lin se trouvent facilement dans les boutiques bio, elles doivent être moulues avant d'être incorporées à la nourriture sinon elles ne sont pas digestes. Pour cela, utilisez un moulin à épices ou un moulin à café. Une cuillerée à café de graines moulues et intégrées à la nourriture chaque jour est recommandée.
- Les **pépins de courges** ont été traditionnellement utilisés pour les problèmes urinaires liés à la prostate. Une étude réalisée sur des individus coréens souffrant de HBP confirme le fait que cette huile améliore d'une manière significative le flux urinaire au bout de 3 mois d'utilisation, à raison de 320 mg d'huile par jour¹⁰. Vous trouverez des gélules d'huile de pépins de courge dans le commerce sous forme de complément alimentaire. Vous pouvez aussi acheter les pépins entiers en magasin bio et en consommer une pincée pour vos en-cas.
- Le **lycopène** est un pigment naturel de la famille des caroténoïdes qui se trouve en abondance dans les tomates. Il existe une corrélation entre des taux de lycopène sanguin élevés et une probabilité réduite de développer un cancer de la prostate¹¹. Bien que des études à plus grande échelle soient nécessaires pour confirmer ses effets, les études disponibles montrent un effet bénéfique sur les taux de PSA¹². La manière la plus simple de consommer quotidiennement du lycopène est sous forme de concentré de tomates, la cuisson et la concentration augmentant la quantité de lycopène disponible. 100 g de concentré de tomates contiennent 29 mg de lycopène. Le lycopène est liposoluble, consommez-le donc accompagné de lipides, un peu d'huile d'olive par exemple, ou avec un repas contenant des lipides. Les doses utilisées dans les études varient entre 4 et 120 mg par jour. En prévention, une cuillerée à café de concentré de tomates par jour est un apport suffisant. Vous le trouverez aussi sous forme de compléments alimentaires qui contiennent typiquement entre 2 et 5 mg par gélule (l'équivalent de 7 à 17 g de concentré de tomates).

- Les **herbes et épices anti-inflammatoires** sont à utiliser d'une manière régulière afin d'égayer vos plats, mais surtout afin de calmer toute inflammation à bas bruit qui pourrait agir comme facteur de risque de l'HBP. Ceci inclut le curcuma, le gingembre, le thym, le romarin, la sarriette et l'origan.



► BOUGEZ !

Une station assise pendant de longues périodes exerce une pression excessive sur le plancher pelvien. Si vous travaillez dans un bureau et devant un ordinateur, faites **régulièrement des pauses** afin de vous dégourdir les jambes, faites une courte marche de 5 minutes autour de votre lieu de travail si vous le pouvez, et prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur si vous devez gravir des étages.

- Pratiquez un **sport d'une manière régulière**, ce qui réduira vos facteurs de risque¹³. Le vélo, sport qui exerce une forte pression sur le plancher pelvien, doit être pratiqué avec modération et en utilisant une selle spécialement conçue pour soulager la pression sur la prostate.
- Le **surpoids est un facteur de risque** car il exerce une forte pression sur le plancher pelvien et empêche une mobilité optimale. Le retour à un poids normal au travers d'une alimentation équilibrée et une pratique sportive régulière est donc fortement conseillé.

8. Evans BA, Griffiths K, Morton MS. Inhibition of 5a-reductase in genital skin fibroblasts and prostate tissue by dietary lignans and isoflavonoids. *Journal of Endocrinology*. 1995;147:295-302.
 9. Zhang W, Wang X, Liu Y, et al. Effects of dietary flaxseed lignan extract on symptoms of benign prostatic hyperplasia. *Journal of Medicinal Food*. 2008;11(2):207-214.
 10. Hong H, Kim CS, Maeng S. Effects of pumpkin seed oil and saw palmetto oil in Korean men with symptomatic benign prostatic hyperplasia. *Nutrition Research and Practice*. 2009;3(4):323-327.
 11. Gann PH, Ma J, Giovannucci E, et al. Lower prostate cancer risk in men with elevated plasma lycopene levels: results of a prospective analysis. *Cancer Research*. 1999;59:1225-1230.
 12. Kucuk O, Sarkar FH, Sakr W, et al. Phase II randomized clinical trial of lycopene supplementation before radical prostatectomy. *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention*, 2001;10:861-868.
 13. Parsons JK. Modifiable risk factors for benign prostatic hyperplasia and lower urinary tract symptoms: new approaches to old problems. *Urology*. 2007;178:395-401.

Quelles solutions quand la prostate est déjà malade ?



► Au delà de la prévention, il faut avoir une liste d'outils naturels et efficaces une fois l'HBP déclarée. Les plantes suivantes ont toutes démontré une efficacité dans les études scientifiques ainsi qu'au travers de l'expérience clinique.

Que penser des baies de palmier nain ?

► Le **palmier nain** (*Serenoa repens*), aussi appelé sabal, est probablement la plante la plus utilisée pour les problèmes d'HBP. Les premières mentions remontant aux années 1800¹⁴, le palmier nain a un long passé d'utilisation clinique. Certaines études démontrent qu'il a une efficacité équivalente à la finastéride, un médicament anti-androgénique couramment employé pour l'HBP¹⁵. Il agirait comme inhibiteur de l'enzyme 5-alpha réductase mentionnée plus haut, et réduirait donc la conversion de testostérone en DHT¹⁶. Une étude récente démontre que 320 mg d'extrait de palmier nain par jour réduisent les symptômes de HBP de 50 % après 8 semaines d'utilisation¹⁷.

Par contre, une méta-analyse récente remet en question son efficacité, en examinant 27 études cliniques randomisées en double-aveugle, et concluant que le palmier nain n'est pas plus efficace qu'un placebo¹⁸.

Que faut-il donc en penser ? Mettons un instant les études de côté et posons la vraie question : si vous souffrez de HBP, le palmier nain vous soulage-t-il ? Réduit-il la fréquence et/ou l'intensité de certains symptômes qui vous incommode ?

Afin de faire cet essai, faites une cure de palmier nain pendant une période de 2 mois et notez la fréquence et l'intensité des symptômes dans un journal (nombre de fois où vous vous levez pendant la nuit par exemple). Cela vous permettra de conclure au bout de 2 mois sur l'efficacité de cette plante dans votre cas.

Voici les dosages recommandés :

- Extrait standardisé à 85 % ou 95 % d'acides gras et de stérols : 160 mg 2 fois par jour
- En deuxième choix, baies pulvérisées : entre 350 et 450 mg par jour

Comme expliqué plus bas, combinez le palmier nain avec la racine d'ortie pour une meilleure efficacité.

Comment la racine d'ortie peut-elle vous soulager ?

► L'**ortie** (*Urtica dioica*) est l'une des plantes les plus usitées de notre pharmacopée, en particulier lorsqu'il s'agit des parties aériennes. La racine, elle, est beaucoup moins utilisée mais possède une indication bien spécifique : elle permet de réduire les symptômes de l'HBP.

Comme mentionné précédemment, l'association de la racine d'ortie avec le palmier nain semble fournir un effet synergiste. Une étude démontre que 320 mg de palmier nain combiné avec 240 mg d'extrait de racine d'ortie sont aussi efficaces que la finastéride, avec moins d'effets secondaires¹⁹. La racine d'ortie est formellement reconnue par la Commission E allemande et l'ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) pour soulager les difficultés urinaires liées à l'HBP.

Combinez donc 240 mg d'extrait de racine d'ortie avec les doses de palmier nain mentionnées plus haut. Vous la trouverez aussi sous formes liquides, teintures-mères, SIPF ou EPS (pour l'EPS, 1 cuillerée à café 1 à 2 fois par jour dans un peu d'eau).

Le prunier qui vous évitera d'aller aux toilettes la nuit !

► Le **prunier d'Afrique** (*Pygeum africanum*), particulièrement populaire en France pour les problèmes de prostate, a fait l'objet de plusieurs études cliniques qui démontrent un soulagement modéré des symptômes urinaires associés à la HBP. Une méta-analyse²⁰ incluant plus de 1500 hommes répartis sur 18 études

14. Voir par exemple Felter & Lloyd, « King's American Dispensatory », 1898.

15. Carraro JC, Raynaud JP, Koch G, Chisholm GD, Di Silverio F, Teillac P et al. Comparison of phytotherapy (Permixon) with finasteride in the treatment of benign prostate hyperplasia: a randomized international study of 1,098 patients. *Prostate*. 1996;29(4):231-242.

16. Habib FK. *Serenoa repens*: the scientific basis for the treatment of benign prostatic hyperplasia. *European Urology Supplements*. 2009;8:887-893.

17. Suter A, Saller R, Riedi E, Heinrich M. Improving BPH symptoms and sexual dysfunctions with a saw palmetto preparation? Results from a pilot trial. *Phytotherapy Research*. 2013; 27(2):218-26.

18. Tacklind J, Macdonald R, Rutks I, Stanke JU, Wilt TJ. *Serenoa repens* for benign prostatic hyperplasia. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012 Dec 12;12:CD001423.

19. Sokeland J. Combined sabal and urtica extract compared with finasteride in men with benign prostatic hyperplasia: analysis of prostate volume and therapeutic outcome. *BJU International*. 2000;86:439-442.

20. Stewart KM. The African cherry (*Prunus africana*): can lessons be learned from an over-exploited medicinal tree? *J Ethnopharmacol*. 2003 Nov;89(1):3-13. Review.

cliniques démontre par exemple que l'urination nocturne diminue de 19% grâce à cette plante. La dose recommandée est de 100 mg 1 à 2 fois par jour.

Le problème est que cet arbre est classé comme espèce menacée et que la collecte, qui se fait dans le milieu sauvage aujourd'hui au Cameroun, à Madagascar, en Guinée Equatoriale et au Kenya, ne pourra pas être soutenue au rythme actuel (plusieurs milliers de tonnes sont exportées par an)²¹. Favorisez donc une autre plante en premier choix.



Tronc de prunier d'Afrique sur lequel l'écorce a été prélevée.

L'épilobe : les vertus de cette jolie fleur rose



Epilobe.

► L'épilobe (*Epilobium angustifolium*) a été traditionnellement utilisée pour les problèmes de prostate, qu'il s'agisse des difficultés à uriner ou des inflammations de la prostate (prostatite).

Le fameux phytothérapeute Rudolf Weiss²² mentionne un effet inhibiteur des prostaglandines (et donc anti-inflammatoire), les prostaglandines étant impliquées dans le développement de la condition comme mentionné plus haut (hypothèse inflammatoire). Maria Treben, herboriste autrichienne bien connue, en vante aussi les mérites.

Une étude confirme un effet antiprolifératif in vitro pour les cellules humaines de prostate²³. Une autre étude identifie deux composants de l'épilobe, l'œnothéine A et l'œnothéine B, agissant comme inhibiteurs des enzymes 5 alpha-réductase et aromatasé, toutes deux impliquées dans le développement de l'HBP²⁴.

Vous trouverez les feuilles d'épilobe dans la plupart des herboriseries. Aucune dose standard n'existe. Fournier recommande 30 g par litre d'eau bouillante²⁵, à boire pendant la journée.

En résumé

Prévention

- Diminuez la charge glycémique de vos repas et vérifiez que votre glycémie et lipidémie sanguine soient optimales en faisant un bilan sanguin de manière régulière.
- Consommez des produits à base de soja fermenté (tempeh, miso, natto) plusieurs fois par semaine.
- Consommez chaque jour une cuillerée à café de graines de lin moulues.
- Consommez une pincée de pépins de courges pour vos en-cas.
- Consommez une cuillerée à café de concentré de tomates associé à un lipide tous les jours.
- Rajoutez des herbes et épices anti-inflammatoires à votre nourriture quotidienne.

Symptomatique

Toutes les mesures nutritionnelles mentionnées en prévention.

- Extrait de palmier nain standardisé à 85 % ou 95 % d'acides gras et de stérols : 160 mg 2 fois par jour
- Extrait de racine d'ortie 240 mg combiné au palmier nain.

Alternatives au palmier nain et à l'ortie

- Epilobe : 30 g par litre d'eau en infusion
- Prunier d'Afrique : 100 mg 1 à 2 fois par jour.



Christophe Bernard
Herbaliste et naturopathe

www.altheaprovence.com

21. Stewart KM. The African cherry (*Prunus africana*): can lessons be learned from an over-exploited medicinal tree? *J Ethnopharmacol.* 2003 Nov;89(1):3-13. Review.

22. R. F. Weiss, W. Fintelmann, *Herbal Medicine*, seconde édition, 2000.

23. Vitalone A, Guizzetti M, Costa LG, Tita B. Extracts of various species of *Epilobium* inhibit proliferation of human prostate cells. *J Pharm Pharmacol.* 2003 May;55(5):683-90.

24. Ducrey B, Marston A, Göhring S, Hartmann RW, Hostettmann K. Inhibition of 5 alpha-reductase and aromatasé by the ellagitannins oenothéine A and oenothéine B from *Epilobium* species. *Planta Med.* 1997 Apr;63(2):111-4.

25. Paul-Victor Fournier, *Dictionnaire de plantes médicinales et vénéneuses de France*, 1947.

Laurier-sauce, la récompense du jardinier



On le prend souvent pour un arbuste, or le laurier-sauce est un vrai petit arbre et peut atteindre de belles dimensions. Il produit toujours bien plus de feuilles qu'on ne peut en utiliser.

► LAURIER-SAUCE

Laurier vrai,
laurier noble,
laurier d'Apollon

Laurus nobilis
Lauracées



Il pousse couramment entre 3 et 6 m, mais dans de bonnes conditions il peut atteindre 15 m. Feuilles persistantes, entières, lancéolées à bord très légèrement gaufré, coriaces et vernissées, d'un beau vert profond, très fortement aromatiques lorsqu'on les froisse. Fleurs blanc-crème groupées en petites ombelles de 4 ou 5, en mars-avril. Le laurier est dioïque, les fleurs mâles et femelles sont portées par des pieds distincts. Fruit en baie ovoïde, noire, luisante, de la taille d'une petite olive.

Le laurier-sauce fait partie du décor dans tout le sud et sur le pourtour méditerranéen, au delà de nos frontières. On pourrait voir dans cette essence une espèce spontanée de la riche flore méditerranéenne tant cette plante s'est fondue dans l'environnement. Déjà très répandu en Grèce, c'est aux Romains qu'il doit son expansion dans tout l'Empire, car l'arbuste a toujours été lié au culte d'Apollon, on le nomme d'ailleurs «Laurier d'Apollon». En effet, il était planté en nombre autour des lieux de culte dédiés à ce dieu. Beaucoup plus près de nous dans le temps, le laurier-sauce était jadis employé comme plante de haie pour dresser des rideaux de végétation destinés à freiner les vents forts et se mettre à l'abri des regards. Mais de nos jours, la cherté de la plante l'a fait abandonner au profit d'espèces plus abordables.

Les plantes utiles et très décoratives sont peu nombreuses au jardin et le laurier-sauce est un des rares à apporter autant d'élégance discrète et de bon goût. En outre, sa culture est si facile et les soins à lui apporter si peu importants qu'on ne peut que recommander d'en planter un sujet dans chaque jardin, balcon et terrasse.

Le bon choix

Le laurier-sauce est pratiquement toujours proposé en conteneur – les plantes en motte se sont raréfiées – ce qui permet la plantation presque toute l'année, à l'exception des périodes de grand froid et dans des situations variées. La présentation en motte est justifiée seulement pour la plantation en nombre et pour les grands sujets car le prix est moins élevé d'un tiers environ ; dans ce cas il faut toujours planter en automne, éventuellement en tout début de printemps, en veillant aux arrosages.

La plantation

Le bon emplacement

Le laurier-sauce est un grand arbuste, voire un petit arbre dans son milieu naturel, pouvant atteindre 15 m de hauteur et 9 m de largeur, mais on peut le contenir dans des dimensions bien plus modestes par des tailles périodiques. Selon la place qu'on peut lui accorder, on doit tenir compte de la générosité de sa végétation. Le plein soleil est garant de sa croissance et de sa densité, mais il supporte bien d'être à moitié à l'ombre ou une ombre légère. Très rustique (il résiste à -16°C), il a toutefois besoin de beaucoup de chaleur, et plus il en a, plus il prospère.

► LAURIER SAUCE ET SANTÉ

Les feuilles infusées sont antispasmodiques et carminatives, utilisées pour soulager les troubles digestifs, les ballonnements, les éructations. Egalement diurétiques et emménagogues. En rinçage après le shampooing, permet d'éliminer les pellicules.

Le bon terrain

Le laurier-sauce s'accommode des terrains secs, pauvres et caillouteux des garrigues écrasées de chaleur. Mais c'est aussi un grand gourmand, et dans un sol riche, profond et frais il est bien plus beau. Après une année ou deux, nécessaires à son installation, sa croissance est alors étonnante.

La plantation

Dans le sud, planter de préférence en automne, c'est la meilleure saison pour tous les arbustes, sinon en début de printemps dans les autres régions, mais aussi tout le reste de l'année en assurant de bons arrosages. Si la terre de jardin est peu riche, il est utile de l'amender avec $\frac{1}{4}$ du volume de terre d'extraction de fumure organique, de fumier bien décomposé ou de compost. Ouvrir un grand trou de 2 à 3 fois le volume de la motte. Planter, reboucher et tasser la terre, et façonner une cuvette pour l'arrosage. En situation ventée, tuteurer solidement les plantes de plus de 2 m durant trois ans jusqu'à leur parfait ancrage.

L'arrosage

Après un bon arrosage au moment de la plantation, il n'y a plus rien à faire jusqu'au printemps. À cette saison, et jusqu'à la fin de l'été, arroser régulièrement la première année en remplissant la cuvette une fois par semaine et en laissant la terre s'assécher complètement entre deux arrosages. Par la suite, arroser peu, simplement en été ou lors d'années particulièrement chaudes. Un arrosage hebdomadaire abondant est suffisant, éviter surtout les excès d'eau pour ne pas favoriser le développement du *phytophthora*.



L'entretien

Une fois par an, à l'automne, apporter une fumure organique au pied de la plante, compost, engrais organique d'origine animale, fumier... à faire pénétrer dans les premiers centimètres du sol, en griffant légèrement.

La taille

On peut laisser l'arbuste dans sa forme libre dans les jardins suffisamment grands, sinon il est recommandé de le tailler pendant



sa période de pousse, entre avril et septembre. C'est même indispensable pour les plantes en topiaires.

Si l'on récupère un laurier abandonné ayant perdu de sa beauté, on peut toujours le recéper, c'est-à-dire le tailler jusqu'au ras, la souche produit tou-

jours un grand nombre de rejets qui permettent de repartir sur du neuf.

► COURONNE DE LAURIER

Dans la Rome antique, le laurier-sauce servait à tresser des couronnes destinées aux vainqueurs, aux méritants. Le mot lauréat dérive d'ailleurs directement de la racine latine de l'arbuste, tout comme baccalauréat, littéralement « fruits du laurier ».

L'infirmierie du laurier

Des feuilles qui se recroquevillent sur les bords, qui collent sitôt qu'on les manipule pour en savoir plus ? Ce sont des psylles, de petits parasites pratiquement au rendez-vous tous les ans sur le laurier-sauce, surtout dans les régions chaudes. Traiter... par le mépris plutôt que par des produits chimiques en taillant au sécateur ou à la cisaille à main les parties malades. Comme ce sont toujours les pousses tendres de l'année, on l'aurait fait, de toutes façons, pour la taille d'entretien.

La culture en pot

Pas besoin d'avoir un jardin pour faire pousser un laurier-sauce, la plante se prête admirablement à la culture en pot. Au point, d'ailleurs, que toutes les formes en topiaires sont proposées toute l'année à la vente pour la décoration des terrasses, des balcons, des petits jardins

ou des entrées de maison. Boule simple, cône, colonne, pyramide, spirale ou cube, tout est possible. Bien entendu, on se contentera d'acheter des topiaires toutes prêtes et de se discipliner pour les entretenir dans leur forme, par de simples mais multiples tailles entre mars et septembre.

Rempoter régulièrement au moins tous les deux ans et utiliser un terreau enrichi en fumier d'algues, en fumier ou en compost, arroser modérément pour maintenir la terre humide, et vider au besoin l'excès d'eau de la soucoupe. Soutenir la croissance par des apports d'engrais pour plantes d'appartement une fois par mois, entre mars et septembre. Au printemps, les années sans rempotage, faire un surfaçage. Il consiste à gratter délicatement la surface du sol pour ôter quelques centimètres d'ancien terreau afin de le remplacer par du terreau tout neuf. 

Serge Schall

Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier

Amla, connu sous le nom de groseille indienne



L'huile essentielle d'arbre à thé soigne en douceur les mycoses vaginales

News

Une étude a évalué l'activité antimicrobienne d'un ovule contenant de l'huile d'**arbre à thé** à différentes concentrations sur l'espèce *Candida*. Pour étudier son action sur la microflore vaginale bénéfique, les chercheurs ont évalué la sensibilité de deux bacilles locaux, *Bifidobacterium animalis subsp. lactis* et *Lactobacillus spp.* L'huile d'arbre à thé a révélé une activité fongicide contre toutes les 20 souches de *Candida* sélectionnées, tandis que l'ovule placebo ou le gel d'aloé vera, utilisés comme témoins, se sont montrés inefficaces. Les lactobacilles vaginaux de la flore normale ont été seulement affectés à une concentration d'huile essentielle supérieure à 4%, mais sont restées viables pour des concentrations d'environ 2%. Une activité fongicide sélective de l'huile d'arbre à thé est donc possible pour traiter la candidose vaginale tout en préservant la flore locale. Des études cliniques seront nécessaires pour confirmer l'efficacité de cette aromathérapie pour prévenir la candidose vaginale aiguë ou récurrente.

Di Vito M, Mattarelli P, Modesto M, et al. In Vitro Activity of Tea Tree Oil Vaginal Suppositories against *Candida* spp. and Probiotic Vaginal Microbiota. *Phytother Res.* 2015 Aug 3. doi: 10.1002/ptr.5422.

La groseille indienne protège nos vaisseaux sanguins

News

Le diabète sucré est un facteur de risque reconnu majeur pour les maladies cardiovasculaires. On sait qu'une hausse du taux de sucre dans le sang (hyperglycémie) peut induire à la longue un dysfonctionnement des cellules de la paroi des vaisseaux et peut porter à l'artériosclérose (le durcissement avec altération de la paroi des artères).

L'**amla** (*Emblica officinalis*), connue sous le nom de «groseille indienne», est utilisée dans la médecine indienne traditionnelle comme tonique cardiaque et pour ses propriétés antioxydantes, hypolipémiantes et anti-inflammatoires chez les animaux.

Une étude confirme les bienfaits de l'alma chez les diabétiques

Des auteurs ont mené une étude en double-aveugle contrôlée contre placebo pour évaluer les effets de l'amla sur la fonction vasculaire de patients atteints de diabète de type 2, dit gras. Les sujets ont donc pris sans le savoir soit 250 mg d'amla 2 fois par jour, soit 500 mg d'amla 2 fois par jour, soit 10 mg/jour d'atorvastatine (le médicament anticholestérol Lipitor), soit un placebo. L'extrait d'amla ne contenait pas moins de 60% de tanins actifs.

En conclusion, les deux doses d'extrait d'amla, ainsi que l'atorvastatine, ont considérablement amélioré la fonction vasculaire avec une diminution remarquable des marqueurs du stress oxydatif et de l'inflammation chez les patients diabétiques. L'extrait d'amla offre ainsi une bonne protection contre l'artériosclérose et les maladies cardiovasculaires.

Usharani P, Fatima N, Muralidhar N. Effects of Phyllanthus emblica extract on endothelial dysfunction and biomarkers of oxidative stress in patients with type 2 diabetes mellitus: A randomized, double-blind, controlled study. *Diabetes Metab Syndr Obes.* 2013;6:275-284.



Jasmin

Vos émotions ont une odeur !

Les huiles essentielles peuvent nous aider à faire remonter de très anciens souvenirs. Et si ce puissant pouvoir des odeurs pouvait être utilisé pour soigner ?

Un sens peu exploité

La vie est respiration, souffle. Et l'odorat est un sens primitif que nous partageons avec les animaux. Ainsi le nouveau-né trouve-t-il immédiatement le chemin du sein maternel en se guidant à l'odeur. À l'origine, l'odorat nous servait, comme aux animaux, à nous avertir du danger, à chercher de la nourriture, et même, grâce aux phéromones, à trouver le ou la partenaire avec qui perpétuer l'espèce. Tout au long de l'évolution de l'homme, il n'a cessé de céder du terrain aux autres sens que sont la vue et l'ouïe, de même qu'au mental et à la raison.

Pourtant, les odeurs que nous captions peuvent nous permettre d'accéder à nos émotions les plus intimes. Avant même que nous en soyons conscient, les odeurs provoquent en nous une sensation agréable ou déplaisante. Mais il y a plus : elles modifient notre humeur et nos comportements. En nous faisant partager un souvenir incroyablement net et vivace, l'écrivain Marcel Proust a magistralement décrit le pouvoir évocateur de quelques miettes de madeleine trempées dans une cuillerée de thé. Les odeurs qui comportent une charge émotionnelle subjective sont liées au vécu personnel de chacun. L'Olfactothérapie tire parti de leur fabuleux pouvoir pour ramener les souvenirs à notre conscience.

Une approche thérapeutique inédite

Le thérapeute transpersonnel, énergétique et somatologue Gilles Fournil s'intéresse depuis 30 ans aux origines de la souffrance humaine. Au fil de son parcours, son attention a été retenue par l'odorat et il a été interpellé par le puissant pouvoir des odeurs. « L'odorat est un sens privilégié pour accéder au monde de l'émotionnel », dit-il. Des recherches sur les traditions orientales et occidentales ainsi que sur les travaux du psychiatre Carl Gustav Jung lui ont permis de sélectionner 16 huiles essentielles. En 1992, il a jeté les bases d'une nouvelle approche thérapeutique : l'Olfactothérapie¹.

L'aromathérapie et l'Olfactothérapie exploitent le même support : les huiles essentielles. L'aromathérapie utilise leurs propriétés thérapeutiques pour soigner le corps et les affections d'ordre physique. L'Olfactothérapie soigne l'esprit et les maux de l'âme, en privilégiant le sens de l'odorat pour accéder à la mémoire émotionnelle.

1. Le nom a été protégé pour respecter l'utilisation correcte du terme et de la pratique et pour éviter la confusion avec des méthodes différentes. Les « olfactothérapeutes » ont tous reçu la formation complète qu'il assure personnellement.

LE SUPPORT ANATOMIQUE DE L'ODORAT

Notre cerveau s'organise en trois parties.

- Le **cerveau reptilien**, le plus primitif, est le centre de nos fonctions instinctives et comportements primaires liés à notre survie (rythmes respiratoire et cardiaque, recherche de nourriture...).
- Le **cerveau cognitif** est le plus développé chez l'être humain : siège de la pensée, du raisonnement et du langage, il gère nos fonctions conscientes.
- Enfin, entre ces deux cerveaux se trouve le **cerveau limbique** (ou rhinencéphale, ou encore cerveau émotionnel). Il est le centre de nos émotions, de notre mémoire à long terme... et de notre mémoire olfactive. C'est lui qui mémorise les odeurs et les classe selon qu'elles nous sont agréables ou non. Dans notre cerveau, les odeurs sont associées au contexte émotionnel dans lesquels elles ont été captées.

Les particularités physiologiques de l'odorat

Les neurones qui véhiculent les messages olfactifs partent de la cavité nasale pour rejoindre le cerveau limbique... sans passer par le cerveau cognitif !

Ainsi, les informations relatives à l'odorat parviennent au cerveau limbique, cerveau émotionnel par excellence

Lavande

Ylang-ylang



avant même d'être envoyées à la conscience. Cela donne aux odeurs un fabuleux pouvoir : elles peuvent nous permettre de faire remonter nos souvenirs d'ordre émotionnel, donc nos traumatismes et nos souffrances anciennes.

Des questions existentielles

► L'Olfactothérapie ne s'attache pas aux symptômes mais elle cherche la racine de la souffrance, en abordant la personne au travers de ses émotions.

Le coffret de base de l'olfactothérapeute renferme 16 huiles essentielles, dont l'odeur renvoie aux principaux archétypes du psychiatre Carl Jung² : la naissance, la mort, la force vitale, le désir, l'identité sexuelle, la place dans la famille et dans la société... Ces questions existentielles sont celles auxquelles tout être humain est confronté au cours de sa vie... et auxquelles il apporte lui-même des réponses plus ou moins satisfaisantes pour son propre équilibre et pour son bonheur.

La mise en contact avec une odeur peut être gaie, heureuse... ou pénible. Une odeur trop aimée ou pas aimée est le signe que le consultant est dans une relation conflictuelle avec un archétype.

Comment se déroule une séance ?

► Le but de la séance est de faire renouer le consultant avec un moment de son histoire personnelle marqué plus ou moins fortement par un vécu émotionnel. Pour y parvenir, l'odeur est précieuse puisqu'elle permet de « court-circuiter » le mental pendant un certain temps.

La séance débute en aidant le consultant à s'axer sur ses sensations. Puis le thérapeute lui propose plusieurs odeurs afin d'identifier celles qui ont une charge émotionnelle forte. Le travail se concentre ensuite sur deux odeurs : la plus aimée et la moins aimée. Le thérapeute accompagne la personne dans ses émotions et l'aide à explorer les différentes questions archétypales. Ainsi, « le travail sur les odeurs aide le consultant à comprendre comment il se positionne face aux questions majeures de l'humain, explique Gilles Fournil. Il se place dans une démarche libératrice vers une conscience et une maîtrise accrues de lui-même et de son potentiel ».

À qui cela s'adresse-t-il ?

► L'Olfactothérapie s'inscrit dans le cadre des thérapies brèves. Elle permet d'aider une personne qui traverse une phase difficile de sa vie. « Le consultant vient chercher une solution à son mal-

► EXPÉRIENCES HOSPITALIÈRES

Dans les Hauts-de-Seine, le service de rééducation neurologique de l'hôpital Raymond Poincaré de Garches a été le premier à explorer le pouvoir de l'odorat sur la mémoire dans un cadre hospitalier. Ses « ateliers olfactifs » ont débuté en 2002. La démarche comporte des similitudes avec celle de l'Olfactothérapie. Odeurs d'herbe fraîche, de gaz ou de savon... les odeurs familières sont utilisées pour aider les patients victimes d'AVC ou de traumatismes crâniens à récupérer progressivement une mémoire perdue et à faire remonter les souvenirs enfouis. L'expérience, positive, a fait des émules : une dizaine de services hospitaliers ou de centres médicaux proposent désormais des ateliers olfactifs pour aider les patients à retrouver leurs souvenirs.

être, un apaisement de sa souffrance psychique, une meilleure compréhension de lui-même, un nouvel équilibre intérieur... Il cherche la clé du bonheur » écrit Alain Faniel, auteur du livre de référence sur la méthode : L'Olfactothérapie, Sentir pour mieux se sentir (Ed. Amyris, 2012). Cette approche s'adresse à ceux qui sont en recherche de sens, et plus particulièrement dans les situations de stress de tous ordres et pour mieux gérer les émotions qui en découlent : dépendances alimentaires, tabac, dépression, deuil, problèmes de couple, troubles de la sexualité, soins palliatifs... Chaque parcours est personnel et différent, mais il faut le plus souvent compter 9 à 15 mois de thérapie à raison d'une séance tous les 15 jours.

Pour trouver un olfactothérapeute près de chez vous : www.olfactotherapie.com



Anne de Labouret

2. Pour Jung, les archétypes sont des thèmes hérités et universels qui forment l'inconscient collectif et représentent l'intégralité de l'expérience humaine. Ils apparaissent sous des apparences diverses dans les rêves, les visions, les mythes, les contes, l'expression artistique...

Cèdre et orme, les bourgeons de la peau



Quel est le point commun entre l'orme, humble et fragile et le cèdre, mythique et majestueux ? Leur efficacité pour soigner la peau. En homéopathie, leurs bourgeons ou leurs jeunes pousses sont des médicaments puissants.

L'orme champêtre a failli disparaître d'Europe, décimé par l'épiphytie de graphiose provoqué par un champignon microscopique (*Ophiostoma ulmi*). Le cèdre du Liban lui, servit à construire le temple de Salomon. Il fut gardé dans la mythologie sumérienne (III^e millénaire avant J.-C.) par le géant Humbala qui interdisait aux mortels l'entrée dans la forêt de cèdres. Mais Gilgamesh, roi d'Urul, et son compagnon Enkidou le terrassèrent et coupèrent les cèdres.

Tous deux de grands médicaments de la peau lorsque leurs bourgeons ou jeunes pousses sont préparés selon la méthode homéopathique, dans un mélange d'alcool et de glycérine, et dilués dynamisés à la première décimale. *Cedrus libani* et *Ulmus campestris*, comme tous les bourgeons, jeunes pousses et parties embryonnaires des arbres, ont des vertus de régénération. Ce qui en fait surtout des médicaments de fond, même s'ils peuvent parfois agir assez vite.

Cedrus libani jeunes pousses macérât glycérimé 1D est le médicament de tous les problèmes de peau ayant la caractéristique de la **sécheresse et de la déshydratation**.

Ulmus campestris bourgeons macérât glycérimé 1D est le médicament correspondant pour sa part à tous les problèmes de **peaux grasses et suintantes**.

Le cèdre trace la limite

► *Cedrus libani* est indiqué dans les **eczémas secs** des peaux dégageant de fines squames (lamelles de tissu) pouvant aller jusqu'à un aspect de fine farine. La peau peut même prendre un aspect lichénifié, à l'instar des lichens qui poussent sur les arbres et les pierres et semblent les fendiller. La peau est alors sèche et dure et forme de larges plaques lisses.

Les **eczémas fissurés** sont également une bonne indication de *Cedrus libani*, en particulier les eczémas fissurés du bout des doigts. Lorsque ceux-ci sont aggravés en hiver, ce qui est souvent le cas, ils seront complétés par un autre médicament homéopathique (*Petroleum*, préparé à partir du pétrole, 9CH, une dose par semaine).

Cedrus libani agit sur le **psoriasis** dont il est un traitement de terrain au long cours. On sait que cette maladie ayant une cause génétique ne disparaît jamais tout à fait, mais de longues remissions peuvent être obtenues par des cures prolongées de *Cedrus libani*. *Cedrus libani* agit très bien sur les problèmes de paupières liés à la **sécheresse oculaire**.

Peau et sécheresse sont donc les mots clés de cet arbre mythique, qu'il faut interpréter comme un marqueur de limite. Il sert au temple qui sépare le profane du sacré. Sa forêt est interdite aux mortels par le géant Humbala. D'ailleurs, lorsque Enkidou et Gilgamesh le tuèrent et purent couper les arbres, la vengeance des dieux fut impitoyable et Enkidou fut tué à son tour, ce dont Gilgamesh, le grand chercheur d'immortalité, ne se remit jamais.

Le cèdre trace la limite implacable de la peau qui sèche et se durcit si elle est agressée.

L'orme : quand nous sommes débordés



► Tout au contraire, notre orme champêtre nous montre sa fragilité et son incapacité à se défendre. Attaqué par un insecte qui lui inocule le fameux champignon de la graphiose, son tronc s'épaissit et se noircit. Il est le symbole de la barrière naturelle (son écorce mais aussi notre peau) qui s'infecte et se laisse envahir.

Les bourgeons de l'orme vont agir sur les eczémas suintants, les acnés et tous les problèmes que peuvent rencontrer les peaux grasses, ne sachant pas correctement éliminer leur sébum.

Herpes, impétigo et toutes les infections de la peau entraînant un écoulement ou une suppuration seront très améliorés au long cours par *Ulmus campestris*. 

Dr Daniel Scimeca

Médecin homéopathe et phytotérapeute, président de la Fédération française des sociétés d'homéopathie

Pour *Cedrus* comme pour *Ulmus*, 50 gouttes par jour durant 1 à 3 mois, sauf enfants, femmes enceintes et allaitantes (présence d'alcool).

Sérum naturel anticernes

Une recette simple et naturelle pour fabriquer soi-même un sérum efficace contre les traces de fatigue et de manque de sommeil.

Ingrédients pour 100 ml de sérum

(issus de l'agriculture biologique)

- Eau florale de rose,
- Eau florale d'aloé vera,
- Eau florale de grenade,
- Eau florale de bleuet,
- Eau florale de camomille.

Fabrication

Pour un flacon sombre de 100 ml :

1. Prélever 20 ml (soit une cuillerée à soupe) de chacune des eaux florales.
2. Verser dans un flacon sombre à l'aide d'un entonnoir.

Utilisation

Le soir au coucher, prendre deux ronds de coton à démaquiller. Imbiber du mélange d'eaux florales froides (sortant du réfrigérateur) et appliquer pendant 20 minutes sur les deux yeux.



Les actifs

- L'**eau florale de rose bio de Damas** (*Rosa damascena flower water*), eau de beauté utilisée par les femmes du monde entier pour ses vertus anti-rides, astringentes et adoucissantes.
- L'**extrait d'aloé vera bio** (*Aloe barbadensis leaf extract*). L'aloé vera est une plante médicinale « spécialisée » dans les soins et la protection de la peau. L'extrait apporte hydratation, apaisement et douceur sur les contours des yeux fatigués. Sa richesse en éléments nutritifs et en vitamines permet de dynamiser les tissus cutanés.
- L'**extrait du fruit du grenadier bio** (*Punica granatum fruit extract*) contribue à resserrer les pores, à donner à la peau un aspect éclairci et lisse. Les nombreux tanins de sa composition sont antioxydants et améliorent la microcirculation sous les yeux.
- L'**eau florale bio de bleuet** (*Centaurea cyanus floral water*), l'amie des yeux sensibles, adoucit et décongestionne. Elle combat les paupières gonflées, violacées, cernées en resserrant les pores.
- L'**eau florale de camomille romaine bio** (*Anthemis nobilis flower extract*) est recommandée pour les soins des peaux très fines et très sèches, pour les cernes sombres inscrits sous les yeux. Elle adoucit, relaxe, dégonfle les poches sous les yeux.



Rose blanche



Petit bleuet sauvage
des campagnes

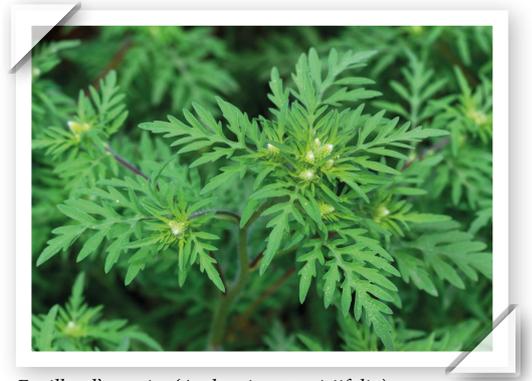
Attention

Les eaux florales sont très instables. Après l'achat, il faudra les utiliser rapidement et les conserver au réfrigérateur. Il est possible de rajouter des conservateurs admis par Ecocert (benzoate de sodium 0,5 % et sorbate de potassium 0,5 %), mais certaines personnes font des allergies au benzoate de sodium. Il est donc préférable de préparer des petites quantités vite utilisées plutôt que de risquer des irritations supplémentaires.



Catherine Bonnafous
Docteur en pharmacie

L'incroyable destin des... armoises et absinthes



Feuilles d'armoïse (*Ambrosia artemisiifolia*).

Liées durant des milliers d'années à des croyances et à la magie et également très utilisées en médecine, les armoises ont perdu leurs étranges pouvoirs mais conservé de précieuses qualités curatives.

C'est la plante magique par excellence dont on parlait déjà au temps des pharaons, il y a plus de quatre mille ans. L'**armoïse** était associée au culte d'Isis, déesse de la fertilité. Elle était aussi réputée pour faire « fuir les serpents ». Ses pouvoirs multiples vont traverser les siècles et l'on entendra encore parler d'elle au XIX^e siècle.

Connues dans la plupart des régions du monde, les armoises et les **absinthes** font partie de la grande famille des *Artemisia* (environ 300 espèces), branche des asteracées. Ces *Artemisia* ont des propriétés communes : l'amertume des feuilles et la nature huileuse des graines. Pendant des millénaires, de multiples dons leur ont été attribués. Ces plantes entraient non seulement dans la composition de remèdes, mais elles étaient également utilisées pour des cultes et des pratiques magiques.

Efficaces contre les douleurs, les démons et le mauvais œil

► C'est surtout l'association des armoises comme de leurs cousines les absinthes au culte d'Artémis qui les fit connaître en Europe, où on leur donna le nom d'*Artemisia*. Comme Isis, la déesse Artémis était protectrice des femmes, de la virginité, et, selon les auteurs grecs et romains, les *Artemisia* largement utilisées comme « des remèdes spécifiques des maladies des femmes ». Le rôle des *Artemisia* était pourtant loin de se limiter à ces soins. Les astrologues grecs leur avaient attribué la protection du signe du Scorpion et de la planète Arès, symboles de guerre, de violence, d'excès.

Préconisées en médecine depuis Hippocrate, les *Artemisia* ont eu très longtemps le vent en poupe. Huit siècles plus tard sous la plume du Pseudo-Apulée, elles étaient toujours réputées « bonnes pour les douleurs aux pieds, pour les douleurs de la vessie, la strangurie, les fièvres, les douleurs de l'estomac, les tremblements nerveux... ». Pline affirmait dans sa monumentale *Histoire naturelle* qu'à condition d'être cueillies avant le lever du jour, « ceux qui en portent sur eux n'ont rien à craindre des substances nocives ni d'aucune bête, ni même du soleil ». Des pouvoirs magiques, confirmés

par Apulée, au II^e siècle : « Si l'on porte sur soi, chemin faisant, de l'armoïse, on ne sent pas la fatigue du voyage, elle chasse les diables cachés et neutralise le mauvais œil des hommes ».

Lorsque la religion chrétienne s'imposa, les *Artemisia* ne furent pas abandonnées ; au contraire, l'armoïse (*Artemisia vulgaris*) devint la plante consacrée à saint Jean-Baptiste. La légende voulait que ce saint ait porté une ceinture d'armoïse pour se protéger des démons lorsqu'il était dans le désert. Malgré les interdictions de l'Église, le soir de la Saint-Jean, des couronnes d'armoïse cueillie avant le lever du jour étaient jetées dans les flammes pour éloigner les maladies toute l'année suivante. Des bouquets d'armoïse étaient aussi souvent suspendus dans les maisons pour les protéger et chasser les épidémies.

Floraison d'armoïse (*Artemisia vulgaris*).



L'amie du parfait randonneur

► Ces croyances antiques sur la magie de l'armoise se retrouvent jusqu'au XIII^e siècle, où le philosophe et théologien Albert le Grand écrit : « *Quand on veut entreprendre un voyage facilement et sans se fatiguer, on portera à la main l'herbe qu'on nomme armoise, et on s'en fera une ceinture en marchant ; ensuite qu'on fasse cuire cette herbe et qu'on s'en lave les pieds ; on ne se lassera jamais* ». Il ajoute : « *Celui qui a soin d'avoir toujours sur lui de cette herbe ne craint point les mauvais esprits, ni le poison, ni l'eau, ni le feu et rien ne peut lui nuire* ».

La confiance dans les pouvoirs magiques des *Artemisia* s'est peu à peu estompée. La réputation des absinthes aux multiples propriétés souvent assimilées à celles des armoises, a souffert dès la fin du XIX^e siècle des dommages causés par la liqueur d'absinthe, allant jusqu'à la folie ou même la mort, ce qui lui vaut le surnom la « tueuse ».

Si l'on n'attribue plus aujourd'hui de dons magiques aux armoises, quoique des croyances continuent à leur prêter des pouvoirs de purification et d'aide à la (clair)voyance, ces plantes conservent de nombreuses utilisations en médecine... parfois ambivalentes comme leur « marraine » Artémis, à la fois protectrice et guerrière.

► LA COUSINE DE L'ARMOISE À DÉTRUIRE

Autre membre de la famille des asteracées et proche des armoises, comme son nom l'indique : l'ambrosie à feuilles d'armoise (*Ambrosia artemisiifolia*), mais différenciable entre autres par le revers lisse et non duveteux de ses feuilles. Elle n'est pas médicinale. Son pollen qui se répand largement en été est fortement allergisant, provoquant des troubles – asthme, conjonctivite, urticaire, etc. – parfois graves. Contrairement à l'armoise bénéfique, l'ambrosie est à éviter... et même à détruire.

Ses vertus thérapeutiques

► Les armoises contiennent des principes actifs aussi bien dans leurs parties externes, feuilles et fleurs, que dans l'huile essentielle contenue dans leurs tiges. Elles sont souvent utilisées par voie interne, tisanes, gélules, poudres, ou externe en frictions, souvent à base de leur huile essentielle. Une des principales utilisations héritées de l'Antiquité subsistant encore de nos jours concerne **les troubles féminins**. Emménagogues, les armoises soulagent nombre de ces troubles, mais en tenant compte des risques abortifs qu'elles peuvent entraîner.

Par voie interne également, elles traitent **les douleurs gastriques et viscérales**, stimulent la sécrétion de suc gastrique, ont des propriétés vermifuges... toujours avec modération, les doses excessives pouvant être dangereuses.

Certaines utilisations rappellent les croyances d'autrefois, comme des bains de pieds à base d'infusion d'armoise, censés ôter toute fatigue et rappelant ce que promettait Albert le Grand ! Suspendre des bouquets d'armoise dans les maisons ne vise plus à chasser les démons mais se contente de faire fuir les insectes...

Parallèlement aux utilisations en Europe, les « Herbes de feu » comme on nomme aussi parfois les armoises, sont également guérisseuses dans la médecine traditionnelle asiatique. La pratique millénaire de la *moxibustion*, maintenant bien connue en Europe, s'effectue sous forme de petits cônes ou de bâtonnets d'armoise séchée : les moxas, chauffés et appliqués sur des points précis d'acupuncture. Les propriétés toniques et stimulantes de l'armoise sont censées renforcer l'action des aiguilles et les moxas chauffent sans brûler.

Artemisia annua s'est révélée efficace à titre curatif et non préventif contre des formes graves de **paludisme** (en particulier contre *Plasmodium falciparum* devenu en de nombreux endroits résistants aux médicaments classiques). C'est donc une alternative simple à la portée des populations soumises à ce fléau.

De bons résultats sont obtenus avec des cures sous forme de tisanes à utiliser au moment des fièvres. Faire bouillir 1 litre d'eau puis ajouter 10 g de feuilles séchées, boire dans la journée. Il est conseillé de boire 1 litre par jour de cette tisane pendant 5 jours.

Artemisia dracunculus (estragon) en huile essentielle est un bon **stimulant digestif, apéritif, antidouleur et antispasmodique neuromusculaire**. En application locale uniquement, diluer 3 gouttes dans 1 cuillerée à café d'huile végétale en massage de la zone concernée. 

Michèle Bilimoff

La Birmanie : une oasis de biodiversité

Coupée du monde pendant quarante ans par la junte militaire, la Birmanie est réputée pour ses 25 000 plantes à fleurs, sa richesse inégalée en arbres fruitiers (bananiers, manguiers, cocotiers, goyaviers), et en bois durs (70 % des réserves mondiales de teck, bois de fer).

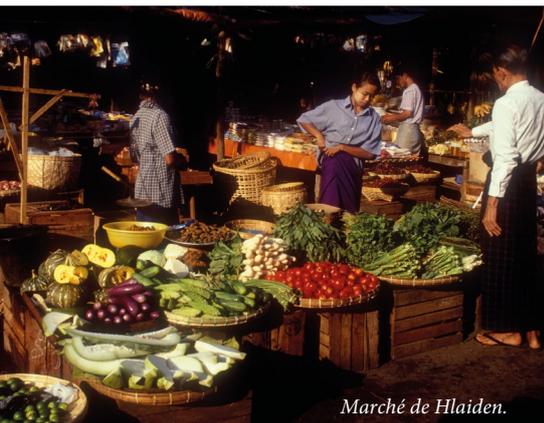


Marché.

À peine arrivé à Yangon (nom birman de Rangoun), me voici sur une autre planète. La plupart des hommes portent le *loungyi*, un morceau de toile de coton colorée enroulé autour de la taille, et si les rues grouillent de passants, la circulation est très peu dense. La nuit est moite et chaude. Une odeur d'épices et d'encens imprègne l'air, rappelant la proximité de l'Inde.

En dehors de la lueur des lampes à pétrole des échoppes, tout est sombre dans cette agglomération de plus de trois millions d'habitants, la plus grande de Birmanie. Le long des trottoirs défoncés, des hommes sont assis presque à ras de terre sur des bancs minuscules, une tasse de thé à la main. Les buvettes débordent sur la rue qu'encombrent aussi les habituels marchands ambulants de nourriture : grillades en tout genre, boulettes de poisson, bananes plantain, soupes de nouilles, sauterelles frites, etc. Je goûte et me régale.

Des plantes totalement inconnues



Marché de Hlaiden.

► Le lendemain, de bonne heure, je me rends au marché. De chaque côté d'une ruelle en terre qui serpente entre des maisons de bois, les étals des vendeurs de légumes et de fruits regorgent de produits. Une foule nonchalante, surtout des femmes plutôt replètes, circule entre les stands. Il

me faut procéder avec méthode car je remarque des plantes totalement inconnues.

Ce sont d'abord les fleurs qui attirent mon attention. Grandes, blanches, munies d'un pétale supérieur rouge, celles du *suè do* présentent la forme caractéristique des *Bauhinia*. On les fait cuire à l'eau puis on les presse en forme de pâtés arrondis. Les fleurs de *mat lua* sont grandes aussi, jaunâtres et rougeâtres. Leurs pétales largement étalés en haut sont soudés et rétrécis en tube à la base, et font penser à un arbre de la famille des Bignoniacées. Elles

servent à préparer des soupes. Les fleurs suaves de *padessa*, une plante proche du gingembre, sont cuites avec des tomates, des crevettes et des vermicelles de haricot *mung*, connu en France sous le nom de « soja vert » (c'est lui qui donne les « pousses de soja » vietnamiennes).

Parmi les légumes, il m'est facile de distinguer les feuilles de roselle, rondes comme celles de la mauve, et divers cousins du chou. Par contre, je ne réussis pas à identifier précisément les plantes de la forêt à partir des seuls éléments vendus sur le marché. Il faut me contenter des noms locaux qu'une personne charitable accepte de noter en birman sur mon carnet. À la fin de mon séjour, une linguiste française de quatre-vingts ans, auteur d'un dictionnaire birman-français, me permettra d'y retrouver mon latin.

À midi, je m'assieds dans le premier restaurant venu pour goûter au repas birman « typique ». On y mange un ou plusieurs *curries*, une ou deux soupes, des légumes cuits et des salades composées avec, systématiquement, une assiette de légumes et de fruits crus à tremper dans une sauce. Mais les *curries* birmans sont bien différents de leurs homonymes indiens ou thaïlandais. La viande ou le poisson sont cuits dans l'huile avec des tomates et des oignons qui fondent en une sauce onctueuse avec peu d'épices, excepté de la cannelle. La cuisine birmane n'emporte pas la bouche.

Mes premiers pas dans Rangoun m'avaient donné l'impression de me trouver en Inde.

Un peu plus loin, en revanche, on se croirait en Chine avec ses vendeurs de soupes de nouilles, de morceaux de porc, de saucisses sucrées colorées en rouge, de criquets grillés et de toutes sortes de denrées plus difficiles à identifier.

Cette double influence se retrouve quotidiennement dans la cuisine. Comme en Chine, la soupe figure à chaque repas, mais les *hinjos* de Birmanie diffèrent des soupes chinoises par les ingrédients et par une consistance plus épaisse. Contrairement à la Thaïlande, les Birmans utilisent peu le lait de coco, mais on retrouve dans la cuisine birmane un fort attrait pour les légumes crus trempés dans un mélange piquant et salé de piments broyés avec une pâte robuste de poisson fermenté, le *nga pi*, comparable aux *dips* thaïlandais.

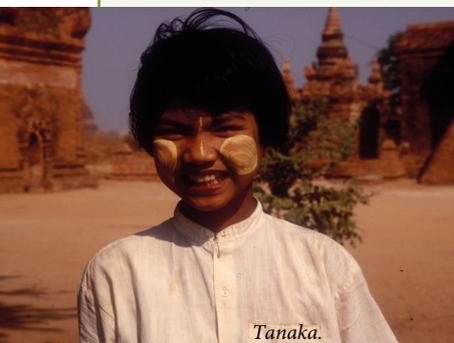
Le plat national, le *mohinga*, servi au petit-déjeuner, mélange poisson, nouilles de riz, semoule, pois secs et tronc de bananier. Mais attention, après 10 heures du matin, impossible de s'en procurer, surtout dans les bonnes « maisons », prises d'assaut dès l'aube. Parfois en trouve-t-on de nouveau le soir, car certains Birmans ne le dédaignent pas au dîner.

En Birmanie, se régaler est possible à pratiquement toute heure du jour et de la nuit, ce qui n'est pas l'un des moindres attraits de ce superbe pays !

► LE SECRET DE BEAUTÉ DES FEMMES

Phénomène surprenant au premier abord, la plupart des femmes et des enfants birmans portent sur les joues ou sur le front un masque jaune clair qui les grime comme des clowns. Il s'agit du *tanaka*, une particularité locale. Le tronc d'un arbre de la forêt, *Limonia acidissima*, est coupé en morceaux

que l'on broie avec de l'eau sur une pierre pour préparer une pâte, appliquée sur le visage pour protéger la peau contre les ardeurs desséchantes du soleil et servir en même temps de maquillage.



Peniley hinjo (soupe de lentilles)

- 300 g de lentilles corail,
- 2 l de bouillon de légumes,
- 50 g d'ail haché,
- 70 g de haricots verts coupés en morceaux d'environ 5 mm,
- 70 g de carottes coupées en dés,
- 60 g d'huile d'olive,
- 20 g de gingembre frais,
- Sel, poivre, poudre de curcuma et piment en poudre.

Garniture : 10 g d'oignon coupé en fines rondelles, quelques feuilles de coriandre fraîche.

Préparation

1. Faites cuire les lentilles dans le bouillon jusqu'à ce qu'elles commencent à se déliter.
2. Dans une casserole, faites revenir l'ail, les haricots et les carottes dans l'huile, à feu doux, en leur gardant un peu de croquant.
3. Ajoutez les lentilles sans le bouillon et assaisonnez avec le gingembre râpé et les autres ingrédients. Ajoutez le bouillon et mélangez.
4. Faites revenir les fines rondelles d'oignon dans l'huile pour les rendre croquantes. Répartissez sur la soupe avec les feuilles de coriandre hachées.

C'est une délicieuse recette birmane que j'ai légèrement adaptée.



François Couplan

François Couplan, ethnobotaniste, est l'auteur de nombreux ouvrages sur les plantes et la nature, dont une encyclopédie en trois volumes. Il organise régulièrement des stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales, ainsi qu'une formation complète sur trois ans. Retrouvez les plantes et les recettes de François Couplan dans son livre *Dégustez les plantes sauvages*, sur son site : www.couplan.com, et inscrivez-vous à sa lettre d'informations gratuites.



L'ivresse des plantes

Plongez dans l'univers des plantes à boire grâce à notre collaborateur Serge Schall. Vous découvrirez à quel point, du petit-déjeuner au digestif en passant par le rafraîchissement et l'apéritif, elles font partie de notre vie ! Testez leur saveur et leur délicatesse à travers de multiples recettes de cocktails. Dans ce livre illustré, découvrez les histoires humaines et les anecdotes étonnantes qui se rapportent à tous ces végétaux désaltérants. Irez-vous vous rafraîchir à la source de toutes ces boissons : les plantes ?

Serge Schall – Éditions Plume de Carotte, 2015

192 pages – 29 €



La science des huiles essentielles médicinales

Chercheur depuis plus de 40 ans et pionnier de l'aromathérapie, Pierre Franchomme nous offre une nouvelle fois un ouvrage de référence. Richement documenté et illustré, ce livre présente la profusion de la flore aromatique, la naissance des essences végétales, leur extraction, leurs propriétés et leurs applications thérapeutiques. Un ouvrage accessible à tous, professionnels ou public averti, qui ouvre de nouvelles perspectives dans les soins de santé naturelle alliant sécurité et efficacité.

Pierre Franchomme – Éditions Trédaniel, 2015

580 pages – 39,90 €



Le Grand Livre de la santé au naturel pour les Nuls

C'est une véritable bible des remèdes naturels réalisée par notre rédactrice en chef et deux collaborateurs de *Plantes & Bien-être*. Homéopathie, huiles essentielles, aliments, plantes aromatiques ou autres remèdes naturels... Tout y est pour soigner les bobos du quotidien, de la fatigue aux maux de tête, en passant par les coups de soleil, les rhumatismes ou l'acné. Une bonne façon d'éviter le recours à l'arsenal médicamenteux.

Elske Miles, Alessandra Moro Buronzo et Daniel Scimeca – Éditions First, 2015

957 pages – 29,95 €

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 :



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 - 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal - France

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

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



Salon Breizh Nature

Les 16 et 17 janvier 2016 – Parc des expositions de Quimper Cornouaille (29)

www.breizh-nature.bzh

Ce n'est pas par hasard si ce premier salon bio et bien-être Breizh Nature a choisi le tout nouveau Parc des expositions de Quimper. Inauguré en avril 2015, le bâtiment à l'isolation thermique exemplaire accueille déjà 3 ruches sur son toit et des panneaux solaires ! Lors de ce week-end, nous pourrons arpenter 2 000 m² d'expositions, de stands, d'animations, d'ateliers et de conférences, et profiter des espaces gastronomie, beauté et santé au naturel, éco-habitat et bien d'autres.



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

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

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

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



Petit rappel : HE = Huile Essentielle
HV = Huile Végétale
CH = Centésimale Hahnemannienne
TM = Teinture Mère

Plantes & bien-être

Revue mensuelle - Numéro 20 - Janvier 2016

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédactrice en chef : Alessandra Moro Buronzo

Rédacteurs : Nicolas Wirth, Gabriel de Mortemart

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 47 euros en France métropolitaine

Pour toute question concernant votre abonnement,

contacter le +33 1 58 83 50 73

ou écrire à

<http://www.santenatureinnovation.com/contact/>

ou adresser un courrier à

Sercogest - 44, avenue de la Marne -

59290 Wasquehal - France

ISSN 2296-9799

Salon Respire la Vie

Du 22 au 24 janvier 2016 – Parc des expositions le Chorus de Vannes (56)

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

Ce sera la XV^e édition du salon bio et bien-être. Ce salon invite à penser plus bio et à vivre zen. L'occasion de rencontrer 230 exposants spécialistes du bio, du bien-être, du développement personnel.

Salon Vivez Nature et jardin des thérapies

Du 29 janvier au 1^{er} février 2016 – Grande Halle de la Villette, Paris (XIX^e)

www.vivez-nature.com et www.jardindestherapies.fr

Le salon accueille encore cette année le jardin des thérapies pour proposer un plus large choix de bien-être et de santé. Conférences, ateliers, espace détente et relaxation, restaurants et l'occasion unique d'aller à la rencontre des professionnels et experts du secteur bien-être pour découvrir la richesse et la diversité de leurs pratiques.

Salon bien-être, médecine douce et thalasso

Du 4 au 8 février 2016 – Porte de Versailles, Paris (XV^e)

www.salon-medecinedouce.com

Ce salon de référence des médecines douces en France offre un panorama très complet des méthodes de santé au naturel. Dès l'entrée, un parcours « santé préventive » sera proposé. Un bon moyen de s'orienter en fonction des besoins sur la nutrition, les pratiques corporelles, le stress, ou le plaisir et la vie sociale.

Ateliers culinaires, initiation aux plantes médicinales, espace « Happy thérapie » qui proposera des pratiques positives, des séances de yoga du rire... Un beau programme.



Nicolas Wirth, naturopathe et aromathérapeute, répond chaque mois à toutes vos interrogations

Ostéoporose

Je voudrais savoir ce qu'il faut faire pour "combattre" l'ostéoporose. J'ai 50 ans et je suis en préménopause. Je viens de faire un examen d'ostéodensitométrie qui révèle une ostéopénie corticale et mon médecin me prescrit un sachet par jour de Cacit vitamine D3 1000 mg/880 UI eff.30. Je ne suis pas "fan" des médicaments et j'ai un peu de réticence à prendre ce sachet tous les jours. Je me soigne principalement avec les huiles essentielles et je ne prends aucun traitement.

Catherine G.

Le premier moyen de traiter l'ostéoporose est l'activité physique. La marche, la course à pied, le tennis ou la danse sont par exemple de bons exercices pour contraindre les os à se renforcer. À pratiquer autant que possible en plein air pour une bonne synthèse de la vitamine D par la peau. Cela doit être renforcé par un apport complémentaire de vitamine D3 à hauteur de 4000 UI/jour. Mieux vaut choisir un produit fabriqué à partir de lanoline de laine de mouton. Je ne recommande pas le Cacit vitamine D3 1000 mg/880 UI car il présente l'inconvénient de ne pas être sous forme huileuse, ce qui rend la vitamine D3 moins assimilable. De plus, il contient des excipients peu recommandables. Parallèlement, on peut adjoindre une cure de silice de prêle ou d'ortie. D'un point de vue alimentaire, comme le démontrent des centaines d'études scientifiques, il faut limiter au maximum la consommation de protéines animales dont les produits laitiers font partie. Car cela peut provoquer un état d'acidose métabolique à bas bruit favorisant la déminéralisation des os. L'apport de calcium doit se faire prioritairement par les végétaux car ce calcium est beaucoup plus assimilable (bio-disponible) – légumes verts, oléagineux, légumineuses – voire par une cure de lithothamne. Enfin, en période de ménopause, il est toujours utile de contrôler et d'équilibrer le système hormonal pour la protection du capital osseux. Le mieux est un traitement individualisé à base de plantes qui peut être proposé par un phytothérapeute ou un naturopathe.



Atrophie vulvaire

Pouvez-vous nous conseiller sur les problèmes d'atrophie vulvaire et clitoridienne post-ménopause. Notre vie de couple en est très perturbée. Quelles sont les solutions autres que la chirurgie ?

Monique C.

Cette atrophie est la conséquence de la chute hormonale liée à la ménopause. Il faut donc agir dans le sens d'un soutien hormonal naturel car même si les ovaires ne fonctionnent plus vraiment, d'autres tissus sont capables de fabriquer des hormones. Pour cela, il est souvent utile de consulter un praticien en médecine naturelle pour un traitement ciblé. Sinon, on peut tenter une cure de 2 à 3 mois par an d'huile d'onagre et consommer des plantes à visée hormonale comme la sauge (*Salvia officinalis*) ou l'actée à grappe (*Cimicifuga racemosa*) et l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) en extrait hydroalcoolique. Il faut noter que la sauge et l'actée à grappe sont à éviter en cas d'antécédents ou de cancer hormono dépendant. Enfin, la prise d'acide hyaluronique ou de collagène marin pourra aider à hydrater et à redonner aux tissus davantage de tonicité.

Pour vos questions, écrivez-nous à **Santé Nature Innovation**, Wirth, 44, avenue de la Marne - 59290 Wasquehal, ou à courrier.plantes@santenatureinnovation.com.

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.



Je suis une plante herbacée, cultivée depuis des millénaires. On me surnomme « blé de Turquie ». On m'apprécie d'abord pour la qualité nutritive de mes fruits qui peuvent être jaunes, violets ou rouges. Avec mes bractées séchées, on confectionnait autrefois des paillasses et même du papier. Ma barbe, riche en potassium, possède des propriétés diurétiques et calmantes pour les voies urinaires.

Qui suis-je ?

La réponse dans le prochain numéro...

Solution QUIZ de décembre

Je suis l'aigremoine !

Astringente et légèrement amère, je tonifie votre tube digestif. De la bouche à l'intestin votre organisme peut profiter de mes nombreux bienfaits : apaisement des inflammations, stimulation du foie et de la vésicule, régulation du transit et de la glycémie... De nombreuses personnes gagneraient à me consommer régulièrement. Malgré mon efficacité probante, je suis un remède très doux, même pour les enfants.

Dans votre prochain numéro...

- Ces plantes **plus efficaces** que votre psy et les anti-dépresseurs !
- Les huiles essentielles qui marchent **contre l'herpès**.
- Pourquoi nos plantes n'ont-elles plus de saveur ? **enquête sur la qualité des sols** malmenés par l'agriculture moderne.
- **Aromatisez votre thé** avec les plantes : enchantement garanti.
- Les **tempéraments naturopathiques** : un outil précieux pour mieux se connaître et prévenir les maladies.

Crédits photos : © jm - © marijlyn barbone - © Laure F. - © ehidna - © kespun - © Peter Hermes Furian - © Scisetti Alfo - © Olivier Le Moal - © Scisetti Alfo - © Anest - © Ilizia - © Bildagentur Zoomar GmbH - © Anatoly Vlasov - © Andris Tkacenko - © Ozon - © MRS.Siwaporn - © SeDmi - © BlueKingMedia - © Dionsvera - © Victoria - © Pictive - © Tim UR - © Velychko - © rungrote - © maxmilit - © sanjungtion - © Klettr - © Haripat Jantawalee - © Butterfly Hunter - © Olga Millsowa - © Olga Popova - © Sergey Goruppa - © Grigori Tsotseki - Shutterstock.com - © Marco Schmidt - © Kallerna