

Sommaire

- Acouphènes : les **solutions** pour **arrêter** cet enfer ! 1
- Le **grenadier** et la science populaire 5
- Une peau de **jeune fille**... même **après 50 ans** 6
- **Ne dites pas** que l'absinthe rend fou 9
- Entretien avec Michel Pryet : « Ce que l'**encens** peut faire sur **votre cerveau** ! » 10
- **Dossier spécial cancer du sein** : « Ne négligeons aucune chance d'aller mieux » (3^e partie) 12
- Dis-moi **quelle plante** tu aimes ? Je te dirai **comment** tu soignes 16
- **Juglans**, le noyer qui **régule** les glandes 18
- Un coup de **jeune** dans la tisane de grand-mère ! 19
- **Savez-vous** prendre un bain ? 20
- Crème de jour **antipollution** à faire soi-même 23
- Huiles essentielles : **ne pas les confondre**, sinon 24
- Le gui : une plante **extraterrestre** 26
- **Découvrez** l'huile de palme rouge 28
- Et aussi : La canneberge réduit de moitié le risque d'infection urinaire après une opération (p. 4) - Avant de boire, mangez trois poires ! (p. 8) - Les livres (p. 30) - L'agenda du mois (p. 31) - Le courrier des lecteurs (p. 32)



Bonnes fêtes de fin d'année !

Acouphènes : les solutions pour arrêter cet enfer !

Les personnes qui souffrent d'acouphènes sont très souvent mal comprises car on ne sait pas quel enfer elles vivent tant que l'on n'a pas soi-même subi ces atroces bourdonnements dans l'oreille. Il existe heureusement des plantes pour abrégé ce vacarme...

Ceux qui n'en ont pas ne peuvent pas comprendre ! Les acouphènes, ces sifflements et bourdonnements incessants, éprouvent chaque jour les limites de nos nerfs. Ils n'offrent aucun répit, même pendant notre sommeil. Les acouphènes ont aussi un impact considérable sur notre vie sociale, empêchant de converser convenablement dans les situations bruyantes, au cours d'un repas de famille ou au restaurant. Il existe pourtant des solutions naturelles qui peuvent améliorer les symptômes de ce problème vraiment invalidant.

Quand l'appareil auditif invente des sons

► Les acouphènes sont la perception d'un son en l'absence d'une stimulation acoustique. L'appareil auditif invente donc un son qu'il va jouer en continu, jour et nuit. Le son est souvent un sifflement plus ou moins aigu ou un souffle rythmé avec chaque battement de cœur.

Environ une personne sur dix a des problèmes d'audition, souvent liés à l'âge, et 80 % de ces personnes souffrent d'acouphènes. Mais les acouphènes peuvent aussi survenir à n'importe quel âge. Chez une personne jeune, l'origine de ce problème se trouve souvent dans un traumatisme sonore – explosion de pétard ou d'arme à feu, ou quelques concerts passés un peu trop près des hauts-parleurs...

Ginkgo biloba



Plantes médicinales ou alimentaires, même combat !

Vive la science ! Grâce à elle, les plantes qui soignent sont de moins en moins ringardes. Depuis une trentaine d'années, les savoirs traditionnels sont régulièrement passés au crible. On s'aperçoit que la gaulthérie couchée est effectivement anti-inflammatoire parce qu'elle contient un dérivé de l'aspirine. Ou que la valériane et la passiflore, prônées depuis longtemps pour lutter contre l'anxiété, agissent bel et bien dans notre cerveau.

Ce passage au peigne fin du microscope a en même temps, il faut le reconnaître, permis de limiter l'emploi de certaines plantes réputées efficaces... mais contenant trop de substances toxiques ou impropres à la consommation. Et dans le potager ? Les plantes alimentaires ont bénéficié des mêmes avancées scientifiques. Sans surprise, on retrouve les mêmes grandes familles d'ingrédients biochimiques que dans les plantes médicinales. Les plus connus sont peut-être les polyphénols qui participent à la prévention et au traitement de nombreuses maladies. Les plantes seraient-elles en train de prendre de vitesse la chimie et ses médicaments ? Finalement les plantes médicinales et alimentaires participent au même combat quotidien : le bien-être et la santé pour tous. Le recours au médicament devrait rester une exception !

Bonne lecture

Alessandra Moro Boronzo

Ce qui peut être à l'origine de ce vacarme



► Les acouphènes chroniques sont souvent un symptôme d'un problème plus large : un choc à la structure crânienne et cervicale, ainsi qu'à l'articulation temporo-mandibulaire qui est très proche de l'oreille. Ce choc peut être créé par un accident de voiture par exemple, un problème circulatoire : une hypertension artérielle, ou un diabète qui a provoqué des dommages aux artères et aux artéριοles qui alimentent l'oreille interne. La maladie de Ménière, maladie touchant l'oreille interne et de cause inconnue, provoque également acouphènes, vertiges et parfois surdité.

Par ailleurs, des acouphènes passagers peuvent survenir après un gros rhume ou une bonne grippe. Mais ceux-là disparaissent en général au bout de deux ou trois mois.

Quelle que soit la cause des acouphènes chroniques, voici la stratégie principale pour les éviter : améliorer la circulation cérébrale, en particulier la microcirculation autour de l'appareil auditif afin que les fonctions de l'oreille se fassent mieux et que la perception des acouphènes diminue.

Le ginkgo biloba

► On ne compte plus les études sur le **ginkgo biloba**. Certaines lui confèrent une réelle efficacité pour lutter contre les problèmes auditifs, d'autres soulignent au contraire son manque d'efficacité. Mais globalement, c'est la plante à essayer en premier. En effet, le ginkgo réduit la viscosité sanguine et permet une meilleure circulation du sang au niveau cérébral. Une étude récente¹ démontre l'utilité du ginkgo pour les problèmes d'acouphènes et de perte d'audition liés à un traumatisme acoustique.

La Fédération européenne des associations d'acouphéniques mentionne un taux de réussite élevé des médecins européens qui utilisent les extraits standardisés de ginkgo administrés dans les 3 premiers mois de l'apparition des symptômes, à des doses de 240 mg par jour². Il est donc important d'agir dès l'apparition de ce phénomène. Les produits à utiliser sont standardisés et contiennent 24 % d'hétérosides et 6 % de ginkgolides. Il est recommandé d'effectuer 2 prises de 120 mg dans la journée. Les produits non standardisés (à base de feuilles brutes) semblent provoquer des migraines chez de nombreuses personnes. Le ginkgo est déconseillé si vous prenez des médicaments

1. Tziridis K, Korn S, Ahlf S, Schulze H. Protective effects of Ginkgo biloba extract EGB 761 against noise trauma-induced hearing loss and tinnitus development. *Neural Plast.* 2014;2014:427298.
2. Bone, Mills, « Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine », 2nd édition (8 janvier 2013).

Pervenche

anticoagulants, car il pourrait accentuer leurs effets. De plus, il est recommandé d'arrêter la prise de ginkgo deux semaines avant toute intervention chirurgicale³.



La petite pervenche, immédiatement

► La vinpocétine est un dérivé de l'alcaloïde vincamine qui se trouve dans la **petite pervenche** (*Vinca minor*). Cette substance a été étudiée en Europe et en Asie depuis les années 1970 pour soulager les problèmes cérébrovasculaires.

Une étude démontre que la moitié de ceux qui démarrent une supplémentation en vinpocétine immédiatement après un traumatisme acoustique voient leurs acouphènes disparaître. La prise de vinpocétine à n'importe quel moment après le traumatisme amène une diminution significative de la sévérité des acouphènes chez 66 % des individus testés, et améliore l'audition chez 79 % d'entre eux⁴. De plus, une étude démontre que la vinpocétine est efficace dans le traitement de la maladie de Ménière⁵, améliorant l'audition ainsi que les vertiges associés à la maladie. La vinpocétine se trouve sous forme de gélules, généralement dosées à 10 ou 15 mg. La dose journalière recommandée est de 2 à 3 gélules. Ne prenez pas de vinpocétine si vous prenez des médicaments anticoagulants, et arrêtez la prise deux semaines avant toute intervention chirurgicale.

Le magnésium

► Des études récentes effectuées sur des sujets souffrant de problèmes d'audition dus à un traumatisme acoustique démontrent qu'une supplémentation en magnésium pourrait améliorer l'audition et la sévérité des acouphènes. De plus, selon l'étude Suvimax, 77 % des femmes et 75 % des hommes en France sont en-dessous de l'apport nutritionnel conseillé en magnésium. Si l'on connecte ces deux points importants, il paraît logique d'automatiquement inclure une supplémentation en magnésium lorsqu'on souffre d'acouphènes. Une étude démontre l'amélioration des acouphènes chez 26 patients prenant une supplémentation journalière de 532 mg de magnésium pendant 3 mois⁶.

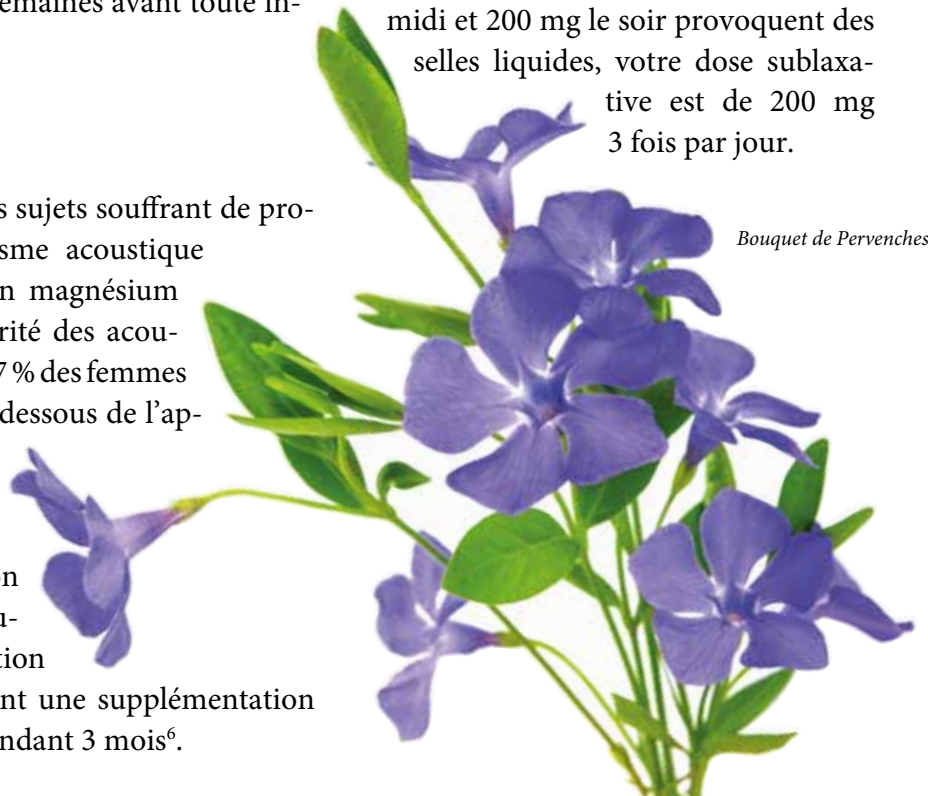
Vous trouverez plusieurs formes de magnésium dans votre pharmacie ou votre magasin de produits naturels. Toutes ces formes ne sont pas égales, certaines sont mieux absorbées que d'autres, certaines créent des problèmes de transit. Le citrate de magnésium fournit un bon rapport qualité/prix. Le magnésium est à prendre à la dose « sublaxative », c'est-à-dire la dose maximale journalière qui ne perturbe pas votre transit. Voici comment calculer cette dose qui varie d'une personne à l'autre.

Fréquence des prises :

- Jour 1 et 2 : 200 mg le matin
- Jour 2 et 3 : 200 mg matin et soir
- Jour 4 et 5 : 200 mg matin, midi et soir
- Jour 6 et plus : rajoutez 200 mg tous les 2 jours

La dose sublaxative est la dose précédant celle provoquant un transit accéléré et des selles liquides. Si, par exemple, 200 mg 3 fois par jour sont bien tolérés mais que 400 mg le matin, 200 mg le midi et 200 mg le soir provoquent des selles liquides, votre dose sublaxative est de 200 mg 3 fois par jour.

Bouquet de Pervenches



3. Roland PD, Nergård CS. Ginkgo biloba--effect, adverse events and druginteraction. Tidsskr Nor Laegeforen. 2012 Apr 30;132(8):956-9.
 4. Konopka W, Zalweski P, Olszewski J, et al. Treatment of acoustic trauma. Otolaryngol Pol. 1997;51:281S-4S.
 5. Ribari O, Zelen B, Kollar B. Ethyl apovincamate in the treatment of sensorineural impairment of hearing. Arzneimittelforschung 1976;26:1977-80.
 6. Cevette MJ, Barrs DM, Patel A, Conroy KP, Sydlowski S, Noble BN, Nelson GA, Stepanek J. Phase 2 study examining magnesium-dependent tinnitus. Int Tinnitus J. 2011;16(2):168-73.

Évitez les tensions et le stress !

► Les tensions musculaires au niveau des épaules, du cou et de la mâchoire, bloquent la circulation sanguine vers la tête et ont donc souvent un impact sur la sévérité des acouphènes. Ces tensions sont provoquées par le stress. La gestion du stress est donc une partie importante du protocole anti-acouphènes, ce qui au départ

semble compliqué car les acouphènes sont eux-mêmes une source de stress. On a donc vite fait de tomber dans un cercle vicieux. Pour un protocole antistress à base de plantes, retrouvez nos conseils dans *Plantes & Bien-Être* (août 2015).

Pour résumer

Le point important	
Démarez si possible le protocole immédiatement après l'apparition des acouphènes.	
Compléments alimentaires	
Magnésium	Dose sublaxative
Plantes	
Ginkgo biloba 	120 mg 2 fois par jour d'un comprimé standardisé à 24 % d'hétérosides et 6 % de ginkgolides. Contre-indications : médicaments anticoagulants
Vinpocetine 	2 à 3 gélules de 10 mg par jour Contre-indications : médicaments anticoagulants



Christophe Bernard
Herbaliste et naturopathe

www.altheaprovence.com

La canneberge réduit de moitié le risque d'infection urinaire après une opération

News

10 à 64% des femmes à qui l'on a posé une sonde urinaire suite à une intervention gynécologique contractent ensuite une infection des voies urinaires. Une étude randomisée a été réalisée en double-aveugle et contrôlée par placebo afin d'évaluer l'efficacité thérapeutique de gélules de jus de **canneberge** dans la prévention de ces infections urinaires. 160 patientes ont reçu soit un placebo, soit 2 capsules de canneberge 2 fois par jour pendant 6 semaines après la chirurgie. Les résultats ont montré que la survenue d'infection urinaire était significativement plus faible dans le groupe recevant le traitement à base de canneberge. Les auteurs ont conclu que lorsque des femmes doivent bénéficier d'une chirurgie gynécologique bénigne impliquant un sondage urinaire, l'utilisation de capsules d'extrait de canneberge pendant la période post-opératoire permet de réduire de moitié le taux d'infection urinaire.

Foxman B, Cronenwett AE, Spino C, Berger MB, Morgan DM. Cranberry juice capsules and urinary tract infection after surgery: results of a randomized trial. *Am J Obstet Gynecol.* 2015 Apr 13.

Jus de canneberge



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

Le grenadier et la science populaire

Arrivé en France au VII^e siècle, le grenadier s'est arrêté au sud, surtout en Provence où il a pris le nom de *miougrané*, soit mille grains.

La profusion de grains rouges dans les beaux fruits est à l'origine d'un grand nombre de croyances et de symboles. Le premier d'entre tous est celui de la fertilité. En Grèce, les époux laissent tomber au sol une grenade, le nombre de grains qui s'en échappent indique le nombre d'enfants à venir. Dans les Balkans, on offre un fruit aux nouveaux mariés.

Il est aussi au cœur d'un rituel grec le jour de l'an. Toute la famille se rend à l'église pour l'office du Grand Basile et y fait bénir une grenade. De retour à la maison, le chef de famille, qui ne doit pas ouvrir la porte



Fleur et fruit du grenadier.

lui-même, y pénètre du pied droit et jette violemment la grenade à terre pour la faire éclater et répandre ses grains en prononçant la formule : « *Que la nouvelle année apporte santé, bonheur et joie. Que notre bourse toute l'année ait autant de pièces d'argent que la grenade possède de grains* ».

Qui a déjà mangé une grenade sans en faire tomber un grain par terre se manifeste, il nous intéresse au plus haut point. C'est quasiment impossible. Une croyance populaire entretenue dans quelques villes d'Algérie prétend que celui qui y parvient va directement au Paradis.



Serge Schall

Docteur-ingénieur en agronomie, jardinier



Une peau de jeune fille ... même après 50 ans



Soyez réalistes : votre peau ne vas pas s'arrêter de vieillir parce que vous l'aurez tartiné avec les crèmes des petits génies de la chimie... Mais il est possible de réellement retarder le vieillissement de la peau avec des huiles végétales et des huiles essentielles.

Solutions naturelles pour les peaux matures

Eviter le vieillissement relève probablement de l'utopie, mais il est possible de le retarder, d'autant que l'on aura pris soin de sa peau avec l'usage de produits de qualité, et ceci dès la trentaine. Le choix s'orientera vers des formules qui agissent sur les mécanismes de réparation et sur les facteurs du vieillissement en même temps. Mais quels sont les principaux actifs naturels participant à la jeunesse de la peau ?

Les huiles végétales sont à la base de toute formulation de produit cosmétique. Elles contiennent le spectre complet de tous les agents actifs anti-âge de grande valeur, ce qui les rend incontournables en matière de restructuration des tissus et de régénération cellulaire.

Appliquées en soin de jour, en sérum anti-âge, ou encore en soin intensif hydratant, elles seront souvent associées entre-elles pour atteindre une synergie d'action, potentialisée par l'adjonction d'huiles essentielles. Quel que soit le type de peau, il sera toujours possible de trouver une huile végétale adaptée.

- L'huile de **bourrache** (*Borago officinalis*, *Borraginacées*) est extrêmement riche en acides gras essentiels polyinsaturés (l'organisme ne sait pas les fabriquer), notamment en acide gamma-linolénique (38%). Elle est l'huile antiviellissement de référence, régénérante et restructurante.
- L'huile **d'onagre** (*Oenothera biennis*, *Oenothéracées*) contient un pourcentage important d'acide linoléique (72%) qui intéresse la cosmétique. Elle prévient le vieillissement cutané et restaure la souplesse de l'épiderme.

Onagre

- L'huile de **germe de blé** (*Triticum vulgare*, *Poacées*), source de vitamines A, D, E, K et de bêta-carotène, est une huile grasse riche en acides gras insaturés. Active sur les effets du vieillissement et la perte d'élasticité, elle est conseillée pour les soins du visage et du décolleté, pour soigner les peaux sèches et desquamées ou tout simplement pour tonifier et régénérer la peau.

Ces huiles sont riches et rarement utilisées pures dans les formulations cosmétiques cutanées. Elles pourront être mises en synergie avec des huiles moins grasses celles de jojoba ou de noisette. Par contre, prises pures par voie orale sous forme de complément alimentaire, elles permettent de nourrir la peau « de l'intérieur » (exemple de cure : 2 à 6 capsules par jour pendant 3 mois d'un mélange d'huiles d'onagre-bourrache).

► LES EFFETS DU TEMPS !

Avec les années, un déficit hormonal peut entraîner une diminution de 50 % du renouvellement des cellules. La peau devient alors plus fine et plus sèche et donne une impression de sécheresse et de tiraillement : elle retient moins bien l'eau et manque de lipides essentiels.

Au niveau des couches plus profondes, les protéines qui donnent du soutien et de la souplesse à la peau, collagène et élastine, se raréfient. La perte est d'au moins 30 % du collagène dans les cinq années suivant la ménopause. Le visage perd alors de son ovale, les traits s'affaissent, la peau présente une moindre tonicité et les rides s'approfondissent. La peau devient également davantage sujette aux agressions des radicaux libres et aux tâches de vieillesse ; des troubles pigmentaires apparaissent plus facilement sur des peaux exposées au soleil.



- L'huile d'**avocat** (*Persea gratissima*, *Lauracées*), très complète en vitamines A, B, D, E, H, PP, constitue une excellente huile antirides aux très bonnes propriétés pénétrantes. Elle tonifie, assouplit, adoucit et restructure l'épiderme des peaux sèches.
- L'huile de **rose du Chili** (*Rosa rubiginosa*, *Rosacées*) présente 80% d'acides gras essentiels polyinsaturés qui lui confèrent des propriétés extraordinaires : ainsi, son action régénératrice cellulaire se manifeste par une action efficace sur les rides et l'hydratation cutanée des peaux dévitalisées, sèches et même eczémateuses ou couperosées, présentant des cicatrices ou de l'acné. Elle est de plus très pénétrante lors de son application.

On pourrait encore citer d'autres huiles comme l'huile **d'argan**, de **figue de Barbarie** ou de **macération de racine de carotte**.

Les huiles essentielles sont réputées pour leur grande affinité envers le tissu cutané. Elles traversent l'épiderme pour atteindre la circulation sanguine sous-jacente, tout en ayant une action d'oxygénation, de réparation, de régénération... Une à deux gouttes de l'huile essentielle choisie pourront être ajoutées ponctuellement à une crème nourrissante, la transformant alors en véritable élixir de jeunesse. Pour des soins quotidiens cosmétiques, ces substances aromatiques seront utilisées dans une base d'huile végétale dosée à 2 à 3%. Ainsi, en fonction des besoins spécifiques de la peau et des affinités olfactives de chacun, il sera possible d'avoir recours à un grand nombre d'huiles essentielles.

- L'huile essentielle de **géranium rosat** (*Pelargonium asperum*, *Géraniacées*) permet d'avoir un beau teint et une peau plus ferme grâce à ses propriétés circulatoires et resserrant les pores de la peau. L'essence de **citron** (*Citrus limon*, *Rutacées*) réduit les taches de vieillesse, les taches brunes en général et protège les cellules contre les radicaux libres responsables du vieillissement (attention huile photosensibilisante à n'utiliser que le soir). Ingrédient de choix pour lutter contre les rides, les peaux fatiguées et irritées, l'huile essentielle **de bois de rose** (*Aniba roseodora*, *Lauracées*) est un puissant régénérateur cellulaire, qui adoucit la peau et la raffermi.

Il existe des huiles essentielles particulièrement précieuses que l'on réservera aux soins du visage. Parmi elles, l'huile essentielle

de **ciste ladanifère** (*Cistus ladaniferum*, *Cistacées*) qui est en fait une résine collante et visqueuse provenant des rameaux d'un buisson présent dans le bassin méditerranéen. Son action réparatrice remarquable sur les « brèches »

de l'épiderme permet de combler rides et ridules, et d'accélérer la cicatrisation des tissus (cicatrice de boutons,

vergetures). La fleur d'**hélichryse italienne** (*Hélichrysum italicum*, *Astéracées*)¹ quant à elle ne se fane jamais et son huile essentielle a effectivement des vertus cicatrisante, anti-inflammatoire adaptées aux peaux matures. Elle a la particularité de réparer tous les tissus, en favorisant la microcirculation. Parfaite pour les peaux sensibles et sèches, l'huile essentielle de **néroli bigarade** ou **fleur d'oranger** (*Citrus aurantium* var. *amara*) réduit les rides, les vergetures, la couperose et redonne de l'élasticité à la peau. Enfin, citons parmi les huiles essentielles les plus recherchées, celle de **rose** (*Rosa damascena*, *Rosacées*), au parfum exceptionnel et si envoûtant. Sa rareté et son faible rendement en huile essentielle (il faut distiller 4 tonnes de pétales pour obtenir un kilo d'HE) en font une des huiles les plus chers. Bien que pouvant être utilisée sur tous les types de peaux, ses vertus régénérantes et toniques des tissus cutanés en font une alliée des peaux matures, ridées, fatiguées et couperosées.

Quelques formules aromatiques pour une peau rajeunie

► Pratiquez des cures de plusieurs mois en alternant les huiles essentielles et végétales.

- **En prévention et en soin des signes du temps** : 1 goutte d'huile essentielle de **rose de Damas** ou de **ciste** dans de l'huile de **rose musquée** (*Rosa moschata*) ou dans la crème de jour habituelle, 1 à 2 fois par semaine. Pour un soin de nuit, ne pas hésiter à utiliser une huile nourrissante un peu plus grasse comme l'argan par exemple.

Fleurs d'oranger



1. Privilégiez l'HE d'hélichryse italienne provenant de Corse ou d'Italie.

- **Sérum régénérant pour le visage** : huile de **germe de blé** 10 ml, d'**avocat** 10 ml et de **jojoba** 30 ml, huile essentielle de **géranium rosat** 15 gouttes, **bois de rose** 15 gouttes, **ciste** 2 gouttes (ajouter 10 ml de **bourrache** si la peau est vraiment sèche, et 20 ml **jojoba** seulement).

À utiliser matin et soir, à raison de 2 à 4 gouttes du mélange en massant bien l'ensemble du visage, le cou et si besoin le décolleté. Appliquer au moins 1 mois pour observer les premiers effets sur d'éventuelles cicatrices, et prolonger 2 à 3 mois. L'automassage régulier et tout en douceur du visage permet de tonifier, revitaliser, lisser la peau, activer la circulation sanguine et donner de l'éclat au teint.

Afin de garder une peau belle après 50 ans, il est essentiel d'hydrater et de nourrir le corps de l'intérieur, tout d'abord en buvant suffisamment d'eau chaque jour, en favorisant une alimentation riche en antioxydants, en acides gras insaturés et en minéraux. Notons que les phytohormones (exemple des isoflavones de soja) parfois prescrits dans le cadre des symptômes gênants de la ménopause ont un effet bénéfique sur l'élasticité de la peau. Naturellement, évitez certaines pratiques à risque : le tabac notamment est reconnu comme le deuxième facteur de vieillissement, après le soleil.



Claudine Luu
Docteur en pharmacie



Culture de géraniums rosat à La Réunion.

Fruits de Naschi



Fleurs de Naschi

Avant de boire, mangez trois poires !

News

La gueule de bois est souvent moins agréable à vivre que la soirée qui l'a provoquée ! Chacun son truc pour l'éviter, le meilleur étant évidemment de ne pas boire ou d'être raisonnable. En Australie, une équipe de chercheurs vient de démontrer l'effet « anti-gueule de bois » d'une poire asiatique nommée **Naschi**. Parmi les différentes poires testées, c'est bien ce fruit rond et jaune que l'on croise dans les magasins asiatiques et parfois au supermarché qui est le plus efficace. Notre poire occidentale n'a, elle, montré aucun effet. Outre les effets anticholestérol et anti-inflammatoire déjà démontrés, le Naschi soutiendrait l'activité de deux enzymes hépatiques chargées de métaboliser l'alcool, ce qui évite ses effets délétères. La quantité adéquate : trois poires asiatiques ou 220 ml de jus pour éviter les symptômes de la gueule de bois comme la nausée, les maux de têtes, le mal-être et la fatigue. À la prochaine soirée, n'oubliez donc pas vos Naschis et, surtout, n'abusez en aucun cas de l'eau de vie... de poire !

Ne dites pas que l'absinthe rend fou



Que sait-on aujourd'hui de l'absinthe, si ce n'est que ce breuvage est réputé rendre fou ? N'écoutez pas ces médisances ! C'est une plante majeure pour la digestion si elle est utilisée à bon escient.

Une amertume à réveiller un mort

► L'amertume de la grande absinthe (*Artemisia absinthium*) est quasiment inégalée dans le monde végétal ! C'est une plante des plus toniques sur la digestion. Dès le contact avec nos muqueuses digestives, elle réveille nos cellules et nos glandes sécrétoires, de la bouche à l'intestin. Les convalescents, ceux qui souffrent d'une lenteur digestive, de ballonnements, de gaz ou d'une constipation sont rapidement soulagés et revigorés. Mais ne croyez pas que l'absinthe est seulement une plante amère parmi tant d'autres. Elle est aussi dotée de vertus anti-inflammatoires au niveau digestif et agit en tant qu'antispasmodique des voies biliaires et intestinales. Elle a d'ailleurs intéressé des chercheurs en quête d'un traitement qui soulagerait les maladies inflammatoires de l'intestin¹ comme la colite ulcéreuse et la maladie de Crohn.

Lors d'une étude², un groupe de 20 personnes souffrant de la maladie de Crohn a consommé 750 mg de poudre d'absinthe (présente dans une préparation nommée SedaCrohn®) 2 à 3 fois par jour. Après 8 semaines de traitement complémentaire à la médication habituelle (notamment de la cortisone), 13 personnes sur 20 ont rapporté une rémission presque complète de leurs symptômes !

L'absinthe toxique : mythe ou réalité ?

► L'absinthe est une plante liée à l'histoire de sa liqueur dont la consommation abusive menait à l'*absinthisme*, un état assimilé à la folie. En réalité, les manifestations de cette affection ont été largement exagérées. Un amalgame avait été fait avec les dangers de l'absinthe sous forme d'huile essentielle. Cette dernière contient effectivement du *bêta-thuyone*, une substance convulsivante et neurotoxique. Dans la boisson se trouvait donc cette molécule à laquelle s'additionnait la *thuyone* de l'hysope, un autre ingrédient qui comportait les mêmes risques. Mais surtout, ces plantes étaient associées à un alcool allant jusqu'à 90° ! En cas d'abus, il y avait donc de bonnes raisons de perdre la tête ! Aujourd'hui cette boisson existe toujours, mais encadrée par une réglementation spécifique.

Sa teneur en *thuyone* est notamment limitée. Pour notre santé, voyons comment consommer l'absinthe sans risques.

La juste dose...

► Il suffit de connaître quelques règles pour écarter tout risque de toxicité. On n'utilise généralement pas l'absinthe chez les enfants à cause de l'effet trop puissant de son amertume, de même chez la femme enceinte ou allaitante ou en présence de pathologie nerveuse (épilepsie, sclérose en plaque ou autre). Les substances neurotoxiques qu'elle contient sont surtout à craindre sous forme d'huile essentielle, donc une forme à éviter. Sous forme brute, il existe toujours un risque d'accumulation au long cours. Par précaution et sans l'avis d'un spécialiste, on évite généralement de dépasser une prise de 7 jours consécutifs. En infusion, elle est quasiment impossible à boire sans beaucoup de sucre, ce qui finalement s'oppose aux vertus de la plante. La prise de poudre en gélule est plus commode. À consommer à raison de 1 à 2 g par jour répartis en 2 ou 3 fois avant les repas pour un effet tonique et stimulant de la digestion.

L'absinthe est aussi une antivermineuse redoutable sur les ascaris, oxyures ou tenia³. Pour cet effet, on l'utilisera à raison de 2 à 3 g de poudre à jeun durant 5 jours de suite maximum.



Nicolas Wirth

1. Ng SC, Lam YT, Tsoi KK, Chan FK, Sung JJ, Wu JC. Systematic review: the efficacy of herbal therapy in inflammatory bowel disease. *Aliment Pharmacol Ther.* 2013 Oct;38(8):854-63. doi: 10.1111/apt.12464.
2. Omer B, Krebs S, Omer H, Noor TO. Steroid-sparing effect of wormwood (*Artemisia absinthium*) in Crohn's disease: A double-blind placebo-controlled study. *Phytomedicine.* 2007 Feb;14(2-3):87-95.
3. Tariq KA, Chishti MZ, Ahmad F, Shawl AS. Anthelmintic activity of extracts of *Artemisia absinthium* against ovine nematodes. *Vet Parasitol.* 2009 Mar 9;160(1-2):83-8. Epub 2008 Oct 28.

« Ce que l'encens peut faire sur votre cerveau ! »



Bien connu des médecines traditionnelles, le pouvoir des encens sur notre physiologie et notre état intérieur commence à être validé scientifiquement. Michel Pryet, fondateur de la société Les Encens du Monde, explique les secrets des bâtonnets brûlés.

Les encens peuvent-ils nous soigner ?

► Ils peuvent contribuer au bien-être et à la santé, à condition qu'il s'agisse d'encens naturels et non des parfums de synthèse comme c'est trop souvent le cas. D'ailleurs, les encens font partie intégrante des médecines traditionnelles. Le Dr Dolkar, issu d'une lignée pluriséculaire de médecins tibétains, fabrique des pilules médicinales à base de plantes, et dans le même atelier, des encens à effet thérapeutique. Les encens sont aussi utilisés dans l'ayurveda, la médecine traditionnelle indienne. Au Japon, on étudie les effets des odeurs sur le corps. Le bois d'agar y est reconnu comme étant l'un des plus puissants pour apporter le calme. L'encens d'eucalyptus a un pouvoir antimicrobien efficace pour assainir l'air. Quelqu'un qui connaît l'herboristerie peut parfaitement utiliser les encens, c'est la même connaissance. En revanche, l'effet proprement médicinal sera plus faible que celui d'une huile essentielle. On ne soulagera pas une rage de dents avec un encens au clou de girofle.

Comment l'encens agit-il sur le corps ?

► Ce qui distingue réellement les encens des plantes médicinales, c'est la diffusion d'arômes de bois : le genévrier, le cèdre, l'agar ou le santal. Les deux derniers ont fait l'objet d'études scientifiques, notamment au Japon. En général, les bois ont une influence apaisante sur le cerveau, mesurable par électroencéphalographie. À la différence des gélules à base de plantes, le cheminement des molécules aromatiques est rapide. Elles déclenchent un signal que le bulbe olfactif transmet au cerveau limbique, siège de nos émotions. C'est ce qui explique leur effet sur nos états intérieurs et par conséquent sur notre système neurovégétatif. Une partie des molécules aromatiques passe également dans le sang via les poumons, induisant un effet direct, mais plus faible que lors de la prise d'huiles essentielles ou d'extraits de plantes.

Les molécules aromatiques ont-elles des effets particuliers ?

► Schématiquement, je dirais que les notes de tête comme les fleurs ou les agrumes ont des effets sur la partie supérieure du corps. Des études ont montré qu'elles étaient dynamisantes.

Tonifiantes pour l'esprit, elles modifient le comportement. Les notes de cœur, elles, sont sucrées ou épicées. Ces molécules plus lourdes, ressenties dans un second temps, agissent sur le milieu du corps. Elles influencent nos affects, nous donnant un sentiment d'être materné, protégé. Les notes de fond sont l'ossature de l'encens. Ce sont les notes boisées à l'effet apaisant.

Mais il y a également des effets spécifiques de grand intérêt : sur les facultés intellectuelles, sur l'état psychologique, mais aussi sur le système immunitaire, la tension artérielle, les battements du cœur, le système nerveux... Un exemple parmi de nombreux autres : les encens contenant des bois et huiles essentielles de conifères comme le pin, le cèdre, le genévrier, ont des effets proches de ceux que l'on peut ressentir également dans une forêt de pins. Ces arômes complexes, appelés phytoncides, sont non seulement apaisants mais également reposants. Ils diminuent la fatigue. Cela a été vérifié par des mesures du rythme de clignement des yeux. D'autre part, ils renforcent le système immunitaire et agissent sur l'état de stress et les capacités intellectuelles en améliorant les performances de mémorisation et le pouvoir de concentration. Les effets physiologiques et psychologiques sont étudiés scientifiquement depuis une cinquantaine d'années avec des résultats démontrés¹.

1. Etude des principales techniques de mesure : Hongratanaworakit, T. Physiological effects in aromatherapy Songklanakarin J. Sci. Technol., 2004, 26(1) : 117-125
Etude des effets antioxydants sur les cellules : "Protecting Effect of Phytoncide Solution, on Normal Human Dermal Fibroblasts against Reactive Oxygen Species" Hiroaki Fujimori1), Masayoshi Hisama2), Hiroharu Shibayama2), Masahiro Iwaki1) 1) Department of Pharmacy, School of Pharmacy, Kinki University 2) HBC Science Research Center Co., Ltd.

Le fait de faire brûler l'encens ne détruit-il pas ses principes actifs ?

► Effectivement, faire brûler un matériel aromatique le dénature. Mais ce n'est pas le cas pour les encens. Vous avez un point d'incandescence qui fait monter la température du bâtonnet. La molécule aromatique est donc diffusée dans l'air à la température exacte où elle peut être volatilisée, sans brûler.

Vous affirmez que 95 % des encens commercialisés ne sont pas de... l'encens !

► C'est exact. La plupart sont des bâtonnets neutres, trempés dans un mélange de parfums – le plus souvent de synthèse – et de solvants. Ils doivent donc être considérés comme des désodorisants ou des parfums d'ambiance. Les 5 % restants sont composés de bois, de résines et d'épices réduits en poudre, éventuellement additionnés d'huiles essentielles. Cette base humectée forme une pâte qui sera soit passée dans une presse pour en faire des bâtonnets, selon les traditions tibétaine et japonaise, soit roulée à la main autour d'un bâtonnet de bambou selon la tradition indienne. Malheureusement, l'absence de norme sur l'appellation encens met dans le même panier les bâtonnets parfumés et les bâtonnets à base d'ingrédients traditionnels formés à partir d'une pâte composée de vrais aromates.

«L'absence de norme sur l'appellation «encens» met dans le même panier les bâtonnets parfumés et les bâtonnets traditionnels composés de vrais aromates.»

Comment distinguer un bâtonnet trempé d'un véritable encens naturel ?

► Le meilleur indice, ce sont les notes très ambrées, très sucrées. Elles démontrent à coup sûr que le bâtonnet contient des produits de synthèse, que celui-ci soit en combustion ou non. Une note d'agrumes ou de fleurs puissante comme le jasmin ou encore de vanille est également un indice que l'encens n'est pas naturel parce que, économiquement, le prix des matières premières ne permettrait pas d'offrir un prix accessible. Les parfums de fruits rouges aussi sont absents car les fruits ne peuvent exhaler leurs parfums sous forme d'encens. Beaucoup de gens l'ignorent et achètent des bâtonnets parfumés sans le savoir. Hélas, ce n'est pas parce que certains de ces produits sont vendus en magasin bio qu'ils sont naturels. Un bon indicateur, c'est aussi le prix : si vous trouvez un encens au santal à 3 euros les 20 bâtonnets, ce n'est pas un encens naturel parce que c'est économique-

ment impossible. Un santal véritable sera commercialisé entre 5 et 10 euros.

Y-at-il des risques à l'utilisation d'encens comme l'a affirmé la revue Que Choisir il y a quelques années ?

► Les encens ont en effet été pointés du doigt parce qu'ils émettent lors de la combustion un certain nombre de composés dangereux lorsqu'ils sont présents à forte dose et de façon régulière : du benzène, des formaldéhydes, des phtalates et des particules fines. Donc oui, les encens contribuent au phénomène de pollution de l'air intérieur, de manière marginale.

Pour limiter la pollution intérieure, l'idéal est donc de se tourner vers les encens naturels qui, eux, n'émettent pas de phtalates ou autres composants chimiques, contrairement aux parfums de synthèse issus de la pétrochimie.

Mais ce que l'on oublie de rappeler, c'est que les sources de combustion ou de chauffage, le mobilier, les tissus d'ameublement, divers

revêtements et même les livres et magazines émettent également de tels composants et en quantités bien plus importantes que l'encens. Depuis qu'il utilise le feu, l'homme a toujours vécu dans une atmosphère riche en composés organiques volatils. Nous nous sommes donc parfaitement adaptés à ces composants, tant que leur concentration n'est pas trop importante.

Quelles sont les précautions à prendre lors de l'usage d'encens ?

► Les mêmes que lorsque l'on ne fait pas brûler d'encens ! Vivre dans des pièces bien ventilées ou ouvrir les fenêtres régulièrement, plusieurs minutes par jour. Ce sont des mesures d'hygiène de base.



Propos recueillis par
Emmanuel Duquoc





3^{ÈME} PARTIE : CANCER DU SEIN

« Ne négligeons aucune chance d'aller mieux »

Des huiles essentielles ou un coupeur de feu ne guériront jamais un cancer. Mais ces traitements complémentaires pourront soulager les brûlures des séances de radiothérapie. Bérengère Arnal, gynécologue et phytothérapeute, livre ici le troisième volet de ce dossier spécial sur le cancer du sein avec les solutions pour accompagner la radiothérapie et les traitements antihormonaux.

Le cancer du sein est une véritable épreuve qui peut concerner chacune d'entre nous. Du jour au lendemain, on entre dans une autre dimension : on se croyait en bonne santé et en quelques heures, après une mammographie ou une palpation, à titre systématique ou pas, on devient malade. Et pour beaucoup d'entre nous, le cancer est hélas synonyme de mort.

La descente aux enfers est immédiate et la remontée très progressive, marche après marche. Nous avons besoin de toutes les aides, de nos proches, de nos soignants, et de tous les outils pour trouver le chemin de la guérison.

Les thérapeutiques allopathiques, malgré leurs effets secondaires, sont incontournables. Il est possible par les médecines non conventionnelles et complémentaires de rendre le quotidien plus supportable.

Pour apaiser les brûlures de la radiothérapie

► Dans le second volet de ce dossier sur le cancer du sein, on a vu qu'il était possible d'accompagner la chimiothérapie avec des solutions naturelles et douces.

La radiothérapie, l'autre partie du traitement conventionnel des cancers, est également une source de traumatismes pour notre corps. Mais il existe des solutions pour atténuer ses effets secondaires. Voici mes conseils pour accompagner ces traitements souvent difficiles à supporter.

Le **ginkgo doré** (*Ginkgo biloba*), en solution hydro-alcoolique et aqueuse (extraction multiple) a des propriétés antifibrose et une action réparatrice au niveau tissulaire à raison de 2 à 5 gélules matin et soir. Il est fabriqué à partir des feuilles jaunes (dorées) et non des vertes comme le ginkgo habituellement prescrit.

Le **silicium d'origine végétale** issu de la **prêle** (*Equisetum arvense*), des **bambous** (*Bambusa div*) et de l'**ortie** (*Urtica dioica*) assure une protection des tissus conjonctifs lors de la radiothérapie : 2 cuillerées à soupe matin et soir, et application locale le soir sur le sein.

L'application locale d'**huiles essentielles** radioprotectrices pures (non diluées) à plusieurs reprises après la séance de radiothérapie donne des résultats positifs reproductibles.

Contrairement à ce que disent les radiothérapeutes, l'huile essentielle de **niaouli**¹ (*Melaleuca quinquenervia*), CT² 1,8 cinéole ou CT Nérolidol, a largement fait ses preuves pour protéger la peau des brûlures. Par contre, il est préférable de ne pas utiliser le type chimique viridiflorol du fait de son œstrogénicité.

D'autres huiles essentielles sont dépourvues de molécules œstrogéniques, elles sont aussi toujours employées pures. Il s'agit :

- De la **lavande** (*Lavendula officinalis*) de l'**arbre à thé** (*Melaleuca alternifolia*), de l'**immortelle** (*Helichrysum italicum* et pas *odorantissimum* riche en viridiflorol), de la **myrrhe** (*Commiphora molmol*) qui sont tout aussi efficaces.

1. Travaux du Dr Anne-Marie Giraud-Robert
2. Chémotype = CT = type chimique

Bambou

- L'huile de **millepertuis** (*Hypericum perforatum*), macération de fleurs dans de l'huile d'olive photosensibilisante mais ne possédant pas les contre-indications de la plante par voie orale, apporte un bienfait certain de par ses diverses qualités : régénérante, cicatrisante, adoucissante, anti-inflammatoire, antibactérienne. On peut l'appliquer 1 à 2 fois, après la séance de radiothérapie, et le soir au coucher.

Allez voir un coupeur de feu

► Rappelons que le matin de la séance, il est obligatoire de se laver avec un savon pour se présenter avec une peau parfaitement propre et sèche.

Et n'oubliez pas de consulter un coupeur de feu pour apaiser les brûlures après les séances... De plus en plus de centres de cancérologie les conseillent.

Attention, les acides gras polyinsaturés oméga-6 et oméga-3 (d'origine végétale et animale) sont proposés plutôt après que pendant la radiothérapie. Des huiles de poisson riches en alkylglycérols sont préférées pendant la radiothérapie à raison de 3 gélules matin et soir, mais nous sortons là du domaine de la phytothérapie.

La réponse homéo

- **Rayons gamma 30CH**, 4 tubes, 3 granules matin et soir tous les jours du mois, le temps des 4 tubes.
- **Radium bromatum 7CH**, 2 tubes, 5 granules le matin pendant les rayons.
- **Apis 9CH**, 6 tubes, 3 granules avant les rayons, 3 granules juste après les rayons et tous les ¼ d'heure 4 fois. Après la radiothérapie, 5 granules tous les soirs du mois.

Un meilleur accompagnement des médicaments

► Le trastuzumab, Herceptin®, anticorps monoclonal, est administré pendant ou après les traitements de chimiothérapie si la tumeur présente des récepteurs HER2/neu positifs. Il peut aussi être associé au traitement antihormonal.

Du fait de sa toxicité cardiaque (risque d'insuffisance cardiaque), il est préférable de commencer l'accompagnement 3 jours avant et de le poursuivre 10 jours après chaque injection d'Herceptin®, en vue d'une meilleure tolérance.

Le bévacicumab, Avastin®, à action antiangiogénique (empêchant la vascularisation de la tumeur) est indiqué dans le cancer du sein métastatique uniquement. L'accompagnement se fera au quotidien.

Millepertuis

Autre accompagnement

L'accompagnement est identique pour les deux molécules :

- **Symbiotiques** = prébiotiques + probiotiques
- **Oméga-3** végétaux (et/ou marins)
- **Curcuma, poivre** à raison de 600 mg/j, **gingembre**
- **Autres antioxydants végétaux** : thé, resvératrol...

► PAS DE GÉNÉRIQUES POUR CES TRAITEMENTS ANTIHORMONAUX

Il est essentiel pour une meilleure tolérance de prendre la molécule princeps et de refuser le générique, moins bien supporté dans une grande majorité des cas. La mention « non substituable » doit être faite à la main en toutes lettres avant la dénomination de la spécialité prescrite. Ces molécules sont chez la plupart des femmes bien mieux tolérées.

Les molécules princeps sont : pour les anti-œstrogènes, le Nolvadex® (tamoxifène), pour les anti-aromatases, le Femara® (létrazole), l'Arimidex® (anastrozole), l'Aromasine® (exemestane).

Mieux vivre avec les traitements antihormonaux

► Après la chimiothérapie et la radiothérapie, le médecin adapte l'antihormonothérapie de façon personnalisée, en fonction des réactions de chaque femme aux antihormones qui sont généralement prescrites, comme le tamoxifène ou les anti-aromatases, et seulement si la tumeur présentait des récepteurs hormonaux positifs.





Bourse à pasteur

Le but de ces traitements est de neutraliser l'action néfaste sur le sein des œstrogènes endogènes, c'est-à-dire produites par la femme.

En règle générale, l'anti-œstrogène se prescrit chez la femme non ménopausée, les anti-aromatases (il en existe trois) chez la femme ménopausée.

Le tamoxifène est un anti-œstrogène. Il va se positionner sur les récepteurs aux œstrogènes à la place des œstrogènes naturels (attention, on a montré que les isoflavones de soja peuvent perturber cette fixation). Il est le seul à pouvoir être prescrit avant la ménopause et il est aussi parfois proposé après la ménopause, si la patiente ne supporte pas l'autre famille d'antihormones, les anti-aromatases. Il protège l'os de la déminéralisation.

Ses effets secondaires possibles sont les bouffées de chaleur et un prurit vulvaire par sécheresse des muqueuses. Il présente un risque augmenté de phlébite ou d'embolie pulmonaire et **augmente aussi le risque de cancer de l'utérus au niveau de l'endomètre chez la femme ménopausée**. Il y a donc lieu de pratiquer une fois par an une échographie pelvienne pour surveiller l'utérus.

Chez la femme jeune, conjointement à la prescription d'antihormones, il peut être proposé une ménopause chimique réversible par injection de molécules appelées agonistes de la LH-RH. Dans d'autres cas, une intervention chirurgicale est proposée : en enlevant les deux ovaires, on réalise une castration chirurgicale définitive. Il n'y a alors plus d'imprégnation œstrogénique d'origine ovarienne.

Les anti-aromatases, qui bloquent la transformation des androgènes en œstrogènes, ne peuvent se donner qu'après la ménopause. Ils ne protègent pas l'os de la déminéralisation. Leur effets secondaires possibles sont des bouffées de chaleur, de la sécheresse vaginale, des douleurs articulaires, des nausées, de la fatigue, une perte de cheveux, une atteinte hépatique, une prise de poids...

Mélisse

Je recommande d'utiliser des plantes en accompagnement de ces molécules incontournables afin de permettre une meilleure tolérance.

Pour diminuer certains effets secondaires de ces anti-hormones, on peut aussi fractionner les prises (matin et soir au lieu d'une fois par jour), surtout pour le tamoxifène qui a deux dosages : en 20 mg et 10 mg.

Contre les bouffées de chaleur

En excluant tout phyto-œstrogène : par exemple **mélisse, gattilier, grémil, achillée millefeuille** en infusion, 2 cuillerées à soupe pour ½ litre d'eau ; en teinture-mère 100 gouttes matin et soir.

Pour **alchémille, gattilier, mélisse** en EPS, 1 cuillerée à café matin et soir.

Rappelons que pour faire une infusion, il faut 2 à 3 cuillerées à soupe pour ½ litre d'eau ; porter l'eau à ébullition, verser l'eau bouillante sur les plantes, couvrir 10 minutes puis filtrer à travers une fine passoire, boire dans la journée chaud ou froid.

Bourse à pasteur (*Capsella bursa pastoris*) plante, **vigne rouge** feuille, **hamamelis** feuille, **achillée millefeuille** plante, **artichaut** feuille, **aubépine** sommité fleurie, **mélisse** feuille coupés menus à 30 g, c'est-à-dire 30 g de chaque plante.

Contre les douleurs articulaires

Avec **harpagophytum** (*Harpagophytum procumbens*), chondroïtine sulfate, glucosamine.

Insaponifiable d'huile de **soja** (ne contenant pas d'isoflavones œstrogéniques) et d'huile d'**avocat**, etc.

► L'HUILE DE MILLEPERTUIS EN CAS D'INFLAMMATION VAGINALE

Une place particulière doit être accordée à l'huile de **millepertuis** utilisée en application externe vulvaire et interne vaginale matin et soir, et à la demande en cas d'inflammation. La sensation de confort est immédiate. Cette huile est anti-inflammatoire, anti-infectieuse, nourrissante, cicatrisante et antalgique. Elle ne présente aucune incompatibilité avec des traitements allopathiques pris par voie orale. Elle peut être appliquée en toutes circonstances. Attention, cette huile est de couleur rouge ; conservez-la dans un petit flacon à l'abri de la lumière.

Contre la sécheresse vaginale

Avec des produits sans hormones et sans parabens. Évitez pom-pomade et ovules hormonaux à l'œstriol ou au promestriène, même si certains cancérologues les prescrivent encore.

- Par voie orale, la prise de 2 à 4 capsules par jour d'huile d'**onagre** (*Oenothera biennis*), de **bourrache** (*Borago officinalis*) ou de **germe de blé** (*Triticum sativum*) – au choix ou en alternance.
- Traitements locaux : divers traitements locaux hydrophiles (gels, huiles, crèmes) sans hormones et sans parabens existent pour une application externe vulvaire et interne vaginale matin et soir après la toilette. Ce geste doit devenir aussi automatique que mettre une crème nutritive sur le visage. Des gels hydratants et lubrifiants peuvent aussi être utilisés au moment du rapport sexuel.

Des ovules de phytothérapie et d'acide hyaluronique sont commercialisés en pharmacie, ce traitement local intravaginal peut se faire tous les soirs au début, puis, dès que l'on constate une amélioration, 2 à 3 soirs par semaine. La toilette se fait matin et soir avec des savons spécifiques de la sécheresse des muqueuses.

Une place à part doit être faite au **gui du pommier** (*Viscum album Mali*) fermenté, prescrit par un médecin averti. Il diminue les effets secondaires des chimiothérapies, favorise l'immunité et assure une meilleure qualité de vie. Sous diverses dilutions homéopathiques (Weleda) il est administré par voie sous-cutanée selon un protocole bien défini.

Envisager toutes les possibilités pour trouver le chemin de la guérison

► Après les traitements anticancéreux lourds, le temps est venu de réfléchir à une démarche globale de santé associant une alimentation saine, des techniques d'aide à la gestion du stress, les médicaments allopathiques incontournables et diverses thérapies naturelles.

Il nous paraît indispensable de proposer des thérapeutiques au long cours d'alternance d'oméga-3, de symbiotiques, de chlorophylle magnésienne, de pollen frais de châtaignier, d'antioxydants (curcuma et poivre, resvératrol,

thé, certains champignons – pleurote, reishi, maïtaké et shiitaké), de compléments à base de choux divers...

La prise de **curcuma** dont on a beaucoup parlé pourra se poursuivre associée au **poivre noir**, à raison de 2 cuillerées à soupe par jour, ou mieux 2 gélules de 300 mg de curcumine, pendant plusieurs années. Des plantes et les champignons immunostimulants peuvent être proposés en cures régulières, associés à une homéopathie spécifique...

Sachant que l'inflammation fait le lit du cancer, on peut conseiller une enzymothérapie anti-inflammatoire à fortes doses (bromélaïnes issues de la tige de l'ananas). Ces enzymes détruisent le mucus qui entoure les cellules cancéreuses pour les protéger, ce qui empêchait ainsi les cellules immunitaires de l'organisme de les détruire.

L'homéopathie, la nutrithérapie, l'oligothérapie... toutes les médecines naturelles sont susceptibles de compléter la prescription de phytothérapie qui n'est pas toujours suffisante à elle seule pour accompagner au mieux les thérapeutiques lourdes du cancer.

Ne négligeons aucune chance supplémentaire d'aller mieux, de retrouver plus vite notre joie de vivre le quotidien, ce quotidien devenu encore plus précieux. Vivons chaque instant présent comme un cadeau de la vie.



Dr Bérengère Arnal

Médecin gynécologue et phytothérapeute

Curcuma



Poivre noir



► ERRATUM

Une erreur s'est glissée dans le tableau page 17 dans la première partie du dossier (PBE N°17, daté d'octobre 2015), il s'agissait de la **verveine officinale** (*Verbena officinalis*) et pas de la **verveine odorante** (*Lippia citriodora*).

Dis-moi quelle plante tu aimes ? Je te dirai comment tu soignes

Les plus grands spécialistes de la santé naturelle étaient réunis en octobre dernier à Paris pour le Congrès international de santé naturelle¹. *Plantes & Bien-Être* a profité de l'occasion pour les interroger sur leur plante fétiche.

Desmodium



Eric Ménat

Médecin généraliste,
enseignant en phytonutrition

► J'entretiens un lien affectif particulier avec le **desmodium** car je connais le Dr Tubery qui l'a découvert et étudié. Mais c'est surtout une plante tout à fait passionnante pour ses effets protecteurs du foie. Pour cette raison, je la classe un peu à part des autres plantes.

Persil



Henri Joyeux

Professeur des universités,
praticien hospitalier de
cancérologie et de chirurgie digestive

► J'adore le **persil** ! C'est lui qui contient le plus de calcium végétal. Lorsqu'on le mastique bien, ce calcium est assimilé à hauteur de 75 % par l'intestin. Si l'on parle du calcium d'origine animale, celui du lait de vache par exemple qui est si souvent mis en avant par les autorités de santé, il n'est assimilé qu'à 30 % maximum. Je recommande donc le persil pour son calcium hautement assimilable et bien sûr parce qu'il a bon goût. J'en assaisonne toutes les salades !

Hamamélis



Albert-Claude Quémoun

Docteur en pharmacie, chercheur à
l'INSERM et spécialiste en homéopathie

► J'aime beaucoup l'**hamamélis** pour ses propriétés phlébotropes (NDLR : veinotoniques). Elle stimule efficacement la circulation veineuse et traite bien les hémorroïdes. Et contrairement à la plupart des plantes utilisées en homéopathie, l'hamamélis est de même indication, que ce soit en homéopathie, en phytothérapie ou en allopathie. Samuel Hahnemann, le fondateur de l'homéopathie, disait : « *Il n'y aucune dilution d'hamamélis qui n'agisse pas dans le même sens* ».

Pavot somnifère



Jean-Marie Pelt

Pharmacien agrégé,
botaniste et écologiste

► Il y a une plante majeure en phytothérapie, c'est le **pavot somnifère**. Tout simplement parce qu'il nous donne la morphine, laquelle n'a aucun équivalent connu. Il n'existe rien de mieux aujourd'hui pour soulager la douleur. C'est la reine des plantes de ce point de vue ! Si je vous disais ma préférence pour le blé, vous me répondriez pourquoi pas le maïs ou le riz ? Le pavot, lui, est irremplaçable pour l'instant.

1. Le Congrès international de santé naturelle était organisé par l'IPSN (Institut pour la Protection de la Santé Naturelle) et Santé Nature Innovation, les 3 et 4 octobre 2015 au Parc Floral.

Rhodiola



Frédéric Zenouda

Ostéopathe

► Beaucoup de gens sont stressés, angoissés ou souffrent de troubles du comportement. En consultation, j'interviens aussi très fréquemment sur le système digestif. La **rhodiola** est d'une grande aide. Je trouve que cette plante adaptogène est très pertinente pour agir à plusieurs niveaux, qu'il y ait des problèmes de sommeil, de fatigue, d'addiction ou de compulsion alimentaire. Je l'apprécie pour sa polyvalence.

Ortie



Marion Kaplan

Nutritionniste spécialisée dans la bionutrition

► Dans ma cuisine, j'utilise beaucoup d'arômes comme le thym, le romarin, l'ail, l'oignon ou l'échalote pour leurs goûts et aussi pour leurs propriétés. Mais la plante majeure pour moi, c'est l'**ortie** ! Elle est parfaite pour nous recharger en minéraux. En hiver, je fais régulièrement des cures de poudre d'ortie. J'en saupoudre mes plats ou j'en mets dans mon citron pressé du matin.

Arnica



Martine Gardenal

Médecin du sport et homéopathe depuis 35 ans

► L'**arnica** est une plante incroyable : le grand remède des coups et des bosses, qu'ils soient d'ordre physique ou émotionnel. On peut compter sur sa fidélité à toute épreuve et son temps d'action très rapide. En homéopathie, je la recommande en différentes dilutions, ou sous forme de teinture-mère pour une application locale.

Olivier Soulier

Médecin homéopathe et acupuncteur, spécialiste de la « médecine du sens »

► Depuis que je suis enfant, j'aime être au contact des arbres. Mon favori est le **Sequoia sempervirens**, mais j'aime beaucoup aussi le **ginkgo biloba** ou l'**érable du Japon**. Je les aime d'abord parce qu'ils me font plaisir. J'ai une pépinière où je me ressource, leur contact me donne de nouvelles idées. Pour leurs vertus thérapeutiques, le ginkgo est très connu comme protecteur vasculaire, le sequoia est surtout utilisé en gemmothérapie pour son effet anti-âge. Pour mon usage personnel, j'utilise parfois la **rhodiola**, le **kudzu** ou la **chélidoine** pour soigner les verrues.

Chou

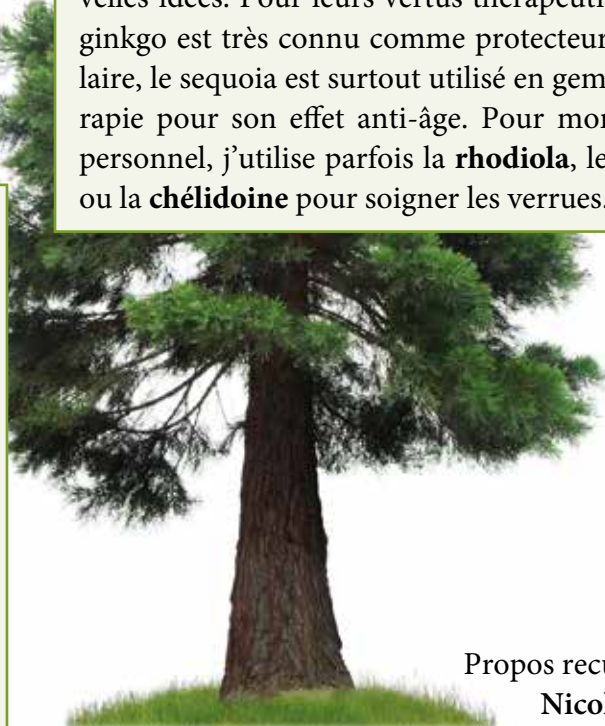


Thierry Souccar

Journaliste et auteur scientifique

► J'adore le **chou** et j'en mange très souvent. Mais la raison principale de mon intérêt, ce sont ses propriétés qui conduisent à étudier la biochimie et le fonctionnement cellulaire. Le chou a des propriétés anticancer exceptionnelles et lorsqu'on commence à comprendre pourquoi, on dépasse le stade de la botanique ou de la pharmacologie, on fait vraiment de la biologie. Et c'est passionnant !

Sequoia



Propos recueillis par
Nicolas Wirth

Juglans, le noyer qui régule les glandes



Ne jamais s'endormir à l'ombre d'un noyer, conseillaient les anciens. En réalité, cet arbre est bien moins diabolique qu'il en a l'air. En médicament homéopathique, il se révèle même très efficace pour combattre le diabète en réveillant le pancréas.

Rien ne pousse sous le noyer

► Le noyer secrète un composé aromatique, la *juglone* ou *juglon* qui, en se répandant sur le sol, a la propriété de favoriser la dormance des graines et donc d'inhiber toute germination. Sous un noyer, il ne pousse donc rien ou presque, et cela n'a cessé d'interpeller les anciens qui voyaient là un principe un peu diabolique. La théorie des signatures, selon laquelle l'aspect d'une plante révélerait ce à quoi le créateur pouvait la destiner, laissait voir dans le fruit de l'arbre le symbole de la tête humaine. La coque verte recouvrant une coque dure évoquait le cuir chevelu et la calotte des os du crâne. L'amande et ses circonvolutions rappelaient le cerveau. Sa pellicule brune évoquait les méninges.

Il est amusant de constater que même si cette vision magique des signatures prête aujourd'hui à sourire, on retrouve dans la noix la présence d'oméga-3, qui sont très favorables... au cerveau.

En phytothérapie, ce sont surtout les feuilles que l'on utilise, notamment pour leur action antituberculeuse et vermifuge. Les décoctions de feuilles séchées et les extraits agissent aussi sur la peau, les acnés, mais aussi sur l'équilibre du diabète non dépendant à l'insuline et les dysbioses (déséquilibres de la flore) intestinales.

La cure de jeunesse du pancréas

► Mais le noyer a un deuxième visage dès lors que sont utilisés les bourgeons, préparés selon la méthode homéopathique en macérât glyciné à la première décimale (*Juglans regia* bourgeons MG 1D). Comme tous les médicaments homéopathiques préparés à partir de jeunes pousses ou de bourgeons, nous bénéficions des bienfaits de la plante avec un « plus » de régénération et de stimulation des tissus. Juglans en bourgeons agit principalement sur le pancréas auquel il offre une cure de jeunesse et de restauration tissulaire. Le pancréas est une glande à la fois exocrine (qui secrète un suc pour la digestion dans le duodénum) et endocrine (qui sécrète dans le sang des hormones, principalement l'insuline). Juglans agit sur le pancréas endocrine et est un aide précieux dans le diabète de type 2. À raison de 50 gouttes par jour au long cours (sauf femmes enceintes et allaitantes, et les enfants du fait de la présence d'alcool) il est un stimulant et un rééducateur du pancréas et peut

être associé aux traitements de référence lorsque le diabète est installé. Juglans bourgeons est intéressant également pour les eczémas surinfectés, les acnés, les peaux très grasses et très moites et sur les conséquences du diabète sur la peau. Ce bourgeon convient particulièrement aux personnes à caractère sanguin et en surcharge de poids, souvent avec de l'hypertension et des problèmes de cholestérol ou de triglycérides.

Mais on prépare aussi à partir du noyer un médicament homéopathique plus classique. Il sera utilisé, souvent en 4CH, pour les maux de tête localisés à la nuque liés aux difficultés de digestion. Il agira aussi sur les douleurs occipitales aiguës avec sensation de tête gonflée ou qui flotte, les douleurs du dos avec raideur entre les omoplates et surtout l'omoplate droite. Les autres signes possibles sont une mauvaise digestion gastrique avec malaise vagal après les repas et renvois de toutes sortes (liquide, air). On trouvera aussi une indication pour les douleurs de la région hépatique irradiant à l'omoplate droite (comme le *Chelidonium*). Il agira aussi bien sur les flatulences, gonflements du ventre et diarrhées plutôt jaunâtres et irritantes. Enfin, on le retrouve indiqué pour soigner les éruptions de la peau suintantes croûteuses et à fortes démangeaisons (comme un impétigo par exemple).



Dr Daniel Scimeca
Médecin homéopathe et phytothérapeute,
président de la Fédération française
des sociétés d'homéopathie

Un coup de jeune dans la tisane de grand-mère !

Les plantes nous offrent mille saveurs, alors pourquoi boire toujours les mêmes ? Tour d'horizon des plantes qui se prêtent bien aux infusions à boire en famille.

Une infinité de saveurs...

► Pour préparer une bonne tisane, rien de tel que les plantes dites « aromatiques ». Elles contiennent des huiles essentielles qui se diffusent facilement lors d'une infusion. Par exemple les graines d'angélique, de fenouil, d'anis vert*, la badiane*, la feuille d'oranger, la citronnelle, les menthes (oui, il y en a plusieurs !), la mélisse ou la verveine citronnée sont excellentes à boire, mêmes seules. On peut aussi recourir aux saveurs chaudes de l'écorce de cannelle ou du clou de girofle, ou encore à la fraîcheur épicée de la cardamome. Le rooïbos, bien qu'on l'appelle souvent « thé rouge », n'est pas du thé. Comme il est dépourvu de théine, il convient très bien aux enfants. Son goût est très agréable. Autre plante intéressante, la racine de réglisse qui sucre agréablement tous les breuvages et masque l'amertume présente dans certaines plantes. On l'évitera seulement en cas d'hypertension.

Voici un mélange beau à voir et bon à boire qui devrait ravir tout le monde ! N'hésitez pas à en modifier la composition pour varier les plaisirs.

Un délicieux mélange

Mélangez les plantes suivantes :

- **Fenouil** (graine) 25 g,
- **Verveine** citronnée (feuille) 15 g,
- **Cardamome** (cosse entière) 15 g,
- **Angélique** (graine) 15 g,
- **Rooïbos** (feuille) 10 g,
- **Mauve** (fleur) 5 g,
- **Souci** (calice) 5 g.

Préparation : Pour un mélange plus homogène, coupez préalablement les feuilles de verveine citronnée (si vous les avez achetées entières et non coupées). Pour une meilleure diffusion des arômes de la cardamome, mieux vaut un peu écraser les cosses au pilon avant de les intégrer au mélange. Mettez 2 à 3 cuillerées à soupe par litre d'eau bouillante. Infusez 10 minutes puis filtrez. Appréciez nature ou avec un peu de miel. Cette tisane peut être bue à tout âge et à n'importe quel moment de la journée.

Et leurs vertus alors ?

► Le **fenouil** (*Foeniculum vulgare*) apporte ses vertus digestives. Il est excellent pour éliminer les gaz et ballonnements. Il régule la flore intestinale et lutte contre les spasmes.

La **verveine citronnée** (*Lippia citriodora*) apporte un effet apaisant avec un goût très agréable. Elle est également antispasmodique au niveau intestinal et apporte des antioxydants en quantité. Ne la confondez pas avec la verveine officinale qui est amère !

La **cardamome** (*Elettaria cardamomum*) régule et stimule tout en douceur l'ensemble de la digestion. Son arôme très prononcé et agréable était utilisé par les Egyptiens pour en faire des parfums. Vous la trouverez généralement au rayon épices, en magasin bio ou chez votre herboriste.

L'**angélique** (*Angelica archangelica*) est une plante très aromatique. Elle combat les spasmes intestinaux et améliore la digestion. Elle apaise l'anxiété.

Le **rooïbos** (*Aspalathus linearis*) est riche en antioxydants et apaisant pour notre système nerveux. Sa couleur rouge et son goût donnent du corps à une infusion.

La **mauve** (*Malva sylvestris*) est adoucissante pour nos muqueuses digestives. Elle favorise un bon transit. Dans un mélange de plantes à infuser, elle est aussi là pour le plaisir des yeux.

Le **souci** (*Calendula officinalis*) et aussi là pour sa belle couleur jaune. En passant il apaise les tissus par son action anti-inflammatoire et stimule très en douceur l'élimination des toxines.



Nicolas Wirth
Naturopathe

www.naturetre.fr



Plant de souci

* À éviter en utilisation prolongée et chez les personnes souffrant de pathologie nerveuse ou chez les enfants et la femme enceinte et allaitante.

Savez-vous prendre un bain ?



En associant les bienfaits de l'eau et les vertus des plantes médicinales, les bains aident à se détendre et à prendre soin de notre corps. Voici les secrets de bains agréables et efficaces.

Et si on ouvrait le robinet pour se soigner ? On le sait depuis des lustres, l'hydrothérapie a des effets salutaires sur l'ensemble de l'organisme. L'eau permet de réguler toutes les grandes fonctions : nerveuse, circulatoire, respiratoire, etc.

Il peut donc être utile autant qu'agréable de sauter dans le bain. Mais lequel, car il existe de multiples façons de prendre un bain : bain complet, bain des bras, des pieds ou des yeux ? Et avec quelles plantes ? Voici ce que vous devez savoir pour prendre des bains qui font du bien.

Quelle est la bonne température de l'eau ?

► La température de l'eau, chaude ou froide, produit des changements dans le calibre des vaisseaux sanguins proches de la peau. Les répercussions sont donc différentes pour l'organisme :

- **L'eau tiède (36 à 38°) est apaisante** : elle calme et régule les trop fortes tensions nerveuses ou sanguines, elle a un effet antalgique, dénoue les tensions musculaires et soulage les raideurs articulaires.
- **L'eau chaude (au delà de 38°) est purificatrice¹** : elle provoque une dilatation des capillaires, les tout petits vaisseaux sanguins superficiels, elle ouvre les pores de la peau et entraîne une transpiration qui intensifie l'élimination des toxines. Elle abaisse la pression sanguine et augmente les battements du cœur, accélère la respiration et stimule la combustion d'énergie dans les cellules.
- **L'eau froide (en dessous de 35°) est fortifiante** : elle fait se rétracter les capillaires, ce qui renvoie le sang vers l'intérieur du corps et stimule l'irrigation des organes profonds. Elle augmente la pression artérielle et diminue l'activité du cœur,

elle amplifie les mouvements respiratoires et a un effet coup de fouet sur l'organisme. L'eau froide réchauffe : après le bain, le corps cherche à ramener la température du corps autour de 37°.

Le bain complet pour la détente

► Un grand bain agrémenté de plantes bien adaptées peut libérer les tensions nerveuses, apaiser les peaux irritées, relâcher des muscles endoloris ou apporter un regain d'énergie.

Les règles du bain complet :

- La température : proche de celle du corps, entre 36 et 38°.
- La durée : de 15 à 20 minutes.
- Le moment : idéalement en fin de journée.

Préparation d'un sachet de plantes :

- Tissu très fin : voile de coton ou gaze.
- Un lien de 50 cm : ruban ou raphia.
- 4 à 5 cuillerées à soupe de plantes sèches.

Découpez des ronds dans le tissu de 25 cm de diamètre. Ecrasez légèrement les plantes pour qu'elles libèrent mieux leurs principes actifs et odorants. Déposez-les au centre du tissu et fermez avec le ruban. Pendant que la baignoire se remplit, attachez le sachet sous le robinet pour que l'eau coule dessus, sinon jetez-le directement dans l'eau. En entrant dans la baignoire, pressez-le contre la peau à plusieurs reprises.

Voici quelques suggestions, mais n'hésitez pas à préparer vos propres mélanges.

Le bain réconfortant

- 1 cuillerée à soupe de **camomille romaine** (fleurs)
- 1 cuillerée à soupe de **lavande** (fleurs)
- 1 cuillerée à soupe de **rose** (boutons)

1. Le bain complet chaud est contre-indiqué aux personnes cardiaques ou fiévreuses.

- 1 cuillerée à soupe de **tilleul** (fleurs)

Préparez le sachet de plantes et accrochez-le au robinet pendant que la baignoire se remplit.

Les plantes fleuries créent un mélange délicatement parfumé qui permet de relâcher à la fois les tensions nerveuses et émotionnelles. Pour rehausser l'effet relaxant, buvez à petites gorgées une infusion de camomille ou de tilleul pendant votre bain.

Le bain peau douce

- 1 cuillerée à soupe de **camomille romaine** (fleurs)
- 1 cuillerée à soupe de **calendula** (fleurs)
- 1 cuillerée à soupe de **consoude** (feuilles)
- 2 cuillerées à soupe de flocons d'**avoine** réduits en poudre

Dans un robot, mixez les flocons d'avoine pour en faire de la poudre. Préparez le sachet de plantes et ajoutez les flocons d'avoine, mettez-le dans l'eau et utilisez-le en le pressant sur la peau. Les propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes des plantes associées à l'effet ultra adoucissant de l'avoine apaisent toutes les peaux irritées.



Calendula

Le bain antidouleur

- 1 cuillerée à soupe d'**arnica** (fleurs)
- 1 cuillerée à soupe de **consoude** (feuilles)
- 1 cuillerée à soupe de **reine des prés** (fleurs)
- 500 g de gros sel de mer non raffiné

Préparez le sachet de plantes et accrochez-le au robinet. Versez le sel au fond de la baignoire et faites couler le bain.

Grâce aux minéraux qu'il contient, l'ajout de sel augmente l'effet antalgique des plantes. Idéal en cas de douleurs musculaires ou articulaires.

Le bain revigorant

- 2 cuillerées à soupe de **menthe poivrée** (feuilles)
- 2 cuillerées à soupe de **romarin** (parties aériennes)
- 1 cuillerée à soupe de **lavande** (fleurs)

Préparez le sachet de plantes et accrochez-le au robinet pendant que vous faites couler le bain.

L'association de plantes aux vertus stimulantes et le parfum qui s'en dégage détendent l'esprit et redonnent de l'énergie.

Le bain de pieds froid contre la douleur

Le bain de pieds froid, à faire dans une bassine, crée un choc thermique, et juste après le bain le sang affluera vers les pieds, libérant ainsi de la congestion les autres parties de l'organisme, en particulier de la tête. Il soulage efficacement les maux de tête et réveille l'énergie.

Les règles :

- La température : aussi fraîche que possible, entre 15 et 20°
- La durée : de 30 secondes à 2 minutes et tant que vous pouvez le tolérer
- À renouveler au bout de 30 minutes si nécessaire

Bain pour éclaircir l'esprit

- 4 gouttes d'huile essentielle de **lavande vraie** (*Lavandula officinalis*)
- 1 goutte d'huile essentielle de **menthe poivrée** (*Mentha piperita*)

Remplissez le seau ou la bassine pour que l'eau puisse arriver à mi-mollet. Ajoutez les huiles essentielles directement dans l'eau² et plongez les pieds l'un après l'autre. Le reste du corps doit être bien couvert. Respirez profondément et restez tant que c'est supportable. Puis, séchez-vous les pieds, réchauffez-les rapidement en les frictionnant, enfiler des chaussettes et prenez encore quelques minutes pour courir ou marcher.

Bain revitalisant

- 2 cuillerées à soupe de **menthe poivrée** (feuilles)
- 1 cuillerée à soupe de **sauge** (feuilles)
- 5 gouttes d'huile essentielle de **ravintsara** (*Cinnamomum camphora*)

2. Le dispersant pour diluer les huiles essentielles n'est pas obligatoire pour les bains de pieds



Sauge

Laissez macérer les plantes une nuit dans 1 litre d'eau. Au moment du bain, ajoutez suffisamment d'eau pour que les pieds soient immergés jusqu'à la malléole et versez l'huile essentielle directement.

La menthe est rafraîchissante et revigorante, la sauge lutte contre la fatigue et atténue la transpiration excessive, l'huile essentielle de ravintsara est énergisante et régule le système nerveux.

Le bain de bras chaud contre le rhume

► Ce bain, à faire dans une baignoire ou un lavabo, active la circulation sanguine vers les membres supérieurs, il décongestionne l'arbre respiratoire et aide à déloger les mucosités. Très efficace en cas d'encombrement bronchique et de sinusite.



Les règles :

- La température : entre 38 et 44° à contrôler avec un thermomètre
- La durée : 5 à 15 minutes
- Le moment : au coucher

Bain des voies respiratoires

- 2 gouttes d'huile essentielle de **niaouli** (*Melaleuca quinquenervia*)
- Une bonne poignée de **thym** séché (parties aériennes)

Préparez une infusion très concentrée de thym dans ½ litre d'eau. Remplissez le récipient avec de l'eau tiède et immergez les bras jusqu'à mi-biceps. Ajoutez l'infusion et l'huile essentielle, puis versez progressivement de l'eau très chaude pour faire monter la température. Quand la sueur perle au front, séchez-vous et allez vous allonger.

Le bain oculaire contre la fatigue

► Pour lutter contre la fatigue oculaire, les irritations des yeux ou des paupières ou contre une conjonctivite, ce bain d'œil, à faire dans une œillère est une solution simple et naturelle.

Les règles :

- La température : tiède
- La durée : 2 à 3 minutes
- À renouveler aussi souvent que nécessaire

Bain de jouvence

Une cuillerée à café du mélange des plantes suivantes à parts égales :

- **Camomille romaine** (fleurs)
- **Bleuet** (fleurs)
- **Euphrase** (parties aériennes)

Jetez une cuillerée à café du mélange dans une tasse d'eau, portez à ébullition pendant 5 minutes, puis faites infuser à couvert 15 minutes. Laissez refroidir avant de filtrer soigneusement.

Nettoyez et rincez l'œillère à l'eau bouillie. Remplissez-la à demi, penchez la tête en avant et appliquez-la sur un œil. Vous pourrez redresser doucement la tête, pendant l'application alternez œil fermé-œil ouvert.

L'infusion doit être utilisée immédiatement. Elle peut aussi s'utiliser en compresse à poser sur les yeux pendant 10 minutes.



Annie Casamayou
Naturopathe

www.mon-naturopathe.com



Bleuet

Crème de jour antipollution

Une recette simple et naturelle pour fabriquer soi-même une crème riche en actifs spécifiques qui protège la peau des agressions du quotidien.



Ingrédients

- Macérât huileux de calendula : 3 cuillerées à soupe,
- Huile de tamanu : 1 cuillerée à soupe,
- Cire d'abeille (environ 15 g) : 1 cuillerée à soupe,
- Hydrolat de romarin : 4 cuillerées à soupe,
- Levure de boulanger : 1 cuillerée à café,
- 3 gouttes d'HE de sauge,
- 3 gouttes d'HE de ciste,
- 3 gouttes d'HE de bois de santal,
- 3 gouttes d'HE de verveine exotique.

Toutes les matières premières utilisées (bio de préférence) sont vendues en magasin bio ou en parapharmacie.

Fabrication

1. Faire chauffer un bain-marie à environ 45-50°, et tiédir le macérât huileux de calendula et l'huile de tamanu.
2. Faire fondre la cire d'abeille et l'incorporer dans le mélange des huiles végétales.
3. Sortir le mélange.
4. Faire tiédir l'hydrolat de romarin, y dissoudre la levure de boulanger.
5. Verser le mélange avec l'hydrolat. Bien mélanger avec un batteur à potage.
6. Ajouter les huiles essentielles et verser le mélange dans un petit pot de verre très propre.

Utilisation

Appliquer sur un visage bien nettoyé. Dans de bonnes conditions d'hygiène, la crème se conserve 6 mois au réfrigérateur.

Les actifs

- L'**hydrolat de romarin à verbénone** (*Rosmarinus officinalis water*) pour équilibrer les sécrétions de la peau, la purifier.
- Le **macérât huileux de calendula** (*Calendula officinalis*) est généralement obtenu par macération des **fleurs de calendula** dans de l'**huile vierge de tournesol** (*Helianthus annuus seed oil*) ou de **sésame** (*Sesamum indicum seed oil*). En premier lieu, il est inodore pour ne pas interférer sur le parfum final de la crème. Ce macérât est particulièrement recommandé aux peaux sensibles, facilement irritables, à problèmes ou intolérantes. Il aide à reconstituer le film hydrolipidique.
- L'**huile végétale de calophylle** ou **huile de tamanu** (*Calophyllum inophyllum seed oil*) protège contre les UV nocifs, stimule la microcirculation et favorise la cicatrisation.
- L'**extrait de levure de boulanger** (*Saccharomyces cerevisiae extract*) améliore l'aspect de l'épiderme, permet d'aider à lutter contre le stress oxydatif, apporte un effet tenseur « anti-âge » et illumine les peaux ternes.
- L'**huile essentielle de sauge sclarée** (*Salvia sclarea flower oil*) permet d'équilibrer les sécrétions de la peau, d'aider la cicatrisation. C'est un bon stimulant cutané.
- L'**huile essentielle de ciste** (*Cistus ladaniferus leaf oil*) pour aider à la cicatrisation et à la lutte contre le vieillissement cellulaire et les rides.
- L'**huile essentielle de bois de santal** (*Santalum album oil*) pour donner le coup de fouet aux peaux fatiguées, stressées, à problèmes.
- L'**huile essentielle de verveine exotique** (*Litsea cubeba fruit oil*) pour tonifier l'épiderme avec une douce senteur.



Catherine Bonnafous
Docteur en pharmacie

Sauge en fleur



Fleurs de soucis



Huiles essentielles : ne pas les confondre, sinon...



Dans le meilleur des cas, une confusion entre deux huiles essentielles vous coûtera simplement un peu plus cher. Mais attention, un mauvais choix pourrait vous réserver de mauvaises surprises.

L'erreur de base commise par le profane consiste à choisir une huile essentielle seulement par le nom commun de la plante. Que nenni ! Il est important de toujours se fier au nom botanique en latin et au chimiotype – composition chimique – avant de passer à l'achat d'une huile essentielle. Voici les confusions les plus couramment pratiquées en aromathérapie.

Attention, il y a thym et thym !

► Admettons que vous ayez décidé de vous traiter avec du thym pour soigner un rhume. Si c'est pour faire une infusion, la plupart des thyms feront l'affaire. Mais si c'est pour le prendre sous forme d'huile essentielle, il en va autrement et il faut procéder avec attention.

Donc du thym en huile essentielle, mais quel thym employer ? Le **thym vulgaire**, *Thymus vulgaris* ? Très bon choix... Seulement en huile essentielle, le thym vulgaire se décline jusqu'à 9 chimiotypes différents, donc avec des profils biochimiques différents, ayant des indications (presque) toutes différentes.

En première intention, il conviendra de ne choisir que de l'huile essentielle de *Thymus vulgaris* à linalol ou à thyanol, peu agressives et polyvalentes... On réservera donc l'huile essentielle de *Thymus vulgaris* à carvacrol ou à thymol à la discrétion d'un aromathérapeute averti qui vous donnera la marche à suivre pour les employer en deuxième intention, pour des infections plus sévères par exemple.



Thym



Ravensara

Ravintsara et ravensara : ne pas se tromper

► L'huile essentielle de **ravintsara**, *Cinamomum camphora*, est le traitement phare en aromathérapie des infections virales (grippe, rhume, zona, herpès...), employée en application locale, diffusion aérienne, inhalation et même par voie orale.

- L'huile essentielle de **ravensara**, *Ravensara aromatica*, présente des vertus très intéressantes mais différentes de l'huile essentielle de ravintsara. En tant que très bon anti-inflammatoire, elle soulage les douleurs articulaires et les tendinites, atténue les spasmes digestifs et régule le cycle féminin. Mais contrairement à l'huile essentielle de ravintsara, l'huile essentielle de ravensara, elle, est interdite pendant la grossesse.
- L'huile essentielle de *Ravensara anisata* est à bannir de vos achats car, même si elle possède peu ou prou les mêmes indications que l'huile essentielle de *Ravensara aromatica*, sa production nécessite l'écorçage de son arbre promis ainsi à une mort certaine, procédé incompatible avec la préservation écologique des espèces. À éviter donc.

Encore une fois, lisez bien le nom botanique en latin pour faire la différence lors de votre achat.

Camomille : une erreur qui peut coûter cher !



► L'huile essentielle de **camomille romaine**, *Chamaemelum nobile* (ancienne appellation *Anthemis nobilis*), est une huile très bien tolérée et apaisante qui permet de lutter contre le stress et les insomnies. Son action anti-inflammatoire permet de l'utiliser sur les irritations de la peau et en massage de l'abdomen en cas de troubles digestifs.

- L'huile essentielle de **camomille allemande** ou **matricaire**, *Matricaria recutita* (synonymes : *Matricaria chamomilla*, *Chamomilla recutita*), d'un joli bleu indigo, possède un chimiotype différent de l'huile essentielle de camomille romaine, et possède aussi plus grande action anti inflammatoire et antispasmodique.

Pas de risque médical avec un échange entre ces deux camomilles mais une différence d'intensité d'effets possible... et parfois de prix !

Lavande : oui, mais laquelle ?

► La **lavande vraie**, *Lavandula angustifolia*, est un peu la Rolls des huiles essentielles de lavande, surtout dans sa version « fine » qui fait référence à une appellation d'origine contrôlée (AOC). C'est une huile essentielle facile à utiliser, aussi bien directement sur la peau pour faciliter une cicatrisation ou lutter contre l'inflammation que pour calmer les esprits stressés.

- La **lavande aspic**, *Lavandula latifolia*, contenant en plus du camphre, doit être d'usage uniquement local sur la peau, mais reste un must pour les agressions d'insectes et la petite traumatologie.
- Le **lavandin super**, *Lavandula hybrida*, est un hybride issu d'un croisement des deux premières lavandes citées ci-dessus, qui possède un excellent rendement exploité en parfumerie industrielle mais avec des variétés de qualité inégale et souvent un peu moins efficace que la lavande vraie. On déconseillera l'huile essentielle de **lavande**, *Lavandula stoechade*, maritime trop riche en cétones et donc assez délicate d'utilisation !

Lavande



Tableau récapitulatif

Huile Essentielle : les différences	Chimiotype	Particularités
Thym vulgaire <i>Thymus vulgaris lineoliferum</i>	Linalol	Doux
Thym vulgaire <i>Thymus vulgaris thuyanoliferum</i>	Thuyanol	Doux
Thym vulgaire <i>Thymus vulgaris geranioliferum</i>	Geraniol	Doux
Thym vulgaire <i>Thymus vulgaris thymoliferum</i>	Thymol	Fort à agressif
Thym saturoïde <i>Thymus satureoides</i>	Carvacrol, borneol	Fort à agressif
Ravintsara <i>Cinamomum camphora cineoliferum</i>	1.8 cinéole	Antiviral+++
Ravensara <i>Ravensara aromatica</i>	Limonène, sabinène, myrcène	Anti inflammatoire CI : grossesse
Ravensara anisé <i>Ravensara anisata</i>	Methyl chavicol	Anti-écologique !
Lavande vraie, fine (avec AOC) ou officinale <i>Lavandula angustifolia, vera</i> ou <i>officinalis</i>	Linalol, acétate de linalyle	
Lavande aspic ou sauvage <i>Lavandula latifolia</i>	Idem + camphre (cétone)	Attention allergie camphre, femme enceinte et allaitante
Lavandin super <i>Lavandula hybrida</i> ou <i>Lavandula x burnatii clone super</i>		Un peu moins efficace
Lavande maritime ou papillon <i>Lavandula stoechade</i>	Cétones 80 %	Abortive et neurotoxique

HE avec un excellent rapport bénéfice/risque

HE nécessitant un avis éclairé

HE à éviter



Dr Franck Gigon

Plantes & bien-être



Le gui : une plante extraterrestre

Plante sacerdotale et médicinale des druides gaulois, le gui est un végétal peu commun nommé autrefois « celui qui guérit tout » et « herbe de science ». On a beau chercher, aucune plante ne peut s'enorgueillir d'une telle renommée. Comment expliquer alors la diabolisation du gui après pareil amour ?

► Il était une fois une plante d'une excentricité hors du commun. Elle ne poussait pas en terre comme les autres plantes mais formait des boules sur les arbres : peupliers, bouleaux et autres pommiers... C'est vrai, à la différence des autres végétaux, le **gui** (*Viscum album*) n'a aucune affinité pour la matière minérale du sol, il préfère s'enraciner dans le système vasculaire des arbres. Et bien entendu, il ne choisit pas ses hôtes par hasard, il a ses préférences.

Autre bizarrerie, le gui qui fleurit pourtant tôt en février ne fructifie pas en été ou à l'automne mais en pleine saison froide. C'est au début de l'hiver en effet, quand le reste de la végétation est endormi, que ses petites baies blanches et nacrées arrivent à maturité. Que fait-il donc durant tout ce temps ? Tel un extraterrestre, étranger aux maladies et contagions diverses, il traverse les saisons avec indifférence. Elles glissent sur lui sans altérer son apparence. Toujours vert, jamais fané ni jauni, poussant parfois la tête en bas ou sur le côté, il ignore tout de la pesanteur et des lois de la physique.

Dr Jekyll ou Mr Hyde ?

► De mauvaises langues le traitent de parasite mais vous remarquerez qu'il est entièrement vert et assure donc parfaitement sa photosynthèse, à la différence des vraies plantes parasites. L'idée générale commune est que le gui épuise jusqu'à la mort l'arbre qui le porte. On sait aujourd'hui qu'il n'en est rien. Il suffit de se rappeler ce vieux dicton paysan du bocage normand qui dit : « *Qui coupe le gui, crève l'arbre !* »

Une expérience intéressante citée par Jean-Marie Pelt¹, biologiste, écologiste et pharmacologue, a été

menée il y a quelques années en Normandie. Il s'agissait d'étudier l'impact du gui sur la santé des arbres. L'expérience a porté sur deux groupes de pommiers durant six ans. Certains portaient du gui, d'autres non et tous ont été défoliés à chaque printemps. Au bout de deux ans, les pommiers sans gui sont morts, les autres étaient toujours vivants au terme de l'expérience.

Non seulement le gui ne vampirise pas l'arbre sur lequel il vit, mais il maintient en vie des arbres malades ou fragilisés. Par ses racines, le gui puise l'eau et les sels minéraux dont il a besoin dans la sève brute de l'arbre. En échange, il transmet à celui-ci des sèves élaborées riches en substances nutritives et des anticorps sous forme d'enzymes.

Dans les nombreux constituants du gui (environ 600 substances protéiniques, ce qui en fait la plante la plus riche en ADN du monde végétal) figurent des lectines, glycoprotéines dont les activités stimulent le système immunitaire. Dans les traditions anciennes, le gui était perçu comme le cœur vivant de l'arbre. Si on devait l'abattre, il était indispensable au préalable de couper le gui, sans quoi l'arbre demeurerait invulnérable.



Médecin des arbres et des hommes

► Si ses baies sont toxiques pour l'homme, ses feuilles font partie de la médecine populaire depuis des siècles.

En Sologne, les paysans les faisaient macérer dans de l'alcool pour leurs vertus hypotensives. Le gui était d'ailleurs inscrit à la pharmacopée française comme antispasmodique contre les tensions du myocarde. Grand remède antihémorragique, il aidait les femmes

dont les règles étaient trop abondantes ou qui souffraient de saignements des muqueuses internes. Tombé dans l'oubli au XIX^e siècle, il faudra attendre la fin des années 1930 pour remettre à l'honneur ses vertus hypotensives.

Depuis un certain nombre d'années, le gui fait parler de lui dans le domaine de l'oncologie. Déjà dans l'Allemagne des années 1920, les Dr Steiner et Wegman avaient mis en avant les propriétés thérapeutiques de *Viscum album* dans le traitement des tumeurs cancéreuses et fondé le mouvement de médecine anthroposophique. Efficacité discutée par la médecine allopathique en France, en Allemagne et en Suisse, une thérapie basée sur des préparations fermentées à base de gui et nommée « viscumthérapie » était née.

Ainsi, récemment, une recherche prospective² menée en Allemagne durant vingt ans sur plus de 10 000 patients a conclu qu'un traitement à base de gui pouvait augmenter de 40 % l'espérance de vie des personnes atteintes d'un cancer. En Suisse, la clinique Lukas d'Arlesheim s'est spécialisée dans les pathologies cancéreuses en associant à la fois des médicaments classiques et une thérapie à base de gui. L'un de ses médecins, le Dr Jürgen Johannes Kuehn témoigne : « Grâce à la thérapie à base de gui, nous pouvons atténuer les effets collatéraux de la chimiothérapie et de la radiothérapie. Nous pouvons, dans la plupart des cas, augmenter le nombre et l'activité des lymphocytes et ainsi contribuer à la destruction des cellules malades ».

C'est la faute à la législation !

► Pourquoi cette différence de pratique entre la France et l'Allemagne ? Sans doute parce que la médecine anthroposophique de Steiner y a vu le jour et est à l'origine du développement de la viscumthérapie. Il règne en Allemagne une liberté de choix thérapeutique, une tolérance vis-à-vis des médecines dites « alternatives » difficiles à imaginer en France.

Mais peut-être les avis vont-ils changer... le gui a l'habitude d'attendre son heure !

De plante sacrée à plante honnie...

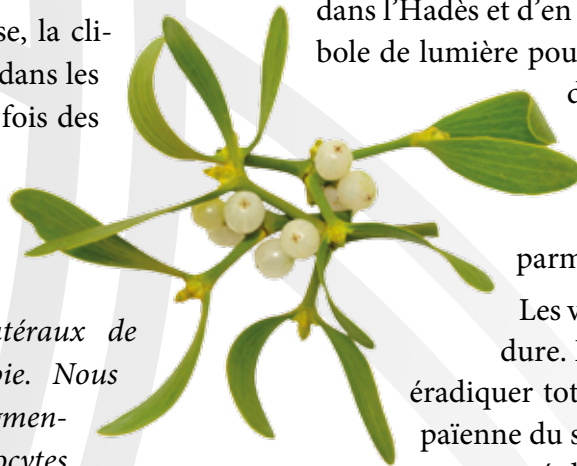
► Nos ancêtres gaulois et leurs druides connaissaient-ils déjà ces vertus ? Etant donné l'importance sacerdotale et thérapeutique de la plante et de la science des druides, on peut le penser. Chacun connaît la représentation du druide en saie blanche cueillant le gui de chêne, sa serpette d'or dans la main. Mais qu'en est-il du rôle de cette plante dans les anciennes traditions ?

En gaulois, le gui se nommait *Soli-lacos* ou remède universel. Pline l'Ancien, dans son *Histoire naturelle*, l'appelait « *Herbe de science* ». La légende indienne de Rama, prêtre de l'antique Scythie, raconte l'histoire de cette plante sacrée dont seuls les prêtres possédaient la connaissance et le droit de la préparer. Dans le mythe grec du *Rameau d'or*, raconté par Virgile, c'est la plante qui permettra à Enée de descendre dans l'Hadès et d'en ressortir vivant. Symbole de lumière pour trouver son chemin

dans les ténèbres, protection et victoire sur la mort, elle permet de revenir parmi les vivants.

Les vieux mythes ont la vie dure. La fête de Noël n'a pu éradiquer totalement la vieille fête païenne du solstice d'hiver où, accompagné du houx et de l'épicéa, on suspendait le gui dans la maison. Victoire de la vie sur la mort hivernale et promesse que de l'obscurité la plus sombre renaît toujours la lumière.

Une belle histoire pour une drôle de plante qui n'a pas fini de nous étonner.



Claire Bonnet

www.lafeedusureau.com



2. Etude dirigée et réalisée par l'équipe du Pr Ronald Grossarth-Maticke à Heidelberg, en Allemagne. Les résultats de l'étude sont parus en 2001 dans la revue *Alternative therapies in health and medicine*.

Découvrez l'huile de palme rouge



La matière grasse est extraite à l'aide d'un pilon.

Ce nom suffit à faire bondir nos bonnes consciences écologiques. Pourtant, loin des exploitations géantes destinées à l'industrie agroalimentaire, François Couplan nous fait découvrir un aliment traditionnel d'Afrique équatoriale.

Pour la plupart des Occidentaux un peu attentifs aux questions environnementales, l'huile de palme est un produit voué aux gémonies. Il évoque la destruction de forêts primaires, jadis refuge des orangs-outans, aujourd'hui transformées en plantations par les grands groupes industriels. Ce nouvel appétit pour ces plantes s'explique parce qu'elles produisent une graisse de texture remarquable et tellement bon marché qu'elle se retrouve dans la majorité des aliments préparés. Pourtant, l'huile de palme, c'est aussi tout autre chose !

Une teneur extraordinaire en bêta-carotène

► J'ai découvert l'huile de palme en Casamance, au sud du Sénégal, voici près de trente ans. La femme de mon ami avait longuement pilé, avec sa sœur, de grosses noix rouges qu'elle avait utilisées pour préparer une sauce nommée *fiteuf* afin d'accompagner le riz. J'en avais trouvé la saveur particulièrement riche et délectable, et superbe sa couleur d'un orangé profond. L'huile de palme est naturellement rouge, du fait de son extraordinaire teneur en bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. Avec une teneur 15 fois supérieure à celle de la carotte, cette huile en est la plus riche source connue. Cela peut surprendre : l'huile de palme utilisée par l'industrie est blanche et ne colore pas les innombrables aliments qu'elle sert à préparer.

Les noix de palme sont réunies en gros régimes portés à la base des feuilles des palmiers. Luisantes, d'une couleur rouge vif rehaussée de noir au sommet du fruit, je les trouve superbes ! Mais elles sont très difficiles à retirer de leur grappe. J'y réussis parfois



Les noix de palme sont d'une belle couleur rouge vif du fait de leur teneur exceptionnelle en carotène.

et me délecte alors de leur pulpe grasse, très fibreuse, entourant un gros noyau sombre semblable à une micro noix de coco. J'aime sentir fondre dans ma bouche cette chair huileuse et parfumée. Mais chaque noix en contient bien peu et il me faut recracher à chaque fois les fibres et la graine. Cette dernière s'avère très dure et lorsque je parviens à la briser, je

suis déçu car l'amande est difficile à mâcher. Elle renferme pourtant une autre graisse, connue sous le nom d'« huile de palmiste ». De composition proche de l'huile de coco, cette dernière est principalement utilisée en cosmétique.

L'arbre qui cache les forêts

► Le palmier à huile est originaire des forêts humides d'Afrique de l'Ouest. Cultivé en petites plantations familiales, il y est utilisé depuis la nuit des temps pour fournir une matière grasse savoureuse. Elle est extraite traditionnellement en écrasant les noix pour en retirer la pulpe que l'on fait bouillir dans l'eau. L'huile surnage et il ne reste plus qu'à la recueillir à la surface. C'est ma préférée pour sa saveur riche et franche et sa couleur d'un rouge profond. L'huile produite par l'industrie provient, elle, d'immenses plantations généralement conquises sur la forêt primaire en Malaisie, en Indonésie et en Colombie où le palmier fut introduit dans les siècles passés. Les régimes de noix sont empilés en tas énormes et l'huile en est extraite par pression à chaud, à l'aide de solvants pour en récupérer jusqu'à la dernière goutte. Pour l'industrie alimentaire, cette huile n'est qu'un agent de texture. Elle est donc raffinée pour obtenir l'huile « pure », incolore et inodore. Le raffinage est une longue suite d'opérations physiques et chimiques qui visent à éliminer toutes les éléments gênants pour l'utilisation et la conservation du produit : mucilages, couleur, odeur, résidus de solvants, cires, etc. Le procédé comporte

l'ajout d'acides et de bases, d'argile décolorante et de vapeur d'eau sous pression, ainsi que de nombreux lavages. On obtient ainsi une huile transparente que l'on aime à qualifier de « pure ». Mais elle a perdu la plupart de ses qualités nutritionnelles...

Même dans les chips...

► L'huile de palme, comme l'huile de palmiste, s'avère extrêmement riche en acide palmitique, un acide gras saturé qui lui confère la densité qui en fait un agent de texture si recherché. Pour cette raison, l'industrie agroalimentaire l'utilise à tout-va, sous le nom d'huile végétale, dans une multitude de produits de grande consommation : chips, soupes lyophilisées, pâtes à tartiner, biscuits, lait pour bébé, mayonnaise, céréales, chocolat, glaces, fromage râpé, plats préparés, etc. La France consomme 126 000 tonnes d'huile de palme à usage alimentaire par an, soit, en moyenne, 2 kg par habitant et par an.

L'huile de palme s'avère très bon marché car elle provient d'un grand végétal vivace, un palmier portant le joli nom d'*Elaeis guineensis*, dont l'épithète indique bien l'origine africaine. Pour ses défenseurs, elle représente la façon la plus rentable de fournir un maximum de graisse végétale sur une surface donnée. Ils

mettent donc en avant le fait que la culture du palmier à huile permet d'économiser de vastes superficies de terres... que l'on pourrait ainsi laisser en forêts ! Et ils soulignent également que les pays producteurs sont toujours bien davantage boisés, en proportion, que l'Europe largement déforestée depuis près de dix mille ans. Ce n'est pas faux, certes, mais l'argument n'est pas totalement convaincant pour le consommateur



Le jus extrait du tronc du palmier est transvasé dans un bidon où il va rapidement fermenter pour donner du vin.



Plantation de palmiers à huile au Togo.

responsable : la meilleure façon de faire serait de diminuer nos besoins en matière grasse industrielle, ce qui, au final, ne regarde que nous-même.

Revenons en Afrique. Le palmier à huile y est particulièrement apprécié pour la production de vin, obtenu en coupant l'arbre qui produit alors pendant plusieurs semaines une sève sucrée qui fermente pour donner une boisson alcoolisée et pétillante, le « vin de palme ».

Le ver du palmier se déguste grillé

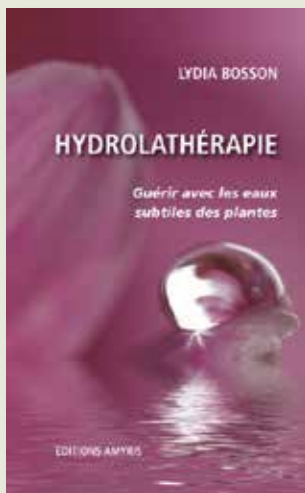
► L'huile extraite par pression de l'amande des noyaux sert à préparer, avec des cendres de cabosses de cacao ou de cosques de café, un savon très doux pour la peau car il ne contient pas de soude. On le nomme *akoto* au Togo. C'est un produit qui mériterait d'être mieux connu. Mentionnons encore que les troncs pourrissant hébergent des colonies de larves du « ver du palmier », bien grasses et fort nourrissantes, qui sont appréciées grillées.

Bref, ne diabolisons pas cet arbre superbe et qui a tant à offrir. L'huile rouge non raffinée peut s'acheter dans les magasins africains et, parfois, dans les magasins bio. Sa saveur marquée en fait plus un condiment qu'une huile de base. Mais outre ses vertus nutritionnelles, elle nous permet aussi de nous ouvrir au monde.



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.



Lydia Bosson 27 €
Editions Amyris, 2015 280 p.



Florence et Marie-José Thinard 49 €
Éditions Plume De Carotte, 2014 288 p.

Hydrolathérapie

Guérir avec les eaux subtiles des plantes

Fabriqués en même temps que les huiles essentielles, les hydrolats contiennent les informations énergétiques de la plante. On les appelle aussi hydrosols ou eaux florales, dont les plus connues sont probablement l'eau de rose ou l'eau de fleurs d'oranger.

Ce livre nous amène à comprendre comment la consommation d'hydrolats peut susciter en nous des changements, aussi bien au niveau psycho-émotionnel, mental que physique.

Ces remèdes de santé peuvent être intégrés dans la vie quotidienne, ont peu de contre-indications et nous apportent souvent d'énormes vertus thérapeutiques. Quarante-sept plantes et leurs eaux florales sont ici présentées et expliquées.

Dans les jardins de la Bible

Ce livre décortique les textes sacrés sous l'angle de la botanique. Une plongée dans la Bible et ses innombrables références à des plantes et aux interprétations aussi bien historiques, linguistiques, spirituelles que botaniques. Un livre somptueusement illustré par de très anciennes planches d'herbiers qui nous mène sur l'histoire biblique des plantes : la grenade et son symbole d'abondance et de fertilité, le cèdre, cet arbre puissant et noble, cité soixante-dix fois dans la bible, les chardons, véritable fléau de Dieu qui sont toujours associés à un malheur, l'ivraie qui a donné naissance à l'expression « Séparer le bon grain de l'ivraie »... Que vous soyez curieux des religions ou passionné de botanique, ouvrez la porte de ce livre et entrez dans les jardins de la Bible.

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 de Noël en Bio

Du 1^{er} au 14 décembre 2015, Porte de Versailles, Paris XV^e

www.vivez-nature.com

Une bonne adresse pour préparer Noël ! On y trouve des cadeaux éthiques et des provisions bio pour les fêtes de fin d'année. En résumé, cadeaux, plaisirs gastronomiques mais aussi une restauration sur place et un espace pique-nique à disposition. Le salon propose également des animations, des ateliers et un espace bien-être. Cette X^e édition est toujours gratuite, il suffit d'imprimer votre invitation sur le site Internet.

Marché de Noël solidaire

Du 5 au 20 décembre, allée Jules Guesde, près du Jardin des Plantes à Toulouse (31)

www.marches-noel.org/marche-de-noel-a-toulouse/#

Chaque année, l'événement accueille une trentaine de structures engagées en faveur de l'économie sociale et solidaire dans des domaines aussi variés que la mode, la décoration, l'art, le jeu, le voyage, la restauration, l'alimentation avec des producteurs locaux. Une foule d'idées cadeau, de l'artisanat issu du commerce équitable d'ici et d'ailleurs, des produits alimentaires respectueux de l'homme et de l'environnement. Marché, concert, ateliers, solidarité et convivialité !

Conférence : comment concilier plaisirs de la table, digestion et santé ?

Le 9 décembre à l'Institut supérieur de naturopathie, Paris IV^e

www.isupnat.com

La fin d'année approche. Il serait bien dommage que quelques heures de plaisir partagées en famille et entre amis soient gâchées par un réveil nauséux, des ballonnements et plusieurs jours de troubles intestinaux ! La santé ne permettrait-elle jamais aucun écart ? Les régimes drastiques sont-ils la solution ? Comment gérer ce paradoxe ? Par Sandrine Frappier, naturopathe.

Stage : cueillette & cuisine de plantes sauvages

Le 27 février 2016, aux pieds des Alpilles à proximité du village d'Eygalières (13)

www.ecole-imderplam.com/imderplam-sorties-botaniques.php

Que la nature est généreuse ! Lors de cette journée, vous apprendrez à identifier avec rigueur une vingtaine de plantes comestibles, souvent aussi médicinales. Après la cueillette vous pourrez transformer votre récolte en quelques plats simples, imprévus et gouteux : apéritif, salade, plat principal, ou soupe sauvage de saison, ou un dessert sucré ou salé. Vous serez guidé par Mireille Sicard, professeur de sciences et vie de la terre et enseignante en écologie végétale à l'Institut méditerranéen de documentation, d'enseignement et de recherche sur les plantes médicinales (IMDERPLAM).

Renseignements et inscriptions au 04 90 26 62 63



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

Plantes & bien-être

Revue mensuelle - Numéro 19 - Décembre 2015

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

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

Transit rapide

J'ai des problèmes de diarrhée plutôt chronique, transit trop rapide avec une acidité gastrique. Je suis d'un tempérament anxieux. Que me conseillez-vous ?

Michel M.

Un terrain anxieux peut expliquer à la fois un transit rapide et une acidité gastrique, après avoir éliminé avec l'aide d'un médecin une cause organique de troubles digestifs durables.

On peut donc commencer par agir à la source : sur le système nerveux. La mélisse est une grande plante de régulation nerveuse et digestive. Elle peut être consommée en extrait de plante fraîche pour le meilleur des effets, 3 fois par jour avant les repas. On peut l'associer avantageusement à la passiflore qui aura un effet antistress.

Bien sûr, un réglage alimentaire est souvent indispensable en parallèle. On conseille généralement d'éviter les associations alimentaires perturbatrices. Par exemple, les féculents et les aliments acides comme la sauce tomate (plats italiens par ex.), ne font pas bon ménage. Autre chose importante, la consommation d'eau doit être augmentée pour une bonne hydratation de la muqueuse stomacale. Boire 1,5 litre par jour ou plus.

Lorsque l'application de ces conseils ne suffit pas pour ralentir le transit, on peut agir directement sur l'équilibre de la flore intestinale avec, notamment, une cure de ferments lactiques en alternance une semaine sur deux avec des huiles essentielles. Celle de **cannelle** feuille (*Cinnamomum zeylanicum*) est indiquée pour lutter contre la flore pathogène de l'intestin. La meilleure façon de la consommer est sous forme de capsules convenablement dosées et vendues dans le commerce. Attention, l'HE de cannelle ne doit pas être prise sur de longues durées. Limiter la prise à une semaine maximum, à renouveler après une semaine d'arrêt.



Taux d'urée élevé

Quelle serait la meilleure plante pour faire réduire le taux d'urée dans le sang ? J'ai lu que l'aubier du tilleul parvenait à faire baisser ce taux, est-ce vrai ?

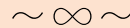
Jacques S.

Une élévation du taux d'urée peut indiquer une baisse d'activité rénale. Il est important de faire des investigations médicales pour vérifier qu'il ne s'agit pas d'une insuffisance rénale. Si tout va bien, il est possible d'employer des plantes pour stimuler l'élimination. Les feuilles de bouleau, la bruyère ou la verge d'or seront de bons choix. On peut les mélanger à part égale et les consommer en infusion à raison de 20 gr par litre, à boire pendant la journée. L'infusion est à prendre durant 3 semaines, puis à renouveler après une semaine d'arrêt. L'aubier de tilleul, n'est pas la plante la plus performante pour réduire le taux d'urée, il l'est davantage pour l'acide urique. On évitera l'excès de protéines animales et on consommera des oignons à volonté, réputés pour favoriser l'élimination de l'urée.

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.

QUIZ DÉCEMBRE



Au cours des siècles passés, il était coutumier de me consommer, ce qui m'a valu le surnom de *thé du Nord*. Aujourd'hui, on me connaît davantage en tant qu'élixir floral du Dr Bach. Pourtant, en infusion, mes tanins astringents sont souverains pour arrêter le saignement des blessures, stopper une diarrhée ou même ralentir l'absorption du sucre dans le sang. Peut-être croisez-vous souvent mes tiges ornées de fleurs jaunes...

Qui suis-je ?

La réponse dans le prochain numéro...

Solution QUIZ de novembre

Je suis la matricaire !

Appelée aussi camomille allemande, je fais partie des plantes les plus consommées dans le monde en infusion. C'est vrai que le goût et l'odeur de pomme de mes fleurs sont bien plus agréables que l'amertume de ma cousine, la camomille romaine. Le chamazulène présent dans mon huile essentielle est une de mes spécificités. Il est anti-inflammatoire, antibactérien et antiallergique. Buvez-moi en infusion pour améliorer votre digestion et votre sommeil. Je serai bientôt votre meilleure compagne santé !

Dans votre prochain numéro...

- **Alimentation plaisir et plantes :** le secret de la détox. Rencontre avec le professeur et chercheur Gilles-Eric Seralini
- **La prostate :** le grand souci de tous les hommes
- Découvrez les **plantes efficaces contre les maux de gorge**
- Et si les **jardins** remplaçaient les médicaments ?
- **Un serum anti-cerne 100 % naturel** et facile à faire soi-même