

# Plantes & Bien-Être



ISSN 2296-9799 ■ N° 59 ■ AVRIL 2019

Le meilleur de l'information sur les plantes au service de votre santé

Sommaire

## Dossier médical

**Polyarthrite: la révolution que les patients attendaient** ..... 1

**Rencontre avec Michel Faucon**  
Les hydrolats, l'aromathérapie du futur? ..... 8

**Le bon choix**  
Sauge, la gardienne du feu.....10

**Naturopathie**  
Êtes-vous victime des plantes à la mode? ..... 12

**La phyto dans l'assiette**  
Les baies, des superfruits aux vertus insoupçonnées.....17

**Découvrez et cuisinez les plantes sauvages**  
Le jour où le piment des abeilles entra dans la légende .....20

Et aussi: des news, les livres (p. 22), l'agenda (p. 23) et le courrier des lecteurs (p. 24)

## Édito

### Pourquoi nous attaquent-ils ?



L'intérêt principal d'un médecin ne devrait-il pas être le bien-être de ses patients ?

Alors pourquoi certains d'entre eux montent au créneau

pour attaquer les « fake medicines », comprenez plutôt les médecines naturelles qui ne sont pas validées par des preuves scientifiques ? C'est sûr, il y a des charlatans dans tous les domaines. Mais de là à vouloir dérembourser les prescriptions homéopathiques, fermer les herboristeries... Ces traitements n'ont-ils pas fait leurs preuves auprès du plus grand nombre ? Plus de 70 % de la population les utilisent ! Ce n'est pas grave, au nom de la science, on fait le ménage. Et pourtant... Prenons l'exemple de la polyarthrite rhumatoïde que nous traitons dans le dossier de ce mois. C'est une maladie qui donne du fil à retordre aux médecins car ils ne savent pas expliquer son origine et encore moins la soigner. Ils peuvent certes donner des anti-inflammatoires et des antidouleurs, mais pendant combien de temps avant de déclencher des effets secondaires fortement indésirables ? Ils complètent avec des immunodépresseurs pour limiter l'action d'un système immunitaire qui s'emballe et se trompe de cible. Bref, ils limitent la casse, mais cela ne veut pas dire guérir... Alors pourquoi balayer du revers de la main les médecines naturelles qui ont tant à nous offrir ? Face à la souffrance, chers médecins, il me semble que le résultat est plus important que la preuve scientifique !

Alessandra Moro Buronzo

# Polyarthrite : la révolution que les patients attendaient

Vivre avec la polyarthrite rhumatoïde ne se résume pas à supporter les douleurs et les gonflements des articulations. De la fatigue à l'invalidité, cette maladie auto-immune évoluant par poussées vous fait renoncer petit à petit aux plaisirs du quotidien. Les médicaments antalgiques, anti-inflammatoires et immunosuppresseurs ont tous des résultats relatifs pour des effets secondaires non négligeables. Heureusement, de nouvelles pistes voient le jour et des solutions naturelles sont désormais validées par la science.

Pourquoi, du jour au lendemain, le système immunitaire chargé de nous protéger se dérègle et nous agresse ? C'est la grande question qui taraude les médecins de notre siècle. C'est le mystère des maladies auto-immunes comme la polyarthrite rhumatoïde, la sclérose en plaques ou la maladie de Crohn. À l'heure actuelle, la science n'est pas armée pour les guérir.

## D'une erreur à l'autre

Normalement, nos anticorps sont là pour neutraliser des cellules considérées comme étrangères. Il se collent dessus, facilitant ainsi leur reconnaissance en vue de leur élimination par d'autres cellules immunitaires spécialisées. Mais dans certaines situations, le système immunitaire disjoncte. Il produit des auto-anticorps, c'est-à-dire des anticorps dirigés contre des cellules appartenant à l'individu lui-même.

En fonction des cellules ciblées par l'auto-anticorps et de son niveau de production, des symptômes ou des maladies vont s'installer. Les médecins ont longtemps suspecté une prédisposition génétique aux maladies auto-immunes, sinon une origine infectieuse ou allergique et des facteurs environnementaux. Tout cela sans jamais pouvoir trancher sur l'origine du mécanisme et sans trouver de traitement adapté. Seule issue : traiter le symptôme, c'est-à-dire se borner à diminuer l'auto-immunité en tentant de réduire la production d'anticorps par l'emploi d'immunosuppresseurs. Sans surprise, ces traitements ont une fâcheuse tendance à abaisser la garde du système immunitaire, nous laissant démunis face aux agressions extérieures et intérieures. La polyarthrite rhumatoïde n'échappe pas à la règle et les anticorps produits, des « anti-articulations » en quelque sorte, comportent bien des risques.

## Et si ça venait du ventre ?

Depuis une trentaine d'années, plutôt que de déprimer la fonction immunitaire, des scientifiques se focalisent sur les facteurs environnementaux qui pourraient être à l'origine de l'auto-immunité

destructrice. Ces pionniers ont bien compris toute l'importance du tube digestif et notamment son implication dans les maladies auto-immunes. On sait désormais que 70 % des cellules immunitaires siègent dans l'épaisseur de nos intestins et qu'elles dialoguent depuis notre tendre enfance avec les bactéries de notre flore intestinale. La muqueuse intestinale serait-elle le principal vecteur des maladies auto-immunes ? Plusieurs études de qualité convergent vers cette hypothèse pertinente.

Il n'en fallait pas plus pour établir des protocoles audacieux, à base de végétaux et de nutriments, visant à restaurer l'équilibre de la flore et la perméabilité des intestins dans le but de réduire l'auto-immunité, le tout sans effets secondaires.

Les régimes d'éviction alimentaire (au gluten ou aux produits laitiers par exemple) fonctionnent sur le même principe : diminuer l'hyper-sollicitation du système immunitaire en réduisant drastiquement l'apport des protéines les plus stimulantes de notre immunité. Ainsi, en plus d'une alimentation optimisée, des associations d'in-

grédients comme des probiotiques, de la glutamine, des vitamines, des minéraux, des antioxydants, de l'aloë vera et du curcuma, sont proposées en traitement complémentaire pour toutes les maladies auto-immunes.

## Elle a une dent contre vous

Des études très récentes confirment qu'un lien existe entre la polyarthrite rhumatoïde et les maladies parodontales<sup>1</sup> : les patients atteints de polyarthrite sont plus touchés par la parodontite chronique et la maladie parodontale est souvent plus grave.

Les chercheurs ont d'ailleurs mis au jour des mécanismes pathologiques et des facteurs de risque similaires pour ces deux maladies. Dans la polyarthrite rhumatoïde, on a retrouvé des anticorps dirigés contre des protéines appelées « peptides citrullinés ». Or, le principal agent pathogène de la bouche à l'origine de la parodontite chronique, *Porphyromonas gingivalis*, est la seule bactérie actuellement connue pour pro-

### 4 régimes à essayer : quel est le vôtre ?

- Une méta-analyse de dix essais cliniques contrôlés randomisés contre placebo a montré qu'une **alimentation riche en oméga-3** ou **en huile de poisson** permettait de diminuer la consommation d'anti-inflammatoires, de baisser l'activité de la maladie et de réduire la raideur matinale des patients souffrant de polyarthrite.
- Des bénéfices cliniques mesurables à partir de trois mois ont été observés sur l'intensité de la douleur de la polyarthrite après un **jeûne suivi d'un régime végétarien** ou **lactovégétarien**.
- Une récente étude suédoise a mis en évidence une amélioration clinique de la maladie, des capacités fonctionnelles et de la qualité de vie chez une population souffrant de polyarthrite depuis plus de deux ans, après une **diète méditerranéenne** suivie pendant trois mois comparée à une alimentation traditionnelle.
- Un **régime d'exclusion** transitoire du gluten et/ou des laitages est prôné par certains spécialistes comme le docteur Seignalet, auteur d'ouvrage de référence sur le sujet. Même si les études manquent pour confirmer l'implication de facteurs alimentaires, les retours de terrain sont assez nombreux pour essayer une éviction temporaire de trois mois minimum.

1. Par exemple la gingivite ou la parodontite. Le parodonte représente l'ensemble des tissus de soutien de la dent : la gencive, le cément, le ligament alvéolodentaire et l'os en regard.

duire l'enzyme<sup>2</sup> permettant la citrullination des protéines. *Porphyromonas gingivalis* est capable de déclencher des arthrites auto-immunes chez l'animal. Chez l'homme, en produisant des peptides citrullinés, elle est du même coup à l'origine de la production d'anticorps anti-citrullinés. Stimulant l'auto-immunité, elle contribue activement au développement de maladies auto-immunes.

Les chercheurs ont remarqué que la concentration d'anticorps anti-*Porphyromonas gingivalis* est sensiblement plus élevée chez les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde. Mais il y a une bonne nouvelle, si ces anticorps sont bien corrélés à la sévérité de l'affection, ils sont surtout détectables des années avant l'apparition des premiers symptômes !

La prise en charge de la polyarthrite rhumatoïde peut donc passer par le traitement de la maladie parodontale. Pour ce faire, il convient d'établir un programme en trois temps : des plantes médicinales compatibles avec tout traitement conventionnel, une optimisation alimentaire et l'équilibre de la fonction intestinale.

## Toute une armée déguisée en racine

*Porphyromonas gingivalis* commence par former un biofilm sur le parodonte, ce qui va d'abord faire une carie. Si les conditions sont propices, une inflammation des gencives s'installe. C'est la gingivite, pouvant se compliquer en parodontite quand l'infection se propage à tout le parodonte.

À ce stade, votre meilleure arme reste la curcumine, principe actif du curcuma, car elle possède une activité antibactérienne directe sur *Porphyromonas gingivalis* et sur la formation de son biofilm. Ses bienfaits sont doubles puisque la curcumine déploie des activités antioxydantes et anti-inflammatoires très recherchées en cas de poussée d'arthrite. Plus intéressant encore, des chercheurs ont démontré qu'elle exerce des propriétés immunosuppressives uniques<sup>3</sup> capables d'empêcher la fabrication des auto-anticorps destructeurs de l'articulation ! Pour ces chercheurs, cela ne fait aucun doute : la curcumine est LA solution naturelle permettant de traiter tous les stades de la polyarthrite rhumatoïde, que ce soit en prévention, au stade initial et même lorsqu'elle est installée.

## Le protocole polyarthrite

Ce protocole s'adresse aussi bien aux personnes à risque (gingivite, parodontite, antécédent familial de polyarthrite rhumatoïde) qu'à celles déjà souffrantes de polyarthrite rhumatoïde, notamment entre les crises inflammatoires.

En prévention :

Ajoutez 1 à 2 cuillères à café de poudre de curcuma par jour à votre alimentation.

Dans un cadre curatif :

L'efficacité de l'apport quotidien au minimum de 500 à 1 000 milligrammes de curcumine a été démontrée en cas de poussée d'arthrite.

### Évolution infection buccale à *Porphyromonas gengivalis*



### Action du curcuma (curcumine)

1. Activité antibactérienne contre <i>P. gengivalis</i>	2. Activité antibiofilm	3. Diminution production des peptides citrullinés	4. Suppression de l'auto-immunité	5. Actions antioxydante, anti-infectieuse et anti-inflammatoire
--	----------------------------	--	--------------------------------------	--

= Prévention et amélioration de la polyarthrite rhumatoïde

2. Peptidylarginine déiminase ou PAD, qui permet la conversion de l'acide aminé arginine d'une protéine en acide aminé citrulline.

3. Via l'inhibition des réponses pro-inflammatoires Th17 et la promotion des cellules T régulatrices.

En plus du curcuma pur, optez pour un bain de bouche deux fois par jour, ce qui devrait vous aider fortement. Vous avez plusieurs options pour le bain de bouche.

Il y a d'abord les polyphénols de la canneberge, qui interfèrent avec la formation du biofilm et l'adhésion de *Porphyromonas gingivalis*. Ce faisant, les principes actifs de la canneberge réduisent la réponse inflammatoire et la destruction des tissus en cas de maladie parodontale.

Il y a aussi le jus de grenade, qui exerce un effet antiplaques et antibactérien sur *Porphyromonas gingivalis in vitro*. Sa richesse en composés polyphénoliques lui confère de précieuses qualités antioxydantes et anti-inflammatoires. Une étude a d'ailleurs validé la prise de 500 milligrammes d'extrait sec de grenade pendant deux mois pour obtenir les mêmes effets.

Du côté des huiles essentielles, elles sont trois à se démarquer pour leur activité inhibitrice et bactéricide importante sur *Porphyromonas gingivalis*: la cannelle de Ceylan (cinnamaldé-

hyde), le clou de girofle (eugénol) et le myrte (myrténol).

Matin et soir, prenez par exemple :

- ½ verre de jus de grenade bio ou un ½ verre de jus de canneberge
- 1 cuillère à café de poudre pure de curcuma
- ½ cuillère à café de poudre de cannelle de Ceylan, ou 2 gouttes d'huile essentielle de myrte rouge

Mélangez bien et agitez dans la bouche, en émulsion. Gardez au moins 2 minutes en bouche, puis avalez.

## Les sept mercenaires

Parmi les plantes capables de soulager la polyarthrite, quand il s'agit de traiter les poussées douloureuses et inflammatoires, c'est sans conteste la **résine de boswellia** qui remporte la palme. Les études montrent une amélioration des symptômes dans 60 à 70 % des cas. Les effets secondaires sont extrêmement faibles et bien tolérés. L'extrait de la résine de



Gingembre



Thé vert

boswellia module le système immunitaire grâce à sa teneur en acides boswelliques. Ces principes actifs réduisent la concentration sanguine en auto-anticorps tout en exerçant une action anti-inflammatoire équivalente aux médicaments de synthèse de référence (AINS, sulfasalazine). Les doses préconisées sont de 300 milligrammes, 3 fois par jour, que l'on peut doubler si besoin.

Le **gingembre**, n'est pas en reste : des études sur des animaux ont démontré son efficacité contre la gravité et les complications de la polyarthrite rhumatoïde. Ses puissantes propriétés anti-arthritiques sont à mettre sur le compte du gingérol, un de ses principes actifs aromatiques, également retrouvé dans son huile essentielle. Cinq grammes de gingembre frais râpé à faire infuser dans 25 cl d'eau, à boire matin et soir, ou 500 milligrammes d'extrait sec, une à deux fois par jour, sont préconisés en cas de poussée inflammatoire.

Les tannins du **thé vert** (EGCG, EGC et EC) agissent à la fois pour limiter l'inflammation gingivale du parodonte et aussi sur les poussées inflammatoires de la polyarthrite.



Cannelle de Ceylan



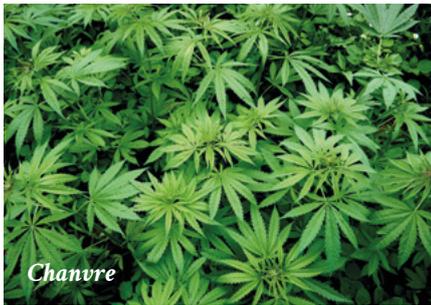
Myrte rouge



Canneberge



Boswellia



Deux tasses de thé vert bio par jour sont recommandées.

▪ L'**huile d'olive** extra-vierge de première pression à froid et biologique possède des propriétés anti-inflammatoires et immunomodulatrices qui peuvent être mises à profit dans la polyarthrite rhumatoïde, à raison de 2 cuillères à soupe par jour.

Plus confidentiel, le cannabidiol (ou CBD), un cannabinoïde extrait du **chanvre** permet de réduire les symptômes de l'arthrite. Il peut aussi freiner la déconstruction osseuse qui accompagne trop souvent une polyarthrite avancée. La teinture mère de CBD en sublinguale peut soulager la polyarthrite rhumatoïde en poussée. Commencez par 2 gouttes sous la langue, chaque jour, à augmenter si besoin.

Un extrait d'**armoise annuelle**, pendant 48 semaines à raison de 30 grammes par jour par voie orale, s'est révélé plus efficace et moins dangereux en association avec le méthotrexate<sup>4</sup> qu'avec le léflunomide, un immunosuppresseur prescrit en traitement de fond de la polyarthrite.



Enfin, la racine séchée de **kudzu** a montré son potentiel thérapeutique à la fois dans la parodontite et la polyarthrite, par ses propriétés anti-ostéoclastogènes. Le mot est un peu barbare, mais cela signifie qu'elle inhibe la déconstruction osseuse. 500 milligrammes 3 fois par jour seront nécessaires en cas de polyarthrite avancée.

## Le duo d'huiles qui va faire des merveilles

Les huiles essentielles à viser pour le traitement des poussées inflammatoires douloureuses sont celles contenant du  $\beta$ -caryophyllène. Ce composé aromatique est un cannabinoïde végétal que l'on trouve abondamment dans diverses épices, des fruits et des plantes médicinales. Approuvée comme additif alimentaire par la FDA (Food and Drug Administration), instance américaine de santé, cette molécule naturelle a révélé des propriétés antimicrobienne, antioxydante et immunomodulatrice. En application locale, le  $\beta$ -caryophyllène fait



donc figure de grandes promesses thérapeutiques dans la polyarthrite ! C'est un des constituants principaux de l'huile végétale de **copaïba**, préconisée en massage sur les zones douloureuses et inflammatoires de la polyarthrite.

À retenir aussi, la **gaulthérie odorante**. Sa teneur singulière en salicylate de méthyle, molécule proche de l'aspirine, en fait un ingrédient de choix. Diluez-la dans une huile végétale de massage. Ou mieux, dans l'huile de copaïba, pour avoir un double effet. Essayez 2 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie dans une cuillère à soupe d'huile de copaïba à appliquer plusieurs fois par jour sur les articulations ankylosées et endolories.

### Votre programme à la carte

En plus de l'acupuncture, du yoga, du tai chi ou de la danse, qui peuvent vous faire beaucoup de bien, il existe des traitements conventionnels non médicamenteux à ne pas négliger. Ils visent à diminuer la douleur, prévenir ou traiter les déformations, maintenir ou récupérer la mobilité articulaire, entretenir les muscles et s'adaptent à l'évolution du handicap. Les plus connus sont la kinésithérapie, la bicyclette de rééducation, la marche sur tapis roulant, les exercices gymniques rapides, l'ergothérapie, la pédicurie-podologie, les orthèses, le thermalisme, la thérapie par laser, les champs électromagnétiques pulsés, les ondes mécaniques (ultrasons), l'électrothérapie, les exercices des mains, le chaussage thérapeutique, les thérapies cognitives et comportementales (TCC), l'hypnose et la relaxation... L'offre est vaste. À vous de choisir !

4. Antimétabolite utilisé dans le traitement des maladies auto-immunes.

Top 10 Polyarthrite rhumatoïde	Partie	Indication	Forme	Posologie	Remarques
<b>Curcuma</b> <i>Harpagophytum procumbens</i> 	rhizome	Parodontite Poussée d'arthrite Immunomodulation	Poudre pure Extrait titré en curcumine	500 à 1 000 mg/j à répartir dans la journée	Éviter chez la femme enceinte à forte dose, et en cas de calculs biliaires obstructifs
<b>Boswellia</b> <i>Boswellia serrata</i> 	oléorésine	Poussée d'arthrite Immunomodulation	Gommes Extrait sec	300 mg, 3 fois/j	-
<b>Gingembre</b> <i>Zingiber officinale</i> 	rhizome	Poussée d'arthrite	Infusion Extrait sec	5 g à infuser dans 25 cl d'eau, 2 tasses/j 500 mg 1 à 2 fois/j	Interaction possible avec anti- coagulant type Sintrom
<b>Thé vert</b> <i>Camellia sinensis</i> 	feuille	Parodontite Poussée d'arthrite	Infusion	2 tasses/jour	Toujours bio +++ Éviter avec immunosuppresseurs
<b>Olive</b> <i>Olea europaea</i> 	fruit	Prévention des crises au long cours Immunomodulation	Huile	2 c. à soupe par jour	1 <sup>re</sup> pression à froid bio et extra vierge
<b>Chanvre</b> <i>Cannabis sativa</i> 	fleurs	Poussée d'arthrite Dégénérescence osseuse de la polyarthrite	TM titrée en cannabidiol (CBD sans THC)	Commencer par 2 gouttes en sublinguale	-
<b>Armoise annuelle</b> <i>Artemisia annua</i> 	feuilles	En association avec le méthotrexate	Infusion	30 g de feuilles par jour en infusion dans 1 l d'eau pen- dant 48 semaines	Éviter chez la femme enceinte, allaitante, en cas d'insuffisance rénale, et chez l'enfant de moins de 6 ans
<b>Kudzu</b> <i>Pueraria lobata</i> 	racine	Dégénérescence osseuse de la polyarthrite	Poudre Extrait sec	500 mg 3 fois/j	Éviter chez la femme enceinte, allaitante et en cas de cancer hormonodépendant
<b>Copaïba</b> <i>Copaifera reticulata</i>	bois oléorésine	Poussée d'arthrite	Huile ou baume (ne pas avaler)	1 c. à soupe en massage	Éviter chez la femme enceinte, allaitante et l'enfant de moins de 6 ans
<b>Gaulthérie</b> <i>Gaultheria fragrantissima</i> 	feuille	Poussée d'arthrite	Huile essentielle (ne pas avaler)	2-3 gouttes diluées dans 20 % d'huile végétale, en massage	Éviter en cas d'allergie à l'aspirine, chez la femme enceinte, allaitante et l'enfant de moins de 6 ans

## Bibliographie

- Al-Nahain A, Jahan R, Rahmatullah M. Zingiber officinale: A Potential Plant against Rheumatoid Arthritis. Arthritis. 2014; 2014:159089. doi: 10.1155/2014/159089. Epub 2014 May 27. Review.
- Amalraj A, Varma K, Jacob J, Divya C, Kunnumakkara AB, Stohs SJ, Gopi S. A Novel Highly Bioavailable Curcumin Formulation Improves Symptoms and Diagnostic Indicators in Rheumatoid Arthritis Patients: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Two-Dose, Three-Arm, and Parallel-Group Study. J Med Food. 2017 Oct; 20(10):1022-1030.
- Ames-Sibin AP, Barizão CL, Castro-Ghizoni CV, Silva FMS, Sá-Nakanishi AB, Bracht L, Bersani-Amado CA, Marçal-Natali MR, Bracht A, Comar JF.  $\beta$ -Caryophyllene, the major constituent of copaiba oil, reduces systemic inflammation and oxidative stress in arthritic rats. J Cell Biochem. 2018 Dec; 119(12):10262-10277.
- Ammon HP. Boswellic Acids and Their Role in Chronic Inflammatory Diseases. Adv Exp Med Biol. 2016; 928:291-327. Review.
- Ammon HP. Modulation of the immune system by Boswellia serrata extracts and boswellic acids. Phytomedicine. 2010 Sep; 17(11):862-7. doi: 10.1016/j.phymed.2010.03.003. Epub 2010 Aug 8. Review. Erratum in: Phytomedicine. 2011 Feb 15; 18(4):334.
- Anil K. Singh, Sadiq Umar, Sharayah Riegsecker, Mukesh Chourasia, Salahuddin Ahmed. Regulation of Transforming Growth Factor  $\beta$ -Activated Kinase Activation by Epigallocatechin-3-Gallate in Rheumatoid Arthritis Synovial Fibroblasts: Suppression of K63-Linked Autoubiquitination of Tumor Necrosis Factor Receptor-Associated Factor 6. Arthritis & Rheumatology, 2016; 68 (2): 347
- Attig A, Jalil J, Husain K, Ahmad W. Raging the War Against Inflammation With Natural Products. Front Pharmacol. 2018 Sep 7; 9:976.
- Asokan S, Kumar RS, Emmadi P, Raghuraman R, Sivakumar N. Effect of oil pulling on halitosis and microorganisms causing halitosis: a randomized controlled pilot trial. J Indian Soc Pedod Prev Dent. 2011 Apr-Jun; 29(2):90-4.
- Asteriou E, Gkoutzourelas A, Mavropoulos A, Katsiari C, Sakkas LI, Bogdanos DP. Curcumin for the Management of Periodontitis and Early ACPA-Positive Rheumatoid Arthritis: Killing Two Birds with One Stone. Nutrients. 2018 Jul 16; 10(7).
- Badsha H. Role of Diet in Influencing Rheumatoid Arthritis Disease Activity. Open Rheumatol J. 2018 Feb 8; 12:19-28. doi: 10.2174/1874312901812010019. eCollection 2018. Review.
- Bhadbhade SJ, Acharya AB, Rodrigues SV, Thakur SL. The antiplaque efficacy of pomegranate mouthrinse. Quintessence Int. 2011 Jan; 42(1):29-36.

- Bahr T, Allred K, Martinez D, Rodriguez D, Winterton P. Effects of a massage-like essential oil application procedure using Copaiba and Deep Blue oils in individuals with hand arthritis. *Complement Ther Clin Pract*. 2018 Nov; 33:170-176.
- Bender P, Bürgin WB, Sculean A, Eick S. Serum antibody levels against *Porphyromonas gingivalis* in patients with and without rheumatoid arthritis – a systematic review and meta-analysis. *Clin Oral Investig*. 2017 Jan; 21(1):33-42.
- Białowas K, Swierkot J, Radwan-Oczko M. [Role of *Porphyromonas gingivalis* in rheumatoid arthritis and inflammatory spondyloarthropathies]. *Postepy Hig Med Dosw (Online)*. 2014 Sep 17; 68:1171-9. Review. Polish.
- Bonifait L, Grenier D. Cranberry polyphenols: potential benefits for dental caries and periodontal disease. *J Can Dent Assoc*. 2010; 76:a130. Review
- Cai Y, Chen Z, Liu H, Xuan Y, Wang X, Luan Q. Green tea epigallocatechin-3-gallate alleviates *Porphyromonas gingivalis*-induced periodontitis in mice. *Int Immunopharmacol*. 2015 Dec; 29(2):839-845.
- Cai Y, Kurita-Ochiai T, Hashizume T, Yamamoto M. Green tea epigallocatechin-3-gallate attenuates *Porphyromonas gingivalis*-induced atherosclerosis. *Pathog Dis*. 2013 Feb; 67(1):76-83.
- Chandran B, Goel A. A Randomized, Pilot Study to Assess the Efficacy and Safety of Curcumin in Patients with Active Rheumatoid Arthritis. *Phytother Res*. 2012 Mar 9.
- Daily JW, Yang M, Park S. Efficacy of Turmeric Extracts and Curcumin for Alleviating the Symptoms of Joint Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *J Med Food*. 2016 Aug; 19(8):717-29.
- Etzel R. Special extract of *BOSWELLIA serrata* (H 15) in the treatment of rheumatoid arthritis. *Phytomedicine*. 1996 May; 3(1):91-4.
- Fani M, Kohanteb J. In Vitro Antimicrobial Activity of *Thymus vulgaris* Essential Oil Against Major Oral Pathogens. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2017 Oct; 22(4):660-666.
- Fechter S, Singh A, Chourasia M, Ahmed S. Molecular insights into the differences in anti-inflammatory activities of green tea catechins on IL-1 $\beta$  signaling in rheumatoid arthritis synovial fibroblasts. *Toxicol Appl Pharmacol*. 2017 Aug 15; 329:112-120.
- Funk JL, Frye JB, Oyarzo JN, Chen J, Zhang H, Timmermann BN. Anti-Inflammatory Effects of the Essential Oils of Ginger (*Zingiber officinale* Roscoe) in Experimental Rheumatoid Arthritis. *PharmaNutrition*. 2016 Jul; 4(3):123-131. Epub 2016 Jun 4.
- Haj CG, Sumariwalla PF, Hanuš L, Kogan NM, Yektin Z, Mechoulam R, Feldmann M, Gallily R. HU-444, a Novel, Potent Anti-Inflammatory, Nonpsychotropic Cannabinoid. *J Pharmacol Exp Ther*. 2015 Oct; 355(1):66-75.
- Hans VM, Grover HS, Deswal H, Agarwal P. Antimicrobial Efficacy of Various Essential Oils at Varying Concentrations against Periopathogen *Porphyromonas gingivalis*. *J Clin Diagn Res*. 2016 Sep; 10(9):ZC16-ZC19.
- Hedayati A, Khosropanah H, Bazargani A, Abed M, Emami A. Assessing the Antimicrobial Effect of the Essential Oil of *Myrtus communis* on the Clinical Isolates of *Porphyromonas gingivalis*: An in vitro Study. *Jundishapur J Nat Pharm \*\$Prod*. 2013 Nov; 8(4):165-8.
- Kharlamova N, Jiang X, Sherina N, Potempa B, Israelsson L, Quirke AM, Eriksson K, Yucel-Lindberg T, Venables PJ, Potempa J, Alfredsson L, Lundberg K. Antibodies to *Porphyromonas gingivalis* Indicate Interaction Between Oral Infection, Smoking, and Risk Genes in Rheumatoid Arthritis Etiology. *Arthritis Rheumatol*. 2016 Mar; 68(3):604-13.
- Lee JY, Choi IA, Kim JH, Kim KH, Lee EY, Lee EB, Lee YM, Song YW. Association between anti-*Porphyromonas gingivalis* or anti- $\alpha$ -enolase antibody and severity of periodontitis or rheumatoid arthritis (RA) disease activity in RA. *BMC Musculoskelet Disord*. 2015 Aug 12; 16:190.
- Lee SY, Lee SH, Jhun J, Seo HB, Jung KA, Yang CW, Park SH, Cho ML. A Combination with Probiotic Complex, Zinc, and Coenzyme Q10 Attenuates Autoimmune Arthritis by Regulation of Th17/Treg Balance. *J Med Food*. 2018 Jan; 21(1):39-46.
- Li R, Tian C, Postlethwaite A, Jiao Y, Garcia-Godoy F, Pattanaik D, Wei D, Gu W, Li J. Rheumatoid arthritis and periodontal disease: What are the similarities and differences? *Int J Rheum Dis*. 2017 Dec; 20(12):1887-1901.
- Liu Y, Alokaran JJ, Rhoads JM. Probiotics in Autoimmune and Inflammatory Disorders. *Nutrients*. 2018 Oct 18; 10(10). pii: E1537. doi: 10.3390/nu10101537. Review.
- Mollazadeh H, Cicero AFG, Blesso CN, Pirro M, Majeed M, Sahebkar A. Immune modulation by curcumin: The role of interleukin-10. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2017 Aug 11:1-13.
- Park KH, Gu DR, Jin SH, Yoon CS, Ko W, Kim YC, Lee SH. *Pueraria lobata* Inhibits RANKL-Mediated Osteoclastogenesis Via Downregulation of CREB/PGC1 $\beta$ /c-Fos/NFATc1 Signaling. *Am J Chin Med*. 2017; 45(8):1725-1744.
- Proudman SM, James MJ, Spargo LD, Metcalf RG, Sullivan TR, Rischmueller M, Flabouris K, Wechalekar MD, Lee AT, Cleland LG. Fish oil in recent onset rheumatoid arthritis: a randomised, double-blind controlled trial within algorithm-based drug use. *Ann Rheum Dis*. 2013 Sep 30.
- Ramadan G, El-Menshawly O. Protective effects of ginger-turmeric rhizomes mixture on joint inflammation, atherogenesis, kidney dysfunction and other complications in a rat model of human rheumatoid arthritis. *Int J Rheum Dis*. 2013Apr; 16(2):219-29.
- Rufino AT, Ribeiro M, Sousa C, Judas F, Salgueiro L, Cavaleiro C, Mendes AF. Evaluation of the anti-inflammatory, anti-catabolic and pro-anabolic effects of E-caryophyllene, myrcene and limonene in a cell model of osteoarthritis. *Eur J Pharmacol*. 2015 Mar 5; 750:141-50.
- Sassi F, Tamone C, D'Amelio P. Vitamin D: Nutrient, Hormone, and Immunomodulator. *Nutrients*. 2018 Nov 3; 10(11). pii: E1656. doi: 10.3390/nu10111656. Review.
- Sharma C, Al Kaabi JM, Nurulain SM, Goyal SN, Kamal MA, Ojha S. Polypharmacological Properties and Therapeutic Potential of  $\beta$ -Caryophyllene: A Dietary Phyto-cannabinoid of Pharmaceutical Promise. *Curr Pharm Des*. 2016; 22(21):3237-64. Review.
- Tasneem S, Liu B, Li B, Choudhary MI, Wang W. Molecular pharmacology of inflammation: Medicinal plants as anti-inflammatory agents. *Pharmacol Res*. 2018Nov 3; 139:126-140.
- Wang Y, Zhang Y, Shi YQ, Pan XH, Lu YH, Cao P. Antibacterial effects of cinnamon (*Cinnamomum zeylanicum*) bark essential oil on *Porphyromonas gingivalis*. *Microb Pathog*. 2018 Mar; 116:26-32.
- Yang M, Guo MY, Luo Y, Yun MD, Yan J, Liu T, Xiao CH. Effect of *Artemisia annua* extract on treating active rheumatoid arthritis: A randomized controlled trial. *Chin J Integr Med*. 2017 Jul; 23(7):496-503.
- Yang CL, Or TC, Ho MH, Lau AS. Scientific basis of botanical medicine as alternative remedies for rheumatoid arthritis. *Clin Rev Allergy Immunol*. 2013 Jun; 44(3):284-300. doi: 10.1007/s12016-012-8329-8. Review.
- Zhang X, Sun J, Xin W, Li Y, Ni L, Ma X, Zhang D, Zhang D, Zhang T, Du G. Anti-inflammation effect of methyl salicylate 2-O- $\beta$ -D-lactoside on adjuvant induced-arthritis rats and lipopolysaccharide (LPS)-treated murine macrophages RAW264.7 cells. *Int Immunopharmacol*. 2015 Mar; 25(1):88-95.
- Zhang Y, Wang Y, Zhu X, Cao P, Wei S, Lu Y. Antibacterial and antibiofilm activities of eugenol from essential oil of *Syzygium aromaticum* (L.) Merr. & L. M. Perry (clove) leaf against periodontal pathogen *Porphyromonas gingivalis*. *Microb Pathog*. 2017 Dec; 113:396-402.

Dr Franck Gigon

## NEWS

**Innovation : enfin une bouteille écologique !**

Dans un futur proche, les bouteilles qui trônent sur nos tables seront-elles d'origine végétale ? Une entreprise française basée à Toulouse, Green Gen Technologies, a conçu une bouteille respectueuse de l'environnement, créée à partir de fibres de lin – dont la culture se passe d'irrigation et de pesticides – et de résines végétales. Légère, résistante et recyclable, elle pourrait remplacer les traditionnelles bouteilles de verre, dont la fabrication est très gourmande en énergie. La filière du lin, très dynamique en France, a de beaux jours devant elle !

Pour en savoir plus : [www.greengentechnologies.com](http://www.greengentechnologies.com)

# Les hydrolats, l'aromathérapie du futur ?

Spécialiste en aromathérapie scientifique, Michel Faucon s'intéresse aux vertus thérapeutiques des hydrolats. Rencontre avec un passionné de l'univers aromatique.



Enfant, **Michel Faucon** distillait déjà les plantes aromatiques du jardin de ses parents : « J'étais très attiré par tout ce qui sentait bon », souligne-t-il. Après des études de chimie puis de pharmacie, il travaille pendant vingt ans en milieu hospitalier, avant de se tourner vers l'officine. Un virage qui le conduit à s'intéresser aux huiles essentielles.

Son *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale* est un véritable guide pratique. Depuis une dizaine d'années, il enseigne la phytothérapie et l'aromathérapie à l'université et a créé l'École aromasciences à Bruxelles.

« Les hydrolats sont dotés d'une merveilleuse capacité à nous réharmoniser »

## Un hydrolat, c'est quoi exactement ?

**Michel Faucon** : On compte dans la nature environ 600 plantes aromatiques. Ces plantes sont capables de synthétiser des essences, qui représentent la quintessence du végétal. Si l'essence est facile à extraire du péricarpe des agrumes par pression à froid, cette simple pression ne suffit pas pour des plantes où elle est présente en quantité infinitésimale. Il faut alors avoir recours à la distillation par la vapeur d'eau, qui permet d'obtenir l'huile essentielle. L'eau qui a été utilisée pour distiller la plante, c'est l'hydrolat. Celui-ci renferme les molécules hydrosolubles de la plante et quelques-unes des molécules de son huile essentielle : on pourrait presque comparer l'hydrolat à une « superinfusion ».

## Depuis combien de temps s'intéresse-t-on aux hydrolats ?

**M. F.** : Les civilisations anciennes distillaient déjà les plantes pour en tirer les hydrolats et les huiles essentielles. Souvenons-nous de Cléopâtre et des thermes romains ! Ce qui limite aujourd'hui l'utilisation médicale des hydrolats, c'est qu'on ne connaît pas suffisamment leur composition, contrairement aux huiles essentielles. Il faudrait les analyser davantage... mais les études coûtent cher.

## Pourquoi les hydrolats peinent-ils encore à trouver leur place à côté des huiles essentielles ?

**M. F.** : Depuis Descartes et le siècle des Lumières, la culture occidentale aime ce qui est rationnel. Ainsi, les propriétés des huiles essentielles sont plus faciles à comprendre, car leur efficacité dépend notamment de leur composition chimique et des doses utilisées. Comment expliquer l'efficacité des hydrolats, qui sont tellement plus dilués en actifs ? L'école anglaise propose une approche différente, qui s'intéresse davantage à « l'olfaction » et au ressenti qu'au contenu moléculaire. Je pense que le temps est venu de réconcilier la chimie analytique pure avec une approche plus sensitive. C'est tout le sens de mon travail avec les huiles essentielles et les hydrolats.

## Pouvez-vous nous expliquer comment ces produits agissent sur nos sens ?

**M. F.** : L'action des huiles essentielles repose sur leur composition en molécules actives, leur énergie et « l'information » donnée par leur parfum, qui monte de nos fosses nasales jusqu'à notre cerveau limbique, sans passer par le cortex et la raison. L'odeur parle directement à notre « moi intime ». Lorsque nous respirons le parfum d'une plante, celui-ci

vient parfois pointer en nous une souffrance ou, au contraire, nous faire du bien.

Il en est de même avec les hydrolats, à la différence près qu'ils sont beaucoup plus doux. Comme les huiles essentielles, les hydrolats sont dotés d'une merveilleuse capacité à nous réharmoniser.

### Comment déclinez-vous cette « approche sensible » en pratique ?

**M. F. :** J'adopte toujours une approche globale et personnalisée du patient. Elle reste bien sûr d'abord guidée par la chimie et la toxicité potentielle du produit envisagé. Mais c'est la sensibilité personnelle du patient qui m'aidera, à la fin, à identifier précisément la plante par laquelle il sera soigné.

Lorsque je reçois un patient, j'utilise mes connaissances biochimiques et pharmaceutiques pour sélectionner les huiles essentielles ou les hydrolats indiqués pour traiter son affection en fonction de ses symptômes précis. Puis je les lui fais sentir : le patient choisit lui-même la plante « qui lui parle » et avec laquelle il préfère être soigné.

Mon expérience m'a montré que le patient doit s'approprier son traitement. Il doit reprendre du pouvoir sur sa maladie et être partie prenante de sa guérison. L'aromathérapie scientifique permet cela.

### Quels sont les avantages des hydrolats ?

**M. F. :** Beaucoup moins concentrés que les huiles essentielles, les hydrolats sont aussi beaucoup moins toxiques, ce qui les rend utilisables chez les femmes enceintes ou allaitantes, les nourrissons, les personnes âgées ou immunodéprimées. Bref, chez toutes les personnes fragilisées.

### L'huile essentielle et l'hydrolat d'une plante ont-ils les mêmes indications ?

**M. F. :** Leurs compositions n'étant pas identiques, on ne peut pas dire que leurs indications soient strictement superposables... mais on relève une tendance générale d'indications liées à la plante. Pour soigner une pathologie, on peut utiliser l'huile essentielle ou son hydrolat... et on peut également les associer. Aussi, il est toujours intéressant de pouvoir associer différentes voies d'administration : orale, cutanée, inhalation...

### Peut-on s'automédiquer avec les hydrolats ?

**M. F. :** Bien sûr ! Pour des personnes qui ne seraient pas suffisamment formées à l'aromathérapie, je suis

davantage favorable à l'automédication avec des hydrolats plutôt qu'avec des huiles essentielles. Pour utiliser les huiles essentielles, il est indispensable d'avoir une solide formation. On ne s'improvise pas médecin ou pharmacien !

### Quelques idées pour vous lancer dans l'aventure

De façon générale, il convient de réaliser des dilutions à 10 % d'hydrolat. En pratique, mélangez 2 à 3 cuillères à soupe d'hydrolat dans 1 litre d'eau minérale (ou 2 cuillères à café dans 1 tasse d'infusion). Il est possible d'associer plusieurs hydrolats :

- en cure détox, au printemps et en automne, ou après un repas trop copieux : 2 cuillères à soupe d'hydrolat de livèche ou de thym, dans un litre d'eau minérale, à boire dans la journée, pendant 15 jours maximum ;
- contre les bouffées de chaleur : hydrolat de sauge officinale, à associer éventuellement avec de l'hydrolat de menthe poivrée. Une cuillère à café de chacun dans la tisane du soir, par exemple ;
- comme immunostimulant en période froide : hydrolat de thym thymol ou d'échinacée, en prévention, à raison de 1 cuillère à café de chacun dans la tisane, matin et soir, pendant une quinzaine de jours. Procédez par cures tout au long de l'hiver.

En association avec les huiles essentielles :

- en cas de toux sèche : 1 goutte d'huile essentielle de cyprès toujours vert, par voie orale 2 fois par jour après les repas, associée à une cuillère à café d'hydrolat de cyprès toujours vert dans une tisane de thym par voie orale ;
- contre le stress, l'agitation ou le manque de sommeil : huile essentielle de lavande vraie ou de mandarine (dilution à 6 % dans une huile végétale), associée à la prise de 1 cuillère à café d'hydrolat de verveine citronnée ou de fleur d'oranger dans une infusion de camomille ou de tilleul, le soir au coucher.

Propos recueillis par Alessandra Moro Buronzo et Anne de Labouret

À lire :  
*Traité d'aromathérapie scientifique et médicale – Les huiles essentielles – Fondements et aides à la prescription*, Sang de la Terre, 2017.



# Sauge, la gardienne du feu

Tonique et stimulante, elle ne va pas « allumer le feu » à l'instar de certaines épices comme le piment, mais elle saura l'entretenir, et apaiser ou relancer « la machine » selon les besoins.



**Nom latin :** *Salvia officinalis*

**Noms usuels :** sauge officinale, herbe sacrée, toute bonne, thé de Provence...

**Famille :** Lamiacées

**Parties utilisées :** parties aériennes

**Principaux constituants :** 1 à 2 % d'huiles essentielles (dont la thuyone), composés phénoliques (coumarines, flavonoïdes, acides phénols), tanins, triterpènes, vitamines, minéraux (potassium, zinc, calcium, fer, manganèse, cuivre et magnésium)

**Principales propriétés :** tonique, stimulante, astringente, fébrifuge, digestive, anti-inflammatoire, antiseptique, bactéricide, antioxydantes, antalgiques, *æstrogène-like*.

Au jardin, son port royal et son parfum nous en disent long sur son potentiel. La douceur veloutée de sa feuille abrite une puissance d'action que les anciens savaient prendre en compte. D'où le dicton : « Qui a de la sauge au jardin n'a pas besoin de médecin. »

## Bien dans mon assiette

Le premier foyer à entretenir est celui de la sphère digestive : si ce système est ralenti, c'est tout l'organisme qui sera ralenti. Que peut nous apporter la sauge ?

Elle chasse les ballonnements et les flatulences. Gingivite, aphtes ou affections buccales, c'est encore son domaine. D'une manière générale, elle assiste le foie, notamment grâce à sa richesse en acide rosmarinique, et favorise une meilleure digestion.

## Opération diabète

La sauge fait le ménage dans la circulation sanguine et dégorge un peu les artères encombrées.

Elle empêche l'oxydation des lipides, élimine les sucres et contrôle le cholestérol<sup>1</sup>.

Des études scientifiques démontrent que 500 mg d'extrait hydroalcoolique toutes les 8 heures pendant 3 mois ont des effets positifs en cas d'hyperglycémie : une bonne dose d'espoir pour les patients souffrant de diabète de type 2<sup>2</sup>. Chez les diabétiques toujours, une autre étude montre qu'elle pourrait réduire le taux de sucre dans le sang après le repas ainsi que le cholestérol. Cependant, des doses plus élevées pourraient être nécessaires pour diminuer la glycémie à jeun et l'hémoglobine glyquée<sup>3</sup>.

1. Christensen KB, Jørgensen M, Kotowska D, Petersen RK, Kristiansen K, Christensen LP. Activation of the nuclear receptor PPAR $\gamma$  by metabolites isolated from sage (*Salvia officinalis* L.). *J Ethnopharmacol.* 2010 Oct 28; 132(1):127-33. doi: 10.1016/j.jep.2010.07.054. Epub 2010 Aug 7.

2. Kianbakht S, Abasi B, Perham M, Hashem Dabaghian F. Antihyperlipidemic effects of *Salvia officinalis* L. leaf extract in patients with hyperlipidemia: a randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. *Phytother Res.* 2011 Dec; 25(12):1849-53. doi: 10.1002/ptr.3506. Epub 2011 Apr 19.

3. Saeed Behradmanesh, Fatemeh Derees, and Mahmoud Rafeian-kopaei. Effect of *Salvia officinalis* on diabetic patients. *J Renal Inj Prev.* 2013; 2(2): 51-54. Published online 2013 Jun 1. doi: 10.12861/jrip.2013.18

## Pour toutes les femmes, à chaque âge de la vie

Dieu créa la femme, et, fier de son œuvre, il demanda à la sauge de veiller sur elle durant les étapes délicates de sa vie. C'est ainsi que la sauge règle les menstruations et les cycles irréguliers, tonifie l'utérus, facilite l'accouchement et dissipe les bouffées de chaleur<sup>4</sup>. En plus de réguler la transpiration et la coagulation du sang, elle soulage les crampes, la dysménorrhée et les saignements excessifs. Autre fait d'armes, elle favorise la production d'œstrogènes tout en réduisant les surcharges hormonales, généralement pendant la ménopause. Son action *œstrogène-like* n'est pas encore démontrée, mais des générations d'utilisatrices l'ont largement attestée. Elle stimule si bien la fabrication d'œstrogènes qu'elle est même utilisée après l'arrêt de la pilule pour réguler les cycles.

## Un pense-bête pas comme les autres

Rien ne désole autant la sauge que de voir notre mémoire défaillir. Des études confirment ses propriétés inhibitrices de la cholinestérase<sup>5</sup> *in vitro*, ainsi que son action sur les fonctions cognitives et sur l'humeur. Bonne nouvelle, c'est vrai non seulement chez les personnes présentant un début d'Alzheimer mais aussi chez les jeunes sujets en bonne santé<sup>6</sup>. Voilà donc une aide précieuse en période de révisions !

## Précautions d'emploi

Attention à ne pas consommer la sauge en début de grossesse, ni au cours de l'allaitement car la plante fait chuter la production de lait.



L'huile essentielle de sauge contient de la thuyone, une substance abortive et neurotoxique. Son utilisation est déconseillée aux femmes enceintes et aux épileptiques. Les parties aériennes moins concentrées en huile essentielle peuvent être utilisées sur de courtes périodes (deux semaines maximum), en respectant les dosages.

## Quelques produits de confiance

**Infusion** : plantes sèches dans toutes les herboristeries à raison de 15 à 20 g de feuilles sèches/litre. Buvez 1 à 2 tasses par jour, en infusion froide lors des bouffées de chaleur.

**Alcoolature ou extrait fluide** : au laboratoire Pierre d'Astier, à raison de 20 à 40 gouttes, 2 à 3 fois par jour dans un peu d'eau.

**Hydrolats** : sur les Jardins du cap, [www.jardins-du-cap.com](http://www.jardins-du-cap.com), ou les jardins de Mahéllys, [www.les-jardins-de-mahelys.fr](http://www.les-jardins-de-mahelys.fr), à raison de 1 cuillère à café en bain de bouche ou dans un verre d'eau, au besoin.

Cet hydrolat adoubé par les peaux grasses est connu pour lutter contre les problèmes dermatologiques liés au cycle féminin et à la ménopause. C'est un bon compromis, en externe, en lotion sur le cuir chevelu ou pour le visage, sachant que l'huile essentielle de sauge, potentiellement neurotoxique à cause de la thuyone, n'est vendue que sur prescription.

Sabine Couttier

4. Bommer S1, Klein P, Suter A. First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes. *Adv Ther.* 2011 Jun; 28(6):490-500. doi: 10.1007/s12325-011-0027-z. Epub 2011 May 16.

5. Enzyme capable d'inhiber l'action de l'acétylcholine. À ce jour, les inhibiteurs de l'acétylcholinestérase sont les principaux agents thérapeutiques de la maladie d'Alzheimer et la sauge pourrait donc être une source prometteuse dans le traitement de cette maladie.

6. Kennedy DO, Pace S, Haskell C, Okello EJ, Milne A, Scholey AB. Effects of cholinesterase inhibiting sage (*Salvia officinalis*) on mood, anxiety and performance on a psychological stressor battery (2006); Differential effects of the aromas of *Salvia* species on memory and mood. *Neuropsychopharmacology.* 2006 Apr;31(4):845-52.



# Êtes-vous victime des plantes à la mode ?

Le « mouton de Panurge », c'est toujours le voisin. Il fait tout comme les autres, sans trop de discernement. Pour autant, êtes-vous sûr d'être parfaitement insensible à l'effet de mode ?

## Comment une plante devient-elle à la mode ?

L'histoire commence souvent par des articles sur Internet, puis elle se poursuit dans les magazines qui en parlent sans relâche. On dirait que tout le monde se met à régurgiter la même information.

Très bien... mais pourquoi ? Il y a plusieurs explications à ce phénomène.

### 1. Les recherches scientifiques

De nombreuses recherches sur les plantes paraissent chaque semaine. Certaines sont effectuées in vitro, dans un tube à essai, d'autres in vivo sur animaux, et relativement peu sur l'être humain. Il suffit qu'un journal publie une étude intéressante pour que la presse s'en empare et la déforme à souhait. Par exemple, il y a quelques années, on a beaucoup parlé de la berbérine comme puissant antibactérien et antiviral. Les résultats sont clairs dans un tube à essai : la berbérine détruit un large spectre de virus et bactéries. Il n'en fallait guère plus pour transformer la berbérine en antibiotique, à utiliser pendant les infections hivernales.

Mais personne n'a précisé que la berbérine est très mal absorbée à travers la muqueuse intestinale. Elle est très puissante par contact, certes, ce qui en fait un choix idéal pour une infection entérique ou une plaie, quand elle a un accès direct au pathogène. Mais pour

une infection ORL ? Certainement pas ! D'ailleurs, ceux qui ont ingurgité des gélules de berbérine pour combattre une grippe en sont vite revenus.

Il faut donc se méfier de la manière dont les journaux vont s'emparer d'un résultat de recherche. Ajouter une référence en pied de page ne suffit pas à garantir le sérieux de l'article. Tout le monde peut le faire. Bien interpréter cette référence, en revanche, nécessite une certaine expertise.

### 2. L'herbe est toujours plus verte ailleurs

Nous adorons ce qui n'est pas de chez nous. Si la plante vient de loin et qu'elle a un petit nom exotique, il sera bien plus facile de la mettre en tête de gondole. Il y a quelques années, le moringa s'est taillé une belle réputation d'élixir de longue vie. Intrigué, j'ai entrepris des recherches que je vous présente plus loin. Plante intéressante ? Assurément. Panacée de longue vie ? Vous risquez d'être déçu...

### 3. Si c'est répété, c'est que ça doit être vrai

Internet est un outil aussi fascinant qu'effrayant. Prenez un mensonge, répétez-le assez souvent, et il deviendra vérité. Aujourd'hui, personne n'a la patience ou la motivation d'aller vérifier la véracité des faits qui lui sont présentés. On retrouve hélas ce phénomène dans le monde des plantes. Prudence donc.

### 4. La « recette spéciale » brevetée

Cela fait plus de dix ans que j'accompagne des personnes souffrant de problèmes inflammatoires. Comme beaucoup d'autres praticiens, j'ai utilisé le curcuma des centaines de fois, résultats à l'appui. Mais depuis un certain temps on lit que le curcuma traditionnel ne fonctionnerait pas et qu'il vaudrait mieux en acheter des formes extrêmement chères comme la « technologie brevetée du phytosome ». De quel chapeau l'auteur sort-il cette information ? Comment peut-il ignorer l'expérience de terrain des praticiens autour du monde ? Qu'en est-il de l'expérience millénaire de la médecine ayurvédique qui n'a certainement jamais connu les phytosomes ?

Le fait que le produit soit breveté signifie surtout que l'acheteur est à la merci des laboratoires. Bien sûr que ces produits fonctionnent, mais cela justifie-t-il le buzz et le prix ? Pire, est-ce une raison suffisante pour dénigrer la plante entière, telle que la nature nous l'a donnée ? Je crois que vous connaissez mon opinion.

### 5. La quête de la plante de longue vie

De tout temps, l'homme a cherché l'élixir de longue vie, la substance capable d'assurer force, santé et

longévité. Du coup, lorsqu'on trouve une plante qui semble agir comme antioxydant, anti-inflammatoire, qui régule la glycémie et qui stabilise les hormones de stress, on se dit « bingo ! », il suffira de la prendre chaque jour et c'est réglé, plus de souci à se faire ! Ce genre de panacée devient même une excuse pour ne pas remettre en cause les aberrations de notre mode de vie.

### Trois plantes à la loupe

Elles sont à la mode et le public se les arrache. Il est temps de regarder sous le capot pour voir si leur réputation est justifiée.

#### Maca, le « ginseng péruvien »

À noter : si vous introduisez le mot « ginseng » dans le nom de la plante, elle se vendra mieux.



La maca (*Lepidium meyenii*) est une plante traditionnelle péruvienne. Elle est utilisée comme source d'énergie, de vitalité et d'endurance. Les Péruviens considèrent même que la maca améliore grandement la fécondité et les performances sexuelles. Une aubaine pour l'industrie des compléments alimentaires : de la libido en poudre !

De nombreuses études sur des animaux ont été faites. Les recherches entreprises à Lima démontrent que la maca permet une meilleure maturation des

### Deux filtres pour trier l'info de l'intox

Lorsque vous vous dites « c'est trop beau pour être vrai », c'est le moment d'appliquer deux filtres à votre découverte. Le premier est scientifique. Vérifiez sur Internet si des études ont été publiées sur cette plante et si elles confirment ses propriétés vantées. Les études sur les humains sont beaucoup plus fiables que celles faites sur les animaux, qui sont elles-mêmes beaucoup plus fiables que celles faites *in vitro*.

Certes, les recherches sont parfois biaisées à des fins commerciales et marketing. Lorsque vous consultez une étude, posez-vous toujours la question suivante : qui sont les auteurs, pour qui travaillent-ils et quels sont leurs conflits d'intérêts possibles ? Certains pays obligent les chercheurs à déclarer cette information.

Le deuxième filtre est celui de la tradition. On fait souvent passer nos ancêtres pour des personnes peu évoluées par rapport à notre attirail scientifique moderne. Détrompez-vous ! À l'époque, savoir utiliser la bonne plante au bon moment était souvent une affaire de survie. Nos ancêtres n'avaient pas droit à l'erreur. Si la plante ne fonctionnait pas, il n'y avait pas d'antibiotique ou de service d'urgence pour prendre la relève.

La tradition doit provenir de source sûre. Les travaux les plus fiables peuvent se trouver dans les vieux écrits ou être capturés par des ethnobotanistes. Pierre Lieutaghi, par exemple, a fait un travail formidable de compilation du savoir chez les « anciens » de Haute-Provence. Un ethnobotaniste capture simplement l'information, sans la modifier ni la biaiser. Il l'analyse, la présente, mais ne la détourne pas à des fins marketing pour créer un article à sensation.

Si la plante réussit à passer ces deux filtres, vous tenez de l'info, pas de l'intox.

follicules<sup>1</sup> chez la rate. La densité et la motilité des spermatozoïdes sont augmentées. La maca diminue aussi la durée nécessaire avant que le rat puisse copuler de nouveau.

La maca passe donc nos deux filtres, mais il y a encore deux énormes considérations à prendre en compte :

### 1. La provenance

Il y a quelques années, des graines sont arrivées chez nous. Et les amateurs se sont rués dessus afin de profiter de ses bénéfices au jardin. Hélas, il est impossible de reproduire la maca cultivé à 4 000 mètres d'altitude, dans les hautes plaines de Junín, au Pérou. L'environnement est unique. Le climat, la pluie, la neige, les radiations UV ainsi que les vents peuvent varier radicalement d'une heure à l'autre. Le niveau d'oxygène est bas, comparé à nos altitudes. Peu de plantes pourraient survivre dans cet environnement extrême.

Le séchage de la plante est unique lui aussi. Les tubercules sont étalés sur des bâches et exposés au soleil durant la journée, puis couverts par d'autres bâches lorsqu'il pleut ou qu'il neige. Le cycle chaud/froid en continu pendant deux à trois mois pendant lequel la maca est réchauffée puis congelée la fait au passage fermenter. Ceci transforme le goût très épicé de cette brassicacée, un peu comme le radis noir, en un goût très doux et caramélisé. La maca du Pérou est d'ailleurs absolument délicieuse à boire. Bilan : l'environnement et le séchage uniques de la maca tiennent une place considérable, du point de vue thérapeutique, dans son efficacité.

### 2. Les dosages

Les Péruviens consomment la maca un peu comme un aliment.

Ils n'absorbent pas une gélule de 250 mg 3 fois par jour comme nous pouvons le faire en Occident. Ils broient la maca sèche, ajoutent un peu d'eau tiède, de lait et de sucre, et en font un porridge. On parle ici de dosage à la cuillère à soupe pris sur de longues périodes.

Conclusion : oui, la maca peut vous relever d'une grande fatigue, vous donner plus de vitalité et « rallumer le feu » perdu de votre sexualité. Mais il faudra prendre une poudre de qualité, produite en altitude au Pérou, et à la cuillère. Ceci risque vite de vous revenir cher...

## Cordyceps, le « Viagra de l'Himalaya »

À noter : introduisez le mot « Viagra » dans le nom de la plante et elle brisera tous les records de vente.



Au Tibet, dans les prairies au pied de l'Himalaya, vit une chenille. Et sur cette chenille pousse un champignon parasite. Le champignon va détruire la chenille et développer une carapace autour d'elle. Il produit ensuite une tige qui va apparaître au ras du sol et relâcher des spores afin d'infecter de nouvelles chenilles. Depuis des siècles, on récolte ce parasite qu'on appelle cordyceps (*Cordyceps sinensis*) et on le réduit en poudre.

Aujourd'hui, le cordyceps est devenu célèbre et se vend parfois jusqu'à 3 000 euros le kilo. Les Chinois arrivent en masse pour piller le cordyceps traditionnelle-

ment récolté par les tibétains. Ce ramassage excessif le rend de plus en plus rare. Heureusement, il peut se cultiver en laboratoire sur des fèves de soja, ce qui constitue aujourd'hui une forte proportion des produits du marché.

En médecine chinoise, le cordyceps était jadis réservé à l'empereur et sa famille. On en farcisait les canards avant de les rôtir, ce qui était censé ramener la vigueur et assurer la longévité. Au Tibet, il a été utilisé comme tonique pendant plus de cinq cents ans. On l'utilise aussi pour améliorer la virilité masculine, d'où sa comparaison avec le Viagra.

Les études sur le cordyceps sont nombreuses. Elles montrent qu'il stimule les fonctions immunitaires, augmente notre capacité à produire des antioxydants, améliore notre utilisation d'oxygène au niveau cellulaire, régule les hyperlipidémies sanguines, etc.

Chez le rat – encore lui – il améliore les capacités cognitives et les performances sexuelles.

De nouveau, nous avons une double validation de la science et de la tradition.

Mais attention, ces plantes adaptogènes sont longues à agir et en ce qui concerne les performances sexuelles, elles ne répareront pas une relation qui bat de l'aile. Nous avons parfois tendance à confondre manque de capacités sexuelles avec manque d'envie. Aucun champignon, aussi exotique soit-il, ne ramènera le désir perdu dans la vie d'un couple.

Utilisez surtout le cordyceps comme stimulant immunitaire, en particulier en cas de cancer, toujours avec l'accord de votre oncologue. Il se prend à des doses variant de 500 mg à 1 500 mg

1. Un follicule ovarien est un agrégat de cellules dans les ovaires, contenant l'ovocyte relâché au cours de l'ovulation.

selon la situation. Si votre libido est basse à cause d'une fatigue chronique, il peut définitivement vous aider au fil des semaines.

Conclusion : il est utile sur le long terme pour rebâtir votre vitalité en cas de fatigue chronique et pour booster votre système immunitaire ; décevant en tant que « Viagra naturel ».

## Moringa, « l'arbre miracle »

À noter : quand vous ne savez pas trop comment la définir, ajoutez le mot « miracle » derrière le nom de la plante, ça marche à tous les coups !



Ses feuilles se vendent comme « l'infusion miracle » ou « de longue vie ». Lorsque vous posez la question au vendeur, il vous dira qu'« elle est bonne pour tout, elle vous évitera les maladies modernes et vous permettra de rester jeune ». Qui peut rester insensible à une telle promesse ?

Et c'est vrai que la plante est consommée traditionnellement pour une multitude de maux. Dans le sud du Bénin, le moringa (*Moringa oleifera*) est utilisé par les populations locales dans le traitement de pas moins de trente-quatre maladies. Au Nigeria, il est employé pour calmer les douleurs, aider dans les périodes de grande fatigue, accompagner la fièvre, soigner l'asthme, la toux, l'hy-

pertension, l'arthrose, le diabète, l'épilepsie, les plaies et les infections de peau. Rien que ça !

La plante est à la fois alimentaire et médicinale. Voici donc un cas particulier. C'est paradoxal, mais la tradition y a tellement recours qu'il devient compliqué d'y voir clair.

Nous allons donc nous reposer un peu plus sur la science pour essayer de démêler le vrai du faux. Les études suivantes ont été réalisées sur des animaux :

- le moringa accélère la réparation tissulaire dans les cas de plaies, en particulier chez la souris diabétique<sup>2</sup>. Il protège aussi la muqueuse digestive contre les agressions<sup>3</sup> ;
- il est très riche en antioxydants (rutine, quercétine, rhamnétine, kaempférol, apigénine et myricétine) qui nous protègent contre le vieillissement cellulaire prématuré<sup>4</sup> ;
- il réduit le phénomène de résistance à l'insuline ainsi que les gains de poids et troubles métaboliques associés<sup>5</sup>.

En résumé, le moringa bloque donc certains facteurs qui pourraient bien être responsables de nombreuses maladies de nos civilisations : l'agression par les substances toxiques qui provoquent un stress oxydatif intense, les agressions à la barrière intestinale, les troubles métaboliques. Alors, plante de longue vie ?

Les populations locales qui ont un accès direct à l'arbre en consomment régulièrement et en quantité. C'est de cette manière que les plantes antioxydantes et

protectrices fonctionnent. Une fois que vous arrêtez de les prendre, elles ne vous protègent plus.

Vous comprenez donc le gros problème avec le positionnement du moringa sur le marché. Il faudrait en avoir un énorme sac à portée de main et se préparer régulièrement des infusions avec, plusieurs fois par semaine. Acheter un sachet sur le marché, ou des gélules, et en prendre une petite dose de temps en temps n'aura qu'un effet très marginal.

Autant consommer du thé vert, largement plus accessible chez nous, sinon le romarin, qui est l'un des plus puissants antioxydants de notre pharmacopée.

Conclusion : à moins de vouloir en vendre, vous pouvez vous débarrasser du qualificatif « miracle ». Le moringa n'en demeure pas moins utile et agréable en tant qu'infusion journalière, en alternance avec d'autres plantes antioxydantes et protectrices comme le thé vert, le romarin, le rooibos et le kinkeliba.

Restons vigilants face aux discours flatteurs des fabricants qui essaient parfois de nous manipuler. La mode est ce qu'elle est... Nous en méfier ne doit pas nous empêcher de (re)découvrir les plantes du monde. Éduquons-nous, faisons des recherches, et c'est ainsi que nous apprendrons à faire le bon choix et à prendre soin de notre santé de la meilleure façon qui soit.

Christophe Bernard  
Herbaliste

2. Chin CY, Ng PY, Ng SF. Moringa oleifera standardised aqueous leaf extract-loaded hydrocolloid film dressing : in vivo dermal safety and wound healing evaluation in STZ/HFD diabetic rat model. Drug Deliv Transl Res. 2018 Mar 20.

3. Ijioma SN, Nwaogazi EN, Nwankwo AA, Oshilonya H, Ekeleme CM, Oshilonya LU. Histological exhibition of the gastroprotective effect of Moringa oleifera leaf extract. Comp Clin Path. 2018 ; 27(2):327-332.

4. Abd Rani NZ, Husain K, Kumolosasi E. Moringa Genus : A Review of Phytochemistry and Pharmacology. Front Pharmacol. 2018 Feb 16 ; 9:108.

5. Waterman C, Rojas-Silva P, Tumer TB, Kuhn P, Richard AJ, Wicks S, Stephens JM, Wang Z, Mynatt R, Cefalu W, Raskin I. Isothiocyanate-rich Moringa oleifera extract reduces weight gain, insulin resistance, and hepatic gluconeogenesis in mice. Mol Nutr Food Res. 2015 Jun;59(6):1013-24.

## La diversité en péril

La diversité végétale de notre pays va-t-elle se réduire comme peau de chagrin dans les années à venir ? Un examen approfondi des 4 982 espèces de plantes vasculaires (fougères, conifères, plantes à fleurs) recensées en France métropolitaine a permis de dresser la liste des espèces menacées de disparition. Le constat est alarmant : 742 sont concernées, soit 15 % de cette flore. En cause, les activités humaines qui bouleversent les habitats naturels. La nigelle des champs, le panicaut vivipare, la salicaire faux-thésium, le séneçon des cours d'eau, la turgénie à larges feuilles sont quelques-unes de ces plantes en danger.

Source : Liste rouge des espèces menacées de l'union internationale pour la conservation de la nature.

## Les Petites Essentielles, des huiles essentielles sur mesure



Élaborer un soin à base d'huiles essentielles à la carte, correspondant au profil et aux besoins de chaque usager, voilà l'idée audacieuse de trois jeunes entrepreneuses de Marseille.

À travers leur marque, *les Petites Essentielles*, elles souhaitent apporter un souffle nouveau à l'aromathérapie et simplifier l'usage de ces extraits naturels. Grâce à un diagnostic personnalisé réalisé depuis leur site internet, chacun pourra trouver la composition d'huiles essentielles idéale, élaborée en France avec des produits issus de l'agriculture biologique.

[www.lespetitesessentielles.com](http://www.lespetitesessentielles.com)

## Fibromyalgie : l'or rouge d'Iran aussi efficace que les médicaments



Nombreux sont les patients atteints de fibromyalgie, qui, en plus des symptômes classiques de la maladie – douleurs diffuses à travers le corps, fatigue intense et difficultés de sommeil –, développent des troubles psychiques. Des chercheurs de l'université de Téhéran ont ainsi voulu déterminer si le safran, une épice très populaire en Iran reconnue pour ses capacités à apaiser l'esprit, pouvait apporter une aide aux malades. Ils ont comparé son efficacité à celle de la duloxétine, un médicament couramment utilisé pour soulager les symptômes de la maladie, chez 46 personnes souffrant de ce trouble. Chaque participant recevait une gélule contenant 15 mg de safran ou 30 mg de duloxétine pendant une semaine, puis le double pendant 7 semaines. Résultat : la méthode naturelle a fait aussi bien que le médicament, permettant d'améliorer les symptômes anxieux et dépressifs accompagnant la maladie ainsi que les douleurs, pour une meilleure qualité de vie au quotidien.

Source : Mansoor Shakiba et al. Saffron (*Crocus sativus*) versus duloxetine for treatment of patients with fibromyalgia: A randomized double-blind clinical trial. *Avicenna J Phytomed.* 2018 Nov-Dec; 8(6): 513–523.

## L'extrait d'ail vieilli : et vos artères rajeunissent de 5 ans !



L'hypertension artérielle, c'est un adulte sur trois en France. Autant dire une maladie chronique très courante ! Et loin d'être anodine puisqu'elle augmente les risques de développer des affections cardiovasculaires et neuro-

rodégénératives. S'il existe des médicaments antihypertenseurs efficaces, ils ne sont pas dénués d'effets secondaires qui affectent jusqu'à 60 % des patients sous traitement. Une équipe australienne a testé une solution alternative : l'extrait d'ail vieilli. Les chercheurs ont rassemblé 49 personnes souffrant d'hypertension ;

les uns ont bénéficié de ce remède naturel (1,2 g par jour) tandis que les autres ont reçu un produit placebo. Après trois mois de traitement, les bénéficiés ont été au rendez-vous : l'extrait d'ail vieilli a permis de réduire la pression systolique (quand le cœur se contracte) de 10 mmHg et la pression diastolique (quand il se relâche) de 5,4 mmHg. Il a de plus exercé une action positive sur le microbiote des participants, augmentant la proportion de bactéries favorables à la santé cardiovasculaire qui peuplent nos intestins. À l'issue du traitement, les artères ont gagné en souplesse, bénéficiant ainsi d'un coup de jeune de cinq ans selon les estimations des auteurs. Une triple action garante d'une santé cardiovasculaire durable !

Source : Ried K et al. The Effect of Kyolic Aged Garlic Extract on Gut Microbiota, Inflammation, and Cardiovascular Markers in Hypertensives: The GarGIC Trial. *Front Nutr.* 2018 Dec 11;5:122.

# Les baies, des superfruits aux vertus insoupçonnées

Si certaines baies comme la baie de bryone, de belladone ou d'if sont toxiques voire mortelles, d'autres baies sont de vrais trésors. Apprenez à les choisir et vous pourrez remplir votre assiette de superbaies !

Connaissez-vous les superfruits ? Cette appellation américaine encore controversée désigne les fruits considérés comme très antioxydants. Ceux-ci offrent une protection particulière contre les radicaux libres générés par le stress oxydatif. En gros, en plus de pallier la fatigue et de nous empêcher de vieillir prématurément, ils pourraient bien nous protéger contre de nombreuses pathologies.

## Nécessité fait loi

Par nature, le végétal est profondément démuni contre les intempéries et le soleil. Immobile, il ne peut pas se protéger des rayons solaires ou se mettre à l'abri quand la température varie brusquement. Cette incapacité fait peser sur lui un stress énorme et le contraint à se fabriquer un équipement ultraprotecteur. D'où la biosynthèse naturelle de tanins, de flavonoïdes, d'anthocyanes... Ces molécules, grâce à leur structure chimique particulière, sont d'une efficacité extraordinaire dans la lutte contre les radicaux libres.

## Un cadeau inespéré

Nous sommes tous exposés au stress oxydatif, et nos défenses ne sont pas toujours au top ! Nous ne pouvons que remercier Dame Nature de nous offrir ce que nous ne pouvons pas toujours fabriquer. C'est ainsi qu'elle biosynthétise pour nous toutes ces molécules antioxydantes, parfaitement compatibles avec notre fonctionnement. En mangeant sainement, nous développons donc des capacités de résistance.

Et quoi de mieux que les superfruits, riches en polyphénols, pour maintenir l'activité antioxydante de nos systèmes enzymatiques ?

Parmi les superfruits, il existe une sous-catégorie particulièrement intéressante : les superbaies !

### Antioxydants : tous unis sous le même drapeau

Beaucoup de choses se cachent derrière le terme d'antioxydants : des enzymes (superoxyde dismutase), des vitamines (A, C, E), des oligoéléments (sélénium, cuivre), des caroténoïdes ( $\beta$ -carotène), des molécules dites de petite taille (acide urique, coenzyme Q10<sup>1</sup>), des polyphénols (flavonoïdes, acides phénols)...

Leur habileté à piéger les radicaux libres est quantifiable. On la mesure en déterminant l'ORAC (pour *Oxygen Radical Absorbance Capacity*), c'est-à-dire la capacité d'absorption des radicaux oxygénés. Celle-ci s'exprime en unités pour 100 grammes. On recommande en général 4 000 unités par jour.

Récemment, des études ont dévoilé un nouvel aspect du caractère antioxydant. Certains antioxydants s'oxydent, ce qui va stimuler les systèmes enzymatiques, première ligne de nos défenses. Ce principe paradoxal est nommé l'hormésie. Un simple exercice physique équivaut également à une stimulation de ce type<sup>2</sup>. Celle-ci doit toutefois rester raisonnable, une trop grande dose d'antioxydants risquant de se révéler contre-productive.

### Des gardes du corps en chair et en pulpe

Les polyphénols ont un effet protecteur particulièrement intéressant pour le système cardio-vasculaire<sup>3</sup>. Il est essentiel d'en consommer suffisamment pour booster nos propres capacités d'autodéfense.

En consommant régulièrement des superfruits, nous diminuons les réactions inflammatoires au sein de notre organisme, premiers symptômes d'oxydation et source directe de douleur, de vieillissement et de mal-être.

Notons que les polyphénols sont également présents dans d'autres aliments comme le chocolat noir, le thé, l'huile d'olive ou le vin rouge.

1. Nohl H et al. Critical aspects of the antioxidant function of coenzyme Q in biomembranes. *Biofactors*, 9:155-61, 1999

2. Ji LL, Gomez-Cabrera MC, Vina J. Exercise and hormesis: activation of cellular antioxidant signaling pathway. *Ann N Y Acad Sci*. 2006 May;1067 :425-35.

3. Stoclet JC, Chataigneau T, Ndiaye M, Oak MH, El Bedoui J, Chataigneau M, Schini-Kerth VB. Vascular protection by dietary polyphenols. *Eur J Pharmacol*. 2004 Oct 1;500(1-3) :299-313

La baie évoque ce petit fruit rond aux couleurs très tranchées : tout rouge ou tout noir ! Botaniquement parlant, c'est un fruit charnu contenant une ou plusieurs graines comme la myrtille, le cassis, etc. Mais si l'on s'en tient strictement à la définition botanique, la tomate, l'avocat, et même la banane sont également des baies !

Pas si facile donc de s'y retrouver... D'autant que dans la catégorie des superbaies certaines sont très connues, d'autres un peu moins.

## Les grands classiques

### L'ophtalmo des sous-bois : la myrtille



La myrtille, *Vaccinium myrtillus*, est bien connue des randonneurs. Le fruit, récolté la plupart du temps en montagne, est particulièrement intéressant en cas de troubles circulatoires. Il renforce la structure des veines et des capillaires, les rendant plus résistants et moins perméables.

Vous pouvez consommer la myrtille sous toutes ses formes : en jus, en tarte, en confiture... ce sont des préparations faciles et toujours délicieuses !

#### Son atout majeur

La myrtille améliore la vision nocturne<sup>4</sup>. À tel point que durant la Seconde Guerre mondiale, les aviateurs

#### La myrtille du supermarché

Depuis quelques années, on trouve de plus en plus de « myrtilles » sur les étals. On en trouve même sous forme de poudre. Il s'agit en réalité de bleuets ou bluets, *Vaccinium corymbosum*, qui appartiennent à la même famille, au même genre et possèdent un aspect quasi similaire. Cependant, quand on ouvre le fruit, on découvre une chair blanchâtre, au goût plus fade. Rien à voir avec la vraie myrtille, celle qui tache ! Si *Vaccinium myrtillus* est sauvage, *Vaccinium corymbosum* est issue de la culture. Surtout, si le bleuet possède des qualités équivalentes à la myrtille, il semblerait qu'il soit moins riche en anthocyanes, ces fameux pigments violets, antioxydants très recherchés pour la santé.

anglais en consommaient pour améliorer leur acuité visuelle lors des missions nocturnes !

### L'effet toboggan de la canneberge



On la trouve parfois sous le nom que nos amis anglo-saxons lui ont donné : la *cranberry*. En cas de doute, référez-vous toujours au nom latin : *Vaccinium macrocarpon*.

Elle contient un autre groupe d'antioxydants, les proanthocyanidols (des tanins), qui lui confèrent des propriétés thérapeutiques très utiles en cas de cystites chroniques. Un peu comme un toboggan, la canneberge empêche les bactéries d'adhérer à la muqueuse de la vessie. Résultat : l'organisme s'en débarrasse bien plus facilement.

Gélules, poudre lyophilisée, jus... Là encore, les formes galéniques abondent. Faites votre choix.

#### Son atout majeur

Grâce à ce même principe anti-adhésion, la canneberge empêche la formation de la plaque dentaire. Pensez-y en cas de pathologies buccodentaires<sup>5</sup>.

## Les stars de demain

### Grand manitou de la vitamine C : le camu camu



*Myrciaria dubia* est recherché pour sa grande richesse en vitamine C. C'est le compagnon idéal pour combattre la fatigue et en prévention des pathologies infectieuses. De telles perturbations entraînent un état inflammatoire que les antioxydants du camu camu combattent efficacement<sup>6</sup>.

Poudre et gélules sont les principales formes proposées.

4. Vorob'eva IV. Current data on the role of anthocyanosides and flavonoids in the treatment of eye diseases. Vestn oftalmol. 2015 Sept-Oct; 131(5) : 104-110

5. Feghali K, Feldman M, La VD, Santos J, Grenier D. Cranberry proanthocyanidins: natural weapons against periodontal diseases. J Agric Food Chem. 2012 Jun 13;60(23)

6. Langley PC, Pergolizzi JV Jr, Taylor R Jr, Ridgway C. Antioxydant and associated capacities of Camu camu (*Myrciaria dubia*): a systematic review. J Altern Comple

## Son atout majeur

Des tests ont prouvé que pour une quantité équivalente de vitamine C, le camu camu est plus efficace que des comprimés à base d'acide ascorbique pour lutter contre le stress oxydatif<sup>7</sup>. Une fois de plus, la synergie d'action entre les différents composants du végétal donne du fil à retordre à nos plus grands chimistes.

## Le secret de vitalité des Tibétains : l'argousier



La liste des composants de l'argousier, *Hippophae rhamnoides*, est impressionnante : minéraux (dont le fer), provitamine A, vitamine C, oméga-3... Connue des Tibétains depuis le VII<sup>e</sup> siècle, la baie s'est taillée une solide réputation en Chine et en Russie. Il faut dire qu'en plus de sa capacité antifatigue, elle permet de maintenir une bonne immunité. Considérée comme faiblement adaptogène, elle en présente les avantages mais sans les contre-indications.

Le jus reste la forme la plus facile d'utilisation, mais il ne sera pas forcément très agréable pour tous les palais... Si son goût particulier vous déplaît, mélangez-le à un peu de jus d'orange.

## Son atout majeur

Absorbé par voie orale, le fruit de l'argousier est cicatrisant pour la cornée.

## Celles dont personne ne parle

### La baie du bout du monde : le maqui

L'Amérique du Sud est une véritable mine d'antioxydants<sup>8</sup>. Le maqui, *Aristotelia chilensis*, est originaire de Patagonie. Le fruit de couleur mauve foncé a un petit goût sucré, relevé d'une légère acidité.



Les chercheurs sont en train d'en faire le champion toutes catégories dans la lutte contre le stress oxydatif<sup>9</sup>.

## Son atout majeur

Actuellement, la baie de maqui est considérée comme ayant une concentration en antioxydants parmi les plus élevées.

### Le délicieux goyavier du Chili



*Ugni molinae* est aussi appelé « murta ». Cultivé en Amérique du Sud, il donne une baie de couleur rose au goût se situant entre la pêche et la fraise. Des études ont mis en évidence qu'elle renforçait la protection cardiovasculaire<sup>10</sup>.

## Son atout majeur

La baie de murta possède une propriété particulièrement intéressante en cas de douleurs chroniques.

Les baies de maqui et de murta sont encore peu connues en France et relativement difficiles à trouver dans le commerce. Cependant des compléments alimentaires sous forme de poudre lyophilisée sont proposés, à saupoudrer sur des fruits ou dans une compote... et à consommer sans modération !

**Annick Sizun**  
Docteur en pharmacie

ment Med. 2015 Jan;21(1):8-14

7. Inoue T, Komoda H, Uchida T, Node K. Tropical fruit camu-camu (*Myrciaria dubia*) has anti-oxidative and anti-inflammatory properties. *J Cardiol* 2008 Oct;52(2) :127-32

8. Schreckinger ME, Lotten J, Lila MA, de Mejia EG. Berries from South America: a comprehensive review on chemistry, health potential, and commercialization. *J Med Food*. 2010 Apr; 13(2) :233-46

9. Cespedes CL, et al. The Chilean superfruit black-berry *Aristotelia chilensis*, Maqui as mediator in inflammation-associated disorders. *Food Chem Toxicol*. 2017 Oct; 108(Pt B) :438-450

10. Jofré I, Pezoa C, Cuevas M, Scheuermann E, Freires IA, Rosalen PL, de Alencar SM, Romero F. Antioxidant and Vasodilator Activity of *Ugni molinae* Turcz. (Murtilla) and Its Modulatory Mechanism in Hypotensive Response. *Oxid Med Cell Longev* 2016;2016 :6513416. Epub 2016 Sept 4.

# Le jour où le piment des abeilles entra dans la légende

Il fut un temps où toute dame de bonne famille ne sortait pas sans son flacon d'Eau de mélisse des Carmes. Au cœur de cet élixir destiné à calmer les petites nervosités du quotidien : la mélisse. Sans prendre une ride, cette plante au curieux parfum de citron a traversé l'histoire. Son secret ? Elle sait apaiser les trop-pleins d'émotions.

## Entre douceur et conquêtes



*Melissa officinalis*, ce piment des abeilles comme on l'appelle encore<sup>1</sup>, aurait débarqué d'Asie mineure avant de conquérir l'Europe méditerranéenne. Aujourd'hui, la mélisse n'existe plus à l'état sauvage mais prospère dans tous les jardins, du nord au sud de la France. Comme beaucoup de Lamiacées, elle possède une essence aromatique. Point de parfum camphré comme le romarin, ou igné comme le thym, mais une délicieuse odeur de citronnelle qui se dégage des feuilles quand on les froisse. Attention toutefois à ne pas la confondre avec la verveine citronnelle (*Lippia triphylla*) ou la citronnelle (*Cymbopogon citratus*) !

La mélisse préfère les sols pauvres et caillouteux. En dépit de son apparence gracile, la vitalité et la puissance de son système racinaire lui permettent de coloniser très rapidement l'espace et d'occuper la moindre faille entre les dalles d'une allée.

Très facile à identifier par son parfum, le thé de France, autre surnom d'autrefois, présente un port dressé et ramifié de 70 cm de haut. Les feuilles à texture gaufrée s'insèrent de façon décussée<sup>2</sup> sur une tige carrée. À chaque étage foliaire, de petites fleurs

blanches se regroupent en verticilles à l'aisselle des feuilles.

## Gloire et splendeur d'une courtisane

La mélisse officinale appartient au petit cercle fermé des plantes que tout le monde aime. Les médecins arabes ont été les premiers à en vanter les vertus. Avicenne (980-1057) disait d'elle : « Elle rend le cœur joyeux et affermit les esprits vitaux. » La plante occupait déjà une place importante dans la pharmacopée arabe comme spasmolytique et sédatif : on l'utilisait notamment pour soulager les nausées de la grossesse, la mélancolie ou la nervosité féminine. Broyées avec du sucre, les jeunes pousses étaient consommées comme des friandises. Il semblerait d'ailleurs que la première formule d'alcoolature de mélisse nous soit parvenue d'Orient au retour d'une croisade. Quelques siècles plus tard, le sulfureux médecin suisse, Paracelse (1493-1541), renchérit : « Parmi toutes les choses que la terre produit, la mélisse est la meilleure herbe pour le cœur ». À l'époque, elle constitue le remède incontesté des états nerveux ou dépressifs et des digestions difficiles avec palpitations. Un siècle plus tard, elle entre dans la légende...

## L'Eau de mélisse, une panacée !

Le petit flacon d'Eau de mélisse des Carmes n'a quasiment pas changé depuis sa création au XVII<sup>e</sup> siècle. Pourtant, quel chemin parcouru... Mythe ou réalité, tout commence au XIII<sup>e</sup> siècle, avec un parchemin rapporté de Terre Sainte par une communauté chrétienne qui, rapatriée par Saint Louis, s'installe sous le nom de « carmes », place Maubert

1. *Melissa* désigne l'« abeille » en grec. Cette parenté évoque son lien étroit avec l'insecte, ses qualités mellifères, mais rappelle aussi que la douceur de ses actions médicinales est aussi délicate que celle du miel.

2. Feuilles opposées dont les paires successives se croisent à angle droit, comme chez les labiées.

à Paris. Les carmes font rapidement commerce de cet alcoolat venu d'Orient. À l'époque, on le nomme Eau de citronnelle puis très vite Eau des Carmes. En 1611, la formule est déposée, et en 1709, une lettre royale accorde aux carmes l'exclusivité de la fabrication et de la vente de leur précieuse « Eau ». Le cardinal de Richelieu, ministre de Louis XIII, en consommait quotidiennement pour soulager ses migraines. En 1635, du poison est versé dans son flacon d'Eau de mélisse, mais, alerté par le goût inhabituel, il échappe à l'attentat.

Plus tard, à la cour de Louis XIV, la célèbre préparation devient une panacée à la mode. Agacé par les malaises nerveux et les palpitations des dames de la cour, le roi exigera même que chaque femme en possède un flacon. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, le Tout-Paris ne jure que par elle. En témoigne la correspondance de Madame de Sévigné, qui en raffole pour parer à « un repas trop copieux, une indigestion, un chagrin, des vertiges, des vapeurs, des coliques, des nausées, une grande joie ou une grande peine, la mélancolie de l'hiver, des palpitations, une insomnie, des maux de tête... ». Bref, tous les troubles des sujets nerveux.

La communauté des carmes a depuis disparu, mais l'Eau de mélisse des Carmes a survécu. Elle appartient désormais à la famille Boyer, qui perpétue la tradition depuis 1838. Le secret de cette préparation ? Il s'agit d'une distillation de mélisse fraîche, macérée ensuite dans de l'alcool avec treize autres plantes aromatiques (angélique, muguet, cresson, citron, marjolaine, primevère, sarriette, sauge, lavande, armoise, camomille, thym et romarin) et neuf épices (coriandre, cannelle, girofle, muscade, anis vert, fenouil, gentiane, angélique et santal). Réconfortante, tonique, spasmolytique, elle est restée l'alliée des digestions contrariées, des moments d'inquiétude, des petits chocs nerveux ou du mal des transports.

## Quand les émotions nous submergent

Idéale pour combattre la nervosité des enfants, les nausées de grossesse ou l'inquiétude des natures fragiles, la mélisse s'applique à tous les dérèglements rythmiques et métaboliques dont la cause se situe sur le plan émotionnel : digestion, sommeil, rythme cardiaque, respiration, équilibre psychique... Elle s'adresse aux personnes nerveuses, anxieuses, facilement surmenées et volontiers spasmophiles (elle tonifie et détend le plexus solaire). Si vous avez régulièrement la gorge nouée, des migraines après manger, des palpitations cardiaques ou si vous craignez de tomber dans les pommes, la mélisse a la

solution. Dès que les émotions vous submergent, contrariant votre équilibre métabolique et nerveux, la mélisse va calmer le cœur, restaurer le sommeil, améliorer la présence à soi. Plante « antichoc », elle reconforte en cas de secousses émotionnelles, c'est le Rescue des Lamiacées !

Pour bénéficier de ses vertus, rien de plus simple qu'une infusion à raison d'une cuillère de feuilles sèches, à laisser infuser à couvert, dans 200 millilitres d'eau frémissante. Si vous souhaitez confectionner une teinture-mère à la façon de l'Eau de mélisse des Carmes, l'information « mélisse » sera plus puissante car l'alcool conservera l'intégralité du citral et citronellal, aux actions anti-inflammatoires et calmantes. Très pratique, votre flacon vous accompagnera partout. Dix gouttes dans un demi-verre d'eau, trois fois par jour, suffiront à dissiper malaises, vertiges, stress, chocs, inconfort digestif et autres petits chocs nerveux...



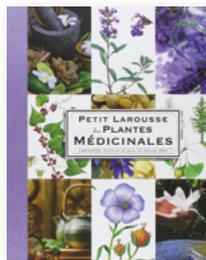
### La teinture-mère antichoc

#### Ingrédients :

- 250 ml d'alcool à 90 °C
- 2 poignées de mélisse officinale fraîche (plante entière)
- 1 bocal

Récoltez la plante entière feuillée, placez les rameaux fragmentés dans un bocal avec un peu d'alcool à 90 °C puis écrasez légèrement la plante au pilon, juste pour casser la structure, mais pas plus. Recouvrez la plante avec le reste d'alcool et fermez le bocal. Laissez la préparation macérer à l'ombre pendant 3 semaines, en secouant le bocal de bas en haut, 2 à 3 fois par semaine. Filtrerez et versez dans un flacon teinté équipé d'un bouchon compte-gouttes.

Claire Bonnet



### Petit Larousse des plantes médicinales

François Couplan, Gérard Debuigne, Pierre Vigne, Délia Vignes – Larousse, 2019 – 396 pages – 24,95 €

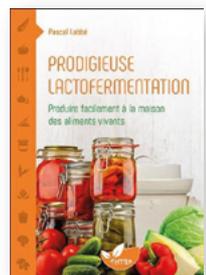
Ce guide présente trois cents plantes médicinales sûres, à utiliser pour soulager les petits maux du quotidien. Des planches photographiques facilitent leur identification pour la cueillette, et les caractéristiques botaniques et médicinales de chacune d'elles sont détaillées, ainsi que la manière de les utiliser.



### Gastronomie de fleurs – Bouquets de saveurs sauvages

Aymeric Vigneron, Louis Meriguet – Terran, 2017 – 160 pages – 20 €

Le parfum des fleurs ravit notre odorat, mais leur goût peut également régaler nos papilles gustatives ! Les chefs Aymeric Vigneron et Louis Meriguet nous proposent dans cet ouvrage 70 délicieuses recettes à base de fleurs et herbes sauvages comme l'ail des ours, l'ortie, la sauge, la capucine, le sureau, la primevère... Pour une cuisine écologique, saine et originale !



### Prodigieuse lactofermentation – Produire facilement à la maison des aliments vivants

Pascal Labbé – Terran, 2017 – 112 pages – 10 €

Ce livre dévoile les secrets de la lactofermentation, méthode ancestrale qui permet de conserver de nombreux végétaux et d'en augmenter les qualités nutritionnelles et la digestibilité. L'auteur décrit le procédé pas à pas, en précisant les spécificités de préparation pour chaque légume. Outre la méthode classique à base de sel, la fermentation sans sel et par ensemencement sont également évoquées.

## Formulaire d'abonnement à Plantes & Bien-Être

Votre code promotion :  
IPBET701

*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 24 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 39 € en version papier +15 € (pour les frais d'impression et d'envoi) ou 39 € en version électronique (n'oubliez pas de renseigner votre adresse email !).

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

Étape 1: Votre format

Papier (54 €)  Électronique (39 €)

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 (54 € ou 39 €) à l'ordre de SNI Éditions et de les renvoyer à :

SNI Éditions - CS 70 074 - 59 963 Croix Cedex - FRANCE

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

 [santenatureinnovation.com](http://santenatureinnovation.com)

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

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

L'usage des plantes à visée thérapeutique ne peut en aucun cas se substituer ou s'ajouter à un traitement médical en cours sans l'avis d'un médecin.

Sauf précision, nos conseils ne s'adressent ni aux enfants, ni aux personnes fragilisées par une maladie en cours, ni aux femmes enceintes ou allaitantes.

Privilégiez les plantes et les marques de qualité, de préférence bio ou garanties sans produits phytosanitaires avec une bonne traçabilité.

Vérifiez toujours la plante par sa dénomination botanique, genre et espèce en latin. Exemple : camomille romaine désignée par *Chamaemelum nobile*.

Pour réduire le problème de la falsification des plantes médicinales, évitez de les acheter à des sociétés n'ayant pas pignon sur rue.

Fuyez systématiquement des prix trop faibles pratiqués par rapport au marché.

Gardez toujours à l'esprit que des médicaments et les plantes peuvent interagir.

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

## Plantes & Bien-Être

Revue mensuelle - Numéro 59 -  
Avril 2019

Directeur de la publication :

Vincent Laarman

Rédactrice en chef :

Alessandra Moro Buronzo

Éditeur : Matthieu Conzales

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse :

Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre  
2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100 000 CHF

Abonnements :

Pour toute question concernant votre  
abonnement,

contacter le +33 1 58 83 50 73

ou écrire à

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

ou adresser un courrier à

SNI Éditions - CS 70 074 -

59 963 Croix Cedex - FRANCE

ISSN 2296-9799 (print) / 2504-4877 (online)

Achévé d'imprimer sur les presses de

Corlet Imprimeur

CPPAP 0918 N 08441

## Les pathologies respiratoires chroniques - L'asthme

Le 13 avril 2019, Courbevoie (92)

<https://www.savoirsportsanté.fr>

Les Rencontres de phytothérapie et médecines complémentaires, organisées par le Dr Bernard Chemouny et l'association Savoir Sport Santé, auront lieu au Centre événementiel de Courbevoie.

La première partie du colloque (une douzaine de conférences en formation continue) est réservée aux professionnels. Les patients et le public seront conviés dès 16 h 30, pour la visite des stands, puis pour une conférence botanique gratuite à 17 h 30.

## Plantes rares et jardin naturel

Les 13 et 14 avril 2019,  
Sérignan-du-Comtat (84)

[www.plantes-rares.com](http://www.plantes-rares.com)

Cette grande manifestation familiale au cœur du Vaucluse est l'occasion idéale pour apprendre et partager autour de la nature. Quatre-vingts pépiniéristes présenteront leurs végétaux et un grand marché bio se tiendra dans le village. Cours de jardinages, sorties nature et conférences sont également au programme.

## Formation courte : « Cosmétique naturelle – Les bases »

Les 27 et 28 avril 2019,  
Candillargues (34)

[www.ecole-imderplam.com](http://www.ecole-imderplam.com)

Comment réaliser simplement des produits cosmétiques à base d'ingrédients naturels? Vous aurez toutes

les réponses durant ces deux journées de formation organisées par l'École des plantes médicinales et des médecines douces. Des travaux pratiques permettent de réaliser un déodorant, un masque de soin, une crème de jour et un sérum.

## Salon Saveurs et jardins

Les 27 et 28 avril 2019,  
Gambais (78)

Associer des artisans du goût et du jardinage, voici l'originalité de cette manifestation qui se déroule dans le cadre exceptionnel du château de Neuville, au sein du parc naturel de la haute vallée de Chevreuse.

## 12<sup>e</sup> salon Naturelle Vie

Les 4 et 5 mai 2019,  
Tain-l'Hermitage (26)

[www.salon-naturellevie.com](http://www.salon-naturellevie.com)

Ce salon met l'accent sur différents aspects de la qualité de vie : bien-être, beauté, santé, habitat sain, alimentation bio, préservation de l'environnement, connaissance de soi... Une soixantaine d'exposants seront présents.

## Stage « Reconnaissance et utilisation des plantes sauvages comestibles de notre région »

Le 11 mai 2019, écodomaine de  
Bouquetot, à Saint-Pierre-Azif (14)

[www.ecopya.org](http://www.ecopya.org)

L'association Écopya propose une journée de découverte des plantes sauvages comestibles de la région, encadrée par Catherine Lamiot, diplômée en herboristerie. Les plantes collectées le matin sont cuisinées pour une dégustation au déjeuner.

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

**Petit rappel :**

**HE** = Huile Essentielle

**HV** = Huile Végétale

**CH** = Centésimale Hahnemannienne

**TM** = Teinture Mère

Alrandir - artphotoclub - Baatun - COLOA Studio - Diana Taliun - Doug Shutter - Frolova\_Elena - garmoncheg - Gts - guentermanaus - High Mountain - haris M - Ildi Papp - Igor Chus - irabel8 - Jiri Hera - kariphoto - Larisa Blinova - LianeM - Likee68 - MAV Drone - MOHAMED ABDULRAHEEM - NANCY AYUMI KUNIHIRO - P. OCHASANOND - plprod - Scorpp - Sergei Drozd - Shaiith - Slawomir Zelasko - spline\_x - Timmary - TunedIn by Westend61 - Vladimir Melnik - wavebreakmedia - Zenobillis / Shutterstock.com | amesy / www.istockphoto.com

Pour vos questions, écrivez-nous à : **SNI Éditions - CS 70074, 59963 Croix Cedex -FRANCE**  
ou à [www.santenatureinnovation.com/contact/](http://www.santenatureinnovation.com/contact/)

## Un enfant avec des problèmes de vue

Quels conseils pouvez-vous me donner pour un petit garçon de 9 ans qui souffre d'une dégénérescence rétinienne au point d'avoir besoin d'une scolarité adaptée. Sa maman et sa grand-mère ont également des problèmes de vue, mais pas aussi graves.

Francine D

Les atteintes de la rétine représentent environ un tiers des causes de malvoyance et de cécité de l'enfant. Le handicap dépend de la localisation de l'atteinte : baisse de la vue ou cécité pour les atteintes de la macula, troubles du champ visuel et de la vision nocturne pour les atteintes étendues de la rétine périphérique.

C'est la mise en évidence de la cause de la pathologie qui permet d'avoir une idée du pronostic. En cas de maladie héréditaire, il est souhaitable de proposer un conseil génétique aux parents, et éven-

tuellement un diagnostic anténatal lors des grossesses à venir.

Quelle que soit la pathologie rétinienne, nous conseillons en premier lieu le port de lunettes à filtre orangé pour une protection systématique des yeux à la lumière solaire, mais aussi contre la lumière bleue dégagée par les écrans. En effet, les cellules de la rétine spécialisées dans le détail lumineux s'autodétruisent par réaction chimique à la lumière bleue. Il existe aussi des logiciels à télécharger sur les tablettes, les téléphones portables et les ordinateurs comme F. Lux ou SunsetScreen.

Sur le plan micronutritionnel, il faut consommer quotidiennement un complément alimentaire dédié à la protection de la rétine. Trois familles de nutriments ont prouvé leur intérêt : les antioxydants (vitamines A, C, E, zinc, sélénium), les pigments maculaires

et les acides gras oméga-3. Parmi les pigments maculaires, la lutéine et la zéaxanthine sont les plus actifs. Des compléments alimentaires appelés Vision associant tous ces éléments sont disponibles en pharmacie et parapharmacie.

Un apport quotidien en vitamine D protège la zone centrale de la rétine. Il convient enfin de limiter les graisses riches en oméga-6 comme l'huile de tournesol et les viandes rouges, charcuteries, fritures, ainsi que les produits industriels (viennoiseries, beignets...), ingrédients pro-inflammatoires mauvais pour la rétine.

## Allergie ou anti-allergie ?

Existe-t-il une allergie au gingembre ?

Quoique rare, il existe bien une allergie au gingembre. Elle semble liée à la présence d'enzymes dans sa composition. Pour autant, le gingembre est utilisé pour le traitement des allergies de la peau et de la rhinite allergique, notamment par l'intermédiaire de deux de ses composants principaux, appelés shoagol et gingérol, principes actifs inhibant des voies d'activation et d'amplification de l'allergie.

## Partez à la rencontre des plus grands connaisseurs du monde des plantes !

Retrouvez Alessandra Moro Buronzo, la rédactrice en chef de votre mensuel *Plantes & Bien-Être*, dans une aventure exclusive sur les plantes et leurs bienfaits.

Par son intermédiaire, rencontrez les plus grands spécialistes des plantes, apprenez à travers leur expérience et transmettez ce précieux savoir à vos proches.



## Dans votre prochain numéro

- **Booster son cerveau** avec des plantes, c'est possible !
- Indispensable **aloe vera** : comment le choisir ?
- Fleurs de Bach, homéopathie... l'incroyable **pouvoir de l'eau**
- De drôles de fruits **dans votre assiette**
- La **recette** du légendaire baume du Tigre

Si vous souhaitez en savoir plus sur *Les Rendez-vous de Plantes & Bien-Être* utilisez ce lien : <http://bit.ly/RDV-PLANTES>