

Plantes & Bien-Être



ISSN 2296-9799 ■ N° 47 ■ AVRIL 2018

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

Sommaire

Dossier médical	
Enfin un printemps sans allergie respiratoire	1
Rencontre avec le Dr Catherine Rossi	
Le message caché que vos dents veulent vous délivrer ...	8
Ma cosméto végétale	
Un visage plus jeune plus longtemps	11
Le bon choix	
L'ortie, le compagnon idéal de notre bien-être	12
Naturopathie	
En Amazonie, un patrimoine mondial pour la santé ...	14
Découvrez et cuisinez les plantes sauvages	
Les belles empoisonneuses : une plante peut en cacher une autre	18
La tisane du mois	
Eczéma : et si on le traitait de l'intérieur ?	21
Et aussi : des news, les livres (p. 22), l'agenda (p. 23) et le courrier des lecteurs (p. 24)	

Édito

Ce « morceau de nous » auquel je ne pensais plus



J'ai toujours été une adepte de la médecine intégrative et holistique. Celle qui considère que, pour résoudre un problème, il faut faire

appel à l'intégralité de l'être humain, à savoir à sa dimension physique, mentale, affective et spirituelle. Mais – allez savoir pourquoi – dans ma réflexion, je n'intégrais pas... les dents !

Grâce au travail remarquable de certains dentistes, j'ai réalisé mon erreur. J'ai découvert que les dents ne sont pas de simples substances très dures implantées dans une gencive. Les maladies de la dent et de la gencive n'ont pas que des causes locales ; le fonctionnement métabolique doit être pris en compte, l'équilibre acido-basique, certaines carences en vitamines et oligo-éléments, la régulation hormonale...

En fait, à leur manière les dents ne cessent de nous parler. Il est même possible d'aller plus loin et « d'imaginer » que les dents cristallisent nos émotions, au fur et à mesure de notre évolution, de la naissance à la mort. Je vois déjà les plus cartésiens qui grincent des dents... Attendez de lire la passionnante interview du Dr Catherine Rossi que vous trouverez dans ce numéro. Souvent, nous rejetons toute la faute sur nos dents qui nous font souffrir, comme si elles étaient les seules coupables.

Et si cette douleur était un appel au secours ? Apprenons à écouter nos dents et qui sait si nous ne découvrirons pas, au passage, plein de choses sur nous-mêmes !

Alessandra Moro Buronzo

Enfin un printemps sans allergie respiratoire

Jadis, nos grands-mères profitaient tranquillement du printemps sans se soucier des allergies. À l'époque, ce n'était pas un problème répandu. Aujourd'hui, c'est un enfant sur quatre qui est touché. 40 % de la population mondiale seraient concernés. Entre les allergies alimentaires en augmentation au cours des dernières décennies et les allergies respiratoires qui continuent d'affecter un tiers de la population française, il devient de plus en plus urgent de trouver des solutions.

Chaque année, c'est la même histoire : éternuements, nez qui coule, démangeaisons, asthme... Du simple désagrément jusqu'au danger de mort, l'allergie respiratoire est redoutée par des millions d'individus. En dehors des traitements conventionnels comme les antihistaminiques, les corticoïdes et la désensibilisation pratiquée chez l'allergologue, il existe pourtant des approches naturelles supportées par la science.

Qu'est-ce que l'allergie ?

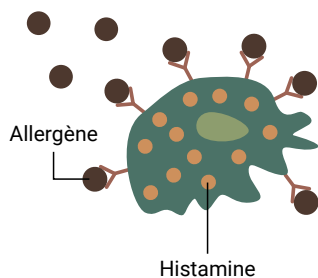
C'est une réaction anormale de notre système immunitaire qui s'attaque à une substance normalement inoffensive. Ce peut être l'air, l'alimentation, des molécules de synthèse qui sont soudainement perçus comme des germes extérieurs menaçant notre

intégrité. Après un contact répété, nos défenses naturelles produisent rapidement et localement une intense réaction inflammatoire dirigée contre l'allergène envahisseur. Des protéines spécifiques appelées « anticorps » cherchent à le neutraliser, et dans certains cas la réaction allergique peut se généraliser, engageant le pronostic vital via l'installation d'une insuffisance respiratoire ou cardiaque aiguë.

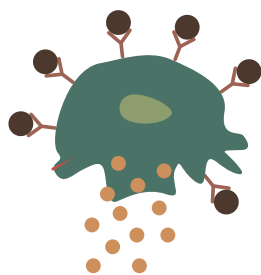
Un mécanisme à deux temps

Dans un premier temps, la substance est reconnue dangereuse. En réaction, l'organisme produit des anticorps appelés IgE qui viennent se fixer à la surface de cellules immunitaires particulières, les mastocytes. Les mastocytes sont stockés dans les muqueuses et la peau, lieux privilégiés des rencontres avec le monde extérieur.

Captation des allergènes



Dégranulation du mastocyte



Réaction allergique

Les premiers contacts avec l'allergène passent inaperçus. Aucun signe clinique, c'est la phase silencieuse dite de sensibilisation.

Dans un second temps, plus ou moins long, l'allergène va se fixer à la surface des mastocytes et déclencher la libération instantanée de leur contenu. Les mastocytes, véritables armoires à pharmacie, déversent localement l'histamine et les médiateurs de l'inflammation qui seront à l'origine des symptômes. C'est la phase dite de révélation, communément appelée « réaction allergique ».

Les allergies respiratoires les plus courantes

Les allergènes les plus courants sont les pollens, les squames¹ d'animaux, la poussière et les moisissures.

En fonction du lieu où la rencontre avec l'allergène se produit, on pourra souffrir de toux et de gêne respiratoire en cas d'inhalation bronchique, ou de démangeaisons de la gorge, des yeux et du nez en cas de passage dans la sphère ORL.

Les symptômes peuvent apparaître en quelques secondes comme en quelques heures. Parfois décalés, ils surviennent même quelques jours plus tard. Une généralisation des symptômes, après une pique d'insecte par exemple, doit vous pousser à consulter un médecin au plus vite.

Pour plus d'informations sur les prévisions de pollinisation, allez sur l'excellent site du réseau national de surveillance aérologique (RNSA) :

<http://www.pollens.fr>

Pourquoi est-on de plus en plus allergique ?

Par susceptibilité (épi)génétique

Le terrain allergique (ou atopie) est en partie lié à l'hérédité. On sait maintenant que lorsqu'un parent est diagnostiqué allergique, son enfant a 50 % de probabilités de l'être. Quand les deux parents sont allergiques, la possibilité peut monter jusqu'à 75 %. Remarquons que les enfants héritent d'une sensibilité à l'allergie mais ne deviennent pas forcément allergiques. Et quand cela arrive, ils ne le sont pas nécessairement au même allergène. D'ailleurs, qui n'a pas connu des personnes allergiques dans leur enfance qui ne l'étaient plus devenues adultes ? L'environnement est donc probablement la clef et la solution de cet état des lieux.

La recherche récente montre que le terrain allergique est certainement une adaptation épigénétique modulable. Traduction : le mode de vie influence l'expression des gènes et se transmet à la descendance. C'est une bonne nouvelle ! Cela signifie que rien n'est plus gravé dans le marbre de l'hérédité. Un terrain allergique hérité de nos parents ou acquis par une certaine exposition peut disparaître grâce à un simple changement de mode de vie... qui sera transmis aussi à la descendance !

Par excès d'hygiène

Étonnamment, les enfants sont plus affectés par l'allergie, particulièrement ceux des familles aisées. La recherche a montré que la prévalence de l'allergie alimentaire et respiratoire² augmente avec le

1. Fines lamelles de tissu cutané qui se détachent de la peau.

2. Les allergies de la peau ne semblant pas concernées.

niveau de revenu. C'est la « théorie hygiéniste » mise en avant, où certains experts estiment que la hausse des allergies est paradoxalement liée à l'hygiène croissante des pays développés pratiquant l'élimination acharnée des microbes.

Cette assertion va de pair avec les résultats de recherche prouvant qu'un environnement trop aseptisé les trois premières années après la naissance est responsable d'une éducation immunitaire déséquilibrée.

L'enfant hérite d'une flore intestinale perturbée, notamment par l'utilisation de biocides et d'antibiotiques (bétadine, antiseptiques, vaccinations multiples conjuguées...), sans compter la diversification alimentaire précoce. L'apport de protéines autres que celles du lait de la mère prédispose donc également au terrain allergique en « excitant » un système immunitaire immature.

Par pollutions interposées

Les résultats des études en « neuro-psycho-immunologie » n'ont de cesse de nous rappeler que les émotions répétées en boucle modulent en permanence la réponse immunitaire.

Le stress chronique, véritable pollution intérieure liée au rythme de vie caractéristique des sociétés modernes, engendre un déséquilibre de nos défenses immunitaires nous exposant davantage au risque allergique.

De même, l'exposition régulière de nos muqueuses respiratoires et intestinales à des polluants industriels contribue à nous mettre en contact avec des substances et des protéines transformées allergisantes.

Un mode de vie anti-allergie

Pour mettre toutes les chances de votre côté, il convient d'éviter :

- Antiseptiques, biocides et antibiotiques, surtout les trois premières années de la vie.
- Le « tout hygiénique » dans l'enfance.
- L'introduction précoce d'aliments exotiques comme les kiwis.
- Les aliments industriels, tout préparés, et les additifs de synthèse auxquels il convient de préférer le bio.
- Les allergènes clairement identifiés (prévenez les pics de pollens et de pollution).
- Le stress chronique (pratiquez des méthodes corps-esprit).
- L'exercice physique en zone polluée comme c'est le cas dans les grandes agglomérations.

Optez pour un allaitement maternel exclusif pendant la 1^{re} année (2 ans dans l'idéal), diminuez la pollution aérienne extérieure et intérieure en faisant des pauses à la campagne par exemple, et aérez régulièrement votre domicile, sauf pendant les pics de pollinisation.

Dernier conseil : consommez régulièrement du magnésium en complément.

Les meilleures plantes pour traiter les allergies respiratoires

comme le rhume des foins, les allergies respiratoires (dont l'asthme), mais aussi les allergies de la peau, comptent parmi ses principales indications.

CUMIN NOIR *Nigella sativa*



Les multiples propriétés thérapeutiques du cumin noir, ou nigelle, ont été largement étudiées à travers près de 500 études. Certaines ont démontré que les graines de nigelle modulent le système immunitaire et d'autres ont confirmé ses puissantes vertus antiasthmatiques. L'huile de nigelle ou un extrait concentré d'un de ses principes actifs, la thymoquinone, est capable de piéger les radicaux libres, ce qui diminuera l'inflammation et donc le niveau de réponse allergique.

Sans surprise, les inflammations et les allergies des voies respiratoires

Sa posologie usuelle est de 3 fois 10 à 30 gouttes par jour de teinture mère™ dans de l'eau. Sous forme d'huile, optez pour 2 à 3 cuillérées à café quotidiennes au cours d'un repas, pures ou avec du miel, ou 1 cuillerée à soupe le soir au coucher, en cures de 3 semaines.

Il n'existe pas d'effets indésirables ni de contre-indications connues à ce jour avec la nigelle.

ASTRAGALE *Astragalus membranaceus*



La médecine chinoise utilise l'astragale depuis des millénaires pour redonner force et vigueur. Elle est recommandée plus précisément en prévention des affections

respiratoires. C'est d'ailleurs l'ingrédient principal d'une préparation traditionnelle appelée « Yu Ping Feng San » préconisée dans la rhinite allergique. Des études ont depuis confirmé l'intérêt de cette plante prise durant 6 semaines pour soulager les symptômes d'allergies nasales saisonnières et pour maîtriser les crises d'asthme.

La dose optimale est de 160 mg 2 fois par jour, pour traiter une allergie respiratoire nasale ou bronchique. On évite d'utiliser l'astragale avec un traitement immunosuppresseur.

CASSIS *Ribes nigrum*



Traditionnellement, les baies de cassis étaient préconisées dans le traitement des inflammations articulaires et des infections respiratoires. L'huile de graines de cassis a un effet immunomodulateur. C'est pourquoi les sujets supplémentés en baie de cassis présentent une meilleure réponse immunitaire lors des tests d'hypersensibilité retardée. Le macérat de bourgeon frais de

cassis de dilution 1DH est particulièrement indiqué dans la gestion des épisodes d'allergies saisonnières.

La posologie habituelle oscille entre 50 et 100 gouttes de macérat à diluer dans ½ verre d'eau, le matin, pendant 10 à 20 jours.

GINGEMBRE *Zingiber officinale*



Considéré comme une véritable plante à tout faire en Orient, le gingembre exerce de nombreuses activités biologiques positives sur la santé humaine. Outre ses vertus antinauséuses et anti-inflammatoires maintenant bien reconnues, des études ont révélé qu'un de ses principaux actifs aromatiques, le 6 gingérol, permettait la prévention et la diminution des symptômes de la rhinite allergique.

Le gingembre peut se prendre en copeaux frais à mâchouiller régulièrement ou en huile essentielle, à raison de 2 gouttes sur un comprimé neutre matin et soir

pendant 10 jours, en prévention ou en traitement.

GINSENG *Panax ginseng*



Depuis plus de vingt siècles, le *Panax ginseng*, littéralement « panacée », est probablement la plante médicinale la plus renommée d'Asie. Il existe plusieurs espèces de ginseng mais celui qui nous intéresse aujourd'hui est le ginseng rouge coréen obtenu par étuvage et séchage de ses racines. C'est lui qui a montré une action anti-asthmatique et anti-démangeaison dans les études, grâce à l'action de ses ginsénosides.

Le ginseng se prend plutôt le matin, du fait de ses propriétés

Le saviez-vous ?

L'ortie (*Urtica dioica*) contient des principes actifs inhibant la sécrétion d'histamine. C'est donc une plante intéressante pour soulager les symptômes du rhume des foies, quand nez bouché et larmoiements sont de rigueur. Une étude a montré que 600 mg d'ortie séchée en extrait par voie orale pouvaient améliorer significativement les symptômes de rhinite et de conjonctivite allergique. L'extrait sec d'ortie se trouve facilement en magasin spécialisé.



Optimisez votre alimentation

Sur le plan nutritionnel, la consommation régulière d'ail, d'oignon (surtout rouge), de thé vert, de raisin noir et de citron peut contribuer à prévenir et améliorer les épisodes d'allergie saisonnière. Leur atout ? Une bonne teneur en quercétine et antioxydants. Ajoutez à cela de bons oméga-3 par la consommation régulière d'huile de lin ou de colza et du magnésium sous forme de citrate de magnésium, de glycérophosphate de magnésium ou chélaté qui permettent de limiter la dégranulation mastocytaire¹ responsable de l'intensité de la réaction allergique.



1. La dégranulation des mastocytes désigne la libération des granulations contenant l'histamine.

stimulantes et tonifiantes, à raison de 200 à 400 mg d'extrait standardisé. Il sera contre-indiqué chez les enfants, les femmes enceintes et allaitantes, en cas d'hypertension artérielle et de cancer hormonodépendant.

ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Achillea millefolium



Les sommités fleuries de l'achillée millefeuille sont traditionnellement utilisées en usage externe pour les démangeaisons de la peau et les piqûres d'insectes. La plante concentre des flavonoïdes et des principes aromatiques riches en lactones sesquiterpéniques, les azulènes. Les sommités fleuries infusées, prises par voie orale ou en inhalation, exercent des pro-

priétés anti-inflammatoires et antiallergiques très appréciées. Mettez 2 cuillerées à café pour 250 ml d'eau frémissante et laissez infuser pendant 10 minutes avant de filtrer.

L'aromathérapie des allergies respiratoires

Les huiles essentielles antiallergiques sont peu nombreuses. Seules celles de gingembre, de citronnelle, de verveine, de mélisse et de lemon grass, grâce à leur teneur en aldéhydes monterpéniques (citral, géraniol) ont fait l'objet de publications étayées.

On les utilisera volontiers par voie respiratoire en inhalation humide à raison de 2 à 4 gouttes dans un grand bol d'eau frémissante, 2 à 3 fois par jour pendant les rhinites ou bronchites allergiques.








Quand l'armée et les abeilles s'en mêlent

L'armée américaine et des étudiants de la Nouvelle-Orléans ont testé avec succès un remède qui consiste à ingérer régulièrement un miel régional deux mois avant la période des allergies saisonnières. Cela semble constituer un moyen naturel de se désensibiliser aux pollens locaux, comme le montrent les améliorations notables dans les groupes ayant pris le miel en comparaison de ceux qui n'en prenaient pas.



Bibliographie

- Bede O, Surányi A, Pintér K et al. Urinary magnesium excretion in asthmatic children receiving magnesium supplementation : a randomized, placebo-controlled, double-blind study. *Magnes Res.* 2003 Dec ;16(4):262-70.
- Oskabady MH, Mohsenpoor N, Takaloo L. Antiasthmatic effect of *Nigella sativa* in airways of asthmatic patients. *Phytomedicine.* 2010 Aug ;17(10):707-13.
- Gontijo-Amaral C, Ribeiro MA, Gontijo LS, et al.. Oral magnesium supplementation in asthmatic children : a double-blind randomized placebo-controlled trial. *Eur J Clin Nutr.* 2007 Jan ;61(1):54-60.
- Harima-Mizusawa N, Kano M, Nozaki D et al. Citrus juice fermented with *Lactobacillus plantarum* YIT 0132 alleviates symptoms of perennial allergic rhinitis in a double-blind, placebo-controlled trial. *Benef Microbes.* 2016 Nov 30 ;7(5):649-658.
- Hirano T, Kawai M, Arimitsu J, et al. Preventative effect of a flavonoid, enzymatically modified isoquercitrin on ocular symptoms of Japanese cedar pollinosis. *Allergol Int.* 2009 Sep ;58(3):373-82.
- Huang RY, Yu YL, Cheng WC et al. Immunosuppressive effect of quercetin on dendritic cell activation and function. *J Immunol.* 2010 Jun 15 ;184(12):6815-21.
- Hurst SM, McGhie TK, Cooney JM et al. Blackcurrant proanthocyanidins augment IFN-gamma-induced suppression of IL-4 stimulated CCL26 secretion in alveolar epithelial cells. *Mol Nutr Food Res.* 2010 Jul ;54 Suppl 2 :S159-70.
- Ipci K, Oktemer T, Muluk NB et al. Alternative products to treat allergic rhinitis and alternative routes for allergy immunotherapy. *Am J Rhinol Allergy.* 2016 Sep 1 ;30(5):8-10.
- Islam MT, da Mata AM, de Aguiar RP, et al. Therapeutic Potential of Essential Oils Focusing on Diterpenes. *Phytother Res.* 2016 Sep ;30(9):1420-44.
- Kaiser P, Youssef MS, Tasduq SA et al. Anti-allergic effects of herbal product from *Allium cepa* (bulb). *J Med Food.* 2009 Apr ;12(2):374-82.
- Kawai M, Hirano T, Arimitsu J, et al. Effect of enzymatically modified isoquercitrin, a flavonoid, on symptoms of Japanese cedar pollinosis : a randomized double-blind placebo-controlled trial. *Int Arch Allergy Immunol.* 2009 ;149(4):359-68.
- Kawamoto Y, Ueno Y, Nakahashi E et al. Prevention of allergic rhinitis by ginger and the molecular basis of immunosuppression by 6-gingerol through T cell inactivation. *J Nutr Biochem.* 2016 Jan ;27:112-22.
- Lee HJ, Cho SH. Therapeutic Effects of Korean Red Ginseng Extract in a Murine Model of Atopic Dermatitis : Anti-pruritic and Anti-inflammatory Mechanism. *J Korean Med Sci.* 2017 Apr ;32(4):679-687.
- Lee MR, Son BS, Park YR et al. The relationship between psychosocial stress and allergic disease among children and adolescents in Gwangyang Bay, Korea. *J Prev Med Public Health.* 2012 Nov ;45(6) :374-80.
- Lv Y, Sun Y, Fu J et al. Screening anti-allergic components of *Astragalus Radix* using LAD2 cell membrane chromatography coupled online with UHPLC-ESI-MS/MS method. *Biomed Chromatogr.* 2017 Feb ;31(2).
- Li LC, Piao HM, Zheng MY, Lin ZH, Choi YH, Yan GH. Ginsenoside Rh2 attenuates allergic airway inflammation by modulating nuclear factor- κ B activation in a murine model of asthma. *Mol Med Rep.* 2015 Nov ;12(5):6946-54.
- Mittman P. Randomized, double-blind study of freeze-dried *Urtica dioica* in the treatment of allergic rhinitis. *Planta Med.* 1990 Feb ;56(1):44-7.
- Mitoshi M, Kuriyama I, Nakayama , et al. Suppression of allergic and inflammatory responses by essential oils derived from herbal plants and citrus fruits. *Int J Mol Med.* 2014 Jun ;33(6):1643-51.
- Sandberg S, Paton JY, Ahola S et al. The role of acute and chronic stress in asthma attacks in children. *Lancet.* 2000 Sep 16 ;356(9234):982-7.
- Santos Serafim Machado M, Ferreira Silva HB, Rios R, Pires de Oliveira A, et al. The anti-allergic activity of *Cymbopogon citratus* is mediated via inhibition of nuclear factor kappa B (Nf-Kb) activation. *BMC Complement Altern Med.* 2015 Jun 6 ; 15:168.
- Sato A, Tamura H. Haute activité antiallergique de 5,6,4'-trihydroxy-7,8,3'-triméthoxyflavone et 5,6-dihydroxy-7,8,3', 4' tétraméthoxyflavone d'eau de cologne (Mentha x piperita citrata). *Phytothérapie.* 2015 avril ; 102 : 74-83.
- Seo CS, Lim HS, Jeong SJ, Shin HK. Anti-allergic effects of sesquiterpene lactones from the root of *Aucklandia lappa* Decne. *Mol Med Rep.* 2015 Nov ;12(5):7789-95.
- Yang WS, Lee SR, Jeong YJ et al. Antiallergic Activity of Ethanol Extracts of *Arctium lappa* L. Undried Roots and Its Active Compound, Oleamide, in Regulating Fc ϵ RI-Mediated and MAPK Signaling in RBL-2H3 Cells. *J Agric Food Chem.* 2016 May 11 ;64(18):3564-73.
- Yang ZC, Qu ZH, Yi MJ, Wang C, Ran N, Xie N, Fu P, Feng XY, Lv ZD, Xu L. *Astragalus* extract attenuates allergic airway inflammation and inhibits nuclear factor κ B expression in asthmatic mice. *Am J Med Sci.* 2013 Nov ;346(5):390-5.

Top plantes allergie respiratoire	partie	indication	forme	posologie	remarques
Cumin noir <i>Nigella sativa</i> 	Graines	Antiallergique Anti-asthmatique Rhume des foins	Huile	1 c. à soupe le soir pdt 3 semaines	-
Astragale <i>Astragalus membranaceus</i> 	Racines, stolons	Antiallergique Rhinite allergique	Extrait de racines	160 mg 2 x/j	A éviter en cas de traitement immu- nosuppresseur
Cassis <i>Ribes nigrum</i> 	Bourgeons frais	Antiallergique Anti-inflammatoire	Macérat glycériné 1DH	50 à 100 gouttes le matin dans ½ verre d'eau pdt 10 à 20 j	-
Gingembre <i>Zingiber officinale</i> 	Rhizomes	Anti-allergique Rhinite allergique	HE	2 gouttes, 2 à 3 x/j sur un cp neutre	Pas plus de 10 jours
Ginseng <i>Panax ginseng</i> 	Rhizomes	Anti-asthmatique Anti-démangeaisons	Extrait sec	200 à 400 mg/j le matin Maximum 10 jours	Contre-indiqué chez enfants, femmes enceintes et allaitantes, HTA et cancer hormo- nodépendant
Achillée millefeuille <i>Achillea millefolium</i> 	Sommités fleuries	Anti-allergique Anti-démangeaisons	Infusion Inhalation HE	2 c. à café pour 250 ml d'eau 2 gouttes d'HE	-
Citronnelle <i>Cymbopogon citratus</i> 	Feuilles	Anti-allergique	HE	2 à 4 gouttes /bol d'eau frémissante 2 à 3 x/j en inhalation humide	Pas plus de 10 jours Pas chez femme enceinte ou allai- tante, enfant en dessous de 6 ans

Dr Franck Gigon

Surpoids et syndrome métabolique : retrouvez le tour de taille dont vous rêvez

Obésité abdominale, dyslipidémie (trop de cholestérol ou d'acides gras dans le sang), hyperglycémie et hypertension. Si vous cumulez au moins trois de ces paramètres, vous souffrez du syndrome métabolique. Si vous ne faites rien, diabète et maladies cardiovasculaires vous attendent au tournant. Heureusement, la cannelle consommée quotidiennement ouvre de belles perspectives comme le montre une récente étude¹ qui s'est déroulée en Inde durant 16 semaines sur 116 patients atteints du syndrome métabolique. La moitié du groupe a reçu 3 g de cannelle de Ceylan par jour tandis que l'autre moitié ingérait un placebo.

En même temps que ce traitement, tous les patients ont suivi un régime alimentaire spécifique ordonné par les instances officielles indiennes, le tout accompagné d'activités physiques. À l'issue de l'expérience, les patients du groupe cannelle avaient perdu 3 kg et ont pu constater une diminution d'IMC² et de graisse abdominale. Leur taux de cholestérol s'était équilibré (diminution du LDL et augmentation du HDL) et l'hyperglycémie avait baissé.

Une autre étude préliminaire³, menée sur des rats, recoupe certaines conclusions en démontrant que la cannelle peut diminuer les dommages cardiovasculaires. Après douze semaines de prise de cannelle, les rats pesaient moins que ceux du groupe témoin et présentaient un ventre moins gonflé. Leurs taux sanguins de sucre, d'insuline et de graisses étaient aussi inférieurs. Les vertus antioxydantes et anti-inflammatoires de la cannelle semblent en cause dans une meilleure gestion du stockage des graisses. N'attendez plus, prenez un peu de cannelle chaque jour !

1. Gupta Jain S, Puri S, Misra A, Gulati S, Mani K. *Effect of oral cinnamon intervention on metabolic profile and body composition of Asian Indians with metabolic syndrome: a randomized double-blind control trial. Lipids Health Dis.* 2017;16:113. doi: 10.1186/s12944-017-0504-8.

2. Indice de Masse Corporelle.

3. Étude préliminaire portant sur des rats présentée lors des sessions scientifiques au American Heart Association's Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology en mai 2017 à Minneapolis. Vijaya Juturu, Ph.D., OmniActive Health Technologies Inc, Morristown, NJ.

Le melon amer : un nouveau partenaire minceur

L'effet antidiabète de la momordique (*Momordica charantia*), un melon amer consommé couramment en Asie et en Amérique du Sud, a été démontré plus d'une fois chez l'homme. Une nouvelle étude chinoise réalisée sur des souris dévoile cette fois-ci son intérêt pour la perte de poids. C'est l'huile de pépin qui a été administrée sous forme d'un extrait hautement performant, l'extraction supercritique, contenant 42 % d'acide linoléique conjugué (CLnA) et 13 % d'acide linoléique conjugué (CLA). Les chercheurs ont observé une diminution du poids et de la masse adipeuse des souris sans que cela n'affecte le poids du foie, un gage de sécurité d'emploi. Ces résultats suggèrent que l'huile de pépin de melon amer restaure l'équilibre entre l'absorption des lipides et leur métabolisme, probablement par l'intermédiaire de variations de leptine, cette substance surnommée « hormone de satiété » qui régule les réserves de graisses. Ces conclusions ouvrent peut-être la voie à de futurs traitements contre l'obésité. En attendant, la momordique est disponible depuis plusieurs années sur le marché du complément alimentaire avec, pour indication, la régulation glycémique.



Source : Li Xu a, Yi Xu a, Shuang Wang a, Qianchun Deng b, Chun-Yan Wu a, Xiang-Tao Chen c, Hui-Li Wang. *Novel bitter melon extracts highly yielded from supercritical extraction reduce the adiposity through the enhanced lipid metabolism in mice fed a high fat diet. Doi : 10.1016/j.jnim.2016.04.002.*

Thé vert ou thé noir ? À vous de choisir !

Le thé vert est un allié minceur bien connu, grâce aux précieux polyphénols qu'il contient. Le thé noir pourrait-il apporter des bénéfices semblables ? Pour le déterminer, une équipe de spécialistes en nutrition de l'université de Californie a testé leurs effets respectifs sur des animaux de laboratoire. Quatre groupes de souris ont été formés. Au sein du premier groupe, l'alimentation était riche en sucre et pauvre en graisses. Les trois autres groupes recevaient à la fois beaucoup de sucre et de gras, avec une supplémentation pour deux de ces trois groupes en thé vert ou en thé noir. Après 4 semaines, les chercheurs ont constaté que le thé, qu'il soit vert ou noir, limitait la prise de poids des cobayes qui pesaient comme ceux du groupe aux apports limités en graisses. Ils ont poussé plus loin leurs investigations, prélevant des fragments de gros intestin pour étudier la flore intestinale. Ils ont ainsi constaté que le thé vert et le thé noir ont un effet positif sur sa composition, en réduisant les populations de bactéries associées à l'obésité et en augmentant celles caractéristiques d'un poids équilibré. Le thé noir favorise également la croissance de bactéries appelées *Pseudobutyryvibrio*, capables de fabriquer des acides gras à courte chaîne qui agissent sur le foie et contribuent à cette action amincissante.

Source : Susanne M. Henning, Jieping Yang, Mark Hsu, Ru-Po Lee, Emma M. Grojean, Austin Ly, Chi-Hong Tseng, David Heber, Zhaoping Li. *Decaffeinated green and black tea polyphenols decrease weight gain and alter microbiome populations and function in diet-induced obese mice. European Journal of Nutrition, 2017.*

Le message caché que vos dents veulent vous délivrer

Quand le Dr Catherine Rossi reçoit un patient, elle ne voit pas seulement une dent malade. Elle entend une personne, cherche ce qui, dans son histoire personnelle ou son hygiène de vie, a conduit à la carie, au déchaussement ou à la parodontite. Un rendez-vous avec le Dr Rossi est une invitation à se réconcilier avec ses dents... et avec soi-même.



Le **Dr Catherine Rossi** est chirurgien-dentiste depuis plus de trente ans. Elle pratique une dentisterie naturelle et biocompatible. Elle utilise diverses approches alternatives comme l'homéopathie, la naturopathie, l'aromathérapie ou la médecine chinoise. Elle propose des formations pour ses confrères ou à destination des patients qui souhaitent prendre soin de leurs dents. Elle est l'auteur de deux livres, l'un destiné aux particuliers¹, l'autre aux chirurgiens-dentistes². Plus d'informations sur le site www.naturebiodental.com

« L'os sous les gencives a un rapport avec nos origines, notre éducation et le potentiel que l'on y attache. C'est le " terrain sur lequel se plantent nos racines ". La maladie parodontale est reliée à une croyance erronée. »

En quoi consiste la dentisterie naturelle et biocompatible ?

Dr Catherine Rossi : Nous considérons que les dents, les gencives et la bouche s'inscrivent dans une globalité et qu'elles sont en relation avec les autres organes du corps. D'ailleurs beaucoup de pathologies sont en lien avec la santé des dents. Pour le traitement, nous privilégions les approches naturelles et utilisons des matériaux qui, contrairement au mercure, ne libèrent pas de métaux toxiques dans l'organisme. Je mets également en relation les dents et les émotions car la dent est un cristal et elle capte ces énergies. Les dents sont un peu les messagères de notre inconscient.

Les causes des problèmes dentaires sont donc aussi émotionnelles ?

Dr C. R. : Bien sûr, l'hygiène de vie prime, mais en médecine chinoise on considère que l'énergie des reins apporte l'énergie aux dents et leur permet de rester bien minéralisées. Les reins sont en lien avec la peur et notre gestion du territoire. C'est pour cela qu'un enfant, même sans manger de sucre, peut avoir des caries à la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur. C'est le cas aussi chez les adultes ; d'ailleurs il existe un proverbe qui dit « un enfant, une dent³ » ! En fait, c'est le cas dans tous ces moments où chacun doit redéfinir son territoire, à l'occasion d'un mariage par exemple.

Qu'en est-il des problèmes de gencives ?

Dr C. R. : Les soucis parodontaux⁴ sont un autre problème car ils touchent les tissus conjonctifs et non la dent. Je le répète sans cesse, saigner des gencives n'est pas normal ! Il s'agit d'une maladie, la maladie parodontale, qui est une infection chronique à bas bruit. Ce n'est pas juste un problème de mauvaise haleine, cela détruit les gencives et l'os qui maintient

1. *Le Dicodent, vos dents ont quelque chose à vous dire*, éditions Trédaniel, 2005.

2. *Protocoles thérapeutiques d'énergétique dentaire à l'usage des chirurgiens-dentistes*. Editions NatureBio Dental, 2016.

3. En référence au fait que le bébé pompe le calcium des dents de la mère.

4. Ensemble des tissus de soutien de la dent.

les dents. Ces inflammations et infections chroniques provoquent un épuisement et font le lit de toutes les maladies graves.

Quelle symbolique pour les gencives ?

Dr C. R. : L'os sous les gencives a un rapport avec nos origines, notre éducation et le potentiel que l'on y attache. C'est le « terrain sur lequel se plantent nos racines ». La maladie parodontale est reliée à une croyance erronée. Par exemple, « puisque je suis issu d'un milieu social défavorisé, je pense que telle ou telle profession n'est pas pour moi ». La même chose a lieu lorsqu'un enfant battu, calomnié ou dévalorisé pense, devenu adulte, ne pas avoir de légitimité pour donner une conférence.

Lorsqu'on souffre d'une maladie parodontale, on est dans la croyance que ce milieu où l'on a construit nos racines n'est pas assez « riche », « cultivé », « sécurisant »... Chacun y met ce qui lui correspond. Penser ainsi retire de l'énergie au niveau de l'os qui entoure les gencives et c'est un facteur aggravant à la mauvaise hygiène buccale ou aux autres causes.

Que peut-on faire pour traiter une parodontite ?

Dr C. R. : Le dentiste ne peut rien tout seul. La grande partie du traitement dépendra du patient et de son changement d'hygiène de vie. Après un diagnostic complet pour évaluer l'importance du problème, il est essentiel d'en comprendre la cause. Est-ce l'excès de stress, une hygiène buccale insuffisante, un équilibre acido-basique altéré, des carences minérales, en vitamine D ? Au niveau alimentaire, la base du traitement est l'élimination des laitages, du gluten et du sucre. Les personnes atteintes de parodontite souffrent la plupart du temps d'une porosité intestinale qui entraîne une inflammation des gencives.

Et pour une bonne hygiène buccale, quelle est la solution ?

Dr C. R. : Il faut recourir à des dentifrices bio et éviter le *triclosan* et le *lauryl sulfate* qui sont des perturbateurs endocriniens. Le fluor aussi est à proscrire, l'apport est suffisant via notre alimentation si elle est saine et équilibrée.

Le brossage des dents doit se faire dans un mouvement vertical et légèrement rotatif pour masser les

gencives autant que brosser les dents. Veillez à bien parcourir toutes les faces dentaires et à insister sur l'arrière des dents de devant car c'est là que la plaque dentaire se dépose le plus.

Surtout, il faut passer le fil dentaire avant le brossage. Si vous ne le faites pas, vous avez de fortes probabilités de développer, un jour, une parodontite. Quand la parodontite est installée et qu'il y a des espaces entre les dents, utilisez le fil dentaire puis les brossettes inter-dentaires avant de vous brosser les dents.

Quels remèdes naturels peut-on employer ?

Dr C. R. : J'aime beaucoup l'huile de noix de coco comme base huileuse pour la pratique du pulling⁵. Je recommande souvent le dentifrice Gencix⁶ à base de feuilles de papayer, une formulation en poudre que l'on peut utiliser en dentifrice, en bain de bouche ou dans le pulling. Dans l'huile de coco, on peut également ajouter l'huile essentielle de tea tree et de manuka à raison d'une goutte de chaque. C'est idéal le soir, avant le coucher.

Pour traiter l'état inflammatoire par voie générale, on pourra suivre une cure de bromélaïne associée au curcuma et au poivre noir selon les posologies du fabricant.

Existe-t-il d'autres applications des huiles essentielles pour la santé de la bouche ?

Dr C. R. : On utilise souvent l'hélichryse pour éviter les hématomes, par exemple après une extraction dentaire. Une goutte directement sur la peau plusieurs fois par jour fait disparaître l'hématome plus rapidement.

Pour les aphtes, qui traduisent souvent une difficulté d'exprimer ce qu'on aurait voulu dire, c'est l'huile essentielle de laurier noble qui fera l'affaire, en application locale. On peut aussi mâcher des feuilles crues de basilic ou de cresson ou encore faire des bains de bouche avec une décoction de fanes de carotte.

À propos des amalgames au mercure, faut-il absolument les faire enlever ?

Dr C. R. : Si les amalgames que vous avez en bouche sont en bon état et que vos dents sont en bonne santé, il vaut mieux les laisser. Cependant, les amalgames

5. Technique inspirée de la tradition ayurvédique qui consiste à faire tourner en bouche de l'huile durant 5 à 10 minutes. Ses bienfaits sont reconnus pour éliminer les bactéries.

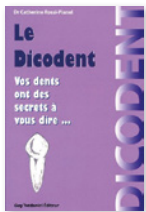
6. www.gencix.com

s'abiment généralement après une quinzaine d'années. En cas de retrait, il faut absolument que le praticien respecte un protocole de dépose pour ne pas que le mercure soit avalé ou inspiré par le nez.

Peut-on éliminer le mercure par des chélateurs naturels ?

Dr C. R. : C'est possible, mais il vaut mieux commencer par se recharger en minéraux, prendre des antioxydants, drainer le foie et si besoin traiter la porosité intestinale.

Ensuite on commencera par des chélateurs doux comme la coriandre sous forme fraîche ou en teinture mère, la vitamine C naturelle puis la chlorella. Il est important de commencer à la posologie minimale pour ensuite augmenter les doses progressivement.



À lire :

Le Dicodent. Vos dents ont des secrets à vous dire
Guy Tredaniel Editeur

Que faire si l'on n'a pas la chance d'avoir accès à un praticien en dentisterie naturelle ?

Dr C. R. : Je pense que c'est aux patients d'éduquer les dentistes en affirmant qu'ils souhaitent agir sur les causes de leurs problèmes. Il ne faut pas croire que les dentistes sont satisfaits de se comporter comme des pompiers de bouche. Il y a une perte de sens du métier.

Nous avons appris à être des architectes de la bouche, à redonner un beau sourire aux gens. Il vaut donc mieux un bon technicien qui saura vous poser des résines biocompatibles, même s'il n'en comprend pas l'intérêt, qu'un dentiste « énergéticien » mais mauvais technicien. Dans tous les cas, rappelez-vous que vos dents vous appartiennent !

Propos recueillis par Alessandra Moro Buronzo et Nicolas Wirth

NEWS

Une combinaison gagnante pour la péri-ménopause

La péri-ménopause se définit par un ensemble de symptômes désagréables qui accompagnent la chute hormonale à l'approche de la ménopause. Les femmes souffrent de bouffées de chaleur, de sueurs nocturnes, d'irrégularités menstruelles ou de sécheresse vaginale. Cette chute hormonale est connue pour prédisposer aux risques cardiovasculaires. Pour pallier cela les prescriptions vont bon train, parmi lesquelles les hormones de substitution ou les antidépresseurs aux effets secondaires déplorables.

Une équipe de l'université d'Annunzio¹, en Italie, a évalué le potentiel du Pycnogéno[®], un extrait breveté d'écorce de pin maritime que l'on trouve dans certains compléments alimentaires.

Soixante-dix femmes âgées de 40 à 50 ans ont été sélectionnées car elles présentaient certains facteurs de risques cardiovasculaires, notamment sur les taux de cholestérol et de triglycérides, la pression artérielle ou la glycémie à jeun. Elles ont d'abord été invitées à suivre un programme de meilleure gestion de la ménopause (*menopausal best management plan* ou

MBM) qui suggérait des nuits de 8 heures de sommeil avec un coucher avant 22 h 30, des repas réguliers, une diminution des apports de sel et de sucre ainsi que 20 minutes d'activité physique quotidienne. Elles devaient également se limiter à une seule tasse de café, un verre d'alcool et ne pas regarder la télévision plus d'une heure par jour.

Durant 8 semaines, 35 femmes se sont contentées de suivre ce programme, pendant que 35 autres y ont associé une prise de 50 mg de Pycnogéno[®] à raison de 2 fois par jour.

Les résultats ont été concluants pour le groupe Pycnogéno[®] puisque la plupart des paramètres avaient significativement diminué. Les taux d'homocystéine et de CRP, associés au risque d'infarctus du myocarde, étaient également plus bas. Il en était de même avec le niveau de stress oxydatif, et ce jusqu'à 6 mois après l'arrêt de la complémentation. Du pin maritime, oui, mais en complément d'une bonne hygiène de vie !

1. Luzzi R, Belcaro G, Hosoi M, et al. Normalization of cardiovascular risk factors in peri-menopausal women with Pycnogéno[®]. *Minerva Ginecol.* 2017;69(1):29-34.



Un visage plus jeune plus longtemps

Amoureux du « fait maison », deux possibilités s'offrent à vous lors de la préparation de cosmétiques pour le visage : la crème ou le baume. N'étant pas des pros avec un laboratoire aseptisé, de l'eau déminéralisée, des gants, un masque et une charlotte à disposition, mieux vaut opter pour le baume qui a l'avantage de ne pas posséder de phase aqueuse, et donc moins de risques de développement microbien.

Le baume est certes plus gras, mais il entre mieux dans la thématique « Slow cosmétique » : moins d'ingrédients pour un soin véritablement nourrissant et restructurant. L'antirides « miracle » n'existe pas, il ne faut pas rêver, mais les soins d'entretien de la texture et de l'élasticité de l'épiderme sont indispensables pour conserver votre capital jeunesse.

Le beurre de cacao est vite absorbé par la peau, d'où son intérêt pour diminuer le côté « gras » du baume. Il peut être remplacé par du beurre de karité, mais il a plusieurs avantages : des acides gras poly et mono-insaturés pour nourrir les tissus, des composés antioxydants de la classe des polyphénols, de la vitamine E, et du squalène qui est un des piliers de la couche cornée de la peau.

L'huile de calophylle est une championne de la régénération cellulaire. Elle stimule la microcirculation et permet ainsi d'éviter les petites marques violacées et autres cernes qui peuvent apparaître sur une peau mal irriguée.

L'huile de noix de coco est une base incontournable pour tout baume. Elle lui confère structure et garantie d'hydratation des tissus. Protectrice contre les agressions de l'épiderme (pollution, UV...) elle

Mon baume antirides

Ingrédients et quantités pour un pot de 50 g :

- 20 g de beurre de cacao, *Theobroma Cacao*
- 8 g d'huile de calophylle, *Calophyllum inophyllum*
- 22 g d'huile végétale de noix de coco, *Cocos nucifera*
- 10 gouttes d'huile essentielle de ciste, *Cistus ladaniferus*
- 5 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat, *Pelargonium asperum*

Toutes les matières premières sont faciles à trouver en magasins bio ou en parapharmacie.

Utilisation

L'idéal est d'appliquer ce baume le soir sur un visage propre, après le démaquillage, en prenant soin de bien faire pénétrer.

1. Préparez un bain-marie et stabilisez la température autour de 35-40 °C.
2. Incorporez le beurre de cacao et l'huile de coco.
3. Le temps que ça fonde, mélangez de façon homogène et sortez votre mélange du bain-marie pour y ajouter l'huile de calophylle. Mélangez bien.
4. Ajoutez les huiles essentielles. Mélangez de nouveau.
5. Versez dans un petit pot de verre¹ bien nettoyé au préalable avec de l'alcool dénaturé.
6. Placez ¼ d'heure au congélateur pour figer les phases.
7. Fermez le pot. Si les conditions d'hygiène sont respectées, il se conservera au minimum 3 mois.

offre en plus une appréciable senteur suave, un peu sucrée.

L'huile essentielle de ciste est l'huile « sacrée » qui, depuis des siècles, aide la peau dans tous ses malheurs. Elle est hémostatique², antimicrobienne, cicatrisante et aide à la disparition des « boutons » disgracieux. Quant à sa

réputation d'antirides, elle nous est bien utile aujourd'hui.

L'huile essentielle de géranium rosat, antirides et antimicrobienne également, embellit le teint, resserre les pores et diffuse une odeur très proche de la rose.

Catherine Bonnafous
Biologiste

1. Les mini pots de confiture comme on en trouve au petit déjeuner dans certains hôtels feront parfaitement l'affaire.

2. Elle arrête les hémorragies.

Le compagnon idéal de notre bien-être

Souvent ignorée, sinon mal traitée, l'ortie accompagne pourtant l'homme depuis ses premiers pas, le nourrissant, le soignant, l'habillant... Difficile de rester indifférent devant cette incontournable de nos jardins. Aujourd'hui une littérature scientifique abondante lui est consacrée et une vie ne suffit pas à en faire le tour.



Nom latin :

Urtica dioica

Noms courants :

Ortie dioïque, grande ortie, ortie commune

Famille :

Urticaceae

Parties utilisées

Parties aériennes, rhizomes, graines

Constituants :

Feuilles : flavonoïdes, composés phénoliques, acides organiques, vitamines, sels minéraux protéines, oligo-éléments, fer, chlorophylle...

Rhizomes : lectines, polysaccharides, phytostérols, lignanes.

Graines : acide linoléique et acide linoléique, vitamines C, E, B6, thiamine, riboflavine, oligo-éléments.

Amie ou ennemie ?

Ne vous fiez pas aux apparences

Certains, ne retenant que le côté agressif et invasif de cette belle indomptable, n'auront de cesse de la détruire. D'autres, au contraire, ont très vite compris ses innombrables bienfaits. Dès la Préhistoire, elle fut un légume de cueillette, sauvant les populations au cours des siècles lors des épisodes de famine. Aujourd'hui, de nombreuses études lui sont consacrées et ses multiples applications dans des domaines aussi divers que la cuisine, les cosmétiques, l'agriculture, l'élevage, les soins vétérinaires, la médecine ou encore le textile la mettent au premier plan de nos remèdes populaires dans le sens noble du terme. Reminéralisante, tonique, hémostatique, diurétique, dépurative, anti-inflammatoire, antirhumatismale, antiallergique... l'ortie est une vraie panacée !

Invitez-la à votre table

Légume complet par excellence, l'ortie arrive en tête du classement des « alicaments »¹ qui nourrissent nos cellules en profondeur.

Sa richesse en minéraux, oligo-éléments, chlorophylle, vitamines et protéines la rend inestimable pour contrer les pathologies de carences : convalescence, anémie, faiblesse générale et fatigue liée au stress.

Pour vos articulations et bien plus encore !

L'ortie offre un soulagement certain en cas d'inflammation, particulièrement au niveau des articulations. Si vous souffrez d'arthrite, d'arthrose ou même de goutte, l'ortie tamponne les déchets acides et vous protège du stress oxydatif.

1. Contraction d'aliment et de médicament.

Les parties aériennes de l'ortie aident à réduire la quantité d'histamine produite par le corps en réponse à un allergène. La plante est donc très utile pour se protéger des allergies saisonnières. Essayez, quelques mois avant la période des pollens, une infusion quotidienne d'ortie et de plantain. Vous nous en direz des nouvelles !

La Commission E Allemande, l'OMS et l'ESCOP² reconnaissent l'usage des parties aériennes de l'ortie pour irriguer les reins, la vessie et les voies urinaires en cas d'inflammation. Ces mêmes instances reconnaissent l'usage de la racine pour soulager les problèmes dus à la miction dans les cas d'hypertrophie bénigne de la prostate (phase I & II). C'est pourquoi la racine est souvent utilisée pour soulager les symptômes de l'HPB (Hyperplasie bénigne de la prostate). Ses phytostérols, ses lignanes et ses polysaccharides apportent de précieux effets anti-inflammatoires, antitumoraux et antiviraux.

Comment l'employer ?

En interne

- Alimentaire : les jeunes pousses en salade, 1 à 2 c. à soupe d'ortie en poudre par jour ou sous forme de jus frais (extracteur de jus).
- En infusion, à raison de 20 à 30 g/jour dans 1 litre d'eau, à infuser ½ heure pour une meilleure extraction des minéraux. Plantes en vrac en magasins bio ou herboristeries.

- En hydrolat comme alternative aux infusions à raison de 2 c. à soupe/jour dans un grand verre d'eau.
- En teinture mère (racine) : entre 50 et 150 gouttes/jour
- En extrait fluide³ (racine) : 2 à 4 c. à c./jour dans un verre d'eau
- En EPS⁴, du laboratoire Phytoprevent par exemple : 5 ml 1 à 2 fois/jour
- En SPIF⁵ (racine), du laboratoire Synergia par exemple, à raison de 1 c. à c. 2 fois/jour
- En gélules selon la posologie du fabricant

En externe

- En infusion concentrée⁶ pour bains de mains et de pieds, en compresses contre l'arthrite du genou ou en cataplasmes de feuilles pilées sur des ulcères.
- En lotion pour fortifier la pousse des cheveux. Réalisez une macération de la plante entière dans du rhum pendant un mois, filtrez et frictionnez quotidiennement votre cuir chevelu.

Contre-indications

En cas d'œdèmes, de lithiases rénales. Notez que des interactions sont théoriquement possibles mais non avérées avec des médicaments hypoglycémiant, diurétiques ou antiplaquetaires.

La rédaction

2. Conseil consultatif scientifique de l'administration allemande des denrées alimentaires et des médicaments, Organisation mondiale de la Santé et European Scientific Cooperative on Phytotherapy.

3. Extrait Fluide : préparation qui consiste à extraire la presque totalité des principes actifs de la plante en poudre par plusieurs passages d'alcool sur la plante (lixiviations) ; 1 g d'extrait fluide correspond à 1 g de drogue sèche. Des hydrolats, des extraits Fluides et TM de qualité sont disponibles en pharmacie ou sur internet : Hydrolats: https://www.fermedesaussac.fr/?fond=produit&id_produit=40&id_rubrique=12 <https://www.jardins-du-cap.com/les-eaux-florales>

4. Extrait de Plantes Standardisé, sans alcool et sans sucre

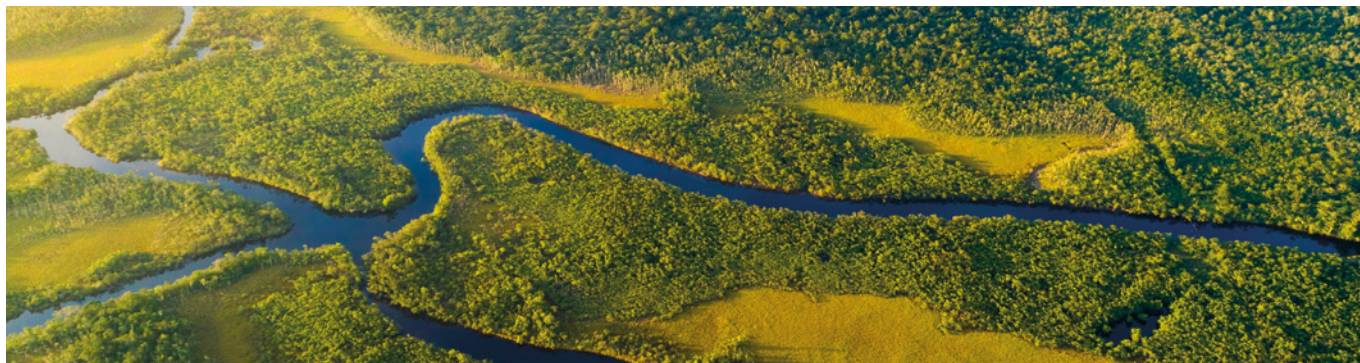
5. Suspension buvable de plantes fraîches

6. Environ 100g de feuilles sèches par litre

NEWS

Le premier « smartjardin » belge

À Auderghem, en périphérie de Bruxelles, on peut à présent visiter un « smart jardin ». Fini le petit panneau avec seulement le nom latin de la plante, place au code QR ! Via un smartphone ou une tablette, ces codes délivrent des informations précieuses sur chaque plante : botanique, vertus médicinales, planche d'herbier, etc. 10^{ème} jardin à bénéficier de cette technologie depuis le lancement de la plate-forme <https://smartjardin.univ-rouen.fr/> en 2012, le jardin d'Auderghem est le premier du genre hors France.



En Amazonie, un patrimoine mondial pour la santé

L'industrie pharmaceutique rêve de médicaments et de dollars quand elle pense aux puissants actifs des plantes d'Amazonie. La pauvre, si elle savait que la vraie richesse se cache ailleurs... Elle réside dans le savoir ancestral et dans le totum des plantes. Approcher cette connaissance, c'est préserver le patrimoine de l'humanité pour l'utiliser à bon escient.

Pourquoi si loin ?

Une question taraude souvent les usagers écoresponsables : est-il nécessaire d'aller chercher des plantes à l'autre bout du monde pour se soigner ?

Il fut un temps où les plantes qui nous environnaient étaient les plus adaptées à nos maux quotidiens. Mais les règles du jeu ont changé et beaucoup de maladies actuelles sont

liées à la mondialisation. La malbouffe provient des quatre coins de la planète : blé et maïs transgéniques de firmes américaines, sauce aux tomates OGM de Chine, industrie laitière européenne sous hormones... Tout bon pays « à la pointe » a son lot de laboratoires qui nous arrosent de polluants. Saupoudrez le tout d'une belle pincée de stress et il devient plus que nécessaire d'élargir le champ des possibles, au-delà de notre jardin. C'est là qu'entre en scène l'Amazonie, un concentré exceptionnel de solutions naturelles !

Un creuset de vertus

La forêt équatoriale humide d'Amazonie abrite 30 % des espèces végétales de la planète. Rien que pour notre atmosphère, c'est une richesse inestimable, d'où son surnom de « poumon de la planète ». Il y pleut les trois quarts de l'année, ce qui maintient un taux d'humidité de 70 à 80 % au sol. La chaleur constante, entre 25 et 28 C°, est profitable à tout ce qui vit, aux plantes comme à leurs prédateurs. Pour se protéger, mais aussi pour jouer des coudes dans l'espoir d'une place au soleil –

l'ombre est également une menace – les plantes y ont développé des principes actifs hors du commun. Un concours de circonstances qui les a rendues uniques et d'autant plus précieuses pour la santé de l'humanité.

Alors que l'industrie pharmaceutique est accusée de piller le savoir et les ressources d'Amazonie, nous avons un rôle à jouer pour soutenir les populations locales dans leur préservation. Apprenons d'abord à mieux connaître les vertus de ces plantes d'exception et achetons éthique ! Parmi les 650 plantes médicinales répertoriées¹, voici les plus accessibles et les plus indispensables.

6 merveilles de la forêt amazonienne

Camu camu, le must de la vitamine C

Le camu camu pousse dans les zones marécageuses d'Amazonie et produit des baies de la taille d'un pouce environ parées d'une couleur orangée, légèrement rosée ou rouge. Cette précieuse baie, que les Péruviens consomment fraîche

1. Selon l'Institut brésilien de géographie et de statistique (IBGE)



ou dans des mets traditionnels, contient du phosphore, du fer et du calcium ainsi qu'une large part d'antioxydants comme les flavonoïdes et les anthocyanes. Surtout, sa teneur en vitamine C est exceptionnelle : elle peut atteindre 5 % du fruit frais et jusqu'à 17 % du fruit sec !

Par cette richesse en nutriments, le camu camu combat le stress oxydatif, la fatigue et renforce le système immunitaire. Réservez-le pour les besoins importants, par exemple en cas de stress intense ou prolongé ou après une anesthésie générale. Une cure d'un à deux mois peut être recommandée, sous forme de gélules ou directement en poudre à raison de 500 à 1 000 mg par jour.

La griffe du chat pour ronronner de soulagement



On l'appelle liane du Pérou, Cat's Claw ou Una de gato, ce qui signifie littéralement griffe du chat en anglais et en espagnol. Elle comporte en effet des sortes de griffes très ressemblantes à celles du chat qui lui permettent de s'accrocher aux arbres.

Les peuples d'Amazonie emploient l'écorce interne de la tige et les racines pour traiter les douleurs rhumatismales et rééquilibrer les troubles intestinaux.

Des études ont démontré ses propriétés anti-inflammatoires^{2, 3}. La griffe du chat est particulièrement intéressante sur les inflammations de l'intestin, la maladie de Crohn, la rectocolite hémorragique ou la diverticulite. En cas de polyarthrite rhumatoïde ou plus largement de rhumatismes, elle peut faire des merveilles.

Grâce à son effet équilibrant sur l'intestin – rappelons qu'il est responsable de 80 % de notre immunité – la plante est également immunostimulante. Pensez à elle lorsque vous souffrez d'une pathologie de l'intestin, surtout si votre transit est lent car elle stimule la motricité intestinale.

On trouve généralement la plante en poudre brute ou sous forme de gélules, on la consomme alors au cours des repas à hauteur de 1 à 1,5 g par jour. En extrait sec ou hydroalcoolique suivez les recommandations du fabricant sur des cures de 1 à 2 mois. En principe, l'extrait alcoolique se prend à raison de 25 gouttes 3 fois par jour.

Le pfaffia, le ginseng du Brésil



Beaucoup moins connu que le ginseng d'Asie, le pfaffia, ou *suma*, possède pourtant des propriétés proches qui caractérisent la famille des adaptogènes. Au niveau moléculaire, ses *pfaffosides* sont en effet très ressemblants aux *ginsénosides* du ginseng.

Ainsi, le pfaffia augmente la résistance au stress, stimule les

facultés physiques, psychiques et sexuelles. Il soutient l'immunité, avec un effet anti-âge, et cible également le confort articulaire. Antistress, il peut aussi améliorer le sommeil. En Amérique du Sud, sa polyvalence d'action lui a valu le surnom de « para todo » qui signifie « pour tout ».

Parmi les nombreux nutriments qu'il contient – calcium, magnésium, fer, chrome, zinc, cuivre, vitamines A et B – le germanium est très présent, une particularité que l'on retrouve dans plusieurs adaptogènes comme le ginseng, le reishi et le shiitaké.

Un autre composant, l'allantoïne, est intéressant en cosmétique car il améliore la cicatrisation et la régénération cutanée. Pour profiter de son effet anti-âge on peut par exemple intégrer 1 à 2 g de poudre de pfaffia dans un masque d'argile à appliquer une fois par semaine. Des fabricants l'intègrent d'ailleurs directement dans certaines crèmes de jour.

Dans la forêt équatoriale, c'est une plante abondante qui croît rapidement et ne semble pas souffrir de surexploitation.

On la consomme en poudre ou en gélules à raison de 0,5 à 1,5 g par jour avant le repas en évitant la prise le soir. Des cures de 10 jours à 2 mois sont recommandées.

Le baccharis, bien plus qu'un remède minceur

Les Indiens d'Amazonie nomment le baccharis « carqueja » et l'emploient surtout pour ses vertus digestives. Lorsque Pio Correa, naturaliste portugais, découvrit la plante en 1931, il la décrit comme une « tonique amère » à l'instar de la gentiane ou de l'arti-

2. Sandoval M, Okuhama NN, et al. *Anti-inflammatory and antioxidant activities of cat's claw (Uncaria tomentosa and Uncaria guianensis) are independent of their alkaloid content.* *Phytomedicine* 2002 May;9(4):325-37.

3. Sandoval-Chacon M, Thompson JH et al. *Antiinflammatory actions of cat's claw : the role of NF-kappaB.* *Aliment Pharmacol Ther* 1998 Dec;12(12):1279-89.



chaut qui stimulent le foie et l'estomac. Le baccharis est donc utile pour éliminer les excès, lors des repas festifs de fin d'année par exemple, mais aussi pour accélérer l'élimination des toxines et des surcharges graisseuses. On rapporte également un effet intéressant sur les lipomes. En résumé, utilisez-le quand vous êtes constipé, quand vous souhaitez mincir, en cas de mauvaise haleine ou de paresse digestive.

On peut le consommer sous forme de décoction à raison d'une cuillerée à soupe de plante par tasse que l'on fait bouillir 3 à 5 minutes, puis laisser infuser 10 minutes. Deux à trois tasses par jour avant les repas sont idéales. En poudre, diluez 1 cuillerée à café avant les repas de midi et du soir dans une boisson. Sous forme de gélules, on répartit matin et soir 1 à 1,5 g par jour en cures de 3 semaines par mois durant 2 mois, renouvelables si besoin aux changements de saison.

Le guarana, coupe-faim et coupe-fatigue



Le guarana est déjà connu en Occident, probablement parce que son mode d'action premier est assez direct et simple à comprendre. Proche du café, il contient jusqu'à 5 % de caféine, ce qui en fait même la plante la plus riche ! Mais ses nombreux tanins

en ralentissent l'absorption, et donc l'effet excitant, tout en prolongeant son action. La présence de ces deux constituants doit limiter la prise dans le temps car l'effet excitant de la caféine entrave les processus de récupération et les tanins contrarient l'absorption de certains nutriments comme le fer. Attention aussi si vous êtes sensible à la caféine car elle peut augmenter anxiété, irritabilité ou nervosité.

Pour le reste, on sait que le guarana soutient la production de dopamine qui peut être défaillante en cas de fatigue, de certaines dépressions, voire de maladie de Parkinson. Réservez-le pour les besoins passagers, en cas de fatigue ponctuelle, durant un examen ou une période de travail intense.

On le consomme en poudre à raison d'une cuillerée à café dans une boisson ou en gélules à raison de 0,5 à 1,5 g par jour, en cure de 10 jours à 1 mois.

Le lapacho tue les maux



Tabija, qui signifie *celui qui tue les maux*, est le nom qu'ont donné les autochtones au lapacho. Dès lors, rien de plus logique que la science ait aujourd'hui démontré son activité antibactérienne, antivirale et antifongique, notamment due à un composant actif, le *lapachol*. Le lapacho et son aubier, la partie active, est particulièrement intéressant pour combattre le *Candida albicans*^{4,5}, ce microchampignon qui peut envahir le microbiote et être à l'origine d'une myriade de

symptômes allant de la fatigue aux troubles digestifs ou nerveux. Le lapacho contient également un puissant antioxydant nommé *carosol* qui semble prévenir le cancer. Des propriétés anti-inflammatoires se conjuguent avec toutes ces vertus pour rendre ce tonique général indispensable en cas de fragilité immunitaire, en prévention des affections hivernales ou en cas de fatigue.

Pour bénéficier de tous ces bienfaits, optez pour la décoction en faisant bouillir 15 à 20 g d'aubier dans 500 ml d'eau durant 5 minutes. Infusez ensuite 10 minutes puis buvez une tasse 2 à 4 fois par jour. En poudre, mélangez une cuillerée à café dans un verre d'eau ou une compote, 2 à 3 fois par jour. En gélules, prenez 1 à 1,5 g en 2 à 3 fois au cours de la journée. En extrait hydroalcoolique, 20 à 40 gouttes 2 à 3 fois par jour seront suffisantes. Des cures de 10 jours à 2 mois sont recommandées.

Vous avez désormais les clés pour utiliser les plantes majeures d'Amazonie. Bien sûr, il y en a bien d'autres qui mériteraient de retenir notre attention. Mais n'oubliez pas qu'il faut à tout prix prendre conscience que, par l'usage de ces plantes, nous pouvons autant contribuer à piller les ressources du poumon de la planète qu'à la préservation des forêts équatoriales. Voici pourquoi il est primordial de rechercher les distributeurs éthiques qui travaillent en lien avec les cueilleurs ou producteurs locaux.

C'est le seul moyen de rendre hommage aux connaissances que les peuples autochtones nous ont transmises généreusement et c'est tout l'enjeu d'une mondialisation constructive !

4. Höfling JF1, Anibal PC, Obando-Pereda GA, Peixoto IA, Furletti VF, Foglio MA, Gonçalves RB. Antimicrobial potential of some plant extracts against *Candida* species. *Braz J Biol*. 2010 Nov ;70(4):1065-8.

5. Park BS, Kim JR, et al. Selective growth-inhibiting effects of compounds identified in *Tabebuia impetiginosa* inner bark on human intestinal bacteria. *J Agric Food Chem*. 2005 Feb 23 ;53(4):1152-7.

Nom de la plante	partie	indication	posologie	remarques
Camu camu <i>Myrciaria dubia</i>	Fruit	Fatigue nerveuse ou post opératoire, anti-âge, immunité, période hivernale	Poudre : 1 à 3 c. à c./j Gélule de 500 à 1 000 mg/j pendant 2 mois	-
Griffe du chat <i>Uncaria tomentosa</i>	Écorce interne de la liane ou de la racine	Inflammations intestinales, baisse d'immunité, douleurs articulaires notamment en cas de polyarthrite rhumatoïde	Gélules : 1 à 1,5 g/j pendant les repas. Extrait alcoolique : 25 gttes 3 fois/j ou suivre les recommandations du fabricant.	Contre-indiqué en cas de grossesse, d'allaitement, de maladie de Parkinson, en cas de thérapie immunosuppressive. Éviter par précaution en cas de maladie auto-immune (sauf polyarthrite rhumatoïde).
Pfaffia <i>Pfaffia paniculata</i>	Racine	Stress, fatigue nerveuse, manque d'endurance, douleurs articulaires, anti-âge.	0,5 à 1,5 g de poudre/j Cures de 10 à 60 jours.	Éviter par précaution durant la grossesse et l'allaitement, et avant la puberté
Baccharis <i>Baccharis trimera</i>	Feuille	Surcharges graisseuses, paresse digestive, halitose (mauvaise haleine).	Décoction de 3 à 5 minutes, infusée 10 minutes. 2 à 3 tasses/j En poudre, 1 c. à c. 2 fois/j dans une boisson. Gélules, 1 à 1,5 g/j. Cures de 3 semaines/ mois durant 2 mois	Contre indiqué durant la grossesse, chez les enfants ou en cas d'obstruction des voies biliaires. À éviter en même temps qu'un traitement hypotenseur ou intervenant sur la glycémie.
Guarana <i>Paullinia cupana</i>	Graines	En accompagnement d'une recherche de perte de poids, fatigue passagère, période de surcharge de travail, examen, rendez-vous important.	Poudre : 1 c à c. dans une boisson. Gélule : 0,5 à 1,5 g/j Cure de 10 à 30 jours maximum.	Contre-indiqué en cas de maladie cardiovasculaire ou d'hypertension, pendant la grossesse et l'allaitement.
Lapacho <i>Tabebuia impetiginosa</i>	Aubier	Candidose, fragilité immunitaire, prévention de la grippe ou d'autres affections hivernales, fatigue.	Décoction : 15 à 20 g d'aubier dans 500 ml d'eau. Bouillir 5 min puis infuser 10 min. 1 tasse 2 à 4 fois/j. Poudre : 1 c. à c. dans 1 verre d'eau ou compote 2 à 3 fois /j. Gélules : 1 à 1,5 g/j. Extrait alcoolique : 20 à 40 gouttes 2 à 3 fois/j. Cures de 10 jours à 2 mois.	Contre-indiqué en cas d'hémophilie ou chez les personnes sous médicaments anticoagulants. Déconseillé durant la grossesse.

Quelques fabricants de confiance :

▪ Guayapi: pionnier dans la diffusion des plantes d'Amazonie avec une éthique exemplaire. Toutes les plantes citées ici sont disponibles en poudre ou en gélules. En magasin spécialisé ou en ligne (www.guayapi.com).

▪ Le camu camu se trouve chez Le Stum en gélules (www.labo-lestum.fr ou sur recommandation d'un thérapeute), en poudre chez Iswari, Purasana disponible en ligne ou en magasin spécialisé.

▪ Natura Mundi pour le pfaffia, la griffe du chat, le lapacho ou le

baccharis, toutes sous forme de gélules : www.naturamundi.com.

▪ Dietanat pour la griffe du chat et le guarana en extrait hydroalcoolique : www.dietanat.com

Nicolas Wirth
Naturopathe

Les belles empoisonneuses : une plante peut en cacher une autre

Quel plaisir de se promener à la campagne avec l'envie de récolter quelques herbes à mettre dans un potage ou une salade ! L'idée est séduisante mais aventureuse si l'on n'est pas certain de sa cueillette. En s'éloignant de la nature, les citadins ont parfois idéalisé le monde végétal en oubliant que tout ce qui porte feuille et fleur n'est pas forcément bon pour l'homme. Aussi, quelques règles élémentaires de prudence s'imposent. En premier lieu, identifiez précisément la plante avant de la cueillir. Vous allez voir, les ressemblances sont parfois trompeuses !

La grande ciguë (*Conium maculatum*) et la carotte sauvage (*Daucus carota*)

Bien que les cas d'intoxication mortelle soient exceptionnels, voici sans doute l'une des plus redoutables empoisonneuses. De grande taille – environ 1,20 m – la grande ciguë est assez commune au bord des chemins ou dans les décombres. Appartenant à la même famille que l'innocente carotte sauvage (les Apiacées), elle présente un port similaire ; toutefois, à y regarder de plus près, quelques détails les différencient.



lieu géographique. Ainsi, le taux de coniine augmente avec la chaleur, mais c'est le fruit, dans tous les cas, qui en est le plus riche.

Platon¹ relate la mort de Socrate² absorbant avec dignité sa coupe de ciguë. Certains auteurs avancent que le mélange contenait également de l'opium afin d'adoucir le trépas. La réalité est plus sinistre et passés les premiers symptômes (vomissements, nausées) s'ensuit une

paralysie musculaire progressive qui finit par bloquer le diaphragme. La mort survient alors par asphyxie.

Toutes deux affichent une ombelle de fleurs blanches et de grandes feuilles composées, très segmentées. Mais chez la ciguë, la tige est glabre et tachetée à sa base d'un rouge vineux alors que celle de la carotte est abondamment velue et uniformément verte.

Du côté de la carotte sauvage, aucune crainte à avoir. La plante est parfaitement inoffensive ! Ses petits fruits au parfum délicat feront merveille pour aromatiser un gâteau ou une salade de fruits.

Autre indice qui ne trompe pas : l'odeur sucrée de carotte qui émane de la feuille froissée alors que celle de la ciguë est plutôt fétide. Si la totalité de la plante est riche en alcaloïdes divers (coniine, conicine...) sa toxicité varie quant à elle selon l'organe, la saison et le

En soin de la peau, son huile essentielle diluée dans une huile végétale est remarquable pour protéger et régénérer les cellules cutanées.

1. 428-347 av. J.-C., philosophe grec, disciple de Socrate.

2. 470-399 av. J.-C., philosophe grec. Accusé de corrompre la jeunesse par ses discours subversifs, il est condamné à mort par ingestion de ciguë.

La digitale pourpre (*Digitalis purpurea*) et la grande consoude (*Symphytum officinale*)

La confusion entre ces deux plantes est très fréquente au printemps. Une erreur et le cueilleur imprudent se retrouve aux urgences. Bien qu'elles ne fréquentent pas les mêmes habitats, plus d'un amateur s'y est laissé prendre car les jeunes pousses de digitale pourpre ressemblent à s'y méprendre à celles de la grande consoude. Aux terrains secs et siliceux des lisières boisées que fréquente la digitale pourpre, la grande consoude préfère l'humidité des prairies argileuses. Les fleurs, elles, ne possèdent aucune substance toxique et glisser ses doigts dans leurs jolies corolles restera un jeu inoffensif. Mais si toute confusion est exclue dès lors que la floraison se prépare, que faire face à une rosette de grandes feuilles allongées ? Avant toute récolte, il faut toucher ! Car si toutes deux sont très velues, la pilosité



des feuilles de digitale est douce comme du velours à l'inverse de la consoude aux feuilles rugueuses et abrasives comme une éponge. Et si vous plongez votre regard au cœur de la rosette du *dé de bergère*³, vous découvrirez une délicate couleur violette. La confusion n'est pas à prendre à la légère car les hétérosides de la feuille de digitale peuvent provoquer de graves dérèglements cardiaques, parfois mortels. Si le potage de digitale est vivement

déconseillé, les feuilles de grande consoude et leur drôle de petit goût de poisson sont comestibles cuites, à doses raisonnables. La racine, riche en silice et en allantoin, est prélevée en automne et utilisée en phytothérapie sous forme de baume pour le soin des traumatismes osseux ou articulaires et la réparation des tendons et cartilages.

déconseillé, les feuilles de grande consoude et leur drôle de petit goût de poisson sont comestibles cuites, à doses raisonnables. La racine, riche en silice et en allantoin, est prélevée en automne et utilisée en phytothérapie sous forme de baume pour le soin des traumatismes osseux ou articulaires et la réparation des tendons et cartilages.

Le muguet de mai (*Convallaria majalis*) et l'ail des ours (*Allium ursinum*)

Vous pensez déjà au délicieux pesto d'ail des ours que vous allez déguster...

Mais avant de passer en cuisine, êtes-vous certain de savoir qui se cache derrière cette longue pousse de fines feuilles pointues et lancéolées, à nervures parallèles et munies d'un long pétiole ? Est-ce l'ail des ours ou le muguet ? Bien difficile de répondre quand les fleurs ne sont pas encore au rendez-vous. On croirait des jumelles. De plus, les deux plantes apparaissent au début du printemps et fréquentent les mêmes sous-bois de feuillus avec une petite préférence pour les sols calcaires. Là encore, l'odorat vous sera d'une aide précieuse pour les diffé-



rencier. Froissez légèrement une feuille : si un parfum délicatement aillé s'en dégage, nul doute, il s'agit bien de l'ail des ours. L'intoxication au muguet est rarement mortelle mais sa teneur en hétérosides cardiotoniques peut entraîner des troubles plus ou moins graves du rythme cardiaque. Heureusement, tout danger est désormais écarté. Vous voici libre de récolter de quoi réaliser un délicieux pesto avec un peu d'huile et quelques pignons de pin. Pour varier les

plaisirs, vous pouvez tout simplement ajouter les feuilles crues et hachées à une salade, une omelette ou une sauce. Sèches, elles seront utilisées en infusion pour décongestionner les sinus et les bronches.

3. Un des noms vernaculaires de la digitale pourpre.

Le colchique d'automne (*Colchicum autumnale*) et le safran (*Crocus sativus*)

Si les deux plantes présentent certaines similitudes, il est rare de les confondre dans la nature. Tout d'abord parce que le safran n'existe en France qu'à l'état cultivé, et ce dans des régions limitées au Gâtinais, au Quercy ou en Champagne. Ensuite, si les feuilles du colchique évoquent plutôt l'ail des ours, celles du safran, longues et effilées, font plutôt penser à l'oignon ou à la ciboulette. En revanche, fait plutôt rare, les deux plantes fleurissent en automne, laissant apparaître de longues fleurs en tube d'une belle couleur rose lilas ou parme. Pour chacune, de longs styles⁴ dépassent de la corolle. Vous l'aurez compris, le malentendu réside au niveau floral et bien que l'intoxication par le colchique reste exceptionnelle, il est fondamental de l'éviter car les effets de ses alcaloïdes (colchicine) sont souvent mortels et tous les organes de la plante en contiennent : fleur, feuille et graine. On estime à cinq graines la dose létale



chez l'adulte. Ce n'est pas par hasard qu'on trouve parmi les noms vernaculaires de la plante *safran des prés* mais aussi *tue-chien*. L'empoisonnement se manifeste par des troubles digestifs et hémorragiques suivis d'altérations cellulaires aux niveaux rénal, intestinal et hépatique. Pas de panique, penchons-nous plutôt sur la fleur : alors que le safran possède trois styles rouges et trois étamines⁵

jaunes, le colchique présente six étamines jaunes et trois styles blancs. Et puis, n'oubliez pas que chez le safran, le stigmate, ce petit filament qui prolonge le style, est l'épice la plus chère du monde. Même frais, son parfum est reconnaissable entre tous !

Indispensables au succès de la paella ou de la bouillabaisse, ces précieux stigmates ont la réputation de faciliter la digestion, de calmer les règles douloureuses et d'être légèrement euphorisants en infusion.

Le vératre blanc (*Veratrum album*) et la gentiane jaune (*Gentiana lutea*)

Nous voici à présent dans les prairies de montagne, entourés d'une flore riche et diversifiée. C'est l'occasion de récolter quelques racines de gentiane jaune pour réaliser une liqueur. Voilà une plante robuste, haute d'environ 1,40 m et rythmée par de larges feuilles plissées dans le sens de la longueur : c'est elle ! Erreur, ce n'est pas la gentiane jaune mais le vératre blanc. Pour l'amateur, la ressemblance est saisissante mais la supercherie est vite découverte. De grande taille toutes deux, ces plantes partagent les mêmes milieux et affichent des feuilles presque identiques. Toutefois un détail ne trompe pas : les feuilles du vératre sont alternes et engainent la tige, alors que chez la gentiane jaune elles sont opposées, formant comme un petit berceau. De même, les fleurs sont constituées en épis verdâtre chez



le vératre mais s'insèrent en petits bouquets jaune d'or à l'aisselle des feuilles de la gentiane. L'ingestion de racine de vératre entraîne très rapidement des vomissements suivis de manifestations cardiotoxiques : hypotension, bradycardie... En cause, des alcaloïdes concentrés dans les parties souterraines de la plante, dont la rubijervine et la germine.

Rarement mortel, le vératre peut néanmoins entraîner à haute dose des effets semblables à ceux de la digitale. La gentiane, elle, n'est dangereuse que si vous souffrez d'ulcère gastrique. Sinon, son infusion très amère et aromatique est tonique sur les muqueuses de l'estomac. Une action apéritive et spasmolytique du meilleur effet !

4. Les organes femelles.
5. Les organes mâles.



Eczéma : et si on le traitait de l'intérieur ?

S'enduire de crème ou recourir aux corticoïdes à longueur d'année, c'est grosso modo la solution proposée face à un eczéma. Pour quel résultat ? Avouons que beaucoup n'en sont pas satisfaits. Et si je vous disais que les plantes ont beaucoup mieux à vous proposer ?

Lorsque les démangeaisons apparaissent au contact d'allergènes – cosmétiques, draps, lessive... –, il suffit de se soustraire à cet environnement pour faire taire cet eczéma allergique de contact.

Mais quand les causes sont mal définies, il est malaisé de traiter l'eczéma. On soupçonne des facteurs environnementaux, des causes génétiques ou des allergènes alimentaires comme le gluten et la caséine du lait qui entraînent une inflammation. Les naturopathes englobent à la fois l'allergie, l'intolérance alimentaire et la surcharge toxinique.

La peau étant un organe d'élimination, un eczéma peut en effet exprimer un débordement de toxines qui reflète une saturation des autres émonctoires, notamment le foie et les reins. En agissant sur plusieurs paramètres simultanément, on obtient de belles réussites. Vos priorités :

- Essayez de vous restreindre en ce qui concerne les laitages et les aliments contenant du gluten.
- Gérez votre stress car le lien entre la peau et le système nerveux est évident¹.
- Diminuez les apports en acides de graisses cuites et saturées² qui sont pro-inflammatoires.
- Consommez des capsules d'huile d'onagre pour agir sur l'inflammation et nourrir la peau.

- Faites une cure de ferments lactiques qui ont une action démontrée sur certains eczemas.
- Drainez le foie et les reins avec le mélange de plantes suivantes.

À vos décoctions !

Mélangez les plantes suivantes :

- Pensée sauvage (sommité fleurie) : 30 g
- Chicorée (racine) : 30 g
- Chiendent (racine) : 30 g
- Pissenlit (racine) : 30 g
- Scabieuse (sommité fleurie) : 10 g

1. Déposez 2 cuillerées à soupe du mélange dans 1 litre d'eau.
2. Portez à ébullition durant 2 à 3 minutes puis coupez le feu.
3. Couvrez 10 minutes et buvez 3 à 4 tasses dans la journée, entre les repas.

Les plantes en détail

La pensée sauvage (*Viola tricolor*) est l'amie de la peau. Ses vertus anti-inflammatoires sont un atout supplémentaire à ses propriétés dépuratives sur tous les émonctoires.

La chicorée (*Cichorium intybus*) stimule le foie et les reins. Grâce à elle, les toxines s'expriment par la peau peuvent reprendre un autre chemin. L'inuline qu'elle contient est favorable à l'équilibre du microbiote.

Le chiendent (*Elymus repens*) conduit les surcharges d'acidose aux reins par son effet diurétique et antilithiasique³.

Le pissenlit (*Taraxacum officinale*) « essore l'éponge hépatique et rince le filtre rénal » comme le disait si bien Henry Leclerc, pionnier de la phytothérapie moderne.

La scabieuse (*Scabiosa succisa*) est indiquée pour son effet dépuratif. D'ailleurs son nom latin provient du latin *scabies* qui signifie *gale* car il fut une époque où elle était employée pour son traitement.

Vous n'aimez pas les tisanes ?

Même si, pour un drainage, les formes liquides sont toujours préférables aux gélules ou aux comprimés, vous pouvez opter pour une autre forme que la tisane.

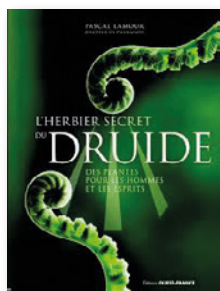
Choisissez trois des plantes indiquées pour les consommer ensemble, soit dans un grand verre 3 fois par jour, soit dans une bouteille d'eau à boire dans la journée. En extrait hydroalcoolique, 150 gouttes par jour suffiront. Sous forme d'EPS⁴, demandez un mélange à parts égales de pensée sauvage, pissenlit et bardane et consommez à raison de 3 c. à c. par jour de la même façon.

1. D'où les poussées de démangeaisons après un stress.

2. Toutes celles qui figent à froid, sauf l'huile de coco.

3. Qui désagrège les calculs rénaux ou s'oppose à leur formation.

4. Extrait de Plantes Standardisé disponible en pharmacie.



L'herbier secret du druide

De Pascal Lamour – Éditions Ouest-France, 2017 – 165 pages – 30 euros

Les druides s'attachent à soigner le corps, l'âme et l'esprit. Parmi ce qu'ils nous ont transmis, la connaissance des plantes figure en bonne place. L'auteur de ce livre, druide, compositeur et docteur en pharmacie, nous fait découvrir une cinquantaine de plantes utilisées dans la tradition druidique. Chacune est détaillée selon des critères symboliques ou rituels. Leurs rapports avec les saisons et « l'Autre Monde » que les druides côtoient sont également évoqués. Le lien entre symboles et médecine végétale ici révélé est fondé sur les connaissances ancestrales des Celtes.



Le guide des huiles essentielles et des fleurs de Bach

De Denise Whichello Brown – Editions Larousse, 2018 – 320 pages – 6,95 euros

Ce petit guide très complet permet d'apprendre comment utiliser les vertus des huiles essentielles et des Fleurs de Bach, soit pour soulager naturellement de nombreux troubles, soit pour renforcer nos défenses naturelles de manière préventive. Vous y trouverez les informations indispensables pour acheter, conserver et apprendre à utiliser les huiles essentielles et les Fleurs de Bach selon vos besoins, par exemple en cas de troubles digestifs, de troubles de la circulation, de problèmes de peau, lors d'une grossesse ou au cours de la ménopause. L'auteur est une praticienne et enseignante chevronnée en médecine naturelle et notamment en aromathérapie. Elle a fondé un centre de santé naturelle en Angleterre, le *Beaumont College of Natural Medicine*.



La sève de bouleau

De France Guillain – Editions du Rocher, 2017 – 60 pages – 6,50 euros

Dans les pays du Nord, la sève de bouleau est utilisée depuis des milliers d'années, comme boisson au printemps ou au fil de sa légère fermentation le restant de l'année. Mais depuis l'arrivée de l'eau potable au robinet et la création de toutes sortes de boissons qui envahissent les rayons des grandes surfaces, la sève de bouleau a peu à peu perdu de son prestige. C'est la commercialisation de la sève fraîche en emballages sous vide qui a relancé sa consommation. Vous pouvez pourtant en prélever gratuitement chaque année dans votre jardin et profiter de ses nombreuses vertus. France Guillain nous livre encore une fois des conseils simples mais précieux.

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 :

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

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

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 47 -
Avril 2018

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/](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

Salon Bio & Co

Du 13 au 15 avril 2018 à Metz (57)

www.salonbioeco.com/metz

Trois jours, 140 exposants, près de 90 conférences et ateliers avec des orateurs tels que le Pr Joyeux, Marion Kaplan et France Guillain ! De quoi vous éclairer sur tout ce qui touche au bio et au bien-être.

Plantes rares et jardin naturel

Les 14 et 15 avril 2018 à Sérignan du Comtat (84)

www.plantes-rares.com

C'est déjà la XX^e édition de cet événement provençal. Cours de jardinage, jardins éphémères, sorties botaniques, conférences, exposition et ateliers pratiques sont au programme. Quatre-vingts pépiniéristes collectionneurs présenteront leurs plus beaux spécimens. Parmi les intervenants, le Pr Séralini, connu pour ses révélations sur les dangers des OGM, et le célèbre cuisinier Marc Veyrat dont la cuisine s'inspire entre autres de l'ethnobotaniste François Couplan.

Congrès des herboristes

Les 21 et 22 avril 2018, à Bayonne (64) www.ipsn.eu

La pratique de l'herboristerie se développe et ceux qui l'exercent sont chaque année représentés par ce congrès : les paysans-herboristes qui produisent des plantes médicinales, les conseillers-herboristes qui reçoivent en cabinet, les cueilleurs et grossistes mais aussi les herboristes au comptoir. Ces derniers sont à l'honneur cette année sous la thématique « l'herboriste au comptoir : au service de la filière plante ». Ce VI^e congrès est organisé pour la première fois par le Synaplanthe, le syndicat des boutiques. Causeries

autour des plantes, mais aussi – c'est nouveau – sur les champignons !

Vivez Nature

Du 20 au 23 avril 2018, Eurexpo à Lyon Chassieu (69)

www.vivez-nature.com

Ce grand salon propose de nombreux thèmes tels que l'économie solidaire, l'écologie, l'agriculture bio ou le recyclage qui seront traités et proposés par le biais d'ateliers pratiques ou de conférences. Vous trouverez également de la restauration bio et un espace détente et relaxation.

De ferme en ferme

Les 28 et 29 avril 2018 à Montbrun-les-Bains et alentours (26)

www.bienetreanaturel.fr

Une visite s'impose à ces fermes engagées dans une démarche d'agriculture durable. C'est l'occasion de découvrir leur métier, leur savoir-faire et leurs pratiques agricoles au travers de visites guidées et de dégustations. Les agriculteurs sélectionnés participent à une démarche de sensibilisation et d'évaluation de leurs pratiques agricoles par rapport à l'agriculture durable.

Foire éco-bio de Colmar

Du 10 au 13 mai 2018, Colmar (68)

www.ecobio.alsace

C'est un des salons bio français les plus réputés pour son engagement et sa qualité. 480 exposants rigoureusement sélectionnés représenteront toutes les thématiques qui concernent la protection de la planète et de notre santé. De nombreuses conférences sont au programme mais aussi des ateliers ludiques, du théâtre, des concerts, des projections de films et, bien sûr, de la restauration bio.

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

Crédits photos : © Abracadabraa - © angelinast - © Foxyliam
© Peratek - © solprincipe - © Bronislava Vrbanova -
© Carmen Rieb - © Catalin Petolea - © Charles B. Ming Onn
© dadalia - © Diana Taliun - © EKramar - © Filipe Frazao -
© guentermanaus - © Imageman - © images72 - © Irina
Borsuchenko - © Jiang Dongmei - © Lens Travel - © LianeM
© Liliia Hryshchenko - © Lotus Images - © Luis Echeverri
Urrea - © OmerYontar - © papa1266 - © Pat Siravich -
© pum659 - © Ricardo de Paula Ferreira - © Roel Meijer -
© Scisetti Alfio - © shansh23 - © Steve Bramall - © sunsetman
© taviphoto - © Tono Balaguer - © Ulrike Jordan
/Shutterstock.com | © João Medeiros - © Stan Shebs -
© Vangeliki.petrova /via commons.wikimedia.org

Traiter l'arthrose du genou

Je souffre de problèmes au genou. Opérée trois fois avec pose de prothèse, je souffre toujours autant et je suis pratiquement incapable de marcher. Avez-vous des plantes à me conseiller qui pourraient me soulager ?

Francine F.

En accompagnement des démarches chirurgicales et médicales, on peut se tourner vers les plantes anti-inflammatoires et un apport de nutriment utiles aux articulations. Pour cela, une cure de collagène marin est recommandée à raison de 1500 mg par jour durant 4 à 6 mois. Durant les deux premiers mois, il est intéressant d'associer un complexe à base d'acide hyaluronique, de glucosamine et de chondroïtine en suivant la posologie du fabricant. La curcumine sera intéressante pour agir directement sur le terrain inflammatoire (toujours selon la posologie du fabricant) tout comme la résine d'encens, que l'on peut prendre concomitamment, à raison de 300 à 400 mg de résine 3 fois par jour. Les poudres de prêle et de partie aérienne d'ortie seront également utiles pour une reminéralisation. Saupoudrez chaque jour ½ cuillère à café de chaque sur les plats ou dans un verre d'eau.

MESSAGE IMPORTANT D'ALESSANDRA MORO BURONZO

Je suis allée sur le terrain à la découverte **des plantes qui soignent**, j'ai poussé les portes des herboristeries et des officines à la recherche de **remèdes naturels**.

Ce mois-ci dans les *Rendez-vous de Plantes & Bien-Être*, j'accueille deux nouveaux experts pour vous **faire découvrir les huiles essentielles** : Pascale Gélis-Imbert et Dominique Baudoux, deux des plus grands experts français de l'aromathérapie.



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

Quand les tensions génèrent des bourdonnements

J'ai des lourdeurs d'un bras à l'autre, au niveau des omoplates et qui remontent vers la nuque. Je crois que c'est de là que viennent les bourdonnements incessants que je ressens dans la tête. J'ai 60 ans, est-ce de l'arthrose, une décalcification ou bien encore de l'ostéoporose ? Un examen il y a trois ans n'avait pas révélé grand-chose !

Nadine

Des bourdonnements dans la tête peuvent survenir lorsque la tension artérielle est trop élevée. Vérifiez si la tension est bonne et dans le cas contraire traitez le problème. L'inconfort ressenti au niveau de la zone décrite correspond à un ensemble musculaire qui comprend notamment les grands rhomboïdes externes et les trapèzes. En cas de stress, d'anxiété ou de mauvaise posture, ces muscles puissants sont en permanence contractés, même sans activité physique. Toute la zone souffre alors d'inflammation, ce qui peut entretenir ou favoriser les douleurs, voire une usure prématurée des articulations vertébrales. La tension peut se répercuter jusque sur le devant du crâne, allant jusqu'à provoquer des maux de tête.

Corriger sa posture avec l'aide d'un posturologue ou d'un ostéopathe pourra apaiser ces tensions. On peut également étirer la zone tendue par des exercices adaptés avec un professeur de yoga ou un coach en stretching. Enfin, un massage quotidien avec un mélange d'huiles essentielles décontracturantes pourra être bénéfique. Mélangez 30 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale, 30 gouttes de romarin à camphre, 15 gouttes d'ylang ylang totum dans 30 ml d'huile végétale de millepertuis, puis appliquez en massage doux et profond l'équivalent d'une cuillère à café.

Pour vos questions, écrivez-nous à :

SNI Éditions - CS 70074

59963 Croix Cedex - FRANCE

ou à

www.santenatureinnovation.com/contact/

Dans votre prochain numéro

- Toutes les solutions naturelles **contre la candidose**
- Quand la citronnelle ne marche plus, **comment lutter contre les moustiques**
- Un **digestif facile à cultiver** et excellent pour votre santé
- Le pied : une télécommande dont **il faut prendre soin**