

Sommaire

- Régime : découvrez la plante qui donne... **un goût infâme au sucre** ! *Et tous nos conseils pour bien cibler vos kilos en trop en fonction de votre profil* 1
- Un chimiste vous **parle des plantes** (et vous allez tout comprendre !) 6
- **Finissez-en** avec le tabac !
Il existe une autre fumée que celle de la cigarette. Délicieuse, celle-ci 8
- Le grand malentendu sur... **la matricaire** 9
- Sinusite : **Intervention commando** des huiles essentielles **pour libérer le nez** 10
- Mélodie verte **contre l'anxiété**
Notre Top 6 des plantes naturelles qui bercent le stress et l'anxiété 12
- Les arbres **nous disent...** ce qui se passe sous terre ! 19
- La capucine, **plus vitaminée** que Popeye ! 22
- **Un petit bourgeon** contre l'ostéoporose 24
- Ma **cosméto naturelle** :
une crème de nuit **reposante et hydratante**
Une préparation maison pour remplacer les cochonneries de l'industrie de la « beauté » 25
- Le sens étonnant de l'expression « **ouvrir la porte** »
Et une possibilité de la refermer ? 26
- La violette et **ses douces pensées** 28
- Et aussi : La mycothérapie, une piste sérieuse pour éradiquer les papillomavirus (HPV) p.21 - Sésame, libère mes genoux de la douleur ! (p.27) - les livres (p.30), l'agenda du mois (p.31), le courrier des lecteurs (p.32)

Savez-vous (vraiment) d'où viennent vos kilos en trop ?

Poignées d'amour, bedaine, brioche, culotte de cheval... Les kilos en trop ne sont pas les mêmes pour tout le monde. Mais pour qu'un régime soit efficace, encore faut-il s'attaquer à la « bonne racine » du problème. Découvrez quelle est la vôtre.

Les kilos... pas les mêmes pour tous !

► Les causes du surpoids sont multiples et imposent de se poser les bonnes questions. Vos kilos superflus viennent-ils de votre dernière grossesse ? Du stress ou de la ménopause ? De votre appétit que vous n'arrivez pas à maîtriser ?

Lorsque le surpoids est important, le premier réflexe doit être de consulter un médecin pour écarter l'éventualité d'un diabète, d'un trouble de la thyroïde ou d'un syndrome métabolique qui doivent être traités.

Ensuite, déterminez votre profil type à l'aide du tableau qui suit, puis mettez en place le protocole associé et ajustez éventuellement en fonction de vos sensibilités.



Édito

Notre monde a l'esprit vert !

Quand on remarque la multiplication des articles de presse, des livres et des chroniques sur les plantes médicinales, on comprend qu'un revirement des esprits est en train de s'opérer pour notre plus grande satisfaction. Même les programmations télévisuelles dédiées à la santé ne se gênent plus pour proposer une longue émission sur la phytothérapie aux grandes heures d'écoute. C'est que... les chiffres sont éloquentes : 63% des Français auraient recours à des produits de phytothérapie !

Bravo chers lecteurs ! Sachez qu'en lisant **Plantes et Bien-Être**, vous avez déjà sauté dans le « bon » train : celui des citoyens, intuitifs et sensibles, qui réalisent que les déséquilibres de santé ne sont pas du seul ressort de l'industrie pharmaceutique et de sa chimie de synthèse.

Mais vous avez intégré qu'il existe des solutions alternatives ou complémentaires sérieuses, issues pour la plupart de la tradition et dont il serait fort dommage de ne pas profiter.

De notre côté, nous ne désespérons toujours pas qu'un jour la phytothérapie soit enfin enseignée dans les facultés de médecine et de pharmacie et que les herboristes puissent pratiquer officiellement leur profession dans leurs boutiques.




Une véritable révolution verte est donc en marche : celle du positionnement d'une phytothérapie moderne dans notre paysage de santé en adéquation avec son époque, soumise à l'étude, éco-responsable et plus solidaire.

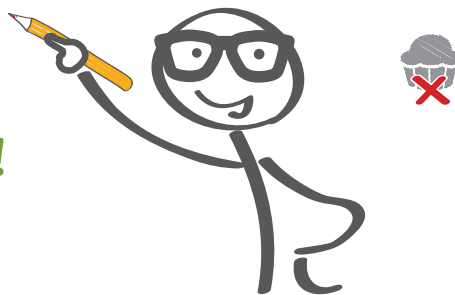
Merci sincèrement de faire ce chemin avec nous et de contribuer au développement de cette approche de santé qui reste toujours la plus usitée sur toute la surface du globe.

Vertes pensées et bonne lecture !

La rédaction

Déterminez votre profil !

PROFIL	VOS PRIORITÉS
 A : le métabolisme lent <p><i>J'ai du mal à démarrer les activités du quotidien. Le matin je peine à me lever. Dans la journée, il me faut (ou il me faudrait) des temps de pause ou une sieste pour me maintenir en forme. Je suis souvent fatigué, ma digestion est lente ainsi que mon transit (constipation). Parfois, ma fatigue me procure une sensation de faim et je mange plus que mes besoins, ce qui entraîne une digestion difficile. Même si je mange peu, je grossis. Je peux faire de la rétention d'eau et être frileux.</i></p>	Revitalisez-vous et stimulez votre métabolisme <p>Votre vitalité est plutôt faible : vous ne pouvez pas éliminer efficacement vos surcharges. Peut-être avez-vous déjà essayé une cure à base de plantes, mais sans succès. C'est normal car, pour agir, une plante drainante doit trouver une réactivité suffisante de l'organisme. Les régimes peuvent également être un échec et même vous fatiguer davantage. Une cure de revitalisation est nécessaire avant d'envisager un drainage.</p>
 B : l'épicurien <p><i>Mon amour des bons plats me pousse régulièrement à l'excès. Et ma convivialité n'est pas là pour arranger les choses... Je digère tout et je suis tout sauf une «petite nature». Je n'arrive pas à me raisonner mais lorsque je fais attention, je perds assez facilement du poids. Mais avec l'âge le poids s'installe et ma digestion n'est plus aussi facile.</i></p>	Régulez votre appétit et stimulez l'élimination <p>Votre vitalité est suffisante pour éliminer les surcharges. Vous pouvez ainsi stimuler efficacement vos organes d'élimination si vous régulez un peu votre appétit, que vous espacez les excès alimentaires et évitez certains aliments «encrassants» comme les aliments qui contiennent du gluten et les laitages. Ajoutez à cela de l'exercice physique et tout rentre dans l'ordre.</p>
 C : le stressé <p><i>Je suis souvent stressé, anxieux ou angoissé. Je sais que je devrais me détendre et me poser mais je n'y arrive pas ou rarement. Mon mental est toujours en surrégime. Mon contexte de vie joue sûrement un rôle : les enfants à m'occuper, un deuil mal vécu, mon dernier déménagement, mon travail, mon patron qui me «pompe l'air»... Mon transit intestinal est perturbé, tantôt constipation tantôt diarrhée. Souvent, je ressens comme un besoin urgent d'aliments sucrés ou d'excitants (café, cigarette...) et je peux être sujet à l'hypoglycémie ou aux coups de fatigue.</i></p>	Gérez le stress pour favoriser l'élimination et limitez le sucre <p>Le stress consomme beaucoup d'énergie, ce qui explique vos appels vers le sucre ou les excitants. Il perturbe également les organes d'élimination :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le foie, un organe très lié au système nerveux et aux émotions. • La fonction rénale qui comprend les glandes surrénales (sécrètent les hormones du stress : adrénaline, noradrénaline, cortisol), et le système urinaire. • La fonction intestinale. Le stress peut en effet conduire à la constipation ou à l'alternance du transit. <p>Dans ce profil, il faut réduire les pics (hyper puis hypoglycémie, hyperactivité mentale ou physique puis coup de fatigue...)</p>



Avant tout : changez vos habitudes !

► Perdre du poids, c'est perdre des habitudes... culinaires, pour commencer ! Ouvrez-vous à de nouvelles façons de cuisiner et gardez en tête que les choses simples sont souvent les meilleures. Voici quelques règles valables pour celles et ceux qui cherchent à retrouver leur poids de forme :

- **Balancez votre balance !** Vos vêtements sont la meilleure mesure.
- **Limitez au maximum les laitages**, surtout de vache, **et les aliments qui contiennent du gluten** (seigle, avoine, blé, orge et tous leurs dérivés) qui engorgent les tissus par leur effet encrassant. Le suivi de cette seule règle peut rapidement faire perdre un ou deux tours de taille.
- Placez les **légumes** au centre de vos repas pour leur richesse en fibre et en nutriments. Ils possèdent aussi un bon pouvoir de réplétion.
- **Mangez léger** le soir pour permettre une digestion rapide et laisser ainsi le champ libre aux organes d'élimination qui travaillent la nuit.
- **Régulez votre glycémie** en augmentant votre consommation de fibres (légumes, fruits, céréales complètes ou semi-complètes) et en diminuant les aliments à index glycémique élevé (sucres et céréales raffinés, pomme de terre...).
- **Évitez les frustrations** gustatives ou quantitatives. Utilisez des épices et aromates divers pour donner du goût à vos plats.
- **Consommez des protéines** (poisson, viande blanche, œufs mollets, légumineuses etc.) au moins 2 fois par jour pour combler votre besoin de satiété.

► LA PLANTE QUI DONNE MAUVAIS GOÛT AU SUCRE

Le **gymnema** (*Gymnema sylvertris*) possède une propriété étonnante, celle de donner aux aliments sucrés un goût insipide. Mais il faut savoir que cette plante fonctionne en mode « tout ou rien ». Faites le test suivant pour voir si elle vous convient : videz sur votre langue la poudre d'une gélule ou le contenu d'une ampoule. Goûtez ensuite un peu de sucre. Si le sucre n'a plus le goût de sucre, vous pouvez entreprendre une cure pour vous libérer de mauvaises habitudes. Si, lors du test, le sucre a toujours le même goût, une cure vous sera inutile, il faudra compter sur votre seule volonté pour vous libérer d'une dépendance au sucre.

- **Ne grignotez pas** entre les repas, buvez un grand verre d'eau à la place.
- **Ne cherchez pas à perdre du poids trop rapidement**, votre organisme doit retrouver une nouvelle façon de fonctionner.
- **Évitez les produits qui gonflent dans l'estomac** comme le konjac, bien à la mode, ou l'agar agar. Ils ne traitent aucune cause et présentent l'inconvénient de distendre la paroi de l'estomac, ce qui conduit souvent par la suite à... manger plus !

► FATIGUÉ ? MÉFIEZ-VOUS DES BRÛLEURS DE GRAISSE !

Le **thé vert**, le **maté**, le **café vert** ou le **guarana** sont souvent proposés dans les produits ou les cures à visée minceur sous forme d'extrait ou de poudre concentrée. C'est vrai que leur effet sur la combustion des graisses peut apporter un effet rapide et flatteur. La caféine (ou assimilé : théine, guaranine etc.) contenue dans ces plantes stimule le métabolisme. Son usage comporte pourtant le risque d'augmenter par la suite la fatigue car elle puise dans des réserves déjà amoindries. La fatigue pouvant être justement l'une des causes du surpoids. Donc si vous êtes fatigué, méfiez-vous des brûleurs de graisses sous forme concentrée. Cherchez plutôt à stimuler votre vitalité comme indiqué par exemple dans la phase 1 du profil A. Le thé vert ou le maté peuvent être tolérés en infusion mais pas sous forme concentrée. Si vous ne souffrez pas de fatigue particulière, le guarana ou le café vert pourront être utiles pour stimuler le métabolisme sur des périodes d'un mois par exemple.



Profil A (le métabolisme lent)

Vos priorités alimentaires	Les carences sont fréquentes dans ce profil. Il faut donc rechercher les aliments concentrés en nutriments. Consommez chaque jour des aliments crus de saison, bios autant que possible, des graines germées, voire des jus de légumes faits à l'aide d'un extracteur. Équilibrez votre glycémie en bannissant les sucres rapides et en consommant davantage de fibres, notamment par les légumes.
Activités	Marche, pratiques revitalisantes comme le Taï-Chi ou le yoga.
Nutriments	<p>Phase 1 : revitaliser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Panax ginseng 70 à 90 gouttes en extrait hydroalcoolique, le matin dans un verre d'eau. • Fucus entre 2 et 3 g par jour en gélule, à répartir avant chaque repas avec un grand verre d'eau. • Genévrier jeunes pousses en macérât glyciné (gemmothérapie). 7 gouttes en macérât-mère ou 50 gouttes en 1^{re} dilution, avant les repas du midi et du soir dans un verre d'eau. <p>Phase 1 à faire durant 6 semaines.</p>
Aliments Boissons Plantes	<p>Phase 2 : stimuler en douceur l'élimination hépato-rénale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mélanger les plantes suivantes à parts égales : pissenlit (racine), menthe douce (feuille), orthosiphon (feuille), chicorée (racine), romarin (feuille), frêne (feuille). • Infusez 10 minutes une bonne c à s de plantes dans 1 litre d'eau. Filtrer et boire chaud ou froid avant 18 h. • Si la tisane est trop contraignante pour vous, faire le même mélange avec des extraits hydroalcooliques. Mettre 120 gouttes dans 1 litre d'eau à boire la journée. • 600 à 1000 mg de spiruline 3x/jr à prendre avec un grand verre d'eau, ¼ d'heure avec les repas. <p>Phase 2 à faire durant 3 semaines, puis renouveler après une semaine d'arrêt ou reprendre la phase 1 si la fatigue revient.</p>



Profil B (l'épicurien)

Vos priorités alimentaires	Éliminez au maximum les laitages et les aliments à gluten. Recherchez des recettes originales et faites-vous plaisir avec de nouvelles couleurs et saveurs, des épices et des aromates. Optez pour des changements durables.
Activités	Toutes les activités physiques sont bénéfiques et à favoriser.
Nutriments Aliments Boissons Plantes	<p>Drainer le foie, les reins et l'intestin :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baccharis en gélules de préférence. Environ 1 g par jour réparti avant les 3 repas. • Mélanger les plantes suivantes à parts égales : chiendent (racine), bouleau (feuille), artichaut (feuille), mauve (fleur), anis vert (fruit), chicorée (racine). Rajoutez de la racine de réglisse (si vous ne souffrez pas d'hypertension) pour masquer l'amertume de l'artichaut. <p>Dans 1 litre d'eau froide mettre une bonne c à s de plantes, chauffer jusqu'au frémissement puis infuser 10 minutes. Filtrer et boire le litre chaque jour, chaud ou froid avant 18 h. Si la tisane est trop contraignante, mélanger à parts égales : chiendent, bouleau, artichaut, en extrait hydroalcoolique. Mettre entre 100 et 120 gouttes dans 1 litre d'eau à boire la journée. Cure de 2 mois avec une semaine d'arrêt en milieu de cure.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jus de citron à boire le matin à jeun : ½ citron dans un verre d'eau.



Profil C (Le stressé)

Vos priorités alimentaires	Avant chaque repas, faites quelques respirations profondes et amples pour vous détendre. Ensuite prenez le temps de mastiquer et d'insaliver chaque bouchée. Équilibrez votre glycémie en bannissant les sucres rapides et en consommant davantage de fibres, notamment par les légumes.
Activités	Activités douces : marche, natation, sport d'endurance, relaxation.
Nutriments Aliments Boissons Plantes	<p>Équilibrer le système nerveux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bourgeon de figuier, en macérât glyciné. 5 gouttes en macérât-mère ou 30 gouttes en 1^{re} dilution, 3 fois par jour dans un verre d'eau. <p>Drainer :</p> <p>Mélanger les plantes suivantes à parts égales : chiendent (racine), pissenlit (racine), fumeterre (plante), chardon Marie (graines), aspérule odorante (partie aérienne), verveine (feuille). Infuser 10 minutes une bonne c à s de plantes dans 1 litre d'eau. Filtrer et boire chaud ou froid avant 18 h.</p> <p>Autre option, faites le même mélange en extrait hydroalcoolique sans le pissenlit et la verveine. Mettre 100 gouttes dans 1 litre d'eau à boire la journée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollen frais (au rayon congélation en magasin spécialisé). Cure de 3 semaines. • Puis spiruline durant 6 semaines. De 600 à 1000 mg 3x/jr à prendre avec un grand verre d'eau ¼ d'heure avant les repas.



Vous ne cernez pas bien votre profil ?

Il est possible de se retrouver dans deux profils à la fois. Si c'est le cas, il faudra alors définir vos priorités et mixer les solutions proposées.

Vos hormones vous jouent des tours et influencent votre prise de poids ? Intégrez dans les cures proposées des plantes équilibrantes du système hormonal comme l'**achillée millefeuille**, la **sauge** (contre-indiquée en cas de cancer hormonodépendant) ou le **gattilier**. La chute hormonale de la ménopause a un impact sur votre moral en plus de votre poids ? Ajoutez à votre cure la **griffonia**.

Vous avez une tendance à la constipation ? Si les plantes drainantes conseillées ne suffisent pas, ajoutez du **boldo** dans les mélanges en extrait hydroalcoolique, de la **mauve** dans les tisanes et/ou des **graines de psyllium** dans votre alimentation.

Sachez par contre que si vous êtes enceinte, que vous souffrez d'une pathologie qui touche un organe d'élimination ou que vous êtes très affaibli, les cures de drainage vous sont contre-indiquées.

Rappel des principales plantes citées


Les plantes drainantes

- **Jeunes pousses de genévrier** : agit en tant que draineur doux mais puissant. Favorise l'élimination de l'eau et draine le foie et sa vésicule. Draineur polyvalent qui n'amoindrit pas la vitalité de l'organisme.
- **Baccharis** (plante) : excellent draineur qui permet de déstocker les graisses efficacement, si la vitalité le permet.
- **Chicorée** (racine) : riche en principes amères, elle stimule l'élimination biliaire. L'inuline qu'elle contient est bénéfique à la flore intestinale.
- **Pissenlit** (racine) : excellent draineur du foie et des reins, doux et polyvalent.
- **Fumeterre** (plante) : améliore l'écoulement de la bile, notamment par un effet antispasmodique.
- **Chiendent** (racine) : draineur rénal renommé, recommandé notamment en cas de cellulite.
- **Orthosiphon** (feuille) : favorise l'élimination rénale. Il est aussi doté d'un effet hypoglycémiant.
- **Bouleau** (feuille), **frêne** (feuille) : draineurs des reins, évacuent l'acidité en excès.

Équilibrants nerveux

- **Bourgeon de figuier** : régule les sécrétions digestives et le stress. S'adapte aux besoins de l'organisme.
- **Pollen frais** : riche en vitamines du groupe B utiles au bon fonctionnement du système nerveux, en nombreux minéraux et en fibres.
- **Aspérule odorante** (partie aérienne) : calme le système nerveux et stimule la fonction hépatique.

Revitalisantes et stimulantes du métabolisme

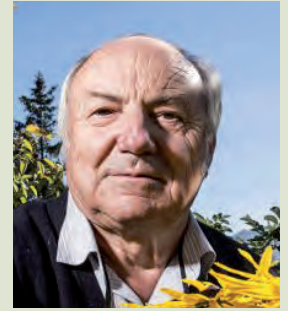
- **Ginseng** (racine) : plante adaptogène qui soutient l'activité des surrénales et de tous les systèmes (immunitaire, hormonal, nerveux notamment). L'énergie globale est améliorée.
- **Fucus** (thalle) : tonique de la mer grâce à sa richesse en iode mais aussi en nombreux autres minéraux. Favorise la sensation de satiété. Contre-indiqué en cas de troubles thyroïdiens.
- **Spiruline** : riche en minéraux et vitamines. La présence abondante de protéines améliore la satiété. 

Nicolas Wirth
naturopathe

www.naturetre.fr



Un chimiste vous parle des plantes (et vous allez tout comprendre !)



Kurt Hostettmann voue une véritable passion aux plantes médicinales qu'il a passé sa vie à étudier. Chimiste et chercheur infatigable, il a publié près de 650 articles scientifiques qui ont bâti sa renommée internationale. Cet érudit, professeur honoraire de phytothérapie en Suisse, est spécialisé dans la pharmacognosie (la science appliquée aux médicaments d'origine naturelle). Autrement dit, il cherche parmi les plantes celles qui pourraient devenir des médicaments.

Nous avons le plaisir de vous faire rencontrer un homme vraiment pas comme les autres. Non seulement Kurt Hostettmann est un chimiste qui parle avec des mots simples et compréhensibles, mais il a consacré ses recherches et sa vie à faire la preuve scientifique que les plantes pouvaient bel et bien nous soigner. Devinez quoi ? Il a réussi !

Chercher les plantes qui soignent ! Voilà un travail qui demande de la patience...

Effectivement ! Les recherches pour isoler les substances actives d'une plante sont très longues, parfois jusqu'à deux ans. Une plante est un organisme vivant complexe qui comprend plusieurs milliers de substances chimiques différentes, dont souvent seulement quelques-unes sont responsables de l'effet thérapeutique ou de l'effet toxique. Avec mon équipe de chercheurs, nous avons mis au point des techniques d'analyses chimiques et de tests biologiques : on appelle cela le « criblage ». Il permet de détecter et d'isoler les molécules actives à partir de la plante brute. On extrait avec différents solvants les micro-organismes et, en procédant par étapes successives, on finit par aboutir à une molécule unique.

Les premiers sujets sur lesquels nous avons travaillé concernaient les maladies parasitaires tropicales et les mycoses. Nous avons essayé de trouver dans la flore même des pays concernés les substances capables d'éviter la transmission du parasite ou de servir de remède. Mais je travaille sur des plantes d'origine très diverse. Là où je vis, en Suisse, la flore est aussi d'une richesse incroyable et certaines espèces peuvent rendre de grands services pour la santé. Il y a une plante par exemple, l'épilobe, qui est efficace pour les messieurs qui souffrent de troubles de la prostate et nous avons prouvé qu'elle permettait d'éviter une intervention chirurgicale quand la prostate grossit.

Le monde végétal comprend des centaines de milliers de plantes. Comment sélectionnez-vous celles sur lesquelles travailler ?

Pour établir une sélection, on peut se baser sur les remèdes proposés par les médecines traditionnelles face à la maladie. Très souvent, les recherches permettent de valider l'activité thérapeutique de plantes utilisées depuis la nuit des temps. Mais attention, ce n'est pas toujours le cas ! C'est ce qui nous est arrivé par exemple avec la schistosomiase urinaire, une maladie assez courante en Afrique. Elle est causée par un parasite et se manifeste par la présence de sang dans les urines. Or, certaines des plantes utilisées par les guérisseurs africains faisaient bien disparaître les saignements, mais nous nous sommes rendu compte qu'elles ne luttaient pas contre la maladie ; en fait elles agissaient sur la coagulation du sang grâce à la présence de vitamine K.

Mais nous pouvons choisir un autre point de départ pour la recherche, comme la composition chimique des plantes. Par exemple le *Galanthus nivalis* ou perce-neige, cette jolie plante à clochettes blanches, fournit une molécule, la galanthamine, dont on sait qu'elle empêche l'activité d'une enzyme appelée l'acétylcholinestérase. Or, dans la maladie d'Alzheimer, les médicaments qui ralentissent la perte des fonctions cognitives



agissent sur ce principe. Avec mon équipe, nous avons donc recherché parmi les autres espèces de la famille botanique du perce-neige celles qui pouvaient avoir le même potentiel.

Une fois les molécules responsables de l'activité d'une plante identifiées, est-il possible de fabriquer un phytomédicament ?

Ce n'est pas une conséquence automatique, car il ne faut pas croire qu'il suffise d'identifier les molécules actives pour être certain de l'efficacité d'une plante. Dans une éprouvette, un extrait de plantes peut neutraliser une bactérie ou un champignon, mais on est encore loin d'avoir obtenu un médicament. Ce n'est pas dit qu'en absorbant le même extrait il se passe la même chose chez l'être humain. Les composés de la plante vont être métabolisés par l'organisme, ils sont transformés dans l'estomac et le foie. Certains peuvent même être détruits complètement par l'acide gastrique. Faire des études cliniques est indispensable pour vérifier l'action de la plante et, dans les plus sérieuses, son efficacité est comparée à celle d'un médicament de synthèse.

Vous avez travaillé sur les plantes pouvant avoir un impact sur le système nerveux central. Des maladies comme Parkinson ou Alzheimer font peur car on sait qu'il n'existe pas de médicament pour en venir à bout. Est-ce que la phytothérapie a un rôle à jouer ?

Oui, sans conteste et avec nettement moins d'effets indésirables ! Pour Alzheimer, la palme revient sans conteste au ginkgo biloba. De nombreuses études ont démontré son efficacité pour améliorer la mémoire, la concentration et le raisonnement. Mais ce serait dommage de le réserver uniquement aux personnes âgées, c'est aussi un bon soutien pour les étudiants en période d'examen par exemple.

D'autres publications récentes, à propos du romarin, sont très prometteuses. Le romarin est depuis longtemps associé à la mémoire. Dans la Grèce antique on en frottait le front des enfants pour qu'ils soient plus intelligents. Shakespeare y fait également référence dans Hamlet : « There's rosemary, that's for remembrance ! » (Du romarin, c'est pour la mémoire !)

« La France est bien frileuse en phytothérapie ! »

Clairement, les tests ont montré que la diffusion d'huile essentielle de romarin améliorerait la mémorisation et la concentration, et ce grâce au cinéole, l'une des ses molécules principales.

Le jus de myrtille est aussi remarquable d'après les études scientifiques : il ralentit les pertes de mémoire chez les personnes légèrement atteintes d'Alzheimer, probablement grâce à sa teneur importante en anthocyanines, qui sont des antioxydants puissants.

Quant à la maladie de Parkinson caractérisée par un déficit en dopamine, un neurotransmetteur, on utilise de la L-dopa synthé-

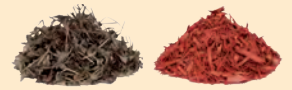
tique. Depuis peu, on fait aussi appel aux plantes contenant de la L-dopa, comme le pois mascate ou *Mucunia pruriens*. La L-dopa naturelle a l'avantage semble-t-il d'être transformée plus rapidement en dopamine que la L-dopa synthétique.


Et que dire du stress ? Avez-vous trouvé des plantes dont l'action permettrait de s'en prémunir ?

Plusieurs plantes aident à lutter contre les effets négatifs du stress, la meilleure d'entre elles est sans aucun doute l'orpin rose ou *Rhodolia rosacea*. Cette plante, qui pousse aussi dans les Alpes, était utilisée par l'armée soviétique lors de l'occupation de l'Afghanistan pour aider les soldats à mieux supporter le stress et la fatigue. Les études cliniques ont confirmé qu'elle abaissait le taux de cortisol, la principale hormone du stress, mais aussi qu'elle augmentait les facultés mentales et qu'elle avait un effet antidépresseur. C'est intéressant car cela prouve combien il est important de privilégier l'extrait total de la plante, le seul capable d'agir en même temps sur des cibles complètement différentes. C'est ce qui fait la grande force de la phytothérapie, au contraire d'un médicament de synthèse, qui n'est actif que sur un seul récepteur.

Vous nous expliquez que l'action des plantes est complètement validée par la recherche scientifique. Comment se fait-il que si peu de médecins les prescrivent à leurs patients ?

La situation n'est pas la même partout. En Suisse ou en Allemagne, des extraits de racines de *Rhodiola* sont enregistrés depuis peu comme médicaments antistress et ils connaissent un grand succès. C'est aussi le cas pour l'échinacée dont nous avons une trentaine de préparations reconnues comme médicaments pour lutter contre les refroidissements. Il y a également l'*Uncka loabo* ou géranium du Cap, une merveilleuse plante d'Afrique du Sud dont les propriétés antivirales, antibactériennes et immunostimulantes



en font un des médicaments les plus prescrits en cas de bronchite. En Suisse, il y a de plus en plus de médicaments de phytothérapie qui sont remboursés par les assurances santé. Nous avons aussi créé la Société suisse de phytothérapie médicale (SSPM) où nous formons les médecins et les professionnels de santé. La France est plus frileuse vis-à-vis de la phytothérapie, la consommation de médicaments de synthèse y est très importante, mais c'est peut-être à cause de la toute puissance de l'industrie pharmaceutique. Il existe de nombreux exemples où, comme par hasard, des publications négatives apparaissent au moment où un phytomédicament est introduit sur le marché, de façon à semer le doute sur son efficacité ou mettant en avant sa dangerosité ! 

Propos recueillis par
Alessandra Moro Buronzo
et **Annie Casamayou**



À LIRE



*Les plantes pour prévenir
et soigner les affections
du système nerveux
central*

Kurt Hostettmann
Éditions Favre

Finissez-en avec le tabac !

La fumée d'une tisane plutôt que celle du tabac, ça vous dit ?

Se libérer d'une dépendance, c'est toujours un pas de géant. Mais la peur de l'échec, du manque ou de la prise de poids sont autant de bêtes noires qui paralysent le fumeur en quête de liberté. Faut-il prendre des substituts de la nicotine ou se tourner vers les solutions naturelles ?

Les substituts nicotiques comme les patchs ou la cigarette électronique présentent un intérêt pour une diminution progressive chez les gros fumeurs. Mais la majorité des fumeurs peuvent se tourner vers une solution alternative : la détoxification. Plus vite on élimine les substances addictives, plus vite on se libère des chaînes du tabac.

Voici un mélange de plantes à boire pour favoriser d'une part l'élimination de la nicotine, et d'autre part soutenir et réguler le système nerveux et hépatique, deux fonctions sollicitées dans le processus de sevrage.

à vos infusions !

- Pissenlit (racine) 30 g,
- Plantain (feuille) 20 g,
- Mélilot (plante) 20 g,
- Astragale 20 g,
- Cynorhodon (fruit) 20 g,
- Fumeterre (plante) 10 g.



Mode de préparation

Dans 1 litre d'eau froide, déposez 1 cuillerée à soupe de plantes et faites chauffer jusqu'aux premiers frémissements. Coupez le feu et laissez infuser 10 minutes. Buvez le litre tout au long de la journée entre les repas durant 1 à 2 mois.

Une alternative à la tisane sera de prendre un mélange de pissenlit, plantain et mélilot en extrait hydroalcoolique. Buvez 30 gouttes de chaque dans 1 litre d'eau sur la même durée.

Idéalement, vous pouvez associer une cure de kudzu en gélule, de préférence sous forme de totum, à savoir la plante dans son intégralité, et non sous forme d'extrait. Cette plante agit sur notre glande pinéale, qui préside à notre équilibre nerveux et émotionnel. Le kudzu apaise notre système nerveux en stimulant la production de sérotonine, nommée l'hormone du bien-être, et le neurotransmetteur GABA qui est impliqué dans les phénomènes de dépendance. De 2 à 10 gélules sont recommandées en fonction des besoins.



Jean-François Astier

Ne vous moquez pas trop d'elle !

La simple évocation du mot *camomille* fait penser aux infusions « de grand-mère ». Souvent moquée, on la cantonne au mieux à un rôle cosmétique.

Pourtant la camomille allemande est très puissante. Inclinez-vous, elle se dévoile.



Le nom de camomille est un nom populaire donné à plusieurs espèces de la même famille, les Astéracées. En Europe, on a recours à trois espèces médicinales : la camomille romaine (*Chamaemellum nobile*), la grande camomille (*Tanacetum parthenium*) et la **camomille allemande ou matricaire** (*Matricaria recutita*). Elles ont de nombreux points communs, comme de stimuler la digestion et d'apaiser le ventre, la tête ou la peau. Pourtant, la matricaire est considérée comme la vraie camomille. Pourquoi ? Probablement parce qu'elle contient un principe actif très spécifique de couleur bleue qui la dote de puissantes propriétés.

La plus anti-inflammatoire des camomilles...

► Ce principe actif est le *chamazulène*, qui donne une belle couleur bleue à son huile essentielle. Cette substance est dotée d'une action anti-inflammatoire très puissante. Des irritations gastriques, même des ulcères d'estomac ou du duodénum ne résistent pas à son traitement. Son action anti-inflammatoire est renforcée par l'effet adoucissant de mucilages, et des propriétés cicatrisantes qui aident à la régénération des muqueuses agressées. Et si l'ulcération est provoquée par un *Helicobacter pylori*, une bactérie tenace souvent mise en cause, la matricaire aura un effet inhibiteur sur celui-ci grâce à des qualités antibactériennes.

Le *chamazulène* de la matricaire est également très antiallergique, qualité rarement révélée de façon si spécifique par une plante.

... mais aussi digestive, antidouleur et antidéprime

► C'est probablement pour ses qualités digestives que la camomille est tant consommée à travers le monde. On estime qu'un million de tasses sont bues chaque jour ! Les principes amers sont de puissants toniques digestifs et hépatiques. Les camomilles combattent les digestions lentes et les insuffisances biliaires.


Côté douleur, la matricaire est reine. Son effet antispasmodique s'est révélé plus puissant que celui de la *papavérine*, un alcaloïde retrouvé dans le pavot somnifère. Pour toutes les douleurs d'estomac ou

de ventre, qu'elles soient liées à la digestion ou au cycle menstruel, pensez à la matricaire en priorité. Cet effet calmant des spasmes agit de pair avec les vertus anti-inflammatoires.

Et la tête ? La matricaire apaise le mental, combat l'anxiété, les troubles du sommeil, ou même les dépressions mineures. Elle peut aussi avoir un effet indirect sur certains maux de tête d'origine digestive (même si la grande camomille est considérée comme la plante « anti-migraine »).

Une bonne digestion, un meilleur moral, une diminution des douleurs... voilà pourquoi la camomille était une boisson de choix pour nos grand-mères. Pour elles seulement ?

Une petite camomille, ça vous dit ?

► Pour profiter des nombreux bienfaits de la camomille allemande, consommez-la en infusion. Son goût est appréciable car beaucoup moins amer que sa cousine romaine. Mettez une à deux cuillères à café de fleurs dans l'équivalent d'une tasse d'eau froide. Chauffez jusqu'au frémissement, coupez le feu puis infusez une dizaine de minutes. Pour tous les troubles digestifs ou douloureux, buvez 2 à 3 tasses par jour. Pour les troubles du sommeil, 1 à 2 tasses le soir seront indiquées. Les extraits hydroalcooliques, aqueux ou secs sont aussi intéressants. En cas d'ulcération ou d'irritation gastroduodénales, préférez une cure de capsules huileuses. 

Jean-François Astier

Sinusite : Opération commando des huiles essentielles pour libérer le nez !

Une douleur frontale, sournoise, lancinante, qui s'accompagne d'une obstruction nasale persistante avec parfois absence totale du goût... Vous êtes fort probablement en train de commencer une sinusite qui peut se révéler catastrophique et devenir chronique.

L'histoire commence par un simple rhume

► Le rhume et la rhinopharyngite virale sont souvent le stade initial de toutes les sinusites aiguës. Rappelons que la sinusite est définie comme une inflammation, ou une infection, touchant un ou plusieurs des quatre sinus (les cavités des os crâniens) : maxillaire, frontal, sphénoïdal, ethmoïdal. Dès les premiers stades de la rhinite aiguë, les muqueuses nasales réagissent en s'enflammant et en enflant, provoquant l'obstruction des sinus. Le mucus n'est plus drainé normalement et les virus (*Rhinovirus*, *Myxovirus*, *Adénovirus*), les bactéries (*Streptocoque*, *Staphylocoque*...), ou les champignons (*Aspergillus*) prolifèrent. C'est la **sinusite aiguë** accompagnée de douleurs, de fièvre, d'écoulement purulent s'échappant de l'ostium. Si la sinusite n'est pas traitée rapidement, elle évolue vers la chronicité ou des complications.

Parfois il faut bien chercher la cause

► Tout le monde est concerné par la sinusite, mais celle-ci cible en priorité les personnes ayant des antécédents de sinusite, souffrant d'allergie, ayant un système immunitaire déficient ou présentant une anomalie des fosses nasales (déviation de la colonne nasale). La présence de polypes (tumeurs bénignes) comme certains facteurs environnementaux tels que l'humidité, la pollution ou la fumée de cigarette augmentent le risque de sinusite.

La sinusite débute généralement par une douleur des sinus sous les orbites qui augmente lorsque la tête est penchée en avant, avec ou non des sécrétions nasales jaunâtres indiquant une origine bactérienne. Une obstruction nasale avec parfois une perte d'odorat renforce le diagnostic qui est celui de la sinusite aiguë. D'autres signes peuvent apparaître comme une fièvre persistante, une toux, une gêne au niveau du pharynx, voire des éternuements.

La localisation est souvent maxillaire (sinusite maxillaire), ayant parfois dans de rares cas, une origine dentaire. Si l'infection n'est

pas traitée, elle peut s'étendre et affecter les yeux (sinusite ethmoïdale) ou le cerveau (sinusite sphénoïdale et frontale), menant à de graves complications voire une hospitalisation. Nous nous intéresserons donc à la sinusite maxillaire la plus fréquente.

Traitement de la sinusite maxillaire aiguë ou chronique

► La réussite du traitement réside dans la rapidité d'action ! Sinon c'est l'antibiothérapie et la corticothérapie, malheureusement utilisées abusivement, alors qu'un bon réflexe peut aider à les éviter.

Mais tout d'abord il faut bien distinguer la sinusite virale et la sinusite bactérienne :

1- Sinusite virale

Très fréquente et qui guérit facilement, se manifeste par une simple douleur et une inflammation des muqueuses accompagnée parfois d'un écoulement nasal ou d'une obstruction.

2- Sinusite bactérienne

Plus grave, c'est elle qui nous intéresse. Trois signes pour la reconnaître :

- **Douleurs** intenses persistantes au-delà de 2 jours, d'un seul côté, et

s'aggravant la tête penchée en avant, augmentant en fin de journée. Il s'agit d'un blocage des orifices des sinus qui donne cette impression de pression intolérable.

- **Écoulement purulent** malgré un nez bouché.
- **Fièvre persistante** (ou non).

Deux gestes à éviter :

- **Ne pas prendre d'anti-inflammatoire** (en dehors d'antibiotiques si prescrits par le médecin).
- **Ne pas prendre de vasoconstricteurs** (type éphédrine) pendant une longue durée. En effet, ils bloquent l'écoulement et favorisent la sédimentation et ainsi la prolifération de germes.

Traitements locaux à effectuer de toute urgence

- **Évacuer les sécrétions nasales** par des moyens simples comme : se moucher, boire beaucoup d'eau, humidifier les pièces, rincer les fosses nasales avec du sérum physiologique en unidose.
- **Aérer les fosses nasales** pour éviter le développement de bactéries anaérobies (sans oxygène) et le blocage des sinus. L'idéal est d'utiliser des huiles essentielles (HE) en inhalation ou en application. Voici les mélanges suivants à réaliser vous-même :

Traitement général antibactérien

- **Gélules de gouttes aux essences ou GAE** (un complexe que l'on trouve prêt en pharmacie) : avaler 2 gélules au milieu des repas, 3 fois par jour, pendant une semaine.
- **Suppositoires aux HE** (à réaliser par votre pharmacien), avec la formule suivante :

• HE Thym thymol	20 %
• HE Eucalyptus radié	15 %
• HE Marjolaine	15 %
• HE Tea tree	15 %
• HE Romarin 1,8 cinéole	15 %
• HE Ravintsara	15 %

Excipient : Witepsol pour 12 suppositoires de 3 g dosés chacun à 150 mg d'HE.

Posologie

1 suppositoire matin et soir pendant 6 jours.


- **Cure d'oligothérapie** : prendre tous les soirs 1 ampoule de granion de cuivre.
- **Formule immunostimulante et antalgique** (à préparer par votre pharmacien) :

• Dans un flacon de 150 ml :	
• EPS Echinacée	1/3
• EPS Réglisse	1/3
• EPS Sureau	1/3

Posologie

1 c à café de ce mélange dans un verre d'eau, 4 fois par jour pendant une semaine.

Au bout de 2 jours une évacuation nasale brutale se produit et l'état s'améliore pour disparaître après une semaine. Dans le cas contraire (sinusite trop avancée), il faudra faire appel à votre médecin et éventuellement recourir aux antibiotiques.

Et surtout n'oubliez pas de vous hydrater abondamment pour bien éclaircir et évacuer plus facilement les sécrétions nasales ! 

Jean Philippe Zahalka
docteur en pharmacie



à vos flacons !

En inhalation

Dans un flacon de 10 ml mélangez :

- HE Ravintsara ½ c à café (2,5 ml)
- HE Thym thymol ½ c à café (2,5 ml)
- HE Menthe ½ c à café (2,5 ml)
- HE Niaouli ½ c à café (2,5 ml)

Posologie

Versez 15 gouttes dans un bol d'eau bouillante, respirez la vapeur plusieurs fois par jour.

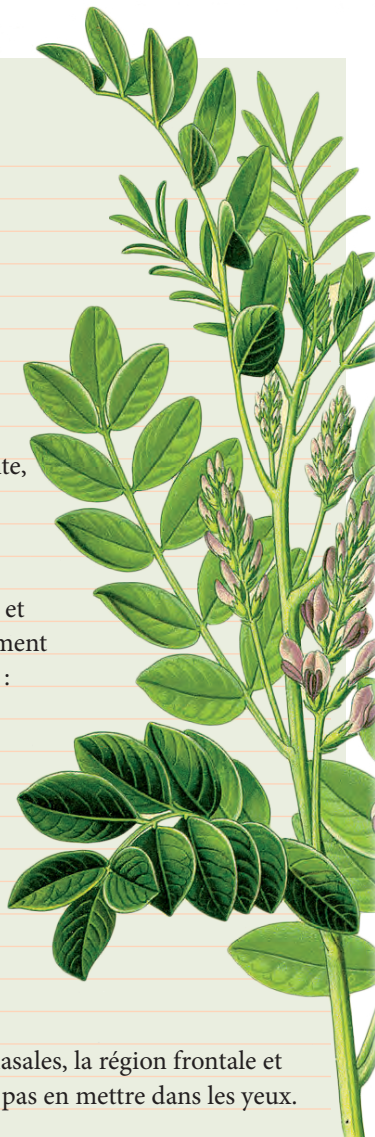
Lotion

Cette excellente formule décongestionnante et antimicrobienne est à utiliser le plus rapidement possible. Dans un flacon de 15 ml mélangez :

- HE Ravintsara 15 gouttes
- HE Lavande officinale 15 gouttes
- HE Romarin 1,8 cinéole 13 gouttes
- HE Eucalyptus citronné 11 gouttes
- HE Gaulthérie 11 gouttes
- HE Menthe poivrée 12 gouttes
- HE Laurier noble 11 gouttes
- Huile végétale (amande douce ou macadamia) 2 c à café arasées

Posologie

Quelques gouttes en onction sur les fosses nasales, la région frontale et temporale 5 à 8 fois par jour. Attention à ne pas en mettre dans les yeux.



La mélodie verte contre l'anxiété



Passiflore, valériane, éléuthérocoque... leur nom sonne comme une douce mélodie poétique. Calmante et relaxante. Découvrez pourquoi les plantes devraient toujours être le traitement de première intention contre l'anxiété (avant tout recours aux anxiolytiques !)

Un truc qui va vous rendre... carrément anxieux !

► Il est normal et sain de mobiliser ponctuellement ses ressources psychiques pour envisager une stratégie de protection face à tout danger potentiel. Cela implique une réaction physiologique générale de l'organisme qui peut varier selon les individus. Qui n'a pas, en effet, déjà ressenti des signes d'inconfort physique après un stress... comme des sueurs, des palpitations, des maux de tête, une sensation de boule dans la gorge, un serrement dans la poitrine. Ou sur le plan psychique une inquiétude, des difficultés d'attention et de concentration. Autant de signes désagréables mais bénins, typiques d'une anxiété normale et qui s'estompent rapidement sitôt la situation anxiogène passée.

Mais il existe d'autres cas de figure. Nos sociétés modernes, caractérisées par leur rythme de vie trépidant, des tensions professionnelles récurrentes et une insécurité économique croissante, génèrent un stress répétitif favorable à l'émergence de troubles anxieux généralisés (TAG).

C'est alors que la réaction anxieuse devient disproportionnée, diffuse et permanente, donc pathologique.

La perception du danger imminent ne nous quitte plus au point de nous créer des difficultés considérables au travail, dans notre vie familiale, sociale et même sexuelle. Quand on sait que plus

d'une personne sur trois est atteinte de troubles anxieux dans nos pays civilisés, on a de quoi devenir... très anxieux.

L'anxiété... des causes multiples et variées

► Il existe des origines génétiques, environnementales ou biologiques à l'anxiété, qui peuvent d'ailleurs être combinées entre elles. Certaines maladies physiques, comme l'hyperthyroïdie (la production anormalement élevée d'hormones par la glande thyroïde), sont à l'origine d'une anxiété qualifiée alors de « secondaire ». En revanche, l'anxiété « primaire » est généralisée avec des crises de panique, des phobies et des TOC (troubles obsessionnels compulsifs).

Des maladies mentales autres que les troubles anxieux s'accompagnent aussi d'une anxiété marquée, comme pour la dépression, les psychoses et les troubles bipolaires. Dans ces cas précis, le traitement de la maladie mentale améliore l'anxiété.

► COMMENT DISTINGUER L'ANXIÉTÉ NORMALE DE L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE ?

L'anxiété généralisée se manifeste par de l'anxiété et de l'inquiétude excessives pendant plus de 6 mois consécutifs, avec trois ou plus des symptômes suivants associés :

- Agitation
- Fatigabilité
- Difficultés de concentration ou trous de mémoire
- Irritabilité
- Tension musculaire
- Perturbation du sommeil



L'anxiété... un déséquilibre de la chimie du cerveau ?

► Pour de nombreux scientifiques, l'anxiété généralisée permanente requiert une psychothérapie car elle est en rapport avec un excès de sensibilité et de réponse émotionnelle au stress.

Pour les spécialistes du cerveau, l'origine des troubles anxieux généralisés est à rechercher surtout du côté des neurones. On sait que ces cellules du cerveau communiquent entre elles grâce à des molécules appelées des neurotransmetteurs. Ces derniers, tels le GABA, la dopamine ou la sérotonine par exemple, sont impliqués dans les réactions qui régissent notre pensée, nos émotions, nos mouvements, notre cognition (concentration, mémoire) et dans d'autres fonctions de survie (sommeil, réflexes, digestion, respiration). Il a été constaté expérimentalement un déséquilibre biochimique au niveau de ces neurotransmetteurs dans les troubles anxieux généralisés. C'est d'ailleurs à partir de là que l'industrie pharmaceutique a élaboré des molécules de synthèse pour viser l'équilibre chimique cérébral et tenter de contenir le phénomène anxieux associé.

La thérapie officielle de l'anxiété repose donc conventionnellement sur deux axes principaux, une psychothérapie *et/ou* la prise de tranquillisants.

En France, on n'a pas de pétrole mais on a... des anxiolytiques !

► Depuis les années 70, l'industrie pharmaceutique propose des anxiolytiques – littéralement « qui dissout l'anxiété » –, dont nous sommes en Europe parmi les *plus gros prescripteurs et consommateurs*. Jouissant certes d'une efficacité rapide sur les symptômes de l'anxiété, ces tranquillisants altèrent notre mémoire, notre vigilance et provoquent des troubles de l'équilibre... augmentant conséquemment le risque de chutes et d'accidents de la route.

Mais ce n'est pas tout. Les fameuses *benzodiazépines*, tête de file des anxiolytiques, peuvent également entraîner des effets paradoxaux comme de l'agitation, de la nervosité, des cauchemars, des idées délirantes, des hallucinations, de l'euphorie ou de l'impulsivité !

Et que dire des effets conjugués et dévastateurs en cas d'association à d'autres psychotropes (drogues agissant sur le cerveau) : alcool, antidépresseur, morphinique, antitussif, drogues... etc ? Certaines études récentes suggèrent même qu'il y aurait un lien entre benzodiazépines et démence, dont la maladie d'Alzheimer. Pour compléter ce noir tableau, rappelons que les benzodiazépines nous exposent au risque d'abus et de dépendance physique avec un syndrome de sevrage à l'arrêt.

Pourquoi sommes-nous en France parmi les plus gros consommateurs de ces produits en Europe ? Les raisons sont multiples. Sous la pression constante des laboratoires pharmaceutiques, les médecins prescripteurs ont tendance à choisir et renouveler encore trop facilement ces traitements réservés en théorie à de courtes périodes. De plus, face à un patient anxieux (ou *a fortiori* devenu addictif) il semble difficile de ne pas céder à ce type de prescription plutôt que de proposer une psychothérapie. Car un anxiolytique de synthèse agit très rapidement et représente en ce sens une solution « idéale » immédiate dans le cadre d'une consultation pour répondre assez vite au patient pressé de trouver une solution.



► TRISTE RECORD !

En 2012, 131 millions de boîtes d'anxiolytiques ont été vendues pour traiter les troubles anxieux des Français. L'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé), dans son récent rapport à propos des benzodiazépines, s'inquiète du recours à ces traitements qui ne devraient pas excéder quelques semaines, et dont les temps d'utilisation sont en moyenne cinq fois supérieurs aux préconisations d'usage... s'étalant parfois sur plusieurs années ! L'abord psychothérapeutique, largement sous-utilisé, devrait toujours être proposé en premier lieu *avant tout traitement médicamenteux*. Des méthodes originales comme la sophrologie, la cohérence cardiaque, la méditation en pleine conscience (MBSR), la PNL (programmation neurolinguistique), l'EFT (*emotional freedom techniques*), l'EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*), l'hypnose Ericksonienne et l'autohypnose ont également démontré toute leur efficacité pour maîtriser les anxiétés débordantes.



L'alternative verte : les plantes au service de l'anxiété !

► En association avec les méthodes psycho-émotionnelles ou utilisées seules, les plantes devraient représenter le remède de première intention avant tout recours aux anxiolytiques pour traiter l'anxiété.

Rien n'empêche également, avec l'accord de son médecin, de remplacer les tranquillisants en cours par des plantes médicinales.

► MAGNÉSIUM, VITAMINES DU GROUPE B ET OMÉGA-3 D'ORIGINE VÉGÉTALE

Le magnésium est un minéral qui joue un rôle clef dans notre capacité à répondre au stress. Plus de 70 % des Occidentaux sont carencés en magnésium et certains plus que d'autres à cause de facteurs génétiques (un peu moins de 20 %). Le déficit chronique d'apport en magnésium augmenté par le stress (qui lui aussi nous carence en magnésium !) prédispose en cercle vicieux à une hypersensibilité au stress... et donc à une anxiété excessive.

Il importe alors d'associer systématiquement aux plantes de l'anxiété les meilleures sources végétales en magnésium que sont par exemple le cacao, les oléagineux (amandes, noix), les céréales complètes, le curcuma et son cousin le gingembre.

Les vitamines du groupe B sont déterminantes pour assurer le bon fonctionnement cérébral dans la synthèse des neurotransmetteurs. Le meilleur apport d'origine végétale reste la levure de bière.

Les acides gras de la série oméga-3 participent à la structure et au bon fonctionnement cérébral. Ils peuvent être apportés simplement par l'huile de colza, de noix ou de cameline en consommation régulière.

N.B. Un apport sous forme de complément alimentaire peut s'avérer nécessaire à condition d'utiliser les meilleurs des sels de magnésium (citrates de magnésium, glycérophosphate de magnésium et leurs formes chélatées) pour bénéficier d'une tolérance et d'une assimilation optimisées.

Les plantes utiles pour réguler l'anxiété peuvent se décliner en trois groupes :

- 1- Les plantes dites GABAergiques
- 2- Les plantes adaptogènes
- 3- Les huiles essentielles de l'anxiété

1- Les plantes GABAergiques :

► Sous ce terme un peu barbare se regroupent les plantes actives sur les récepteurs cérébraux appelés GABA. Le neurotransmetteur GABA (acide gamma-aminobutyrique) régule habituellement la mémorisation, le sommeil, et agit comme un frein sur l'influx nerveux général du cerveau permettant le contrôle, entre autres, de la peur et de l'anxiété.

Les médicaments et les plantes à action anxiolytique agissent à ce niveau en se liant à ces récepteurs GABA. Mais il existe des différences d'action notables entre les molécules de synthèse et les plantes. Les premières agissent très rapidement, fortement et sont associées à des effets secondaires importants et réhibitoires dont l'addiction. Les plantes GABAergiques possèdent, elles, une activité tout en nuance un peu retardée, moins puissante, mais sans effets indésirables notoires sur le système nerveux central. Parmi les plantes GABAergiques, on retrouve la passiflore, la valériane, le houblon, la mélisse, la ballote, le millepertuis, le kawa kawa, le ginkgo panax et de Sibérie, la rhodiola, le ginseng, l'ashwagandha... Examinons de près celles alliant efficacité, innocuité (absence de toxicité) et praticité maximale. Nous vous conseillons de les associer systématiquement pour un effet de synergie.



► Fiche d'identité

PASSIFLORE

Provenance :

Amérique, Asie,
Australie et Afrique tropicale

Botanique : genre, espèce, famille :
Passiflora incarnata, Passifloracées

Partie utilisée : parties aériennes

Principes actifs principaux :
alcaloïdes harminiques (bêta
carboline)

Magnifique fleur, la passiflore trouve ses origines probablement en Colombie. D'abord employée pour ses vertus sédatives par les Aztèques, elle est renommée *Passiflora incarnata* par les jésuites au XVI^e siècle, littéralement « fleur incarnant la passion » en hommage au Christ par ses étamines en forme de croix. C'est au XIX^e siècle qu'elle est reconnue par les médecins américains pour ses vertus sédatives et calmantes. Ses principes actifs de type alcaloïdes ont fait l'objet d'études attestant de ses propriétés anxiolytiques comparables à celles de médicaments de référence. Notons également une activité antidépressive et sédative légère en sa faveur. C'est la plante de l'anxiété par excellence qu'il convient d'employer en premier lieu et surtout en association avec d'autres plantes GABAergiques. Pas d'effets indésirables rapportés avec l'utilisation de la passiflore, mais par précaution on veillera à ne pas la prendre simultanément avec des médicaments psychotropes.

Mode d'emploi :

En tisane, 3 à 4 tasses par jour, à raison d'une cuillerée à café rase de plantes sèches par tasse.

En solution glycinée sans sucre ni alcool de type EPS®, 1 à 2 cuillères à café par jour.



► Fiche d'identité

VALÉRIANE

Provenance : Europe,
Asie et Amérique du Nord

Botanique : genre, espèce, famille :
Valeriana officinalis, Valérianacées

Partie utilisée : racine et rhizome

Principes actifs principaux :

valépotriates, flavonoïdes (méthylapigénine et hespéridine)

Malgré son odeur singulière repoussante pour les humains, mais qui attire les chats, la valériane était déjà préconisée pour les contractions nerveuses et l'insomnie dans la Grèce antique. La médecine traditionnelle chinoise et la médecine ayurvédique la considéraient également comme un calmant et un inducteur de sommeil. Diverses études démontrent que ces principes actifs agissent sur la réduction du stress perçu et de l'anxiété, surtout quand la valériane est associée à une autre plante GABAergique comme la passiflore. Des organismes de référence comme la commission E allemande, l'ESCOP (*European Scientific Cooperative on Phytotherapy*) et l'OMS reconnaissent l'usage de la valériane pour traiter l'agitation nerveuse et l'anxiété.

Mode d'emploi :

Tisane ou décoction (à raison de 2 tasses par jour) et même bain à la valériane seront les bienvenus pour induire une détente et une décontraction en cas d'état anxieux.

En solution glycinée sans sucre ni alcool de type EPS®, à raison d'une à deux cuillères à café par jour.

Bain calmant :

Infuser 100 à 200 grammes de racines séchées de valériane pendant une dizaine de minutes dans 2 litres d'eau bouillante et ajouter à l'eau bien chaude de la baignoire.

Notons qu'il existe des spécialités bien pratiques dans le commerce contenant à la fois de la passiflore et de la valériane. (Euphytose®, Nacture activ Elusane®, Super diet®...)

2- Les plantes adaptogènes

► En cas de situation vécue ou ressentie comme un danger imminent, l'anxiété s'installe et nos glandes surrénales sécrètent des hormones de stress (cortisol et adrénaline). En cas de stress chronique, il peut y avoir épuisement de nos hormones de stress à moyenne échéance avec installation d'une dérégulation de nos émotions et d'un sentiment d'anxiété durable. On entend par plantes adaptogènes les plantes qui augmentent nos capacités de défense en réponse à tout stress, qu'il soit de nature physique ou psychique. Ces plantes agissent donc indirectement sur les mécanismes de l'anxiété en permettant de développer une protection et une résistance au stress. Voici deux plantes adaptogènes bien connues des Russes et des Scandinaves. L'une ou l'autre suffira pour combattre le stress à l'origine de l'anxiété pour compléter l'action des plantes GABAergiques.



Provenance : Europe, Asie et Amérique du Nord

Botanique : genre, espèce, famille : *Rhodiola rosea*, Crassulacées

Partie utilisée : rhizome

Principes actifs principaux : salidroside, rosavine, rhodionisine, rhodioline

La légendaire force et l'endurance des grands guerriers vikings seraient à mettre sur le compte de la consommation régulière de rhodiola. Cette plante médicinale était traditionnellement utilisée en Mongolie, en Sibérie et en Scandinavie pour augmenter les capacités physiques et psychiques et la vigueur sexuelle. Elle a été catégorisée au XX^e siècle comme plante adaptogène avec le ginseng et l'éleuthérocoque. De nombreuses études expérimentales menées sur la rhodiola depuis les années 60 en Russie et en Scandinavie attestent de son action positive sur le stress physique et psychique en stimulant les fonctions cognitives grâce à l'amélioration de la production et du transport de neurotransmetteurs cérébraux.

Mode d'emploi :

La meilleure façon de prendre la rhodiola est en extrait sec standardisé à raison d'un comprimé le matin et le midi. On l'évitera le soir par crainte des troubles de l'endormissement. Pas de rhodiola chez la femme enceinte et allaitante ni chez les personnes atteintes de troubles psychiques de type bipolaire.

► Fiche d'identité

ÉLEUTHEROCOQUE
(GINSENG DE SIBÉRIE)

Provenance : Sibérie, nord de la Chine

Botanique : genre, espèce, famille :
Eleutherococcus senticosus, Araliacées

Partie utilisée : racine

Principes actifs principaux : éleuthérosides

Connu depuis 4000 ans par les Chinois, l'éleuthérocoque conférait le pouvoir d'accroître la longévité et d'améliorer la mémoire. Découverte tardivement par les Russes comme alternative au ginseng classique, le *Panax ginseng*, cette plante adaptogène accroît également de manière générale la résistance de l'organisme face à différents facteurs de stress, qu'ils soient physiques, psychiques ou biologiques. Les études pointent notamment son efficacité sur la fatigue intellectuelle ou physique avec une récupération rapide. Comme la rhodiola, l'éleuthérocoque permet à l'individu d'affronter plus aisément le stress générateur d'anxiété.

Mode d'emploi :

L'éleuthérocoque peut se prendre en infusion en plaçant 2 à 4 grammes de racine séchée dans 150 millilitres d'eau bouillante (1 à 2 tasses par jour), et également en extrait sec sous forme de gélules. Notons que cette plante sera à éviter de principe en cas d'hypertension artérielle et qu'elle peut parfois stimuler l'appétit.



► Fiche d'identité

RHODIOLE

3- Les huiles essentielles de l'anxiété

► L'aromathérapie tient une place importante dans la gestion de nos émotions en matière de plantes médicinales. Loin d'être de simples fragrances agréables à notre odorat, les huiles essentielles sont de véritables concentrés de principes aromatiques volatils dont la composition et la structure chimique exercent des influences positives sur notre système nerveux. Deux huiles essentielles pouvant apaiser les tempéraments anxieux contiennent des esters aromatiques (acétate de linalyle) et des alcools monoterpéniques (linalol). Ces molécules biochimiques interagissent dans le contrôle du système nerveux autonome (SNA) en calmant notre système dit « sympathique », responsable de la mise en éveil du corps. Le linalol est un équilibrant du système nerveux facilitant l'apaisement et l'endormissement. Les voies aériennes et cutanées sont les deux voies royales de l'aromathérapie préconisées pour agir rapidement sur nos émotions. Aucune contre-indication pour ces deux huiles essentielles qui peuvent même être employées pendant la grossesse et chez les jeunes enfants.



► Fiche d'identité

LAVANDE VRAIE

Provenance :

France, Bassin méditerranéen

Botanique :

genre, espèce, famille : *Lavandula angustifolia*, Lamiacées

Partie utilisée :

sommités fleuries

Principes actifs principaux :

acétate de linalyle, linalol

Cette « diva » provençale fait de la France son premier producteur mondial pour une destination essentiellement cosmétique et d'hygiène corporelle. Lavande vient en effet du latin *lavare* signifiant laver ou purifier. C'est donc l'huile essentielle qui nettoie tout, au sens propre et au sens figuré, même notre cerveau et ses tourments comme l'anxiété. Par la simple olfaction, la lavande est une régulatrice de notre système nerveux grâce à ses qualités stimulante, antispasmodique et surtout apaisante et sédative. Il sera toujours judicieux de choisir une huile essentielle de lavande de qualité bio, et pour les puristes la lavande fine d'appellation contrôlée « huile essentielle de lavande de Haute Provence ». En cas de stress avec anxiété ou de surmenage, on peut respirer directement l'huile essentielle de lavande au flacon ou sur un mouchoir imprégné de deux gouttes. Un diffuseur non chauffant permet également de traiter une pièce de vie facilement et de « détendre » les atmosphères chargées de tension nerveuse.



► Fiche d'identité

PETIT GRAIN

BIGARADE (ORANGE AMÈRE)

Provenance : Tunisie, Italie, Égypte, Amérique

Botanique : genre, espèce, famille : *Citrus aurantium ssp aurantium*, Rutacées

Partie utilisée : feuille

Principes actifs principaux : acétate de linalyle, linalol

Du provençal *bigarrado* est né le mot bigaradier, signifiant une orange aigre ou amère. Dans les régions méditerranéennes, les anciens usaient déjà de l'eau de fleur d'orange pour parfumer les pâtisseries, mais aussi pour calmer les palpitations cardiaques des petits et des grands. Mais l'huile essentielle produite à partir des feuilles d'orange amère, prenant le doux nom de petit grain bigarade, est la grande régulatrice des tensions et des angoisses. Tout comme la lavande vraie, on peut l'inhaler directement depuis un tissu imprégné ou via un aérosol diffuseur. En application locale, mélanger 2 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade dans ½ cuillère à café d'huile végétale et masser avec la région du plexus solaire et du cœur en cas de crise anxieuse.

► LE SEVRAGE DES TRANQUILLISANTS... C'EST POSSIBLE AVEC LES PLANTES !

Certains d'entre nous sont malheureusement des inconditionnels de ces petits cachets sécables qui font tant de bien ponctuellement mais qui martyrisent nos vies par leurs effets secondaires.

Si vous souhaitez les arrêter, toujours *en accord et avec la participation de votre médecin*, rien ne vous empêche de profiter des propriétés des plantes présentées dans ce dossier selon le petit protocole suivant qui a fait ses preuves en pratique :

- Première semaine (chevauchement) : prenez une association de **passiflore/valériane** plus de la **rhodiola** ou de **l'éleuthérocoque** avec votre anxiolytique habituel à la même posologie.
- À partir de la deuxième semaine (décroissance) et pendant trois semaines, diminuez d'un quart ou de moitié la dose de votre traitement conventionnel chaque semaine, tout en conservant le support phytothérapeutique. Si vous êtes moins bien, vous pouvez à tout moment revenir en arrière sur le dosage, attendre d'être habitué à une dose plus faible, puis reprendre la diminution progressive de la dose jusqu'à l'arrêt final de l'anxiolytique.

NB : Attention simplement à la baisse de vigilance possible les premières semaines en cas de conduite de véhicule (recommandation déjà en vigueur avec la prise simple d'anxiolytiques).

Tableau Récapitulatif

Top 6 Anxiété	Nom botanique	Partie	Indication	Forme	Posologie	Remarques
Passiflore 	<i>Passiflora incarnata</i>	Sommités aériennes	Anxiété Nervosité	Extrait sec	1 gélule de 500-1000 mg, 2 fois/j	Éviter en cas de grossesse
Valériane 	<i>Valeriana officinalis</i>	Racine, rhizome	Anxiété Nervosité	Extrait sec	1 gélule de 400-600 mg, 2 à 3 fois/j	Prudence en cas de conduite
Eleuthérocoque 	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	Rhizome	Stress Bien-être récupération	Extrait sec	500-700 mg le matin	Éviter en cas de tension artérielle élevée
Rhodiola 	<i>Rhodiola rosea</i>	Racine	Stress	Extrait sec	1 cp de 150-300 mg matin et midi	Éviter la prise en soirée
Lavande vraie 	<i>Lavandula angustifolia ssp angustifolia</i>	Sommités fleuries	Anxiété Stress	HE	5-10 gouttes dans un diffuseur	–
Orange amère 	<i>Citrus aurantium ssp aurantium</i>	Feuille	Anxiété	HE	5-10 gouttes dans un diffuseur	–



Les arbres nous disent... ce qui se passe sous terre !

Un arbre fendu, tordu ou porteur d'une tumeur... Vous en avez forcément déjà vu. Mais savez-vous ce que cela veut dire ? Savez-vous « lire » le message que l'arbre nous adresse ?

Nathalie Destephen, maraîchère dans les Pyrénées-Atlantiques, cultive depuis cinq ans un hectare de légumes bio. Dès le début de son activité, elle avait remarqué sous ses serres qu'une bande de 40 mètres de long et de 4 à 5 mètres de large était infertile. Par endroit, les légumes y poussaient mal, particulièrement sur une zone de 10 m². La qualité du sol n'étant pas en cause, la maraîchère a fait appel à Florence Peyrous, une géobiologue de la région. « Florence est venue cinq fois pour détecter l'ensemble des perturbations énergétiques du sol », raconte-t-elle. « La plupart émanaient de cours d'eau souterrains. Puis elle a posé des pierres, des "mini-menhirs" sur des points spécifiques, afin d'harmoniser les énergies de mon champ. » Au bout de trois lunes, lorsque Florence Peyrous est revenue sous la serre afin de vérifier si le dispositif mis en place tenait, les plantes montraient déjà une croissance plus harmonieuse et homogène.

« J'avais des vertiges quand je venais travailler, ils ont disparu »

Dès l'année suivante, les légumes poussaient normalement sur toute la surface des serres. « Il existe depuis toujours des zones de failles telluriques qui provoquent des nuisances naturelles, c'est-à-dire des émissions d'ondes électromagnétiques générées par la terre », explique le géobiologue Jean-Marie Devimeux. « Or si les anciens tenaient compte des zones "géopathogènes", au fil des ans, ces préoccupations ont été délaissées ». La géobiologie, à savoir l'étude des influences de l'environnement sur le vivant, est une résurgence de ces pratiques ancestrales, en partie maintenues par les coutumes familiales et les sourciers. Or les plantes ne sont pas les seules à tirer bénéfice des bons soins du géobiologue. « Avant l'intervention de Florence, j'avais des vertiges lorsque je venais travailler », confie Nathalie Destephen. « Après la pose des pierres, ils ont peu à peu diminué... Jusqu'à disparaître totalement ». La géobiologie, en réharmonisant l'énergie des lieux, favorise la santé de tous ceux qui y séjournent : plantes, humains et animaux. C'est la raison pour laquelle, à ce jour, elle est essentiellement utilisée dans l'habitat. Côté agriculture,



le CIVAM (Centre d'initiatives pour valoriser l'agriculture et le milieu rural) de Pau, dans les Pyrénées Atlantiques, a fait appel à Jean-Marie Devimeux pour des formations d'initiation à la géobiologie auprès de paysans. En circulant sur les 6 hectares de serres maraîchères, il a repéré une faille en dessous. « On voyait très clairement un alignement de taupinières au-dessus des zones perturbées. » Selon cet expert qui travaille pour des agriculteurs de toute la France, les perturbations énergétiques du sol sont faciles à repérer à l'œil : « On les lit sur les arbres. Quand ils sont fendus, tordus ou porteurs de tumeurs, on peut être sûr qu'il y a une faille souterraine (ou un cours d'eau) au-dessous ou dans un rayon de 200 mètres. » Les animaux aussi sont sensibles aux perturbations énergétiques. C'est ainsi que de plus en plus d'éleveurs font appel à des géobiologues. Ils représentent même 80 % de la clientèle de Jean-Marie Devimeux. Des vétérinaires comme Philippe Azul ou Françoise Heitz se sont également formés à cette discipline. Quand ils font appel à leurs services, le plus souvent après avoir épuisé toutes les



autres possibilités, des éleveurs constatent rapidement que leurs porcs cessent de boiter, que leurs vaches guérissent de leurs mammites (inflammation des glandes mammaires), produisent un lait de meilleure qualité, ou voient leur comportement s'améliorer...

Des baguettes qui amplifient les signaux de notre corps

► « Le simple passage de l'eau dans un sol génère naturellement une perturbation électromagnétique », explique Florence Peyrous. « L'information est si importante qu'à elle seule, elle est capable de déranger le vivant, humains, animaux et plantes comprises. Par ailleurs, si un générateur électrique, une antenne relais ou tout autre bâtiment important a sa prise de terre implantée à l'aplomb de ce cours d'eau, les champs électromagnétiques générés par cette prise de terre amèneront des perturbations supplémentaires. »

Comment les géobiologues repèrent-ils les cours d'eau ? Dans la lignée des sourciers, ils font généralement appel, parfois à des instruments de mesure électroniques, le plus souvent à des baguettes de sourcier, pendules, antennes dites « de Lecher » ou encore baguettes parallèles. Ces dernières, une paire de baguettes métalliques en forme de L dotées d'une poignée de bois ou de plastique, sont l'instrument de prédilection de Florence Peyrous.

« On a parfois des surprises ! »

Pour expertiser un lieu, elle tient les poignées dans ses mains fermées, tiges métalliques à l'horizontale, face à elle. Puis elle chemine sur le terrain à étudier. Les mouvements des tiges, quand elles s'écartent l'une de l'autre, se rapprochent ou bien obliquent ensemble à droite ou à gauche, sont autant de codes qui lui permettent de savoir ce qui se passe en sous-sol. « Ces baguettes, par elles-mêmes, ne captent rien de particulier », précise la géobiologue, « elles ne font qu'amplifier les signaux du corps quand celui-ci réagit aux courants énergétiques ambiants ». « Il s'agit de biosensibilité », confirme Monique Variengien, professionnelle installée dans le Lot. « Le corps possède une sensibilité propre. Il perçoit les courants énergétiques qu'aucun instrument de mesure ne permet de capter. Le pendule et les baguettes de sourcier ne bougent pas tout seuls, ils amplifient les signaux du corps ». Dès lors, tout l'art du praticien consiste à ne pas influencer les réactions de son corps par ses pensées ou ses attentes. Quant aux mouvements spécifiques des

instruments, c'est le géobiologue qui, par convention mentale, décide de leur signification. « Si j'ai repéré un cours d'eau, en me plaçant dessus, je demande que les baguettes obliquent à droite ou à gauche pour m'indiquer sa direction », détaille Florence Peyrous.



« Mon corps tient compte de cette convention et imprime – sans l'intervention de ma pensée – un mouvement que les baguettes amplifient, le rendant visible et interprétable. Je peux ainsi obtenir une foule d'indications très précises. »

Harmoniser les énergies émanant du sous-sol

► Une fois repérées les sources de perturbations énergétiques, reste à les corriger. « Pour la géobiologie, il existe des proportions de bâtiments connues des anciens et qui ont la vertu d'harmoniser les énergies émanant du sous-sol », explique Florence. Autrefois, ces proportions étaient respectées au moment de la construction. Comme elles ont été oubliées, le géobiologue peut intervenir en posant au sol des pierres selon une géométrie précise, afin de « notifier au sol les nouvelles proportions du bâtiment ». « Cette information, à elle seule, a le pouvoir de corriger la perturbation énergétique liée aux cours d'eaux ». Jean-Marie Devimeux utilise des dispositifs composés de pierres, ainsi que de plantes spécifiques, de silice, de micro-organismes... D'autres praticiens procèdent de manière différente, utilisant des minéraux spécifiques, des lichens récoltés sur des menhirs ou encore des micro-organismes permettant de régénérer la biologie du sol. La géobiologie n'est pas une pratique codifiée.

Comment, dans ce cas, vérifier la fiabilité d'une expertise géobiologique ? « Par le



résultat sur le terrain», affirme Monique Variengien qui n'accepte d'argent de ses clients que lorsque les résultats sont visibles... « Et l'on a parfois de bonnes surprises », ajoute Florence Peyrous. « En intervenant sur des habitations dans un but de mieux-être des humains, on constate généralement des bienfaits sur les plantes ». Un jour, Florence était intervenue à la demande d'un particulier dont le lieu d'habitation était visiblement perturbé. « Après avoir réglé le problème, je suis revenue après une lune pour vérifier la pérennité de ma correction. J'ai été frappée par la présence d'un magnifique rosier en fleurs. » C'est alors que le propriétaire lui a dit : « Ce rosier ne donnait plus de fleurs depuis que je l'avais déplacé. Les fleurs sont revenues à la suite de votre intervention. »

Difficile à croire ? Ce n'est pas l'avis de l'association Prosentel, un réseau de scientifiques, d'ingénieurs et de géobiologues basés en Bretagne. Parmi ses membres, l'ingénieur géologue russe Serge Rusinov a commencé sa carrière dans la localisation de failles géologiques pour garantir la sécurité des bâtiments techniques. À l'aplomb des failles, considérées comme zones à risque, les instruments de mesure détectent différents champs physiques. Or l'ingénieur constatait que les organismes vivants étaient perturbés à la surface. C'est alors qu'il s'est consacré à l'étude du rôle du sous-sol sur la santé et des moyens d'en corriger les perturbations. Installé en Bretagne, il donne des formations – encore non officiellement reconnues dans l'hexagone – et intervient dans la formation universitaire en Russie et en Ukraine. En France, la géobiologie restera probablement longtemps souterraine...



Emmanuel Duquoc

► COMMENT TROUVER UN BON GÉOBIOLOGUE ?

Profession non réglementée, la géobiologie attire parfois des personnes insuffisamment compétentes ou pratiquant des coûts exagérés. La CNG, Confédération nationale de géobiologie, répertorie un certain nombre de professionnels qui s'engagent sur la base d'un code de déontologie. Faire appel à l'un de ses membres constitue une garantie. Cependant, vous pouvez vous assurer du sérieux d'un géobiologue même non adhérent à la CNG en lui demandant les références d'autres clients et en vérifiant qu'il possède un numéro SIRET. Un géobiologue doit être en mesure de vous fournir un devis affichant un coût raisonnable et justifié. Par ailleurs, il est bon qu'il vous propose un suivi au moins par téléphone afin de vérifier si son intervention tient dans la durée.

www.confederation-geobiologie.fr



News

La mycothérapie, une piste sérieuse pour éradiquer les papillomavirus (HPV)

La mycothérapie a pour objet le traitement médical par les champignons reconnus pour leurs propriétés curatives. Certains d'entre eux comme le reishi (*Ganoderma lucidum*) et le polypore versicolore ont été évalués récemment dans une étude randomisée préliminaire afin de quantifier leur action sur des papillomavirus humains (HPV) de sérotype 16 et 18, virus à l'origine de cancers génitaux, de l'oropharynx et des condyloles (sorte de verrues).

Une soixantaine de patients porteurs oraux (dans la bouche) des sérotypes 16 et 18, ont été répartis dans deux groupes : 20 prenant un extrait de polypore soufré, et 41 prenant un extrait d'une association de reishi et de polypore versicolore pendant 2 mois. Des tests de détection sensibles de type PCR ont été réalisés à l'inclusion et après traitement. Après 2 mois de traitement, on a mesuré dans le premier groupe un faible taux d'élimination (clearance) de 5 %, mais dans le deuxième groupe, le taux d'élimination des HPV atteignait 88 %. L'auteur français de l'étude suggère que la détection de HPV16 et HPV18 pourrait ainsi devenir pertinente en routine, et laisse augurer d'un traitement sans danger à base de champignons à proposer à moindre coût pour les infections orales par HPV. L'utilisation de l'association des deux champignons « reishi/polypore versicolore » mérite notamment d'autres études plus approfondies.

La capucine, plus vitaminée que Popeye !

Cette petite fleur simple et commune de tous les jardins est une mine de bienfaits pas vraiment exploitée. Continuez à la semer pour la santé du jardinier mais aussi pour celle des plantes cultivées, et sachez en tirer parti pour le bien-être et la cuisine.

► LA CAPUCINE

Grande capucine,
cresson du Pérou,
capucine d'Inde

Tropaolum majus
L. (Tropaéolacées)



Plante herbacée croissant sur une racine charnue et tubéreuse. Nombreuses tiges grêles poussant de manière désordonnée en touffe légèrement dressée, étalée à retombante. La plante s'accroche à son support par de petites vrilles. Feuilles presque rondes, alternes, au long pétiole inséré au milieu du limbe. Fleurs dissymétriques, de couleur orange, axillaires, solitaires munies d'un éperon contenant un nectar destiné à attirer les insectes

La capucine n'entre qu'au XVI^e siècle dans les pharmacopées traditionnelles d'Europe. Originaire d'une grande région des Andes à cheval sur le Pérou, la Colombie et l'Équateur, elle fut rapportée du Nouveau Monde par des Conquistadors espagnols. Ces grands navigateurs, toujours en recherche d'aliments riches en vitamine C pour contrer le terrible scorbut, ont vu dans la capucine une alliée. Le goût des fleurs et des graines rappelant celui des feuilles du cresson des fontaines lui a valu ses noms exotiques de « cresson des Indes » ou « cresson du Pérou ». Rapidement on a constaté ses propriétés antiseptiques (on sait depuis qu'elles proviennent de sa richesse en hétéroside soufré), et son usage pour traiter le cuir chevelu, le débarrasser de ses pellicules et lutter contre la chute des cheveux fut ajouté à son actif au XX^e siècle par Leclerc, le fameux phytothérapeute.

La culture de la capucine : un jeu d'enfant

► Le semis (mise en terre des graines) est la seule façon de multiplier la capucine. Et comme c'est une espèce annuelle, vous devrez renouveler les semis tous les ans, à l'entrée du printemps, un petit rituel au jardin et sur les balcons. Petite consolation, c'est d'une incroyable simplicité, c'est d'ailleurs un des premiers apprentissages du jardinage pour les tout petits enfants.



La bonne période

Vous pouvez tout à fait attendre le bon moment pour semer cette plante un rien frileuse, et faire vos semis directement en place au jardin ou dans les pots et les jardinières pour les balcons et les terrasses, c'est-à-dire à partir du mois de mai. La capucine convient à tous les climats dès que les jours deviennent doux : elle pousse, fleurit et produit ses graines en quelques mois, avant le retour des grands froids. Choisissez une exposition bien ensoleillée car si ses graines sont rustiques, du fait de son origine, la plante n'a jamais trop de chaleur. Utilisez un terreau horticoles ordinaire pour la culture en pot, il contient suffisamment de réserves nutritives pour conduire la culture à son terme sans avoir à ajouter d'engrais.

► LES BIENFAITS DE LA CAPUCINE

La capucine calme les bronchites et les affections respiratoires, traite les cystites, régule la miction et possède des propriétés diurétiques. En dermatologie elle atténue les démangeaisons, les brûlures légères, les coups de soleil, fait disparaître les pellicules et soulage l'érythème fessier du nourrisson. En cataplasme elle apaise les douleurs musculaires.



Le bon semis

Pour avoir un beau massif de capucines, semez des groupes de 3 à 4 graines (on parle de poquets) en laissant 3 cm entre deux graines. Après la levée, vous conserverez seulement le plant le plus robuste. Espacez les poquets de 30 à 40 cm. En pot, semez 2 à 4 graines selon la taille du pot, et conservez tous les plants ; vous dirigerez les touffes dans des directions opposées lors de la pousse. Arrosez en pluie fine et patientez un peu car, contrairement à beaucoup d'espèces fleuries de printemps, la capucine est un peu lente à se réveiller, jusqu'à 15 jours. On conseille souvent de laisser tremper les graines dans de l'eau tiède pendant la nuit qui précède le semis, mais le gain de temps pour la levée est peu remarquable. Lorsque les graines germent, sortent les deux cotylédons, allongés et dentés, qui ne ressemblent en rien aux vraies feuilles rondes à venir.

Par la suite, pour toute la durée de la culture, vous n'aurez qu'à surveiller les arrosages, surtout dans les mois les plus chauds de l'été, simplement en maintenant la terre ou le terreau tout juste humide, sans excès.

La capucine prend la mouche

► Par sa forte odeur aillée (froissez une feuille pour vous en convaincre !) la capucine a un effet répulsif dirigé vers les insectes, c'est pourquoi on la plante au potager, et pas seulement pour faire joli. À une exception près : elle attire les aleurodes, des petites petites mouches blanches de forme triangulaire, qui se massent au revers des feuilles. Agitez un plant de capucine, de tomate, d'aubergine ou de poivron par exemple, vous les verrez s'envoler en petites nuées. Ces parasites piqueurs font des dégâts sur les plantes du potager et les plantes ornementales. Aussi plante-t-on toujours des capucines pour attirer les aleurodes et les détourner des autres plantes cultivées, un leurre bio en quelque sorte.

En cas d'attaque de pucerons qui se manifestent surtout sur les tiges feuillées jeunes, supprimez les parties atteintes, ce pincement favorisera les ramifications.

La culture en pot

Cultivez les capucines en pot et en jardinière de la même façon qu'en pleine terre, et si vous faites seulement un pot, choisissez un contenant de 25 cm de

diamètre au moins pour avoir une touffe de capucine généreuse et bien fleurie.

La récolte

Cueillez les fleurs au fur et à mesure, et si à un moment donné vous ne faites pas de récolte, supprimez les fleurs fanées pour favoriser la venue des suivantes.


Les grandes et les petites

► À partir des deux capucines historiquement introduites en Europe, les horticulteurs ont créé de nombreuses variétés, toujours plus nombreuses, pour l'ornement, mais aux mêmes propriétés thérapeutiques. La plupart du temps les fleurs sont d'un bel orange lumineux ou d'un rouge intense plus ou moins velouté, mais les fleurs sont aussi jaunes, plus pâles, avec des nuances abricot. Le feuillage est généralement vert, plus rarement marbré.

On distingue deux grandes catégories. Les capucines à grand développement ou grimpantes, poussent couramment à 2 m de hauteur sur un tuteur ou un treillage, et jusqu'à 5 m pour les plus vigoureuses, ce sont les nombreux hybrides de Lobb. Vous pouvez conduire les moins hautes des variétés grimpantes, en tapissantes ou en retombantes pour les talus ou les grandes jardinières.

Les capucines naines ont un port compact, elles sont davantage destinées à la culture en pot et poussent en touffes de 40 cm en tous sens. Pensez à les cultiver en suspensions. Les plus courantes sont les variétés « Tom Pouce », « Impératrice des Indes », « Tip Top », « Alaska ».

La capucine en cuisine

► Les fleurs de capucine font partie de l'assortiment classique des fleurs comestibles, elles ont un petit goût piquant et légèrement poivré très agréable. Vous pouvez mettre les boutons floraux à confire dans du vinaigre, c'était il y a peu encore la plus courante des contrefaçons pour les vendre au prix fort à la place des câpres, dont il existe une catégorie tout à fait officielle dite « capucine » qui n'a rien à voir avec la plante fleurie ! 

Serge Schall
docteur-ingénieur en
agronomie, jardinier



Abies pectinata, le bourgeon de l'os fragile



La sapin respire la vie. Comprenez comment profiter des possibilités de vie de cet arbre majestueux et calme.

Selon une expression populaire un peu triviale, « ça sent le sapin » indique un état de santé précaire !

Cette allusion au bois dont on fait (ou faisait) les cercueils ne concerne que le bois mort et sec.

Au contraire, lorsqu'il vit le sapin est une source merveilleuse de principes actifs, très prisé pour traiter des problèmes de bronches, de rhumes, mais aussi de rhumatismes.

Utilisé en bourgeons (la partie de l'arbre la plus concentrée en principes actifs), les vertus thérapeutiques du sapin sont démultipliées en matière de **résistance et de croissance de l'os**.

Quand on parle d'*Abies pectinata* ou *Abies alba* on désigne le sapin blanc, sapin pectiné ou encore sapin argenté à cause des reflets argentés de ses aiguilles. Cet arbre aux branches horizontales peut atteindre 40 à 60 m, et selon les auteurs pourrait vivre... entre 200 et 500 ans.

Pourquoi le sapin nous rend plus fort

► Les bourgeons de sapin ont la propriété de stimuler les cellules de la croissance des os et de leur minéralisation. La qualité minérale d'un os est assurée par l'apport en calcium, phosphore et autres minéraux, mais contrairement à une idée reçue et répandue, c'est la trame de protéines de l'os qui fait sa solidité et sa régénération après une fracture.

Nous pourrions dire qu'il y a autant de différences entre un os bien vivant, de couleur jaune et riche en protéines (collagène, protéoglycanes entre autres) et un os de cimetière, qu'il y en a entre un sapin de cercueil et un sapin vivant.

Deux sortes de cellules interviennent dans la vie intime de nos os : les ostéoclastes qui ont pour rôle de résorber la matière osseuse afin d'assurer à l'os une structure en maillage qui le rend plus solide, et les ostéoblastes qui ont pour rôle de fabriquer de la matière osseuse.

Les bourgeons de sapin seront utilisés en dilution de première décimale et en macération glycinée.

« *Abies pectinata* bourgeons macérât glyciné 1D » est l'appellation officielle de la pharmacopée.

On peut avoir recours aux bourgeons de sapin pour stimuler les oléoblastes en cas de :

- **Retards de croissance**
En cures de 2 mois : 50 gouttes par jour, associées éventuellement à 50 gouttes de bourgeons d'églantier (*Rosa canina*).
- **Consolidation de fracture**
En cures de 3 mois : 50 gouttes deux fois par jour, associées éventuellement à 50 gouttes de bourgeons de cassis (*Ribes nigrum*).
- **Fragilité dentaire et besoin de reminéralisation générale**
Par cures mensuelles de 50 gouttes par jour, associées à 50 gouttes de bourgeons de bouleau blanc (*Betula verrucosa*).
- **Ostéoporose ménopausique :**
Faire des cures de 3 mois, espacées de 1 mois de pause : avec 50 gouttes d'*Abies pectinata* en bourgeons et 50 autres gouttes de bourgeons de ronce (*Rubus fruticosus*) et encore 50 gouttes de bourgeons de séquoia (*Sequoia gigantea*).



Dr Scimeca



Une crème de nuit reposante et hydratante

Aucun épiderme n'est parfait, et l'âge aidant il a plutôt tendance à prendre de mauvaises habitudes. Stress, pollution, manque de sommeil sont les ennemis de nos cellules. Un apport d'huiles végétales adoucissantes, nourrissantes, et des huiles essentielles aromatiques et efficaces en doses infimes permettent de cibler une action beauté toute en efficacité.

Crème de nuit



Ingrédients (issus de l'agriculture biologique)

- 120 ml d'eau de fleur d'oranger,
- 100 ml de macérât huileux de calendula,
- 20 ml d'huile végétale d'argan (désodorisée¹),
- 4 cuillères à café de cire d'abeille,
- 1 cuillère à café de beurre de karité,
- 4 gouttes huile essentielle de lavande (bio),
- 4 gouttes huile essentielle de ciste (bio),
- 1 goutte huile essentielle d'immortelle (bio),
- 1 goutte d'huile essentielle d'ylang-ylang.

Fabrication

Faire fondre doucement la cire d'abeille au bain-marie jusqu'à obtention d'un mélange clair et homogène. Hors du feu, rajouter le macérât de calendula et l'huile d'argan. Bien mélanger. Ajouter ensuite l'eau florale en mélangeant à l'aide d'un mixeur à soupe. Puis verser les différentes huiles essentielles, mélanger de nouveau de façon à obtenir une émulsion stable. Introduire dans un pot préalablement rincé à l'alcool. Conserver de préférence au réfrigérateur. Utiliser dans le mois.

Huiles végétales biologiques

► Les acides gras insaturés contenus dans les huiles végétales sont des vecteurs nourrissants pour prévenir et atténuer les méfaits du vieillissement cellulaire. L'huile d'argan hydrate en profondeur, les fleurs de calendula macérées dans de l'huile de tournesol ou de sésame soulagent les petites affections et irritations de la peau, le beurre de karité est réparateur et protecteur.



Ma plantation de lavande fine dans le Quercy blanc

Huiles essentielles biologiques



Fleurs d'ylang-ylang (Nosy-Be, Madagascar)

- La lavande, *Lavandula angustifolia* Mill., cible la relaxation des tissus et accompagne la cicatrisation des petites irritations cutanées.
- Le ciste, *Cistus ladaniferus* L., contribue à chasser la fatigue des traits et à atténuer les méchants sillons de l'âge.
- L'immortelle, *Helichrysum italicum* (Roth) G. Don, est précieuse pour stimuler la microcirculation et décongestionner les tissus fatigués.
- L'ylang-ylang, *Helichrysum italicum* (Roth) G. Don, apaise et embellit les nuances de la peau.



Catherine Bonnafous
docteur en pharmacie

1. Les chèvres ingèrent les noix d'argan fraîches, qui transitent par leurs voies digestives, puis sont excrétées dans leurs déjections. Selon l'origine de cette huile, il arrive que l'odeur soit totalement désagréable et qu'elle soit parfois représentative d'impuretés entraînées lors de l'extraction, mais si l'on achète des produits bio, et si la certification est donnée, c'est que la désodorisation (partielle dans ce cas) ne sera pas effectuée par chauffage à 180°C mais sera effectuée par filtrage et ne laissera qu'une légère odeur acceptable en garantissant les propriétés.



Pour celles qui regrettent d'avoir déjà « ouvert la porte »...

Cicatrisante, la consoude a souvent été utilisée sur les champs de bataille. Mais à en croire un conte du Moyen Âge, il est question d'une utilisation qui ne manque pas d'intérêt. À vous d'en juger.

Voici l'histoire : Monsieur le vicomte de Costemale, vivant dans le vicomté de Maremme, à Soustons, doit accorder sa bénédiction nuptiale à deux de ses servants, Aliette et Philippe. Ces deux-là se sont embrassés au lavoir où Aliette frottait le linge, et Philippe réparait la toiture. L'amour voudrait bien les unir mais un tout petit problème bloque leur projet... Pour pouvoir prétendre au titre de bonne épouse, il faut être vierge au moment de la bénédiction nuptiale. Or, Aliette avait déjà « ouvert la porte » à un chevrier du château un peu lassé de ses chèvres.

Que faire, sinon essayer une recette colportée par les vieilles femmes ?

Aliette part ainsi le long du ruisseau ramasser de larges brassées de jeunes feuilles de langue de vache et en déterrer la même quantité de racines. Profitant de l'absence de sa maîtresse, elle met le tout à bouillir dans un grand chaudron pendant plusieurs heures, filtre le bouillon, puis ajoutant de l'eau, se plonge dans le baquet de la châtelaine.

Tout au plaisir du bain, privilège noble et interdit aux domestiques, elle ne voit pas le temps passer. Et c'est précipitamment qu'elle doit le quitter au retour de sa maîtresse, rentrant de sa partie de chasse. Encore toute trempée, elle aide madame la vicomtesse à se changer...

– « *Après ma quête harassante de ce vieux sanglier mâle, tu as eu une bonne idée de me préparer ce bain* », dit la maîtresse.

Se sentant toute « rajeunie », la vicomtesse Aliénor savoure longuement ce moment. Elle expédie en hâte le dîner pour vite aller se coucher. Au lit, l'ayant rejointe, le vicomte n'en revient pas. Son épouse aux chairs redevenues si étonnamment fermes lui fait presque penser à l'une de ces pucelles qu'il aime tant.

– *Madame, ce soir, quelle ardeur et quelle vigueur ! La chasse sur vous a eu de bien belles vertus. La chevauchée a comme resserré vos muscles. Entre vos jambes, remplacer le cheval fut pour moi un vrai plaisir, d'autant plus grand que je le croyais à jamais envolé.*

De ce bain miraculeux, Aliette eut sa part : dès le lendemain, au bras de son jeune époux, elle put convoler en justes noces.

Voilà pour la légende. Maintenant, place à la science.



La consoude

► En latin *Symphytum*, ou grande consoude, consoude officinale, mais aussi langue de vache, oreille d'âne, herbe aux coupures.

Elle répare tout

Ambroise Paré et les chirurgiens de la Renaissance utilisaient la consoude en cataplasmes pour soigner les traumatismes et les fractures, pour réparer les tissus malmenés par des chutes ou traumatisés par les guerres. La plante entre d'ailleurs dans la composition d'une préparation célèbre, l'eau d'arquebusade, une eau cicatrisante créée pour François I^{er} par des moines et dont la commercialisation est encore d'actualité, en Suisse notamment.

Depuis les os jusqu'au tube digestif

Son efficacité est prouvée sur les os, car la consoude favorise le cal osseux faisant suite à une fracture, mais elle l'est aussi sur les chairs. En effet, on lui accordait la vertu de faire repousser la peau après une brûlure. Il est cependant assez



difficile de suivre Pline qui présupposait que la grande consoude était capable, mêlée à de la viande hachée, de reconstituer le steak de base ! Reconstruire les chairs a donné naissance à l'idée de reconstituer un hymen qui aurait été « fragilisé ». Des vertus, il faut le reconnaître, plus légendaire qu'avérées.

Reste qu'en accélérant la reconstitution de l'épiderme ainsi que stimulant la synthèse du collagène, responsable de l'élasticité de la peau, la consoude raffermirait tout ce qui s'est ou a été distendu suite à une blessure, une opération ou un choc. Il ne faudra ainsi pas hésiter à l'utiliser en post-opératoire lorsque la cicatrisation est imparfaite, inflammatoire ou chéloïde (excroissance de la peau au niveau de la blessure).

Mais on pourra aussi s'en servir pour amoindrir les dommages cutanés dus au temps qui passe. La plante en effet redonne du tonus, de la tonicité et de la vigueur à des chairs malmenées par les années (action anti-âge, antirides).

En applications locales, elle est aussi efficace contre la goutte, les entorses, les poussées inflammatoires articulaires ou encore les hématomes résultant d'une chute.

La consoude a aussi un rôle réparateur au niveau de la paroi digestive, qu'elle soit gastrique ou intestinale. En effet, sa racine riche en mucilage s'avère très efficace pour contrer les gastrites, les ulcères d'estomac en complément des traitements classiques, les entérites, les diarrhées et les dysenteries quels que soient leur origine. Elle aide aussi, en association avec la mauve et le romarin, à combattre une constipation opiniâtre.

Mode d'emploi

Pour le tube digestif

En cas de diarrhée, de colite, de gastrite : mettre 100 g de racines à bouillir pendant 10 minutes, laisser macérer 12 h dans 1 litre d'eau. Filtrer et boire la totalité de la préparation en 24 h. À partir de cette préparation on peut également fabriquer un sirop efficace : filtrer la préparation décrite ci-dessus, ajouter 3 fois de sucre par rapport au poids du filtrat obtenu. Cuire le tout au bain-marie pendant 15 minutes et prendre 3 cuillerées à soupe par jour.

En application locale

On va alors utiliser soit les racines fraîches râpées, soit la racine sèche broyée et délayée dans de l'eau que l'on appliquera plusieurs fois par jour sur la zone lésée.

Un sirop « stop diarrhée ! »

Un sirop anti-diarrhée à commander en officine ou à fabriquer soi-même : mélanger 10 g d'extrait fluide de consoude, 100 g de sirop de coing et 90 g de sirop de cassis. Prendre 1 cuillerée à soupe 3 fois par jour permet de stopper très rapidement le mal de ventre dû à la diarrhée. On l'emploie jusqu'à sédation.

Contre la montée de lait

Quand le sein brûle à produire trop de lait au point de se congestionner : appliquer localement de la racine de consoude râpée, sous une compresse, laisser en place 15 à 20 minutes. Reproduire plusieurs fois par jour. En cas de brûlure, même traitement et la douleur sera vite calmée.



Dr Jacques Labescat

Sésame, libère mes genoux de la douleur !

News

L'arthrose du genou, ou gonarthrose, est une pathologie dégénérative articulaire se manifestant fréquemment par des symptômes de poussée inflammatoire (arthrite) tels que la douleur, l'œdème et la rougeur. Elle atteint 30 % des personnes âgées de 60 à 70 ans et environ la moitié des personnes de plus de 80 ans.

Le traitement conventionnel consiste habituellement dans le repos articulaire et l'utilisation de médicaments de type antalgique et/ou anti-inflammatoire dont beaucoup, pour ces derniers, sont associés à l'apparition d'effets secondaires de type hémorragique (ulcère digestif), hausse des risques cardiovasculaires et d'atteinte rénale.

Une étude a évalué l'impact de la prise de poudre de graines de sésame en cas de douleur de l'arthrite du genou. Après deux mois de traitement, les résultats ont montré une supériorité remarquable de la poudre de graines de sésame dans la réduction de la douleur. Donc, en réduisant en poudre dans votre moulin à café l'équivalent de 4 cuillères à soupe de graines de sésame (soit environ 4 fois 9 g de poudre) et en la consommant tous les jours, vous combattrez plus efficacement qu'un médicament de référence vos poussées douloureuses d'arthrose du genou... et toujours sans effets secondaires.

Eftekhar Sadat B, Khadem Haghighian M, Alipoor B et al. Effects of sesame seed supplementation on clinical signs and symptoms in patients with knee osteoarthritis. *Int J Rheum Dis.* 2013 Oct;16(5):578-82.



La violette et ses douces pensées

Les violettes ne sont pas toutes violettes : il y en a des blanches et des jaunes. Toutes les violettes ne sentent pas la violette... Et pour compliquer le tout, les pensées sont également des violettes ! Suivez-moi à la découverte de ces charmantes plantes

Êtes-vous certains de bien connaître la violette ?

► La plus connue des violettes est sans aucun doute la violette odorante, même si ce n'est pas, loin de là, la plus commune. C'est une petite plante vivace de 5 à 15 cm, légèrement velue, remarquable par ses jolies fleurs odorantes, qui forme des colonies plus ou moins étendues. Les feuilles, munies d'un long pétiole, sont arrondies, largement ovales ou en forme de rein, obtuses au sommet et en cœur à la base. Elles sont bordées de dents arrondies et sont d'un vert sombre. Les fleurs, caractéristiques, présentent 5 pétales d'un violet intense ou parfois blancs. Généralement odorantes, contrairement à celles d'autres espèces, ces fleurs sont stériles. Elles s'épanouissent de fin février à mai. De petites fleurs verdâtres, cachées sous les feuilles, se développent tardivement et, sans s'ouvrir, assurent la formation des graines. On rencontre souvent la violette odorante dans les buissons et les lisières. Ses jolies fleurs parfument

► UNE GRANDE FAMILLE MULTICOLORE

Parmi nos 22 espèces du genre *Viola*, seules deux autres possèdent également des fleurs odorantes : il s'agit de la violette blanche (*Viola alba*) et de la violette remarquable (*Viola mirabilis*), des forêts claires, aux fleurs blanches. Les autres sont inodores. Les plus courantes sont la violette des marais (*Viola palustris*), des prairies humides, la violette hérissée (*Viola hirta*), des prairies sèches, la violette des chiens (*Viola canina*), des prairies maigres, la violette des forêts (*Viola reichenbachiana*) et la violette de Rivinus (*Viola riviniana*), toutes deux des forêts. Leurs fleurs décorent joliment les salades ou d'autres plats, et même si leur odeur n'a rien d'extraordinaire, on en prépare un intéressant consommé d'une jolie couleur bleutée.

sirops et desserts, miels et vinaigres « violats ». Pour le plus grand plaisir des fins gourmets, on en confectionne des gelées et des confitures. De plus, elles restent belles lorsqu'elles sont confites au sucre, et colorées artificiellement, pour servir de décoration en pâtisserie.

Mettez des violettes dans la boîte à pharmacie

► Quelle que soit l'espèce, les fleurs de violette sont appréciées depuis des temps reculés pour leurs vertus adoucissantes dues à leur importante teneur en mucilage. Elles faisaient d'ailleurs partie, avec la mauve, la guimauve, le tussilage, le coquelicot, le bouillon-blanc et le pied de chat, de la tisane connue en herboristerie sous le nom de « quatre fleurs pectorales » (bien qu'il y en ait sept, allez comprendre...). On les utilisait couramment contre les rhumes, les bronchites, les fièvres éruptives et les maladies inflammatoires. Elles calment les irritations, favorisent l'expectoration et sont aussi légèrement sudorifiques et laxatives.

Les feuilles renferment de grandes quantités de mucilage et possèdent sensiblement les mêmes vertus que les fleurs. Leur cueillette est plus rapide et l'on peut les récolter en toutes saisons, car elles résistent généralement fort bien aux froids de l'hiver. Elles peuvent être ajoutées crues aux salades, ou cuites de diverses façons. Dans le sud des États-Unis, les Noirs avaient coutume de préparer des soupes épaissies avec les feuilles de violettes locales. Le mucilage des violettes produit



Pensée sauvage (*Viola tricolor*)

un peu l'effet du tapioca. On peut appliquer un cataplasme de feuilles broyées sur les irritations de la peau qu'elles adoucissent.

La racine est expectorante à dose modérée, mais se montre vomitive en plus grande quantité. On l'a employée à ce titre dans les cas d'indigestion ou d'intoxication alimentaire afin de libérer l'estomac de son contenu. La violine que renferment en abondance les racines est proche de l'émétine de l'ipéca (*Carapichea ipecacuanha*), plante sud-américaine jadis très employée comme vomitif.

Mais la *Viola* n'est pas unique dans son genre

► Le genre *Viola* se divise en deux : d'une part les violettes, dont les fleurs ont les deux pétales latéraux dirigés vers le bas, et de l'autre les pensées, chez qui les pétales latéraux sont dirigés vers le sommet de la fleur. Parmi ces dernières, la pensée sauvage (*Viola tricolor*) est une jolie petite plante vivace de 10 à 30 cm qui se rencontre ça et là dans les prairies, les champs, les vignes et parfois les décombres.

Les pensées présentent par rapport aux violettes la particularité de renfermer du salicylate de méthyle qui leur confère une odeur particulière lorsqu'on les froisse, semblable à celle de la reine des prés (*Filipendula ulmaria*). Elles contiennent également dans toutes leurs parties du mucilage, des saponosides et des flavonoïdes.

La pensée des champs était appréciée, sous forme de tisane, pour ses vertus dépuratives. On l'utilisait contre les rhumatismes, mais surtout contre toutes les maladies de peau : dartres, eczéma, herpès, acné, psoriasis, furonculose, etc. Elle était également renommée contre les croûtes de lait et l'impétigo des enfants. Ses vertus expectorantes peuvent être mises à profit contre la bronchite et la coqueluche.

En montagne, on utilisait de même la pensée des Alpes, que l'on considérait plus forte et « bonne pour le sang ». La décoction de l'une de ces deux plantes, selon les lieux, était utilisée pour laver le visage des enfants atteints de croûtes de lait.

Dans les montagnes suisses, les fleurs de la pensée des Alpes étaient cueillies dès leur apparition, séchées à l'ombre et utilisées l'hiver, en tisane, contre les refroidissements. On les mélangeait souvent à celles du tussilage (*Tussilago*



RECETTE

Salade de violette et de céleri-rave aux fleurs de violette et de pissenlit

Ingrédients

- 200 g de feuilles de violette,
- 1 beau céleri-rave,
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre,
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame,
- 10 cl de crème de soja,
- sel,
- fleurs de violette,
- quelques fleurs de pissenlit pour le contraste.

Préparation

Hachez les feuilles de violette et disposez-les au fond d'un saladier.

Râpez le céleri-rave et ajoutez-le par dessus. Mixez ensemble le vinaigre, l'huile, la crème de soja et le sel.

Versez sur les légumes et mélangez bien.

Décorez des fleurs de violette et de pissenlit.

farfara), de la primevère officinale (*Primula veris*) et du rhododendron (*Rhododendron ferrugineum*).



François Couplan

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



Christophe Bernard 19,90 euros
Éditions La Source Vive, 2015 220 p.



Dr Claire Laurant-Berthoud 16,50 euros
Éditions Jouvence, 2015 144 p.

Les recettes secrètes de mon herbaliste

Indispensable, ce livre renferme tout ce dont vous avez besoin pour prendre votre santé en main ! Tous les secrets de fabrication maison sont enfin dévoilés par Christophe Bernard, spécialiste et grand passionné des plantes médicinales, qui vous fait partager son savoir-faire dans *Plantes & Bien-être*. Expliqués pas à pas, les remèdes deviennent simples à réaliser : depuis la simple décoction jusqu'à la teinture-mère, en passant par le cataplasme, l'huile infusée, l'onguent, les sirops et même les bonbons à base de plantes.

Se détoxiquer au naturel par les plantes

34 plantes detox pour vivre en santé dans un monde pollué

Nous vivons au quotidien dans un contexte pollué qui oxyde nos cellules et surcharge de déchets nos organes d'élimination. Cet état d'intoxication favorise les désordres physiologiques (troubles digestifs ou circulatoires, pathologies infectieuses récidivantes, allergies) voire des pathologies chroniques (maladies auto-immunes, diabète, cancers).

Les plantes médicinales sont des solutions sûres pour accompagner les processus physiologiques de détoxification. Tisanes, macérâts glycerinés ou plantes en basses dilutions homéopathiques sont recensés dans cet ouvrage qui réunit les 34 plantes les plus efficaces et leur mode de préparation optimal.

Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-être

Votre code promotion :
IPBEQ601

Plantes & Bien-être est le mensuel des informations dans le domaine de la santé et du bien-être : tous les mois vous recevez dans votre boîte aux lettres un nouveau numéro de 32 pages rempli des meilleures informations de santé naturelle.

Votre abonnement à **Plantes & Bien-être** comprend 12 numéros (un an d'abonnement) + un numéro gratuit + votre garantie satisfait ou remboursé à 100% pendant 3 mois pour seulement 47€ en version papier ou 29€ en version électronique (n'oubliez pas de renseigner votre adresse email !).

Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire. Pour souscrire directement en ligne ou hors de France métropolitaine, rendez-vous sur :

santatureinnovation.com



Étape 1 : Votre format

Papier (47 €) Électronique (29 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (47€ ou 29€) à l'ordre de **SNI Éditions** et de les renvoyer à :

SNI Éditions service courrier - Sercogest - 60 avenue du général de Gaulle - 92800 Puteaux

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



Foire Eco Bio d'Alsace

Du 14 au 17 mai 2015

Parc des expositions de Colmar (68)

www.foireecobioalsace.fr

La foire éco-bio d'Alsace accueille chaque année plus de 400 exposants et propose une multitude de conférences, d'ateliers et d'animations autour du thème de l'écologie et du développement durable. C'est aussi une grande foire aux vins bios et de dégustations de produits certifiés.

Vivez nature à Lyon

Du 22 au 25 mai à Lyon (69)

www.vivez-nature.com

Ce salon d'envergure ouvre ses portes le week-end de la Pentecôte pour vous proposer 4 jours de conférences et d'ateliers ainsi qu'un espace détente et relaxation. De nombreux exposants seront présents pour vous présenter tout ce qui touche à la santé naturelle et au bien-être écologique.

Conférence de naturopathie

Le 22 mai au Forum 104 – Paris VI^e

www.forum104.org

Cette conférence s'intitule « Le procès de la viande et les protéines alternatives ». Elle sera animée par Daniel Kieffer, conférencier et formateur depuis plus de 40 ans et fondateur du CENATHO, école de naturopathie à Paris.

Salon Naturally

Du 29 mai au 1^{er} juin

Parc des expositions,

Porte de Versailles – Paris XV^e

www.vivez-nature.com

Naturally propose plusieurs espaces dédiés : relaxation détente, yoga-méditation, conférences, ateliers sur tous les sujets qui touchent à l'environnement et au bien-être. L'agriculture biologique est ici mise en avant à travers les produits alimentaires et la cosmétique. Une place importante est réservée pour tout ce qui touche à l'habitat, mais également aux sorties et loisirs nature.

Fête de la nature

Cette fête de la nature se tient dans toute la France. Les animations sont gratuites et ouvertes à tous pour un contact direct avec la nature. Cuisine sauvage, balade fluviale, chasse au trésor, visites de réserves naturelles, randonnées, pique-niques. Tous les ingrédients sont là pour profiter de la nature et lui rendre hommage.

Cette année, la Fête de la nature met les bords de l'eau à l'honneur : littoral, étangs, rivières, marais etc.

Revue mensuelle - Numéro 12 - Mai 2015

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédactrice en chef : Alessandra Moro Buronzo

Rédacteur : Nicolas Wirth

Mise en page : Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF

Abonnement annuel : 47 euros en France métropolitaine

Abonnements :

pour toute question concernant votre abonnement,

contacter le +33 1 58 83 50 73 ou écrire à

abonnement@santenatureinnovation.com ou

au 60 avenue du général de Gaulle, 92800 Puteaux

ISSN 2296-9799

Avis aux lecteurs

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

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

dans votre prochain numéro

- Flore intestinale : les huiles essentielles qui **la nettoient des bactéries encombrantes** + **Nos traitements digestifs** contre la fermentation
- Champignons : leur formidable **potentiel thérapeutique**
- **Ma cosméto** naturelle : un masque pour **préparer votre peau au soleil**
- **L'acné**, un problème de jeunes ? Pas si sûr... Découvrez ce qu'il faut faire pour **s'en débarrasser pour toujours**.

Courrier des lecteurs

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

Konjac

Que pensez-vous du « konjac » vendu en gélules pour la perte de poids ? Est-ce dangereux pour la santé et est-ce réellement efficace ?

Myriam S.

Les causes d'un surpoids peuvent être diverses. Mais lorsque celui-ci est lié au fait de trop manger, le konjac ne règle rien au long cours. Et sans pour autant être dangereux, il peut même aggraver le problème.

En effet, dans le cas d'un excès de nourriture devenu chronique, la poche de l'estomac est distendue. Le mécanisme peut se résumer ainsi : je mange trop, donc je dilate mon estomac et l'habitude à recevoir toujours davantage de nourriture. En toute logique, ce schéma mène au surpoids. Alors que fait le konjac ? Par son effet gonflant, il remplace une partie du bol alimentaire au niveau de l'estomac. Il entraîne donc le même sentiment de satiété que si l'on mangeait beaucoup, avec l'avantage d'apporter très peu de calories. On peut donc perdre du poids. Mais les conséquences sont doubles : d'une part, le konjac entretient la dilatation de l'estomac, et d'autre part, comme l'effet minceur est uniquement dû à la restriction calorique, reprendre une alimentation sans konjac fera grossir à nouveau, et même davantage car le problème de base n'est pas résolu. Lorsqu'on mange trop, il est plus utile de consommer des plantes considérées toniques et amères comme la chicorée ou la centaurée qui diminueront le volume de l'estomac et amélioreront la digestion.

Pour perdre du poids, il est toujours important au préalable d'identifier les causes (troubles digestifs, manque d'élimination, de vitalité etc.).

Pour vos questions, écrivez-nous à **Santé Nature Innovation**, Astier-Wirth, 60 avenue du général de Gaulle, 92800 Puteaux, ou à courrier.plantes@santenatureinnovation.com.

QUIZZ MAI

Ma tige solide élève mes subtiles inflorescences, rose pâle ou blanches, comme pour embrasser le ciel. On me trouve partout en Europe dans les pelouses, près des pâquerettes ou au bord des chemins. Mes feuilles comestibles sont caractéristiques car très finement ciselées, ce qui m'a valu mon nom. Je suis bien connue sous le nom d'*herbe au charpentier*.

Qui suis-je ?

La réponse dans le prochain numéro...

SOLUTION QUIZZ AVRIL... Je suis la pensée sauvage !

Viola tricolor, mon nom latin, évoque les trois couleurs de mes pétales. L'infusion de mes parties aériennes est dotée de puissantes propriétés dépuratives. Je suis réputée pour purifier la peau des adolescents, traiter l'eczéma ou même prévenir la goutte. Je soulage aussi les bronchites et la coqueluche par mes vertus expectorantes.