

Aromathérapie
Chute de
cheveux, il faut
agir sans tarder

On en parle
La naturopathie
aux côtés des
malades du cancer

Santé mentale le naturel, ça marche!

Cuisine saine
Les œufs, des
protéines pleines
de surprises

Bon geste
Retrouver
une bonne
salivation

Mère nature
Le clou de
girofle éclipse
les autres épices

www.plantes-et-sante.fr

BELUX: 6,40 € - CH: 9,90 CHF - IT-PORT-CONT: 6,80 € -
MAR: 68 MAD - TUN: 13 TND - CAN: 10,50 CAD

L 13867 - 249 S - F: 5,80 € - RD



LABORATOIRE
Santarôme
PHYTO



UN MAX D'ÉNERGIE TOUTE LA JOURNÉE*



DISPONIBLE EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES ET MAGASINS BIO

www.santarome.fr   

FORMAT
1 MOIS

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

*Les vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B12, C, le Cuivre, le Fer, le Magnésium, le Manganèse contribuent à un métabolisme énergétique normal.

Les vitamines B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, le Fer, le Magnésium contribuent à réduire la fatigue.

Complément alimentaire. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Demandez conseil à votre pharmacien.

Service abonnements:

Plantes & Santé, 45, avenue du Général-Leclerc, 60643 Chantilly cedex
Tél.: 0155 56 70 51 - E-mail:
plantes-et-sante@groupe-gli.com

Publicité: Société Kamaté Régie

6ter, rue Rouget-de-Lisle,
92400 Courbevoie - Tél.: 0147 68 59 43.
Dominique Olivier, dolivier@kamateregie.com
Tél.: 06 87 06 62 32. **Véronique Andrei**,
vandrei@kamateregie.com - Tél.: 06 27 71 03 50.
Jean-Pierre Laroussinie,
jp.laroussinie@kamateregie.com
Tél.: 06 86 75 20 17.

Rédaction: 101, rue de Patay,
75214 Paris cedex 13
Tél.: 0140 46 00 46, fax: 0140 46 05 93.
E-mail: plantesetsante@ginkgmedia.fr
Site: Plantes-et-sante.fr

Édité par Santé Port-Royal SAS,

également éditeur d'*Alternative Santé*.
RCS Paris B 434728952.
CPPAP n° 0328 K 80980. N° ISSN: 1157-7797.
Dépôt légal: à parution.

Représentant légal et Directeur de la publication: Benoit Pierre. **Directrice des rédactions:** Katherine Menguy. **Rédactrice en chef print et web:** Isabelle Saget. **Rédaction:** Nihel Amarni, Sabrina Debusquat, Caroline Pelé, Anne Peron. **Ont collaboré à ce numéro:** Émilie Brigand, Christine Cieur, Richard T. Corlett, Sandrine Coucke-Haddad, François Couplan, Clara Delpas, Adeline Gadenne, Emmanuelle Guilbaudeau, Aude Maillard, Agnès Rogelet, SOS Cuisine.com, Hervé Staub.

Pour joindre un membre de la rédaction, composez l'adresse mail sur le modèle:
prenom.nom@ginkgmedia.fr

Secrétaire de rédaction: Sophie Ceugnet. **Conception et réalisation maquette:** Thierry Laurent.

Rédactrice graphiste: Véronique Marmont (dessins p. 10, 53, 54).

Photos: iStock, sauf mention contraire.

Impression: La Galilote-Prenant, 70 à 82, rue Auber, 94400 Vitry-sur-Seine.

Distribution: France Routage (Croissy-Beaubourg, 77).

Diffusion: MLP. Prix au numéro: 5,80 €.

Abonnement 1 an (11 numéros): 45,90 € (TVA 2,10% incluse).

Périodicité: mensuel sur 11 mois.

Ce numéro comporte un encart *La Salamandre* sur 36 000 abonnés, un encart *Famille Mary* sur 36 000 abonnés, *L'Agenda Plantes & santé*, un hors-série *Fruits, légumes, fleurs. Plaisir, peps et vitalité au quotidien*, un hors-série *L'Énergie des arbres*, un hors-série *Digestion, immunité, articulations... Nos solutions 100% huiles essentielles*, *Le Guide des huiles essentielles*, un hors-série *Croquez l'été! 100 recettes végétales*, un hors-série *Au fil des saisons! 100 recettes végétales*, un hors-série *Santé, beauté, bien-être. Faire soi-même ses remèdes naturels*, un hors-série *Sauge, cassis, capucine... Faites pousser vos remèdes* et le guide *Les bonnes combinaisons alimentaires*, sur une partie des abonnés.



Nouvelles lignes

nous sommes en Inde, dans l'État du Gujarat. Mi-août, un parterre de ministres, chercheurs, praticiens, représentants de peuples autochtones s'est retrouvé pour le premier sommet mondial de la médecine traditionnelle. À l'initiative de l'OMS (Organisation mondiale de la santé), il s'agissait de mettre en lumière le rôle de cette médecine qui, à l'instar de l'ayurveda, peut devenir un « catalyseur dans la réalisation de l'objectif d'une couverture sanitaire universelle », selon Tedros Adhanom Ghebreyesus, directeur de l'OMS.

On a du mal à l'imaginer en France, où le Conseil de l'ordre des médecins a encore mis en garde, en juin dernier, contre la plupart des médecines non conventionnelles. Mais ailleurs, la médecine traditionnelle bénéficie d'une position respectée. D'après une enquête de l'OMS, 100 pays disposent de politiques nationales liées à ce type de médecine basées sur les plantes et les pratiques manuelles. Dans de nombreux États, ces traitements font partie des médicaments essentiels, remboursés par les régimes d'assurance maladie. L'OMS s'est montrée très élogieuse, évoquant la découverte de l'aspirine provenant de l'écorce du saule, ou de la pilule contraceptive grâce aux racines de l'igname sauvage... Estimant même que la prise en compte des liens étroits entre la santé de l'homme et son environnement était un atout pour nos sociétés.

Mais le sommet n'a pas manqué de souligner que la reconnaissance au niveau mondial de la médecine traditionnelle ne va pas sans contreparties. Celle-ci se doit d'être utilisée « de manière appropriée, efficacement et, par-dessus tout, basée sur les plus récentes preuves scientifiques sûres », a recadré Tedros Adhanom Ghebreyesus.

Ainsi, la science est appelée pour conforter le savoir de la médecine traditionnelle. Certes, on peut se réjouir d'apprendre qu'un essai clinique de haut niveau de preuve a permis de confirmer l'intérêt d'un médicament chinois composé de onze plantes (*lire p. 9*). Mais jusqu'à présent, les tentatives de l'OMS d'articuler médecines conventionnelle et traditionnelle n'ont pas été vraiment convaincantes. Par exemple, elle continue d'interdire la tisane d'artémisia en prévention du paludisme en Afrique, pour ne se féliciter que de la découverte de l'artémisinine...

L'heure est en tout cas à la déclaration de bonnes intentions. Comme l'a résumé le Dr Hans Kluge, directeur régional de l'OMS pour l'Europe: « ensemble, nous avons gentiment bousculé le status quo qui a trop longtemps séparé les différentes approches de la médecine et de la santé »... On espère que ce « gentiment » suffise à faire bouger les lignes! 🍀



Isabelle Saget
Rédactrice en chef
isabelle.saget@ginkgmedia.fr



À nos abonnés

Poursuivez votre lecture et accédez à tous nos articles en activant votre compte sur notre site Plantes-et-sante.fr/activation-compte

Scannez ce QR code pour vous connecter, ou activez votre compte à l'aide de votre numéro d'abonné imprimé sur le conditionnement de votre magazine.



Ester-C® PLUS IMMUNE COMPLEX

La formule complète pour
vos défenses Immunitaires

Ester-C® (vitamine C), zinc, sureau, échinacée, vitamine D, etc...



Solgardez-vous bien !


Since 1947
solgar.fr

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

sommaire



62

ESCAPADE

Dans les Vosges, un jardin inventif selon les principes de la permaculture

22

DOSSIER

La phyto à mes côtés pour préserver ma santé mentale



52

CUISINE SAINTE

Qui mange un œuf peut se passer de viande!



40

MÈRE NATURE

Le clou de girofle, un bouton floral multi-usages



12

MA PETITE ENTREPRISE

Les tisanes et hydrolats collaboratifs d'Ar'Tizan



38

FLORITHÉRAPIE

Oui à la positive attitude, mais avec discernement



- 6 Actualités**
- 10 Zéro déchet**
Les pommes, jusqu'au trognon
- 12 Ma petite entreprise**
Tisanes pour tous
- 14 C'est nouveau**
- 16 On en parle**
Naturopathie, un soutien complémentaire pour les malades du cancer
- 20 Apithérapie**
Au bon air des ruches
- 22 Dossier**
Santé mentale, bien dans ma tête!
- 32 Aromathérapie**
Femmes, hommes, longue vie à vos cheveux!
- 36 Aroma pratique**
L'huile essentielle de monarde, antimycosique et régénérante
- 38 Florithérapie**
Non au diktat de la positive attitude!
- 40 Mère nature**
Le clou de girofle, une épice sans frontière
- 43 Bon geste**
Xérostomie, saliver de nouveau

- 44 Cueillette sauvage**
Chénopode hybride, reconnaître ses bonnes feuilles
- 46 Au jardin médicinal**
Le gattilier équilibre les cycles
- 50 Focus nutrition**
Préserver l'équilibre acido-basique
- 52 Cuisine saine**
On va se faire cuire un œuf?
- 56 Nos recettes végétariennes**
- 62 Escapade**
Une figue dans le poirier
La permaculture au sommet
- 66 Savoirs & culture**
Nicolas Lémery, alchimiste ou chimiste?
- 68 Livres**
- 71 De vous à moi**
Aude Maillard, Emmanuelle Guilbaudeau et le Dr Hervé Staub répondent à vos questions
- 74 Billet d'humeur**
Objectif extinction zéro

Offre d'abonnement p. 72



Biologie

L'hamamélis, plante projectile!

Les plantes emploient des stratégies très variées pour disséminer leurs graines. Une équipe de chercheurs américains s'est penchée sur la manière dont l'hamamélis expulse et disperse ses graines. D'après leurs observations, lorsque la capsule entourant le fruit du végétal sèche, celle-ci se transforme en un ressort qui finit par faire jaillir, via une pression, les graines se trouvant à l'intérieur. Chose étonnante, la vitesse d'expulsion des graines de l'hamamélis équivaut à celle de balles tirées par un fusil! Et ce, quelle que soit la taille des graines. Une telle stratégie végétale pourrait, selon les chercheurs, inspirer la conception robotique de ressorts...

Dans *The Royal Society Journal*, août 2023.

Mémoire

Des parfums thérapeutes

Des chercheurs en neurosciences ont fait inhaler durant six mois des huiles essentielles à des personnes âgées pendant leur sommeil. Résultat : leurs capacités cognitives à un test de mémoire (une liste de mots à retenir) ont augmenté de... 226% par rapport à celles du groupe témoin! Les participants ont également déclaré dormir plus profondément. L'imagerie médicale a révélé dans le cerveau de réelles améliorations physiques (renforcement d'une partie souvent affaiblie avec l'âge). Les 20 hommes et femmes âgés de 60 à 85 ans concernés



– ne présentant pas de troubles de la mémoire – ont reçu un diffuseur d'huiles essentielles contenant sept cartouches différentes (rose, orange, eucalyptus, citron, menthe poivrée, romarin et lavande). Ils devaient changer de parfum chaque nuit tandis que la diffusion s'étalait sur deux heures durant leur sommeil. Une technique simple et non invasive qui semble aider à renforcer la mémoire et potentiellement prévenir la démence. Un produit basé sur cette étude, conçu pour être utilisé à domicile, devrait être commercialisé cet automne. Dans *Frontiers in Neuroscience*, juillet 2023.

Biodiversité

Plus de vert, plus d'insectes

Un peu de vert en ville peut considérablement augmenter le nombre d'espèces d'insectes en quelques années. C'est ce qu'ont constaté des chercheurs de l'université de Melbourne, en Australie, en étudiant un site urbain de 195 m² accueillant seulement deux eucalyptus. Après avoir fertilisé, paillé, et introduit 12 espèces de plantes indigènes sur le site, les scientifiques ont étudié trois années durant les insectes présents. Au total, ils ont identifié 94 espèces (dont 91 indigènes, soit sept fois plus qu'à l'origine). Une augmentation qui confirme l'effet sur la biodiversité des projets de verdissement urbain, même de modeste envergure. Dans *Ecological Solutions and Evidence*, août 2023.



Dépression

Maladie à la noix!

Les plantes et l'hygiène de vie, dont l'alimentation, peuvent aider dans le cadre d'une maladie mentale comme la dépression (*lire notre dossier p. 22*). Des chercheurs anglais utilisant les données de plus de 13 500 Britanniques âgés en moyenne de 57 ans, ont ainsi analysé la corrélation entre la consommation de noix (dont on connaît les propriétés pour le cerveau) et la survenue d'une dépression (médicalement diagnostiquée). Ils ont remarqué que la consommation quotidienne de 30 g de noix était associée à un risque de dépression diminué de 17%. Alors que c'est la saison des noix et que la dépression hivernale guette, vous savez ce qu'il vous reste à faire! Dans *Clinical Nutrition*, septembre 2023.



Compléments

Palmier nain et prostate, vérifiez la dose!

L'hyperplasie bénigne de la prostate affecte la moitié des quinquagénaires et jusqu'à 90% des octogénaires. Le palmier nain de Floride (*Serenoa repens*) est reconnu pour soulager leurs symptômes. Mais encore faut-il employer la bonne dose, c'est-à-dire, selon les études de référence, un minimum de 320 mg de principes actifs et 80% d'acides gras minimum. Or, une étude menée par des chercheurs canadiens et nord-américains (*cofinancée par un fabricant américain de compléments alimentaires à base de palmier nain, les laboratoires Valensa, ndlr*) révèle que seuls 25% des compléments alimentaires à base de palmier nain contiennent la quantité d'extrait validée comme cliniquement efficace. Si vous devez vous supplémenter en palmier nain, vérifiez bien les dosages de votre complément alimentaire et privilégiez les formes liposolubles. Dans *JU Open Plus*, août 2023.

Douleur, sommeil

La menthe poivrée pour soulager

L'huile essentielle de menthe poivrée serait particulièrement efficace pour soulager la douleur, selon les résultats d'une étude récente. 64 adultes venant de subir une chirurgie cardiaque ont inhalé cette huile essentielle juste après l'opération, 30 minutes avant le retrait de leur tube respiratoire puis trois fois par jour jusqu'à la deuxième nuit suivant leur intervention, soit sept doses en tout. Comparativement aux patients ayant reçu un placebo, ceux ayant inhalé une dose

de 0,1 ml d'huile essentielle de menthe poivrée (diluée à 10% dans de l'eau distillée) ont présenté un score de douleur ressentie inférieur de 13%, ont eu moins besoin de médicaments antidouleur et bénéficié d'une meilleure qualité de sommeil. Les chercheurs suggèrent que la menthe poivrée tire son efficacité analgésique de la carvone, du limonène et du menthol, trois de ses principaux composants. Dans *BMJ Supportive & Palliative Care*, août 2023.

agenda

Les bons coins à champignons

Vous souhaitez approfondir vos connaissances sur la mycologie? Suivez les guides de l'Association mycologique du Cotentin lors d'une balade en forêt de Cerisy. **14 octobre, Montfiquet (14), tél. 02 31 21 46 00 et sur Calvados-tourisme.com/evenement/sortie-decouverte-des-champignons**

Exposition automnale

La Société d'histoire naturelle de Voiron Chartreuse vous invite à venir admirer son exposition de champignons et plantes de la région. Botanistes et mycologues seront présents. **21 et 22 octobre, Voiron (38), Shnvc.e-monsite.com/**

Aroma et ménopause

La ménopause est un cap important dans la vie d'une femme. Pour que le passage soit plus serein, l'aromathérapeute Isabelle Sogno Laloz vous invite à suivre son webinar consacré à ce bouleversement hormonal. **12 octobre, depuis chez vous, Isl-aromatherapie.com**

La gemmo à l'honneur

Sur une semaine, l'Association française de gemmothérapie propose un webinar pour vous immerger dans l'univers de cette thérapie. 14 professionnels intervenants seront présents pour répondre à vos questions. **9 au 15 octobre 2023, s'inscrire sur Afgemmotherapie.fr**

Randonnée végétale

Le temps d'un week-end, Michaël Jaunet vous apprendra à identifier les plantes sauvages aux vertus insoupçonnées. **7 et 8 octobre, Écouflant (49), Mon-jardinier-conseil.fr**

Source végétale

Découvrez les saveurs et vertus des plantes aromatiques rares et apprenez à préparer des eaux de plantes. **7 au 21 octobre, Verlinghem (59), Vitaminherb.fr**



Addiction

Du ginseng rouge pour éviter le verre de trop

En France, 24 % des adultes dépassent régulièrement les quantités d'alcool recommandées par les autorités, soit « deux verres par jour et pas tous les jours ». Le ginseng rouge coréen (*Panax ginseng*) pourrait les aider à lutter contre cette addiction. Des chercheurs sud-coréens viennent de mener une étude sur des souris qui a montré que non seulement le ginseng limite certains effets neuro-inflammatoires liés à la consommation d'alcool (qui affectent la réflexion et le raisonnement), mais il semble également diminuer l'« envie d'y revenir » en supprimant une voie neuronale liée à la toxicomanie et à la consommation d'alcool. Le ginseng restaurait également chez les souris exposées à l'alcool la mémoire de travail spatiale (celle qui nous permet de nous orienter par rapport à notre environnement, souvent altérée lors de la consommation d'alcool). Des effets particulièrement intéressants qui pourraient faire du ginseng rouge un allié dans la lutte contre l'addiction à l'alcool.

Dans *Journal of Ginseng Research*, juillet 2023.



Herboristerie

Enfin une organisation professionnelle

Alors que les herboristes de comptoir ne bénéficient toujours pas d'un statut officiel, ils ont décidé de se réunir au sein d'une organisation professionnelle : l'Association des herboristes de France. Son objectif est de fédérer la profession, notamment autour d'une charte qui encadrera les produits commercialisés (privilegiant le local, le bio, la préservation des ressources) et les herboristes eux-mêmes en précisant les critères de formation. Mais aussi d'œuvrer pour la reconnaissance de la profession, tant auprès du public, de plus en plus intéressé par le savoir sur les plantes, qu'auprès de l'État. Pour cela, les fondatrices (Émilie Boulay, Mathilde Sézérat, Juilette Walek, Marion Blandin, Sandrine Ferrier et Sophie Milhe Poutingon) souhaitent travailler main dans la main avec le Syndicat Simples, qui regroupe les producteurs de plantes, ainsi qu'avec la FFEH (Fédération française des écoles d'herboristerie). De quoi donner de l'espoir quant à l'avenir de la discipline.

Réchauffement

Une mousse fait de la résistance... jusqu'à quand ?

La plus ancienne plante existante – une mousse rare appelée takakia qui pousse sur le plateau tibétain, à plus de 4000 mètres d'altitude – est à son tour menacée par le changement climatique. Cette mousse de quelques millimètres fait partie des premières plantes à avoir émergé des eaux pour se diffuser sur la Terre, il y a 390 millions d'années. Bien que tout ce temps lui ait permis d'adapter sa génétique aux variations climatiques, sa population a diminué ces dernières années de façon « effrayante », selon les spécialistes. Les scientifiques envisagent de l'observer pour tenter de mieux comprendre pourquoi certaines plantes résistent mieux aux changements climatiques que d'autres, afin d'en tirer des leçons pour le futur. Comme le conclut le docteur en génétique Ralf Reski, de l'université de Fribourg : « *Takakia a vu les dinosaures aller et venir. Elle nous a vus venir, nous les humains. Nous pouvons désormais apprendre quelque chose sur la résilience et l'extinction grâce à cette minuscule mousse.* »





Aconit ou casque de Jupiter, *Aconitum carmichaelii*

Insuffisance cardiaque

Onze plantes chinoises pour votre cœur

C'est une première. Un remède traditionnel de médecine chinoise composé de onze plantes, le qiliqiangxin, a montré son efficacité contre l'insuffisance cardiaque dans un essai clinique de haut niveau de preuve. Approuvé depuis 2004 en Chine pour le traitement de l'insuffisance cardiaque chronique, le qiliqiangxin a pour principaux composants actifs l'astragale et les racines d'aconit (*Radix aconiti lateralis preparata*), mais contient également des racines et rhizomes de ginseng rouge, de l'alisma ou encore du casque de Jupiter (*Aconitum carmichaelii*). Pendant un an et demi dans une centaine d'hôpitaux chinois, 1 555 patients souffrant d'insuffisance cardiaque ont bénéficié de quatre gélules de qiliqiangxin trois fois par jour (en plus des médicaments standards), ce qui a diminué significativement leurs risques de décès cardiovasculaire, de réhospitalisation et amélioré certains marqueurs sanguins de la maladie, le tout sans effets indésirables. Présentés lors du congrès annuel de la Société européenne de cardiologie, en août dernier, ces résultats enthousiasmants soutiennent l'utilisation du qiliqiangxin comme traitement d'appoint pour traiter l'insuffisance cardiaque.

Maladies rénales

Les protéines végétales en prévention

Certaines études suggèrent que diminuer des apports en protéines animales au profit de celles d'origine végétale pourrait ralentir la progression d'une maladie rénale. Afin d'apporter leur pierre à l'édifice, des chercheurs coréens ont passé au peigne fin une décennie de données concernant 117 809 Britanniques sans antécédents de maladie rénale chronique (*données issues de la UK Biobank, une cohorte de 500 000 volontaires*

britanniques âgés de 40 à 69 ans suivis durant 30 ans et dont on connaît les antécédents familiaux et les habitudes nutritionnelles, nldr). Résultat : le risque de survenue d'une maladie rénale chronique est corrélé à la dose de protéines végétales alimentaires consommées. De quoi donner envie de se faire une bonne soupe de lentilles ou de pois cassés, accompagnée d'une poignée d'amandes ! Dans *American Journal of Kidney Diseases*, juillet 2023.

agenda

La beauté sauvage

Participez à une balade et une cueillette sauvage suivies d'un atelier de création de cosmétiques naturels et de mélanges d'herboristerie.
21 octobre, Bègles (33),
Mondedesens.fr

Retrouver l'équilibre de l'intestin

Animé par la naturopathe Sophie Templier, cet atelier se penche sur les pathologies intestinales et le soulagement des symptômes grâce à la naturopathie.
14 octobre, Châteauneuf-sur-Loire (45), Latelierdessimples.fr

Olfactothérapie et émotions

Sujet à la dépression saisonnière ? Initiez-vous à l'olfactothérapie pour gérer émotions et stress. Et découvrez les propriétés psychosensorielles des huiles essentielles.
7 et 8 octobre, Saint-Jean de Védas (34), lpal-formation.com

Calendrier des arbres

La guide nature Florence Laporte propose un parcours annuel en compagnie des arbres inspiré de la tradition celtique. Première séance avec le tilleul, qui inspire la douceur de l'amour maternel
29 octobre, Messac (35),
Natureetabondance.fr

Le parfum du bien-être

Venez préparer un parfum à base d'huiles essentielles personnalisés, à diffuser à la maison ou à mettre sur vos vêtements, pour apporter du bien-être.
19 octobre, Belfort (90),
ldeeup.org

Barrière immunitaire

L'hiver approche et les virus menacent. Avec Fanny Vidalenche, productrice de plantes médicinales, apprenez à reconnaître, transformer et utiliser les plantes médicinales spécifiques pour booster votre immunité.
21 octobre, Chambéry (73),
tél. 06 63 37 26 45 ou sur
Art-terre-bauges.com/membres/producteurs/a-l-aunee-des-bois

Les pommes, jusqu'au trognon



Apprenez à valoriser les pelures de pommes et les trognons : chips, infusion, gelée, vinaigre... autant d'idées à essayer avec les restes de ce fruit d'automne et à consommer au quotidien pour éloigner le médecin !

Les pommes figurent parmi les fruits de garde, c'est-à-dire qu'on peut les conserver à température ambiante tout l'hiver. L'amidon qu'elles contiennent se transforme peu à peu en sucre et leur saveur s'intensifie. Cependant, veillez à retirer les fruits gâtés pour qu'ils ne contaminent pas les autres.

«Les recettes cuites sont parfaites pour utiliser des pommes un peu flétries ou meurtries», relève Stéphanie Faustin dans *La Pomme zéro déchet* (éd. Rue de l'échiquier). N'hésitez pas à les ajouter à vos poêlées de légumes ou à vos currys, en plus des recettes sucrées ! À condition qu'elles soient bio, les pelures peuvent être consommées, par exemple en chips : sur une plaque, étalez-les, saupoudrez-les de cannelle et enfournez-les à 165 degrés environ une demi-heure. «Retournez-les une ou deux fois en cours de cuisson. Pour savoir si les chips sont prêtes, sortez-en une du four et laissez-la bien refroidir. Si elle durcit et devient cassante, c'est bon», conseille Stéphanie Faustin.

Les pelures de pommes peuvent également servir à préparer des infusions, mélangées avec de la verveine, du tilleul, de la cannelle, des zestes d'agrumes, etc. «Vous pouvez les faire sécher sur un radiateur, le rebord d'une cheminée, ou au déshydrateur», recommande Stéphanie Faustin. Ces pelures séchées peuvent aussi parfumer votre intérieur : placez-les dans une jolie coupelle et versez dessus quelques gouttes d'huile essentielle.



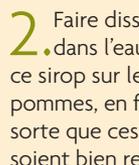
Le geste du mois

Vinaigre aux pelures et trognons de pommes

Ingrédients Pelures et trognons d'environ 5 pommes • 1 c. à soupe de sucre • 230 ml d'eau.



1. Remplir un pot en verre avec les épluchures et trognons jusqu'à 5 cm du rebord.



2. Faire dissoudre le sucre dans l'eau et verser ce sirop sur les restes de pommes, en faisant en sorte que ces derniers soient bien recouverts.



3. Fermer le pot à l'aide d'une matière respirante (gaze tissée, filtre à café, papier sulfurisé) et d'un élastique.

4. Réserver le pot dans un endroit sombre et chaud pendant environ 2 semaines, en remuant fréquemment.

5. Filtrer le liquide et presser les épluchures et trognons. Verser le résultat de la fermentation dans une bouteille en verre stérilisée et laisser reposer 2 semaines à 1 mois avant utilisation.



Une mère de vinaigre va se former. Elle vous permettra de préparer plus vite vos prochains vinaigres, ou un vinaigre de cidre en ajoutant des restes de cidre.

Les amateurs de confiture pourront préparer de la gelée d'épluchures et de trognons qui, comme la chair, renferment de la pectine à l'effet solidifiant. Après avoir recouvert d'eau les épluchures et trognons d'une dizaine de pommes, faites mijoter 20 minutes, filtrez pour ne garder que le jus, ajoutez environ 600 g de sucre par litre et laissez cuire une demi-heure. «Prenez l'habitude de conserver vos trognons et épluchures de pomme lavés et essuyés dans des contenants hermétiques au frigo, pendant quelques jours, ou au congélateur. Quand le contenant est plein, il est temps de cuisiner vos déchets», conclut Stéphanie Faustin.



Adeline Gadenne

À essayer

Eau de pommes

Préparez une délicieuse eau aromatisée, en faisant bouillir 350 g de pelures et trognons de pommes avec 1 c. à soupe de cassonade dans 1 litre d'eau pendant 30 minutes. Selon vos goûts, ajoutez cannelle, vanille, badiane... Laissez infuser au moins 4 heures, filtrez et conservez au frais.

Le spécialiste de l'Ayurveda



AYUR-VANA

PLUS DE 80 RÉFÉRENCES

QUALITÉ GARANTIE

Plantes importées, contrôlées et transformées en France

Depuis plus de 20 ans, nous importons d'Inde des plantes dont nous contrôlons rigoureusement la qualité. Les compléments alimentaires, cosmétiques et autres produits naturels Ayur-vana sont intégralement fabriqués **en France** selon les principes de l'Ayurveda. Notre objectif : vous proposer des produits sûrs, efficaces et de grande qualité, tout en vous faisant connaître et aimer l'Ayurveda.



Centella Asiatica

Vivacité intellectuelle

Traditionnellement désignée comme la « nourriture du cerveau », la Centella Asiatica est conseillée en Ayurveda pour stimuler les fonctions cognitives et favoriser la concentration.



Même nos boîtes sont fabriquées en France



Compléments alimentaires
47 références

Toutes nos spécialités
sur www.ayurvana.fr

Infusions et épices
15 références



Flacon en verre

Cosmétiques
19 références



Pour ne pas découper votre magazine, envoyez-nous votre demande sur papier libre ou par email en indiquant le code : **PS095**

Je désire recevoir gratuitement le livret « A la découverte de l'Ayurveda »

Nom : Prénom :

Adresse : CP : [] Ville :

Votre e-mail pour recevoir nos offres : Tél. :

Pour découvrir les principes de l'Ayurveda et les produits **AYUR-VANA**
Retournez ce coupon-réponse à : AYur-vana - 177 rue de Paris - 95680 MONTLIGNON (France)

E-mail : contact@ayurvana.fr - www.ayurvana.fr



Le livret **GRATUIT**
« A la découverte de l'Ayurveda »



PS095

AYur-vana, marque de la société CODESAS, 177 rue de Paris, 95680 Montlignon, tél. 01 39599729, s'engage à traiter les données personnelles qu'elle recueille dans le cadre de la loi française « Informatique et libertés » n°78-17 du 6 janvier 1978 consolidée le 17 mai 2019 et en application du Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27/04/2016. Vos informations à caractère personnel sont traitées et utilisées par notre société notamment à des fins de gestion de votre compte et de relation client, de prospection, d'analyses statistiques ou d'études marketing. Nous conservons vos données durant la durée nécessaire à leur traitement, jusqu'au retrait de votre consentement ou jusqu'à 3 ans en cas d'inactivité. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de effacement, de limitation et d'opposition à leur traitement et votre droit à la portabilité des données vous concernant. Pour exercer ce droit, écrivez à notre responsable RGPD, Fabienne Bughin, AYur-vana, 177 rue de Paris, 95680 Montlignon ou : contact@laboratoire-code.com. Si vous ne souhaitez pas recevoir les offres de nos partenaires (commerciaux ou organismes), cochez cette case : ou écrivez-nous. Vous disposez du droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.

initiatives...

Une école de semeurs

À Beaufresnil, dans l'Eure, une école innovante en partie financée par l'État et la région Normandie prépare des jeunes de 14 à 18 ans en décrochage scolaire au CAP de vendeur primeur. Pendant deux ans, les élèves (douze par promotion) apprennent à cultiver et à vendre fruits et légumes, tout en étant formés au maraîchage biologique.

Ecoledessemeurs.com



Signaler une atteinte à l'environnement

En balade dans la nature, vous constatez une décharge sauvage, une rivière polluée ou encore un abattement d'arbres ? Où que vous soyez en France, il est possible de signaler ces atteintes à l'environnement via le site ou l'application des Sentinelles de la nature. Porté par France Nature Environnement, ce projet collaboratif permet à l'association d'être alertée et de protéger au mieux les écosystèmes.

Sentinellesdelanature.fr



Tisanes pour tous

Émerveillées par les vertus des plantes médicinales, Adeline Butin et Florence Pedrono partagent leurs savoirs et savoir-faire. Dans le Morbihan, au sein de l'association Ar Tizan, la fabrication de tisanes et d'hydrolats se décline en ateliers collaboratifs et participatifs.

“**t**out est né d'une passion commune pour la phytothérapie. Alors que nous travaillions respectivement au sein d'un centre de loisirs et d'une crèche, Florence et moi passions la plupart de notre temps libre le nez dans les fleurs mais aussi dans les bouquins, pour apprendre à reconnaître, cueillir et utiliser les plantes médicinales. Le végétal a pris de plus en plus racine dans nos vies, jusqu'à ce qu'écluse le projet d'Ar Tizan, «le pouvoir des fleurs».

Nous souhaitons que notre société, créée en 2014 sous forme d'association, soit plus qu'une simple entreprise produisant et vendant des tisanes, et que notre activité ne se résume pas à une relation client-commerçant. Nous voulions également transmettre des connaissances. Ainsi, tout le monde est bienvenu dans notre champ, situé à Muzillac. Bénévoles et stagiaires spécialisés dans les domaines agricoles se mêlent pour cultiver en bio et récolter à la main les plantes aromatiques locales qui serviront à l'élaboration de nos tisanes. Nous leur apprenons à faire sécher les feuilles et les fleurs de romarin, thym, sarriette des montagnes ou

À essayer

Une tisane pour se réchauffer

Élaborée par Florence et Adeline, la tisane Frisquette est composée de romarin expectorant, de sarriette antivirale, de lavande anti-inflammatoire mais aussi principalement d'hysope, excellente pour l'immunité. Une tisane idéale, donc, pour lutter contre tous les maux hivernaux.



Adeline Butin et Florence Pedrono sur leurs terres près de Vannes.

© Morgane Renault

encore roses qui, employées ainsi, sont facilement exploitables par des novices en phytothérapie, et respectent le totum des végétaux. L'hiver, ils découvrent également les propriétés des racines comme celle de persil antioxydante, de bardane diurétique ou de guimauve émolliente. Nous nous sommes de plus lancés dans la production d'hydrolats, qui sont consommables par les enfants, les personnes âgées et les femmes enceintes, donc plus inclusifs.

Cette volonté se retrouve dans nos ateliers, car il nous a paru essentiel de transmettre notre savoir acquis avec les années. Ces ateliers pour petits et grands se déroulent directement sur les terres d'Ar Tizan, mais nous nous déplaçons aussi dans les médiathèques, écoles et maisons de retraite de la région. Notre but est que les gens renouent avec le végétal, notamment pour prendre soin d'eux, mais surtout pour qu'ils puissent facilement utiliser les ressources naturelles à leur disposition.

Propos recueillis par Nihel Amarni

Produits en vente dans une sélection d'épiceries et de magasins locaux, ainsi que sur le site Tisaneartizan.com, où l'on peut également s'inscrire aux ateliers.

→ Si vous souhaitez vous aussi présenter votre petite entreprise, écrivez à Plantés & Santé.

POUR UNE BELLE QUALITÉ DE VIE RENOUVELÉE

LA CURE ALCALINE P. JENTSCHURA SOULAGE
LE CORPS TOUT EN DYNAMISANT L'ESPRIT.
- D'APRÈS LA MÉTHODE AVÉRÉE P. JENTSCHURA -



En vente dans votre magasin bio

7x7® ALCAPLANTES

la tisane alcaline bio aux
49 plantes aromatiques
pour un équilibre naturel

ALCAVIE®

la puissance de plus de 100
ingrédients végétaux : un cocktail
unique et omnimoléculaire

ALCABAIN®

l'original parmi les produits
de soins corporels alcalins à
l'image de la nature



alcalin



sans conservateurs



sans arômes
artificiels



sans sucre ajouté
(contient du sucre naturel)



sans gluten



sans lactose

Distribution :
Pur Aliment S.A.R.L.
0388 098 098

info@puraliment.com

www.p-jentschura.fr



Moins de prise de tête

Les migraines touchent 15 % des adultes et se caractérisent par des douleurs de tête intenses et pulsatoires, des nausées et des vomissements. Comme réduire ces symptômes handicapants passe souvent par la prise de médicaments anti-inflammatoires, le laboratoire Polidis a souhaité développer une formule plus naturelle. Il s'agit d'un gel à masser sur la nuque, les tempes et le front à l'aide d'une bille métallique. À base de camphre, de menthol, d'argile verte et d'extrait de saule blanc, il soulage par sa fraîcheur, son effet vasoconstricteur et anti-inflammatoire. Son format permet d'apaiser une migraine où que l'on soit, ce qui est plutôt pratique!

Nociceptol® stick migraine du laboratoire Polidis, 8,50 € le tube de 10 ml, en pharmacies.



Coup de pouce cérébral

Si le cerveau doit parfois se mettre en pause pour se restaurer, il nous faut pouvoir compter sur notre mémoire et nos capacités cognitives au quotidien. Pour rebooster le système cérébral, parfois fatigué ou sujet au stress, le laboratoire Les Trois Chênes a élaboré un complexe végétal composé de plantes adaptogènes aux propriétés démontrées sur la sphère cognitive. Des extraits d'ashwagandha – dont ils ont tiré un actif breveté – viennent ici combattre la fatigue physique et psychique tandis que le bacopa et l'huperzia, plantes majeures des médecines ayurvédique et chinoise, améliorent les fonctions cérébrales, comme la mémoire à court et moyen terme. En complément, rhodiola et ginseng stimulent l'intellect tout en modulant les états de stress.

Neurogenius Premium de 3C Pharma, 29,90 € les 60 comprimés, en pharmacies et parapharmacies.



De solides tissus!

Le collagène est présent dans notre peau, mais aussi dans nos cartilages, tendons, ligaments... Il confère cohésion, résistance et élasticité à ces tissus. Mais l'avancée en âge, les UV, une pratique sportive intensive réduisent sa densité. Le spécialiste des actifs naturels Aroma-Zone propose un collagène marin (proche de l'humain), hydrolysé (mieux assimilable), fabriqué en France et issu de peaux de poissons élevés en aquaculture responsable.

Collagène marin hydrolysé d'Aroma-Zone, 21,95 € les 250 g, en boutiques et sur Aroma-zone.com



...télex

Pédale douce sur la pression avec le combo Antistress d'Élixirs & Co, dont l'alliance de sept fleurs de Bach aide à décrocher des pensées parasites. 24,50 € les 20 ampoules, en magasins bio et sur Lesfleursdebach.com

Le masque réparateur de Cattier associe les vertus hydratantes du beurre de cupuaçu, un arbre amazonien, aux propriétés reminéralisantes de la moelle de bambou. 14,95 € le pot de 200 ml, en parapharmacies et sur Cattier-paris.com

Le masque pureté anti-acné de Bernard Cassière contient des argiles et des hydrolats purifiants de menthe poivrée, romarin et sauge. Son stick permet une application ciblée. 21,90 € le stick de 25 ml, sur Bcparis.com

Effet tonifiant garanti avec la poudre de graines de guarana, sélectionnées au Brésil par la marque de superaliments bio Amoseeds. L'effet boostant est dû à son dosage de 2,4% en guaranine. 8,79 € le sachet de 70 g, sur Amoseeds.com

On a testé...

Un gel antidouleur

Sport intensif, mauvaises postures, avancée dans l'âge provoquent parfois des douleurs musculaires et articulaires. Testé par une trentenaire atteinte d'une sciatique à l'origine de douleurs quotidiennes au niveau du fessier, ce gel de la marque Apyforme a montré un effet apaisant immédiat. Composé d'huiles essentielles réputées antalgiques, circulatoires et anti-inflammatoires telles la gaulthérie, l'hélichryse italienne et le lavandin, sa texture est légère et son odeur camphrée. Au bout de cinq jours de massage, plus aucune douleur. Le plus? Il se montre aussi efficace en prévention avant une séance de sport ou une longue marche.

Gel roll-on articulations et muscles d'Apyforme, 15,90 € le flacon de 75 ml, sur Apyforme.com

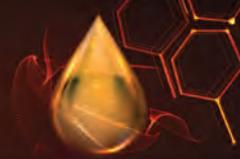


Détox du jardin

Les quatre plantes de cette tisane proviennent de Corrèze où Beauty Garden les cultive et les cueille de façon respectueuse. Au cœur de cette association diurétique, les jeunes feuilles de bouleau de la forêt d'Auriac accompagnent les jeunes pousses de cassis, traditionnellement utilisées pour l'élimination des toxines, et la pensée, qui agit plutôt au niveau de la peau. Avec son goût équilibré légèrement mentholé, cette tisane aux vertus anti-inflammatoires est idéale au changement de saison, quand on sent ses articulations un peu rouillées. Et c'est un plaisir d'ouvrir la jolie boîte et de découvrir les plantes séchées dans les règles de l'art.

Tisane bio détox de Beauty Garden, 12 € les 30 g, en magasins bio et sur Beautygarden.com





Sérum Crème Nutritif (anti-vieillesse)

Cette crème très concentrée nourrit en profondeur, elle a une action lissante et anti-âge également. Elle convient aux peaux très sèches et/ou mures. Elle révèle une peau nourrie, lissée, et lumineuse, effet cocooning garanti ! Ce Sérum Crème Nutritif, provenant de la gamme Flora d'Essarts, contient un pourcentage bio extrêmement élevé (93%) et contrecarre efficacement le processus naturel de vieillissement.



100% D'ORIGINE NATURELLE



Stimu+ (système immunitaire)

Lorsque nos défenses naturelles sont affaiblies, notre résistance à certains virus ou certaines bactéries se trouve diminuée, induisant une litanie de troubles. Par conséquent le rôle du système immunitaire est crucial pour la santé et la survie. Des molécules spécifiques existent pour contribuer au fonctionnement de notre équilibre immunitaire. Elles sont apportées par Stimu+ en proportions équilibrées.

FORMULE DE JP WILLEM



Shampooing Gel Douche (pH neutre)

Riche en minéraux, oligo-éléments, acides aminés et vitamines, la sève de bouleau biologique, dynamisée par son passage à travers les canaux de l'arbre procure à ce shampooing gel douche des propriétés exceptionnelles. Ce shampooing nourrit et fortifie le cheveu tout en alimentant le cuir chevelu. Il convient également aux peaux les plus sensibles.



100% D'ORIGINE NATURELLE



Orthoflore (confort digestif)

Orthoflore contient 11.4 milliards de bactéries par gélule, issues de huit souches différentes dont certaines sont rares mais très utiles et efficaces, et qui vont chacune jouer leur rôle. Orthoflore contient également des fructo-oligosaccharides ainsi que de l'alicine qui permet de contribuer au maintien de l'équilibre microbien dans l'intestin.

FORMULE DE JP WILLEM



Dentifrice bio (à la propolis)

La sève de bouleau biologique non filtrée, non pasteurisée, contenue dans ce dentifrice, lui procure des propriétés exceptionnelles grâce à ses sels minéraux, oligo-éléments et acides aminés libres ; elle aide à l'entretien des gencives. La propolis régularise la flore buccale et contribue ainsi à l'élimination d'odeurs désagréables et à la prévention des caries par une utilisation quotidienne.



100% D'ORIGINE NATURELLE



Silydium (pour un foie sain)

Le foie est un des organes les plus indispensables à la vie. C'est lui qui est en première ligne quand l'organisme est confronté à un afflux d'alcool, de molécules chimiques, à un empoisonnement... Il est essentiel de le protéger pour maintenir l'individu en bonne santé. Silydium rassemble 4 plantes essentielles qui agissent en synergie et qui favorisent l'activité hépatoprotectrice du foie.

FORMULE DE JP WILLEM



... et tous nos autres compléments alimentaires et soins sur :

www.phyt-inov.com

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE

Ne présente que des produits savamment dosés pour des résultats rapides et sûrs. Les satisfactions de ses clients sont ses plus grandes motivations.

Nom : Prénom :

Adresse :

NP/Ville :

Tél. : E-mail :

P&S 10.2023

phyt-inov
internationale



Naturopathie

Un soutien complémentaire pour les malades du cancer

Ce mois-ci a lieu la 30^e édition d'Octobre rose. L'occasion pour thérapeutes et médecins d'évoquer le rôle de la naturopathie, encore trop rarement utilisée dans le cadre de ces maladies graves. Les soins complémentaires aux traitements médicaux répondent pourtant aux aspirations des malades qui manifestent le besoin d'un accompagnement plus holistique.

Lorsqu'on se retrouve confrontée au cancer du sein, *«on se sent souvent perdue et désorientée face à l'annonce de la maladie et à l'enchaînement des protocoles. On n'a pas vraiment le temps de comprendre»*, témoigne Christelle Miltgen, infirmière et naturopathe. Elle connaît bien le sujet, pour avoir officié longtemps en service oncologie et avoir déclenché elle-même un cancer du sein en 2018, avant de se former à la naturopathie. *«À l'époque, j'aurais aimé obtenir une écoute, du temps et des conseils d'hygiène de vie pour mieux gérer mon stress et mon alimentation. Mais les équipes soignantes étaient débordées dans leurs consultations»*. De fait, l'Observatoire sociétal du cancer déplorait, dans son dernier rapport, que les

patients aient encore trop peu d'informations et d'accès aux neuf soins de support officiels, pris en charge par la Sécurité sociale, notamment les aspects diététique, psychologique, sexualité, socioesthétique et

activité physique. La naturopathie ne figure pas dans cette liste, et elle est d'ailleurs très peu proposée aux patients atteints de cancer dans les circuits conventionnels. Pourtant, quelques hôpitaux, comme la polyclinique de Saint-Jean-de-Luz, le centre hospitalier de Brive et l'Institut Rafaël à Paris mettent en avant cette approche dans leur parcours de soins. Des consultations de naturopathie sont proposées au sein de leurs services de cancérologie (*lire encadré*). Des structures d'accompagnement ont aussi fait le choix de dispenser des séances de naturopathie gratuites ou à coût réduit. Enfin, dans cette recherche d'un soutien plus holistique, bon nombre de patients consultent en direct des naturopathes.

Le naturopathe, éducateur de santé

Ils sont d'ailleurs 40% à recourir à des médecines complémentaires dont la naturopathie, selon l'Association francophone des soins oncologiques de support (Afsos). Un chiffre qui ne cesse de croître, constate Stéphanie Träger, médecin oncologue référente de l'Afsos, qui regrette toutefois *«que ces patients aient peur d'en parler à leurs oncologues par crainte d'être jugés»*, prenant ainsi le risque d'interactions néfastes *«s'ils prennent des plantes durant leur traitement»*. La naturopathie serait-elle disqualifiée de fait face à ce type de maladie grave? Christelle Miltgen pense au contraire que cette approche plus globale, *«capable d'accompagner le rééquilibrage alimentaire, les changements d'hygiène de vie et de soulager les douleurs et la charge émotionnelle»* a toute sa place en complément des traitements allopathiques délivrés par les médecins. En tant



Une veille nécessaire

Pour accompagner des maladies graves telles que le cancer, les naturopathes interviewées soulignent la nécessité de se tenir au courant des avancées dans ce domaine. Elles suivent de près les dernières études en la matière et s'appuient sur les publications sérieuses pour adapter leur stratégie thérapeutique. Par exemple, plusieurs centaines de travaux ont conclu à l'intérêt majeur de la mycothérapie pour soutenir le système immunitaire des personnes atteintes de cancer. Les praticiennes ont ainsi intégré reishi, shitaké ou maïtaké dans leurs préconisations. Elles connaissent leurs propriétés spécifiques et personnalisent le dosage pour renforcer l'organisme de manière efficace après les traitements.



que naturopathe, elle peut ainsi aller plus loin que dans son rôle d'infirmière, à condition, dit-elle, de pratiquer cette discipline avec éthique et responsabilité, en respectant un cadre précis.

En effet, la profession de naturopathe a été mise à mal par certaines dérives, par exemple en proposant des jeûnes drastiques sans suivi médical à des malades du cancer, ou des cures « naturelles » pour remplacer des traitements prescrits par les oncologues. « Deux naturopathes m'ont fait ce genre de suggestions aberrantes », témoigne Émilie, en rémission d'un cancer du sein. De telles dérives amènent la profession à repreciser son rôle complémentaire aux protocoles de chimiothérapie ou autres traitement anticancer, si possible en accord avec les équipes soignantes. « Si une personne vient en consultation sans vouloir suivre le protocole de l'oncologue, je refuse de la suivre », renchérit la naturopathe Marine Le Gouvello. Sur la même ligne, sa consœur Hélène Comlan rappelle que le naturopathe n'est pas un médecin, mais avant tout « un éducateur de santé ».

Un soutien individualisé

Face au cancer du sein ou à d'autres types de cancer, que peuvent apporter concrètement les naturopathes ? Ils offrent un espace d'écoute avec une première consultation, d'une heure et

demie en moyenne, pour accueillir la personne malade dans l'épreuve qu'elle traverse et définir avec elle un programme individualisé de soutien. « J'analyse comment la personne mange, dort, gère son activité physique et son émotion et on trouve un accord pour qu'elle se réajuste. Quand quelqu'un est accro au sucre, on ne lui dit pas de se priver tout d'un coup mais déjà d'arrêter les produits industriels bourrés de sucre », précise la naturopathe Laurence Guillon. Leur rôle consiste aussi à rendre les personnes actrices de leur guérison en les guidant selon leurs besoins au fil de leur parcours de soins. En phase de traitement, les naturopathes se concentrent sur la nécessité de renforcer l'organisme en conseillant une alimentation anti-inflammatoire à base de « légumes, oméga-3, peu de viande, peu ou pas de produits laitiers, pas de sucre et des jus de légumes à petites doses pour apporter des vitamines et minéraux sans entraver les traitements », précise la naturopathe Hélène Comlan, qui conseille aussi de fractionner les repas en cas de nausées. Quant à préconiser des plantes pour soulager les organes émonctoires entre les chimios, ces expertes s'y risquent peu, conscientes des interactions possibles avec les traitements, surtout dans le cas du cancer du sein hormonodépendant. Elles regrettent d'ailleurs un manque de dialogue avec les équipes soignantes, qui répondent rarement à leurs sollicitations par manque de temps... ou par scepticisme.

Trois lieux au service des patients

Plusieurs maisons et associations dédiées aux patients proposent des soins de support gratuits ou à petits prix, incluant la naturopathie.

Le Centre Ressource de Lafrançaise (Tarn-et-Garonne), fondé par la naturopathe Astrid Romain, propose des séances sur la nutrition et l'hygiène de vie. Ce lieu offre aussi des ateliers individuels et collectifs en sophrologie, massage énergétique, méditation, ostéopathie, soutien psychologique...

Site : Centre-ressource-lafrançaiseoccitanie.org

Le Centre Ressource de Reims (Marne).

Pour une cotisation mensuelle de 30 €, vous aurez accès à différents types de soins, dont la naturopathie.

Site : Centre-ressource-reims.org

L'association Étincelle de la Sambre à Maubeuge (Nord) est un lieu d'écoute et d'aide pour améliorer le bien-être des malades. Des séances de naturopathie et de réflexologie y sont notamment proposées gratuitement.
Site : Etincellede-lasambre.com

Aller plus loin

L'oncologue Jean-Pierre Wagner organise avec son association Santé intégrative Côte d'Opale Flandre (SICOF) son 4^e Colloque de cancérologie intégrative dans les Hauts-de-France. Au programme: des interventions de médecins, naturopathes, réflexologues pour explorer ensemble la thématique du parcours de soins intégratif en cancérologie. Une journée ouverte à tous les professionnels de santé.
Le 2 décembre 2023 à Ghyselde (59) [Facebook.com/cancerologieintegrative](https://www.facebook.com/cancerologieintegrative)

Quelques plantes sont tout de même reconnues comme bénéfiques: «*Entre les séances, je recommande surtout du chardon-marie pour aider le foie car ses propriétés hépatoprotectrices, anti-nauséuses et antidépressives sont intéressantes et il est démontré qu'il potentialise la chimio*», souligne Laurence Guillon. Leurs connaissances en phytothérapie s'avèrent utiles également pour apaiser des effets secondaires loin d'être anodins pour les patients, comme les diarrhées, constipations et nausées (l'huile essentielle de citron ou de gingembre en olfaction, par exemple).

Lorsque les traitements s'arrêtent, que le suivi médical s'espace, la naturopathie peut s'avérer un accompagnement précieux. Des solutions sont préconisées pour assouplir la cicatrice postopératoire avec des huiles végétales adéquates de calendula et calophylle et soulager les douleurs articulaires liées à l'hormonothéra-

pie ou aux rayons, avec de l'argile et de l'huile essentielle de lavande aspic. Quant aux problèmes de circulation lymphatique qui affectent les femmes suite à l'opération des ganglions, les naturopathes proposent des soins en complément de la kinésithérapie. Laurence Guillon s'est ainsi formée à la réflexologie plantaire, une technique de massage qui aide la lymphe à mieux circuler et à faire remonter l'immunité. De son côté, la naturopathe Marine Le Gouvello utilise la magnétothérapie (avec des aimants) afin de «*réharmoniser le sang, la lymphe et la circulation sanguine*», et de la relaxation pour que les femmes puissent «*reprennent contact avec leur corps et donner du sens à ce qu'elles traversent*».

Une «colonne vertébrale»

Pour les organismes épuisés par les traitements, un bon naturopathe va établir une stratégie anti-fatigue adaptée en conseillant des nutriments et vitamines ciblés – tel le bourgeon d'argousier, très concentré en vitamine C et plus biodisponible que les produits classiques – en évaluant l'activité physique à pratiquer pour retrouver de l'énergie et en préconisant des plantes sédatives non contre-indiquées pour des nuits apaisées. «*L'idée est de trouver ensemble les bonnes clés physiques, alimentaires et émotionnelles pour être autonome ensuite*», précise Hélène Comlan. D'ailleurs, une consultation tous les deux-trois mois peut suffire pour être bien suivi. Ainsi, Catherine a eu besoin de seulement trois séances durant ses 18 mois de protocole de cancer du côlon. «*J'ai eu beaucoup de conseils précis et concrets de ma naturopathe (Laurence Guillon, ndlr) qui m'ont fait un bien fou, notamment au niveau alimentaire. Une vraie colonne vertébrale qui m'a soutenue tout du long*». Elle a prévu de reprendre rendez-vous parce qu'elle veut, dit-elle, continuer à adopter une bonne hygiène de vie afin de prévenir la récurrence. Les naturopathes savent en effet qu'il est essentiel notamment de s'occuper du système digestif, malmené par les protocoles, et de rétablir la flore intestinale. Apprendre à gérer le stress avec des techniques de respiration est primordial en matière de prévention.

La naturopathie ne manque pas de ressources pour apporter des bénéfices tangibles aux personnes atteintes de cancer. Reste à dépasser le scepticisme ambiant et à ouvrir un dialogue constructif, comme le plaide l'Association francophone des soins oncologiques de support, entre les médecins conventionnels et les naturopathes, dans l'intérêt supérieur du patient.  Caroline Pelé



3 questions à Alain Toledano

L'Institut Rafaël, un centre de médecine intégrative gratuit dédié aux malades du cancer, a choisi d'inclure deux naturopathes dans son parcours de soins complémentaires. Ce programme innovant de «cancérologie intégrative» est porté depuis quatre ans par des médecins engagés, dont le radiothérapeute Alain Toledano.

P&S Pourquoi avoir voulu intégrer des naturopathes à votre pôle de soins ?

A. T. Dans notre projet pilote, nous portons une médecine davantage centrée sur le patient que sur sa maladie. Dans cette optique, nous pensons que la naturopathie, axée sur l'alimentation saine, l'activité physique adaptée et l'équilibre de vie, peut améliorer les symptômes du cancer, en travaillant main dans la main avec les autres disciplines. Ici, nous éva-

luons scientifiquement les apports de cette discipline.

P&S Quels résultats avez-vous déjà observés ?

A. T. Nous avons pris en charge gratuitement 500 patients lors de 1600 consultations de naturopathie. Concernant les troubles du transit et les inconforts digestifs, qui fragilisent souvent les patients sous chimiothérapie, nous avons constaté leur diminution dans 50 à 70% des cas. Nous voyons aussi une amélioration

pour les troubles du sommeil et le stress.

P&S Cette pratique a donc sa place aux côtés de la médecine conventionnelle ?

A. T. Oui, je plaide pour une naturopathie qui intègre les parcours de santé ainsi que les projets de recherche afin de créer une réelle complémentarité des médecines. Nous avons besoin pour cela que cette pratique se fasse de manière rigoureuse, avec un niveau de formation exigeant.

AJC Nature

Produits naturels pour votre santé

Concentration, mémoire, performances mentales
Stimulez votre cerveau !



Ginkgo biloba bio



thé vert bio



Tonus bio



Un doute, une question ? Des conseillers vous répondent.
Tisanes, thés et compléments alimentaires bio, 100 % plantes, 100 % naturel

Recevez sans engagement un catalogue gratuit

Nom: Prénom:

Adresse:

CP: Ville:

Mail:@..... Tél:



AJC Nature
La Santé au Naturel

44 rue d'Engwiller
67350 Val De Moder
Tél.: 03 88 07 08 78
contact@ajcnature.com

www.ajcnature.com

Au bon air des ruches

Lutter contre l'asthme, certaines allergies... Utilisée depuis plusieurs décennies en Europe de l'Est, la thérapie employant l'air des ruches reste confidentielle en France. Deux pionniers nous expliquent en quoi consistent ces cures.



Mode d'emploi

L'action des phéromones des abeilles

Passionné par l'aspect scientifique de l'apithérapie, Patrice Percie du Sert a lui-même participé à plusieurs études. Dans son ouvrage *Apithérapie, quand les abeilles soignent l'asthme et les allergies* (Guy Trédaniel), il explique comment le



méthyl palmitate – une des phéromones qui incitent les ouvrières à sceller l'alvéole de la ruche afin que la larve se transforme en nymphe – s'est montré capable, lors d'études *in vitro* et sur les animaux, de réduire les phénomènes inflammatoires menant à l'asthme, parfois aussi efficacement que les traitements stéroïdes classiques. Le méthyl palmitate pourrait aussi, selon des études sur les animaux, agir sur l'expression de certains gènes liés aux phénomènes inflammatoires caractéristiques de maladies comme l'asthme.

« **a**près dix séances, un patient quinquagénaire, asthmatique et stressé, m'a annoncé qu'il gardait désormais sa Ventoline à portée de main, simplement au cas où », raconte Jérémy Trigaux. Dans son « Centre respiratoire par l'air des ruches », établi depuis cinq ans près de Charleroi, il est le premier apiculteur à proposer des cures d'air des ruches en Belgique. Chaque année, il y accueille une cinquantaine de patients qui lui sont adressés par des médecins ou via le bouche-à-oreille. « Je me souviens de cet homme de 70 ans, atteint de la maladie de Parkinson, qui respirait très mal suite à une pneumonie qui avait été traitée de façon classique. Lors de sa première séance, il a péniblement parcouru, avec sa canne, les vingt mètres qui séparaient la porte d'entrée de son véhicule. Après dix séances, il respirait à nouveau quasi normalement et ses tremblements liés à Parkinson ont beaucoup diminué », témoigne-t-il, enthousiaste.

L'équivalent de 230 000 abeilles

Le principe repose sur le fait de respirer l'air des ruches grâce à un masque médical filtrant. Des cures de 15 séances de 30 minutes à une heure sont recommandées. Elles sont à réaliser du 1^{er} mai au 30 septembre, durant le temps du couvain, une période de grande activité de la ruche où les ouvrières s'occupent des larves à naître. Le masque est relié à quatre ruches – soit l'équivalent de 230 000 abeilles! – : « Nous devons en utiliser quatre, car s'il n'y avait qu'une seule ruche, la cure pourrait la refroidir et perturber son fonctionnement en générant du stress. » Cette apithérapie agit sur les symptômes des patients atteints de troubles respiratoires, d'allergies, de stress ou de troubles du sommeil grâce à des molécules volatiles aux pouvoirs anti-inflammatoires qui émanent des abeilles. Ces dernières utilisent les dites molécules pour communiquer entre elles (lire l'encadré).



Le patient en cure respire à travers un masque relié à quatre ruches.

DR

Respirer l'air des ruches, à l'odeur agréable de propolis et de miel, est particulièrement bénéfique aux enfants atteints d'asthme et de troubles respiratoires. Des allergologues et pneumologues envoient d'ailleurs dans le centre certains de leurs patients qui réagissent peu aux traitements classiques. « Un enfant de six mois souffrait de sifflements et d'une respiration compliquée suite à une bronchiolite. Les médecins ne parvenaient pas à diminuer ses symptômes, même en doublant la dose de ses médicaments. Dès trois séances, ses sifflements ont diminué et il dormait beaucoup mieux. » Au bout de dix séances, couplées à de la kiné respiratoire, l'enfant a récupéré une respiration totalement normale.

Contre la migraine aussi

Comme le confirme Patrice Percie du Sert, ingénieur en agriculture, spécialiste en apithérapie et fondateur de la société Pollenergie : « L'air des ruches est utilisé avec succès depuis plusieurs décennies en Ukraine et dans d'autres pays d'Europe centrale par les asthmatiques, les insuffisants respiratoires et les migraineux afin d'améliorer leur état. » Parfois, une supplémentation en propolis accompagne ce type de cure, qui, on l'espère, va pouvoir se développer. 🍯

Sabrina Debusquat



Apicol

LA PROPOLIS

La propolis est un produit de la ruche aux nombreuses vertus. C'est une substance résineuse issue des bourgeons et de l'écorce des arbres que les abeilles récoltent. Une fois ramenée à la ruche elles la transforme légèrement ce qui donne la propolis qu'on utilise. Elle est composée de résines et de baumes, de cire, d'huiles essentielles, et de diverses molécules qui donnent ses propriétés à la propolis.

Au sein de la ruche la propolis joue plusieurs rôles. Un rôle de barrière, pour protéger la ruche d'envahisseur, un rôle de « ciment » où elle va servir à combler les trous, les fissures ou à réparer les rayons endommagés, ainsi qu'un rôle antiseptique, dans le cas ou un intrus réussirait à rentrer, les abeilles une fois l'avoir tué l'« embaume » pour éviter toute contamination.

Déjà depuis l'antiquité la propolis était connue, elle était utilisé pour guérir des maladies et pour les embaumements. De nos jours la propolis a fait l'objet de nombreuses recherches qui attestent de ses effets. Elle est antibactérienne, fongicide, anesthésique, anti-inflammatoire, cicatrisante et antispasmodique principalement.

Notre propolis est un extrait glyciné standardisé à 10 mg/ml de flavonoïdes, purifié et sans résidus issue de la ruche. La propolis ne possède pas de contre-indications majeures, toutefois en cas d'allergie aux produits de la ruche il vaut mieux s'abstenir ou consulter son médecin avant toute prise.

Par précaution les femmes enceintes et allaitantes ne doivent pas en prendre. Pour les enfants voir avec un médecin ou un thérapeute pour les dosages.



Api-Nature
Qualité et efficacité



Bien dans ma tête!

Dépression, désordres alimentaires, hyperactivité... Ébranlées par les crises, nos sociétés connaissent une hausse des troubles de santé mentale. Face à ce défi, les plantes se montrent à la hauteur. De plus en plus d'études le prouvent, et les thérapeutes recourent de plus en plus à leurs pouvoirs dans leur pratique clinique. Ils nous confient leurs solutions pour prendre en charge ces maladies.

Sabrina Debusquat, Anne Peron, Agnès Rogelet

Vous avez dit holistique?

En France, 16% de la population âgée de 16 ans ou plus est concernée par un syndrome anxieux ou dépressif, et un Français sur trois a déjà consulté un psychiatre, psychologue ou psychanalyste. Depuis la pandémie de Covid 19, les cas d'anxiété et de dépression sont en hausse de 25% dans le monde. Un chiffre qui, selon le directeur général de l'OMS, ne serait que la partie émergée de l'iceberg. Chez les jeunes générations, en effet, l'écoanxiété vient s'en mêler et les trois quarts sont atteints de « détresse psychologique », estimant leur avenir « effrayant » en raison du changement climatique. La pandémie a toutefois permis de libérer la parole sur le sujet.

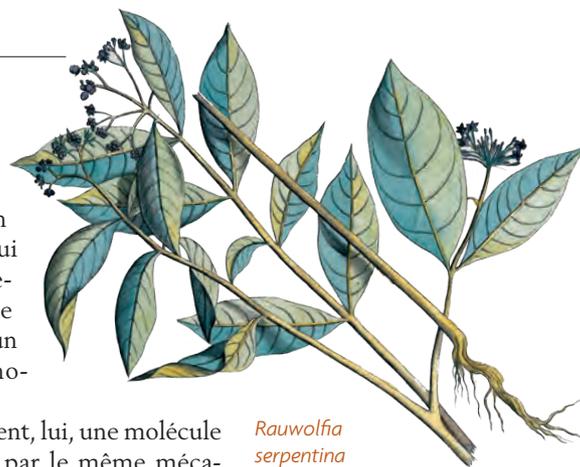
Il convient toutefois de distinguer la maladie mentale – dépression, trouble anxieux ou TDAH – que nous traitons dans ce dossier des états ou ressentis plus passagers de stress ou d'anxiété.

Pour accompagner ces troubles, les traitements se font plus holistiques et les médecins, pharmaciens et phytothérapeutes œuvrent à soulager à l'aide des plantes. S'ouvrant désormais à la naturopathie ou à la nutrithérapie, la santé mentale voit naître de nouvelles disciplines comme la psychiatrie nutritionnelle (*lire l'encadré ci-contre*) ou la « neurophytothérapie », qui étudie les bienfaits des plantes dans le domaine du cerveau et dont le laboratoire lyonnais de compléments alimentaires Synapsya a fait son fer de lance. Si certaines plantes, comme le safran ou la rhodiola, sont très souvent utilisées par les thérapeutes, c'est tout leur savoir-faire qui entre en jeu pour trouver celle qui correspond précisément à chaque patient.

Les praticiens traditionnels ne s'y étaient pas trompés. Un certain nombre de plantes qu'ils utilisaient pour traiter les troubles mentaux ont été, par la suite, scientifiquement

validées dans leurs utilisations. Comme la racine séchée de *Rauwolfia serpentina* (un arbrisseau de l'Inde), qui a révolutionné le traitement de la schizophrénie en donnant naissance à un médicament antipsychotique appelé Réserpine.

Le millepertuis contient, lui, une molécule (l'hyperforine) qui agit par le même mécanisme que les antidépresseurs inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine. Nous vous proposons de découvrir tout au long de ce dossier la puissance de ces approches qui viennent appuyer tout le travail effectué en psychothérapie et peuvent également être renforcées par de nouvelles démarches. Ainsi, les podcasts de témoignages sur le sujet, de plus en plus populaires, aident à diminuer le sentiment de honte et la solitude. Ils augmenteraient même les sécrétions d'ocytocine, l'hormone du bien-être! S. D.



Rauwolfia serpentina

La « psychiatrie nutritionnelle »

L'alimentation peut impacter significativement notre bien-être mental, c'est le postulat de la « psychiatrie nutritionnelle », qui utilise les aliments pour soulager et prévenir les troubles de santé mentale. Par exemple, chez les enfants épileptiques, un régime pauvre en glucides permet de réduire les crises; la diète méditerranéenne est associée à des risques de dépression réduits de près de 30%, comparée à un régime occidental moderne. S'il reste difficile d'établir un lien formel entre un régime alimentaire spécifique et l'amélioration d'un trouble psychiatrique, cette discipline, pleine de promesses, considère que l'alimentation est aussi importante en psychiatrie qu'en cardiologie ou en gastro-entérologie.



5 élixirs floraux bons pour le moral

En cas de dépression, les élixirs floraux peuvent accompagner une reconstruction progressive de soi. Ambre Akène, naturopathe et auteure de *Dépression, comment en sortir naturellement* (éd. AK), conseille les fleurs de Bach suivantes :



Colour Orchid En début de dépression, aide à atténuer les idées sombres.

Aubépine Particulièrement indiquée pour accompagner une tristesse suite à un deuil.

Mustard En cas de dépression légère à modérée, favorise une normalisation positive de l'humeur.



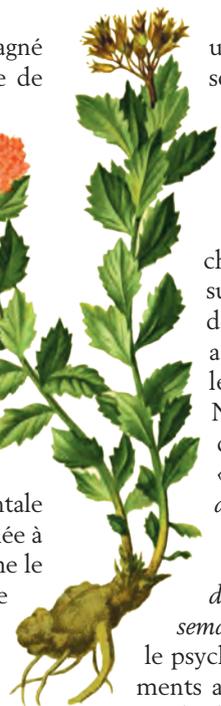
Wild Rose Redynamise et aide à retrouver goût à la vie en cas de dépression sévère, lorsqu'on se laisse aller à l'ennui et à la monotonie.

Posologie 4 gouttes, 6 fois par jour.

Dépression, il n'y a pas que le millepertuis

Sentiment de tristesse constante accompagné d'une dévalorisation de soi, d'une perte de plaisir, d'une dégradation du sommeil, voire d'idées suicidaires... La dépression est une maladie psychiatrique fréquente qu'un Français sur cinq vivra au cours de sa vie (soit 2,5 millions de Français chaque année). Différente du « coup de blues » ou de ce que l'on appelle couramment une « déprime » – qui sont temporaires –, la dépression se caractérise par des symptômes qui perdurent plus de 15 jours (et plus de deux ans pour la dépression chronique). Cette maladie mentale reste très taboue car elle est souvent associée à une faiblesse de caractère. Pourtant, comme le rappelle la psychologue et phytothérapeute Annabelle Pongratz Muller-Vitu, sortir d'un état dépressif n'est pas une affaire de volonté : *« Cette maladie est complexe et peut découler d'un désordre chimique au niveau des neurotransmetteurs. Ainsi, dire à une personne dépressive qu'il suffit qu'elle "se bouge pour s'en sortir" n'aura pour effet que d'accroître sa culpabilité ».*

S'il est normal de ressentir de la tristesse suite à des événements difficiles ou traumatisants, *« c'est lorsque cet épisode dépressif ne cesse pas qu'il faut intervenir »*, alerte la psychologue. Prendre rendez-vous avec un psychiatre et/ou un psychologue permet alors de qualifier l'épisode dépressif (qui peut être saisonnier, lié à



Rhodiola, *Rhodiola rosea*

un deuil, chronique, etc.), d'évaluer son intensité (légère, modérée ou sévère) et de faire l'objet d'une thérapie, d'une complémentation en phytothérapie, voire d'un traitement médicamenteux.

Dans le cas d'une dépression chronique ou sévère, le risque de suicide est tel qu'il est nécessaire de prescrire des antidépresseurs, affirme de façon catégorique le psychiatre Patrick Lemoine. Néanmoins, poursuit-il, pour des dépressions légères à modérées, *« les antidépresseurs ne donnent pas de résultat. On ne sait pas bien l'expliquer, mais ils favorisent même le risque de suicide chez les moins de 18 ans durant les trois premières semaines de traitement ».*

En pareil cas, le psychiatre recommande des compléments alimentaires à base d'extraits de rhodiola (*Rhodiola rosea* L., environ 300 mg) et de safran (*Crocus sativus* L., 30 mg). Utilisées en synergie,

ces plantes ont démontré leur action antidépresseive et anxiolytique lors d'essais cliniques. Par rapport aux antidépresseurs, qui mettent près de trois semaines à agir et génèrent des effets secondaires, la phytothérapie a l'avantage de montrer rapidement des effets sur l'humeur, en l'espace de quatre à cinq jours seulement.

D'autres plantes s'avèrent également intéressantes. En cas de dépression légère à modé-



Conseil de pro

« En dépression sévère traitée par antidépresseurs depuis plusieurs années, je me sens mieux et souhaite me tourner vers une médication plus naturelle »

Si vous n'avez jamais fait de rechute, le psychiatre Patrick Lemoine explique que la règle est de commencer à stopper le traitement antidépresseur six mois après l'arrêt des symptômes dépressifs. L'idéal est ensuite de prendre le relais avec des plantes comme le safran et la rhodiola, au fur à mesure que l'on diminue la dose d'antidépresseur. La mise en place d'une hygiène du rythme de vie incluant la continuation d'une thérapie comportementale et cognitive sera cruciale, précise-t-il. Ainsi que la pratique d'une activité sportive pour stimuler la sécrétion d'endorphines, qui diminuent le stress et l'anxiété.



rée, le millepertuis (*Hypericum perforatum* L.) a démontré scientifiquement des vertus. Annabelle Pongratz Muller-Vitu le recommande, sous supervision médicale, à des doses allant de 600 mg à 1,2 g par jour durant deux mois. Attention, précise-t-elle toutefois, cette plante a de nombreuses contre-indications – par exemple, si vous vous exposez au soleil, prenez la pilule ou des anticoagulants.

Pour des patients sujets à une forte anxiété, notamment suite à l'annonce du diagnostic de dépression, elle recommande plutôt du *Griffonia simplicifolia* à raison de 300 mg matin, midi et soir. Cet adaptogène contient du 5HTP, une substance qui se transforme ensuite en sérotonine et produit un effet relaxant physique assez immédiat. Enfin, pour les dépressifs sévères qui ne répondent à aucun antidépresseur, Patrick Lemoine recommande de la L-tyrosine pour « nourrir les neurones dopaminergiques » et « redonner de l'énergie ».

Bien sûr, pour que l'amélioration de l'état dépressif soit optimale, les psychothérapeutes recommandent le suivi d'une thérapie cognitive et comportementale (TCC) qui comprend des techniques (jeux de rôles, méditation, etc.) aux effets reconnus et qui « aident les patients à modifier leur comportement dans la durée, ce qui éloigne les risques de récurrence de la dépression », ajoute Annabelle Pongratz Muller-Vitu.

Par ailleurs, l'hygiène de vie, et plus particulièrement le respect du rythme biologique (*lire l'encadré ci-dessous*), joue un rôle



Griffonia simplicifolia

L'hygiène du rythme de vie

Selon Patrick Lemoine, auteur de *Docteur, j'ai mal à mon sommeil* (Odile Jacob), la plupart des dépressifs vivent en décalage avec leur rythme biologique naturel. Il recommande alors d'avancer son heure de lever d'une heure trente à deux heures chaque matin, week-ends compris, et d'opter pour un petit déjeuner à l'anglaise, riche en protéines, qui fournit l'énergie pour se motiver à démarrer sa journée. « Je leur dis qu'ils vont me haïr les trois prochaines semaines, puis me bénir les trois suivantes, car les effets positifs sur l'humeur sont considérables », témoigne le spécialiste. Pour restaurer le sommeil, pensez également aux tisanes sédatives (comme celle de lotier corniculé, 2 à 3 tasses en journée), aux compléments à base de mélatonine (dosée à 1,9 mg) ou à l'huile essentielle de camomille noble (3 gouttes sur le plexus ou sur un poignet au coucher).



Lotier corniculé, Lotus corniculatus



Lumière sur la dépression saisonnière

La psychologue Annabelle Pongratz Muller-Vitu constate que de nombreux patients tombent en dépression entre novembre et mars, lorsque la luminosité baisse. Elle conseille alors des séances de luminothérapie qui consistent à s'exposer à une lampe spéciale diffusant une lumière de forte intensité à 10 000 lux (pour comparaison, la lumière à la plage est de 100 000 lux, celle d'une pièce intérieure est d'environ 250 lux). Pendant deux semaines, le patient s'expose chaque jour, avant 17 heures, durant 30 minutes. En complément, la prise de 5HTP issu du *Griffonia simplicifolia* permet de réguler le sommeil, l'humeur et l'appétit.

Se retrouver après des violences sexuelles

Jusqu'à 95% des victimes de violences sexuelles souffrent de troubles anxieux. « Une de mes patientes, quadragénaire victime d'inceste, a été soulagée grâce à de fortes doses de millepertuis (1 à 2 g par jour), de l'Eschscholtzia californica (600 mg le matin, 300 mg le midi, 600 mg le soir), de la passiflore ainsi que du Mucuna pruriens, qui permet de booster la dopamine, l'hormone du bonheur », témoigne la psychologue Annabelle Pongratz Muller-Vitu. En cas de crise de panique ou juste avant un moment intime, vous pouvez également appliquer sur le sternum ou les poignets 2 gouttes d'huile essentielle de marjolaine à coquille associée à la camomille noble. Également utile en psychiatrie, en cas de « vraies crises de nerfs ».



Passiflore,
Passiflora

Troubles anxieux, identifier les bons stabilisateurs

L'anxiété est une réaction d'inquiétude passagère et normale face à un événement stressant. Lorsqu'elle se fait envahissante, chronique (plus de six mois) et incontrôlable, on parle de « troubles anxieux » ou d'« anxiété généralisée ». La crainte devient disproportionnée, quasi permanente, et le patient se retrouve dans un état de vigilance extrême qui engendre des symptômes désagréables tels que palpitations, sensation d'étouffement, insomnies, difficultés à se concentrer. L'anxiété peut porter sur un problème réel (mais exagéré par l'anticipation de conséquences négatives) ou sur un problème imaginaire, ou ayant très peu de chances de se produire. Un patient souffrant d'anxiété généralisée passe plus de cinq heures par jour à se faire du souci, contre moins d'une heure pour une anxiété dite « normale ».

Face à ce type d'anxiété chronique, Marie-Clarence Chaigne, médecin généraliste, préconise l'association du safran et de la rhodiola (en comprimés), qui agissent comme stabilisateurs émotionnels. Pour les anxiétés plus légères, elle propose des comprimés ou extraits de plantes fraîches de valériane et passiflore. La docteure en pharmacie France de Coudenhove confirme : en associant phytothérapie, aromathérapie et com-



Jasmin d'Arabie,
Jasminum sambac

pléments alimentaires, elle a souvent des retours très intéressants des patients dès deux à trois mois.

Quant aux huiles essentielles, plusieurs compilations d'études scientifiques montrent qu'elles sont efficaces, en inhalation pour traiter l'anxiété (lire l'encadré ci-dessous), à l'instar de la lavande, du bigaradier ou du jasmin d'Arabie (*Jasminum sambac*). Volatiles, elles pénètrent facilement dans le cerveau où elles impactent les récepteurs hormonaux et neurotransmetteurs, qui influencent à leur tour notre pression artérielle ou notre fréquence respiratoire, diminuant ainsi l'anxiété.

Celle-ci peut se manifester sous la forme de crises d'angoisse. Le Dr Chaigne recommande alors la rhodiola (associée au safran et à la mélisse), dont l'action « très puissante » fonctionne bien. À l'image de cette patiente, fraîchement divorcée, qui faisait des malaises vagues avant de confier ses enfants à son ex-mari les jours de garde alternée, et qui a vraiment pu retrouver son calme. France de Coudenhove observe que la synergie bacopa-rhodiola est également très pertinente en cas de pics d'angoisse. L'ashwagandha, le *Galphimia glauca* ou l'algue schizochytrium (riche en acides gras essentiels au cerveau) sont aussi très prometteurs. Enfin, le ginkgo biloba (250 à 500 mg par jour) ainsi que la camomille matricaire montrent, eux, des effets similaires voire supérieurs à ceux des médicaments anxiolytiques. L'huile essentielle de camomille matricaire contient en effet un flavonoïde, la chrysin, qui, en interagissant avec certains neurotransmetteurs, modulerait nos sécrétions de sérotonine (l'hormone du bonheur), ainsi que de GABA (qui aide à maîtriser pensées négatives et ressassements). S. D.



Conseil de pro

« Souffrant d'un trouble anxieux généralisé, je dois surmonter une véritable angoisse dans certaines circonstances, comme lorsqu'il me faut prendre ma voiture »

Pour France de Coudenhove, pharmacienne spécialiste en aromathérapie, la fleur de safran en traitement de fond permet de prévenir ce type d'angoisses. En action immédiate, elle recommande les huiles essentielles de citrus (petit grain bigaradier et mandarine), « très efficaces en voie olfactive. Riches en esters et limonènes, elles ont un effet calmant et relaxant puissant et rapide ». Si l'angoisse est liée à la claustrophobie, elle propose plutôt 12 gouttes d'HE de laurier noble (*Laurus nobilis*) riche en eucalyptol, à respirer sur un stick olfactif dès que l'angoisse monte.



Les plantes des troubles de l'humeur

Découvrez nos extraits de plantes fraîches françaises bio récoltées par nos soins



Cherry plum - Prunus n°6 - Fleurs Dr Bach Bio

Prunus est la fleur du calme intérieur. Elle tend vers un contrôle de ses émotions, calme intérieur et sérénité ; une capacité à garder son sang-froid et à relativiser ; et une maîtrise de sa colère.

Phytothérapie de Valériane

La valériane (*Valeriana officinalis*) est connue pour lutter contre les troubles du sommeil (réveil nocturne), l'agitation, la nervosité et l'anxiété.

Phytothérapie de Rhodiola

La rhodiola (*Rhodiola rosea*) est une plante adaptogène connue pour agir sur les capacités d'adaptation (stress, fatigue, performances physique et mentale) ainsi que la fertilité.

Phytothérapie de Millepertuis

Le millepertuis (*Hypericum perforatum*) est connu pour son efficacité contre les états dépressifs légers à modérés.



Fait main



Plantes fraîches sans congélation



Dynamisé à la main



Macération sur le lieu de cueillette



Adapté aux vegans



Récolté et fabriqué en France



Livret offert



Cap chez le dentiste!

Il n'est pas rare que les dentistes repèrent un trouble du comportement alimentaire (TCA). «*Les anorexiques se déminéralisent par l'intérieur: j'observe une gencive fine sur la radio. Les boulimiques, par l'extérieur: l'émail est détruit, laissant apparaître les couches jaunâtres de la dentine*», note Florine Boukhobza, docteure en chirurgie dentaire, phytothérapeute et homéopathe. L'acidité provoquée par les vomissements peut entraîner une forte érosion allant jusqu'à la perte des dents. Ses conseils pour limiter les dégâts:

Un bain de bouche au bicarbonate de soude durant 21 jours pour basifier le terrain.

Un dentifrice au gel d'aloé vera, plante réparatrice, cicatrisante et anti-inflammatoire.



Une tisane à la gentiane durant 21 jours: en plus de contenir des flavonoïdes diminuant l'acidité, elle est tonique, anxiolytique et stimule la sécrétion de bile, ce qui contribue à soulager les troubles digestifs.

Anorexie, boulimie, combattre l'addiction

Contrairement à une idée répandue, les anorexiques, les boulimiques et les personnes atteintes d'hyperphagie n'ont pas de « problème avec la nourriture ». Dans le terme « trouble des conduites ou comportements alimentaires » (TCA), c'est avant tout « comportement » qu'il faut entendre. Ces troubles, d'origine complexe et multifactorielle, débutent souvent par un régime, entamé à l'adolescence ou jeune adulte sous l'influence des diktats de l'apparence, à la suite d'un stress intense et sur un terrain psychique fragilisé (anxiété, symptômes dépressifs, personnalité borderline, traumatismes liés à de la maltraitance ou à des abus...).

L'anorexie se caractérise par une restriction alimentaire sévère qui entraîne une maigreur mortifère, accompagnée d'une perception altérée de sa silhouette et de son poids (l'anorexique se juge toujours trop gros). L'hyperphagie, comme la boulimie, consistent, elles, à engloutir de façon récurrente des quantités hors norme d'aliments en un temps limité (jusqu'à 10000 calories absorbées en moins de deux heures). Le boulimique va chercher à éliminer ce surplus calorique par des vomissements volontaires, des médicaments (laxatifs, diurétiques, etc.), le jeûne ou le sport à outrance. L'hyperphagique, lui, est plutôt en surpoids, voire obèse. Pour ces deux profils, le

diagnostic est posé quand de telles crises surviennent plus d'une fois par semaine sur des périodes d'au moins trois mois (chez certains, cela va jusqu'à quatorze fois par semaine).

Altérant le circuit de la récompense, les accès d'hyperphagie mettent en jeu les mêmes zones cérébrales qu'une addiction. Les personnes se disent sous emprise, y succombent seules en cachette (en les planifiant parfois), et certains s'avouent même fiers de dissimuler leurs stratagèmes à leur entourage. Loin de combler leur vide intérieur, la crise une fois terminée laisse généralement place à la culpabilité, au dégoût et à la détresse.

Quant aux restrictions alimentaires des anorexiques, elles agissent aussi comme une drogue: elles déséquilibrent la sécrétion de ghréline et de leptine, explique

Isabelle Le Brun, naturopathe et professeure de yoga ayant vécu une période d'anorexie et de boulimie de dix ans: «*Ces hormones qui régulent la faim et la satiété ne sont plus opérantes, l'insuline non plus. Un système de substitution se met alors en place et l'organisme sécrète des opioïdes proches de la morphine, ce qui génère une dépendance au jeûne qui renforce la maladie.*»



Prêle, *Equisetum arvense*



Conseil de pro

“*Ma fille pratique une heure de sport chaque jour et s'affame depuis qu'elle suit des mannequins très minces sur les réseaux sociaux. Comment l'aider?*”

Isabelle Le Brun conseille l'élixir d'alchémille commune (*Alchemilla vulgaris*). Particulièrement indiqué quand les troubles alimentaires viennent combler un vide, il aide à renouer avec la dimension maternelle et nourricière de la féminité. La naturopathe tient néanmoins à rappeler que «*suivre une psychothérapie avec régularité, une fois par semaine, reste indispensable pour s'en sortir vraiment*». Quant à vous, évitez de lui parler de « bouffe ». Faites-lui comprendre que vous la soutenez sans la juger. «*Valorisez ce qu'elle est pour l'inciter à éviter la comparaison. Encouragez-la dans ce qu'elle fait par ailleurs avec pour objectif de rehausser sa confiance et son estime d'elle-même*», ajoute-t-elle.

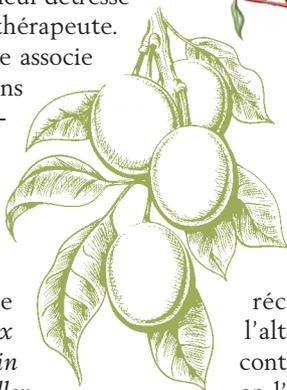


Déni, honte, refus de soins... Près d'un million de personnes en France souffrent de TCA, en majorité des femmes, et au moins la moitié ne sont pas dépistées, estime la Fédération française anorexie boulimie (FFBA). «*Savoir que l'on s'expose à de grosses carences favorise toutefois l'acceptation d'une prise en charge*», témoigne Isabelle Le Brun. Chez ces patientes pour qui l'apparence est cruciale, des tisanes reminéralisantes à base d'ortie ou de prêle peuvent être proposées afin de limiter la perte de cheveux ou l'altération des dents, de la peau ou des ongles consécutive à l'acidification de l'organisme. Toutefois, les experts s'accordent à dire que la psychothérapie doit rester le pivot d'une approche multidisciplinaire. Stéphanie Vollette, psychologue et florithérapeute, préconise l'élixir d'amarante pour aider ces personnes isolées dans leur détresse à franchir la porte d'un thérapeute. En première intention, elle associe Crab Apple pour être moins exigeant avec son physique, Pine contre la dévalorisation de soi, Cherry Plum (fleur du contrôle de soi) pour les boulimiques ou Rock Water contre le perfectionnisme des anorexiques. «*Mieux vaut réguler le trop-plein émotionnel avant de travailler en profondeur avec des élixirs puissants susceptibles de mettre en lumière ce qui était inconscient, tels Rudbeckia ou Abricotier quand les excès de nourriture cherchent à combler la perte du lien mère-enfant.*»

En phytothérapie aussi, l'accompagnement par un professionnel est nécessaire. «*Compulsion pour le sucré ou globale, problèmes de neurotransmetteurs, associés à une dépression ou autre... C'est du sur-mesure*», rappelle Dimitri Jacques, psychonutritionniste, coauteur avec Maud Gabriel de *Parle à mon ventre, ma tête est malade* (Grancher). En plus de traitements ciblant les impacts physiologiques de la malnutrition (anémie, aménorrhée, symptômes gastro-intestinaux ou cardiaques et plus globalement réduction significative du métabolisme de base), on peut agir sur le plan neurologique. «*Le safran joue sur les deux tableaux. J'utilise*



Amarante, *Amaranthus*



Cherry Plum, *Prunus cerasifera*

«*Le safran joue sur les deux tableaux. J'utilise*



aussi le chardon-marie car il soutient l'activité hépatique. Et le curcuma, un correcteur du terrain», indique cet expert pour qui c'est avant tout l'axe cerveau-intestin qu'il convient de réguler. Ajoutons des plantes adaptogènes tel l'ashwagandha, qui agit sur les tremblements et gestes compulsifs (symptôme courant des TCA) en régulant les sécrétions de GABA, neurotransmetteur apaisant l'anxiété.

Restaurer le microbiote intestinal semble également crucial. Une étude récemment publiée met en évidence que l'altération de celui-ci chez les anorexiques contribue à accentuer leur pathologie. Croire en l'efficacité des thérapies et en la guérison est tout aussi important. Malgré les rechutes, chaque petite victoire rapproche du but ! A. R.

Coupe-faim: bonne ou mauvaise idée?

«*Fausse bonne idée*», répond le psychonutritionniste Dimitri Jacques, pour qui les coupe-faim sont des «*cache-misère psychologiques et métaboliques*» en cas d'accès hyperphagique. De même, certaines personnes prennent du gymnema pendant les repas car cette plante peut aider à se détourner du sucre, or «*cela peut masquer un syndrome prédiabétique*», prévient l'expert. Ainsi, selon lui, recourir à des compléments alimentaires à base de konjac ou d'agar-agar par exemple, qui ont la propriété de gonfler dans l'estomac et trompent en quelque sorte la sensation de faim, maintient la personne dans la pathologie car «*le vrai problème est ailleurs.*»

Se masser pour renouer avec son corps

Dans le creux de la main ou une cuillerée à soupe d'huile végétale d'amande douce, verser 1 goutte de chacune de ces huiles essentielles, ou 3 d'une seule: petit grain bigaradier (réconfortante), ylang-ylang (sensorielle et apaisante) et lavande (relaxante). «*Massez-vous les mains, les pieds – voire toutes les zones – pour ressentir à nouveau ce corps qui n'est plus là*», conseille Isabelle Le Brun.



Ylang-ylang, *Cananga odorata*

Le safran, aussi efficace que la Ritaline?

En dix ans, la prescription de Ritaline® a doublé dans l'Hexagone. Ce médicament, prescrit depuis les années 2000 aux enfants et adolescents atteints de TDAH chez qui les mesures éducatives ou psychologiques ont échoué, est surnommé « cocaine des enfants » car il peut générer des hallucinations et une dépendance. Alors qu'il semble ne pas agir sur environ 30 % des patients, une substance naturelle, le safran (*Crocus sativus*), s'est montrée tout aussi efficace dans deux essais cliniques récents. Ingéré à raison d'une capsule de 20 à 30 mg par jour, le safran a donné d'aussi bons résultats que la Ritaline pour diminuer les symptômes du TDAH.



Safran,
Crocus sativus

Hyperactivité, recouvrer sa capacité d'attention

Désormais appelé TDAH (trouble du déficit de l'attention, avec ou sans hyperactivité), ce trouble du neurodéveloppement toucherait actuellement 5 % des petits Français et 2,5 % des adultes. Bien que l'on soupçonne des prédispositions génétiques et des facteurs environnementaux, ses causes précises ne sont pas encore connues. Les symptômes, eux, s'illustrent par des enfants récalcitrants aux consignes qui égarent leurs affaires, paraissent « dans la lune » ou sont incapables de rester assis plus de quelques minutes.

Le sujet divise. Le psychiatre français Patrick Landman, par exemple, affirme que nous assistons à une « fausse épidémie de TDAH », qui serait une « fausse maladie inventée par des spécialistes » afin de promouvoir un médicament. Quoi qu'il en soit, les médecins constatent tous une hausse de la demande de traitements alternatifs. « Je vois souvent des parents d'enfants diagnostiqués TDAH, à qui l'on a prescrit de la Ritaline et qui cherchent d'autres solutions », témoigne le Dr Chaigne, généraliste. À l'image de la mère de ce garçon de 8 ans à qui elle a recommandé des oméga-3, une « petite » dose de rhodiola et du magnésium, qui ont rapidement permis d'apaiser l'enfant.

Il y a dix ans déjà, France de Coudenhove s'était rendu compte du problème et avait déni-



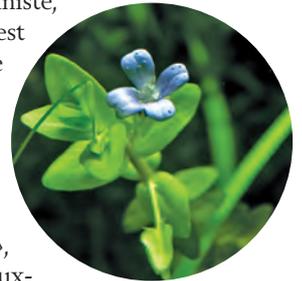
Millepertuis,
Hypericum perforatum



ché le sirop d'un laboratoire espagnol contenant de la rhodiola, du millepertuis, du safran et des oméga-3 : « Cela a si bien fonctionné que les mamans se donnaient le mot entre elles, ravies que leur enfant puisse éviter de prendre un traitement avec les effets indésirables que cela implique parfois. » (lire encadré ci-contre). Aujourd'hui, les gammes des laboratoires français se sont étoffées et l'on trouve ce même type de produit sans avoir à chercher à l'étranger.

Déborah Jublin, naturopathe spécialiste du TDAH et micronutritionniste, constate que ce trouble est souvent corrélé à une grosse addiction au sucre. Elle préconise donc d'abord une alimentation avec peu de sucres raffinés et riche en oméga-3 qui « nourrissent le cerveau », des vermifuges naturels auxquels « on pense trop peu souvent » (lire l'encadré) et ce n'est « qu'à la toute fin qu'arrivent les plantes ». Le safran, objet d'études récentes très prometteuses, arrive en tête, suivi par les éléuthérocoques, les plantes adaptogènes comme la rhodiola qui « améliore les capacités cérébrales » ou le bacopa qui « diminue l'agitation » ou encore l'algue klamath « qui contient 115 éléments essentiels comme le calcium ou la vitamine B12 ».

Comme pour les autres maladies évoquées dans ce dossier, les plantes viennent agir sur certains symptômes, en soutien de démarches plus larges. Dans le cadre de cette vague de libération de la parole, c'est l'occasion de mettre en avant et de mieux faire connaître ces plantes qui peuvent soulager. S. D. (Voir carnet d'adresses p. 73.)



Bacopa,
Bacopa monnieri

Conseil de pro

« Notre fils de 3 ans, hyperactif, nous rend la vie impossible. Quelles plantes peuvent l'aider? »

Pour Déborah Jublin, naturopathe spécialiste du TDAH, il faut d'abord vérifier que l'enfant n'est pas sujet à une infection par des vers oxyures, qui génèrent de fortes démangeaisons autour de l'anus et sont source de nervosité. Elle conseille des vermifuges à base de teinture de coque de noix verte ou d'ail, vendus en pharmacie (nettoyez la literie familiale et vermifugez toute la famille, animaux compris) : « Chez de nombreux enfants, cela a un effet très rapide, dès le premier mois. » Une fois ce problème éliminé, vous pouvez le compléter avec de l'algue klamath (*Aphanizomenon flos aquae*), 1 à 2 g par jour. Cela l'aidera à se concentrer et à soutenir son attention. Des études montrent que cette algue atténue l'hyperactivité et l'impulsivité.



LABORATOIRE
synergia[®]

LABORATOIRE FRANÇAIS DE COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS
DEPUIS 25 ANS

PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE STRESS⁽²⁾

**N°1 SUR LE MARCHÉ
DU STRESS EN PHARMACIE⁽¹⁾**
Formule brevetée à base de
magnésium 3^{ème} génération
pour une action anti-stress
PROUVÉE!⁽²⁾



STRESS⁽²⁾
FATIGUE⁽²⁾
CHARGE MENTALE⁽²⁾

© 2022 SYNERGIA. TOUS DROITS RÉSERVÉS. PHOT. J. QUIN

CHASSEZ LA FATIGUE ET RETROUVEZ VOTRE SÉRÉNITÉ AVEC D-STRESS[®] COMPRIMÉS !
1 français sur 4 choisit D-Stress[®]⁽¹⁾. D-Stress[®] COMPRIMÉS agit rapidement contre le stress et aide à réduire la fatigue, sans effets secondaires, ni accoutumance⁽²⁾.

DISPONIBLE EN PHARMACIE, DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.
D-Stress[®] COMPRIMÉS 80 comprimés. Code EAN 3 401 576 419 437

Retrouvez nos offres sur www.synergia.eu
Information consommateur au 04 77 42 30 10

⁽¹⁾ N°1 sur le marché du stress complément alimentaire en pharmacie, GERS, CMA 04/2022 D-Stress[®] COMPRIMÉS & D-Stress[®] BOOSTER. ⁽²⁾ Le magnésium et les vitamines B1, B2, B3, B6, B8 contribuent au métabolisme énergétique et réduisent la fatigue. L'acide pantothénique (vitamine B5) contribue à retrouver des performances intellectuelles normales (résistance au stress).

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Femmes, hommes, longue vie à vos cheveux!

Des variations hormonales naturelles au cours de la vie sont à l'origine de chutes capillaires plus ou moins importantes, et parfois définitives. Pour limiter la perte de nos cheveux et favoriser leur repousse, certaines synergies aromatiques peuvent se montrer efficaces, notamment en prévention, et même quand ces bouleversements sont liés à notre génétique.

Une chevelure contient en moyenne entre 100 000 et 150 000 cheveux. Et chaque jour, nous en perdons entre 50 et 100, qui entament aussitôt une repousse. Mais il arrive que ce processus s'enraye et qu'une perte de cheveux importante survienne. Un phénomène difficile à vivre pour la personne confrontée à une évolution physique parfois très soudaine.

Le stress, la fatigue, un choc psychologique ou encore la prise de médicaments font partie des nombreuses causes possibles d'une chute capillaire. Mais des variations voire des bouleversements hormonaux qui touchent les hommes comme les femmes peuvent également être à l'origine d'une perte des cheveux. Chez les femmes, les études montrent en effet que 15 à 20 % des chutes capillaires sont en lien avec les variations naturelles des hormones œstrogènes et progestérone, qui par-

ticipent à la croissance du cheveu. Généralement, ces perturbations hormonales ont lieu lors des menstruations, après l'accouchement, à la préménopause et à la ménopause. Le plus souvent, le dessus de la tête est touché, avec un élargissement de la raie centrale. Les cheveux deviennent aussi plus fins au niveau des tempes et autour des oreilles.

En ce qui concerne les hommes, un tiers des trentenaires et près de la moitié des cinquantenaires connaissent une alopecie. Cette perte de cheveux progressive et définitive sur le dessus du crâne résulte majoritairement d'une prédisposition génétique (alopécie androgénétique), mais aussi de l'action de l'hormone testostérone qui peut accélérer le cycle de vie du cheveu et provoquer sa chute prématurée.

Chez la femme, à chaque cycle menstruel, au moment de l'ovulation, un taux élevé d'œstrogènes favorise la pousse rapide des cheveux.

Mais une fois cette phase passée, ce taux et celui de la progestérone diminuent, ce qui fragilise les cheveux qui deviennent plus secs et cassants. Il est alors courant d'en retrouver plus qu'à l'habitude sur sa brosse, son oreiller ou ses vêtements. Certaines contraceptions progestatives peuvent également accentuer cet effet hormonal. Si votre perte de cheveux paraît excessive, parlez-en avec votre médecin ou gynécologue.

Menstruation, post-partum, préménopause et ménopause

Dans le cas d'une grossesse, le corps est imprégné d'un taux élevé d'œstrogènes. Or quelques mois après l'accouchement, ce taux chute brusquement et les cheveux peuvent alors tomber par poignées. Ce phénomène appelé « effluvium télogène du post-partum » est souvent difficile à supporter moralement pour les mamans, déjà soumises à des bouleversements. Quant à la préménopause, c'est l'hormone progestérone qui se raréfie, puis c'est au tour des œstrogènes de se tarir, annonçant le début de la ménopause et une potentielle chute capillaire. Mais ces chutes de cheveux peuvent être limitées, notamment en ayant recours à des formulations aromatiques en prévention, qui vont aider à retrouver de la densité capillaire.

Selon Alexia Blondel, experte en aromathérapie et auteure de *Ma boîte à outils des huiles essentielles* (Dunod), si la chute de cheveux a lieu après l'accouchement, en période de préménopause ou de ménopause, il peut être intéressant de faire appel à l'huile essentielle de sauge sclarée (*Salvia sclarea*). « Celle-ci mime l'action des œstrogènes et participe à maintenir l'équilibre hormonal lors de ces périodes », décrit-elle. Néanmoins, elle rappelle que son action dite « hormone like » la contre-indique chez les femmes ayant des antécédents de cancer hormonodépendant.

Huiles essentielles régulatrices et tonifiantes

Dans le cas où la chute capillaire va de pair avec les menstruations, la spécialiste recommande l'utilisation de l'huile essentielle de romarin à verbénone. Si la science n'explique pas tout, on soupçonne un effet régulateur de la progestérone pour cette huile essentielle, qui permettrait de limiter la chute post-ovulation. Dans le cas où celle-ci s'accroît par un excès de sébum qui a tendance à alourdir le cheveu

Ma formule

Antichute pour les femmes

Propriétés Régulatrice hormonale, équilibrante du cuir chevelu, tonifiante et protectrice.

Indications En prévention ou en curatif chez la femme sujette à une chute de cheveux liée au cycle menstruel, au post-partum, à la préménopause ou à la ménopause.

Voie locale

HE d'ylang-ylang..... 30 gouttes
Cananga odorata

HECT de myrte rouge du Maroc..... 60 gouttes
Myrtus communis à acétate de myrtyényle

HE de géranium..... 30 gouttes
Pelargonium graveolens

HE de sauge sclarée*
ou HECT de romarin à verbénone**..... 30 gouttes
Salvia sclarea L. ou *Rosmarinus officinalis* L.

HV de ricin..... 10 ml

HV de jojoba..... 50 ml

HV de moutarde..... 10 ml

1 ml = 25 gouttes
HECT = huile essentielle chémotypée
HV = huile végétale

*Après l'accouchement, à la préménopause ou à la ménopause
**Cycle menstruel

Procédé de fabrication Dans un flacon de 100 ml, verser les HE puis les HV.

Posologie Une fois par semaine, faire un bain d'huiles en versant dans un bol 1 à 2 c. à s. du mélange. En prélever avec les doigts, frotter ses paumes. Répartir la synergie sur le cuir chevelu en massant en cercle, puis lisser jusqu'aux pointes. Laisser reposer 20 minutes sous une serviette chaude. Laver les cheveux avec un shampoing doux. **Pour un usage express** Frictionner le cuir chevelu avec quelques gouttes du mélange. Laisser agir 3 minutes avant de laver.

Précautions d'emploi L'HE de sauge sclarée est déconseillée en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant.



et favoriser sa chute, l'HE appliquée localement a aussi l'avantage de se fixer aux lipides et de les éliminer au moment du rinçage.

Dans un second temps, la spécialiste pointe l'intérêt de compléter ces actions régulatrices hormonales et équilibrantes du cuir chevelu par l'utilisation d'huiles essentielles activatrices de la microcirculation dans le but de stimuler la pousse ou la repousse des cheveux. Elle cite l'HE de myrte rouge originaire du Maroc et celle de géranium d'Égypte ou de Bourbon. Ces dernières, de par leur teneur en cinéole (pour le myrte rouge) et



Alexia Blondel, conseil en huiles essentielles

Ma formule

En cas d'alopécie chez l'homme

Propriétés Régulatrice hormonale, tonifiante circulatoire.

Indications En prévention ou en cas d'alopécie androgénétique.

Voie locale

HECT de romarin à verbénone..... 30 gouttes

Rosmarinus officinalis L.

HECT de myrte rouge du Maroc..... 90 gouttes

Myrtus communis à acétate de myrtényle

HE de gingembre 30 gouttes

Zingiber officinale

HV de ricin..... 10 ml

HV de jojoba..... 50 ml

HV de moutarde..... 10 ml



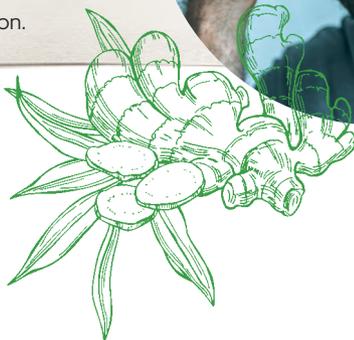
Alexia Blondel,
conseil en
huiles essen-
tielles

1 ml = 25 gouttes
HECT = huile
essentielle
chémotypée
HV = huile végétale

Procédé de fabrication Dans un flacon de 100 ml, verser les HE puis compléter avec les HV.

Posologie en préventif Une fois par semaine, faire un bain d'huiles en prélevant 1 à 2 c. à s. du mélange, puis répartir sur le cuir chevelu en massant de façon circulaire. Laisser reposer 20 min sous une serviette chaude. Laver les cheveux à l'aide d'un shampoing doux. **Pour un usage express** Frictionner le cuir chevelu avec quelques gouttes du mélange. Laisser agir 3 min avant de laver les cheveux.

En curatif Un bain d'huile et une friction chaque semaine. Aucune contre-indication.



en monoterpénols (pour le géranium) antiseptiques, ont aussi l'avantage de limiter la production de pellicules et de squames en assainissant le cuir chevelu. À ce duo, la spécialiste ajoute de l'HE d'ylang-ylang pour son effet hydratant et nourrissant de la fibre capillaire. « On n'a pas d'explication sur son fonctionnement, mais cette HE est traditionnellement utilisée par les femmes à Tahiti, la Réunion et Madagascar pour renforcer leurs cheveux », décrit Alexia Blondel. En prime, son odeur joue sur l'apaisement grâce aux esters relaxants. Et pour booster l'efficacité de la synergie, la spécialiste propose l'ajout de corps gras aux vertus similaires (lire l'encadré ci-contre).

Alopécie et testostérone

Chez l'homme, c'est l'hormone testostérone et le plus souvent une prédisposition génétique qui engendrent une alopécie ou calvitie. L'alopécie androgénétique affecte ainsi en moyenne 20% des hommes de 20 ans, 30%

des hommes de 30 ans, 40% des hommes de 40 ans, et ainsi de suite. Les gènes, dont l'un est porté par le chromosome X (transmis par la mère) ont été identifiés. Ainsi, la probabilité de souffrir d'une alopécie androgénétique est plus grande lorsque celle-ci est présente au sein de la famille maternelle.

La clé: réagir rapidement

En présence d'un terrain génétique favorable, les follicules pileux du dessus du crâne sont particulièrement sensibles à l'action de la dihydrotestostérone (DHT), un dérivé de la testostérone qui engendre un vieillissement prématuré du cheveu. Petit à petit, le cycle de vie des cheveux est accéléré. Ils deviennent plus fins, plus fragiles et chutent au niveau des golfes temporaux, puis sur le dessus de la tête. La clé, selon Alexia Blondel: réagir rapidement! « Si l'aromathérapie n'empêchera pas complètement l'alopécie, elle pourra néanmoins la retarder et la limiter », affirme-t-elle. En plus d'une alimentation riche en vitamines et minéraux, elle préconise de favoriser la microcirculation du cuir chevelu par des massages aromatiques circulaires. Aux huiles circulatoires et tonifiantes détaillées dans la formule pour les femmes, Alexia Blondel ajoute de l'huile essentielle de gingembre. « Elle active l'afflux sanguin, stimule les glandes surrénales et la production de testostérone, ce qui va participer à limiter la chute capillaire. » La fréquence d'application du soin aromatique serait déterminante dans l'effet attendu. « Il faut appliquer la formule au minimum une fois par semaine pour limiter la chute », prévient la spécialiste.  Anne Peron

Potentialiser les effets

Certaines huiles végétales (HV) rendent les formules plus efficaces. En premier choix, l'huile de ricin active la pousse et gaine la fibre capillaire grâce à l'acide ricinoléique. Comme « elle alourdit le cheveu et se rince difficilement », Alexia Blondel conseille de la mélanger à de l'huile de jojoba, plus légère. Celle-ci va faciliter la pénétration des huiles essentielles (HE) et potentialiser leurs effets. L'huile de moutarde (à petite dose, sinon elle procure un effet chauffant) renforce l'action circulatoire du myrte rouge et du géranium. Enfin, la spécialiste recommande de remplacer l'HV de moutarde par celle de roquette, riche en acide érucique, en cas de cheveux abîmés. Ou de préférer celle de brocoli, qui structure et densifie les cheveux bouclés.



**NOTRE
SÉLECTION DE
COSMÉTIQUES
CERTIFIÉS BIO**

*pour tous les
types de peaux*



ABORDEZ L'AUTOMNE EN BEAUTÉ ET EN BIO!



Taches brunes : des résultats bluffants!

Vous souffrez de taches foncées sur le visage, le cou ou les mains ? Adoptez **BIO SUBLIME**, une solution 3-en-1 qui permet, en un seul geste, de lutter à la fois contre les **taches pigmentaires** et les **rides**, tout en **hydratant** profondément la peau. Sa formule à base de 7 plantes agit **naturellement** et de manière globale :

- le mûrier blanc est un redoutable inhibiteur de la **mélanogenèse**,
- le concombre aide efficacement à limiter le **stockage pigmentaire**,
- la fleur d'hibiscus **exfolie** les cellules en phase d'**hyperpigmentation**, ce qui va **éclaircir** rapidement le teint.



- l'huile de rosier muscat est un puissant **anti-oxydant** qui combat les radicaux libres, à l'origine des taches marron et aussi du vieillissement de la peau. Son action anti-âge est complétée par celles des huiles d'avocat et de figue de barbarie, très hydratantes et riches en **vitamine E 100% naturelle**. Plus besoin de crème de jour ni de nuit : l'action préventrice et correctrice agit partout et avec son tube XXL, vous réalisez des économies !

Noté 16,8/20 sur INCI Beauty
Découvrez la vidéo sur : www.biosublime.fr

BIO SUBLIME® sérum précieux anti-taches*
Tube airless XXL (50 ml) : 49,80 €

Soin anti-âge Aux huiles essentielles

parmi le très vaste choix de crèmes anti-âge du marché, voici un soin **certifié bio*** original qui s'appuie sur les exceptionnelles propriétés astringentes, tonifiantes et séboréglatrices de **5 huiles essentielles** (*citron, géranium, orange amère, palmarosa et ylang-ylang*).

BIO TEMPO soin actif anti-âge est donc la solution idéale pour les peaux normales à mixtes à la recherche d'un soin **intensif** mais à la **texture légère**, qui ne laisse aucun film gras et resserre les pores.

Apaisante et rafraîchissante dès le matin grâce à l'eau de fleur d'orange qu'elle contient, c'est aussi une excellente crème de nuit grâce aux vertus hydratantes, assouplissantes et **anti-oxydantes** de ses 3 huiles végétales (*jojoba, abricot, argan*).

À essayer sans tarder...

Noté 15,4/20 sur INCI Beauty

BIO TEMPO® soin actif anti-âge*
Tube airless XXL (50 ml) : 49,80 €



Poches, cernes Le miracle du petit-houx

SOIN noble ultra-innovant, **BIO REGARD** contour des yeux est un vrai champion pour donner à votre regard un effet détendu, jeune et reposé.

Son secret ? Sa formule unique composée de 7 plantes, dont un extrait de **petit-houx bio**, riche en **saponosides (4 à 6%)**, qui stimule avec brio la circulation dans les capillaires, diminue spectaculairement les cernes et décongestionne les poches.

Noté 18,4/20 sur INCI Beauty

BIO REGARD® contour des yeux*
Tube airless XXL (50 ml) : 49,80 €



Peau grasse Boutons, points noirs

bIO ACNYL crème purifiante réparatrice est une nouvelle solution multi-actions **certifiée bio*** qui offre des résultats spectaculaires, rapides et durables sur les **imperfections cutanées** des jeunes et des adultes, et ce dès les premières applications. Elle comprend un complexe de 5 huiles essentielles **assainissantes** et **anti-bactériennes**, 2 huiles végétales ciblées — qui **hydratent sans graisser** et aident à **réguler le sébum** — et 6 plantes agissant toutes en synergie pour **exfolier, resserrer les pores** et favoriser la **cicatrisation**.

Ajoutez à cela une délicate *eau florale d'orange* et vous obtenez un soin facile et agréable à utiliser qui permet de retrouver très vite une peau réellement plus belle et plus saine.

Noté 17,7/20 sur INCI Beauty

BIO ACNYL® crème purifiante réparatrice*
NOUVEAU Tube airless (50 ml) : 29,80 €



Peau réactive Squames, irritations

bIO XEMA crème visage miraculeuse combine les vertus antibactériennes de l'argent colloïdal et les bienfaits de **5 plantes bio**. Destinée à l'origine aux hommes et aux femmes souffrant d'une peau atopique, elle a su gagner un plus large public.

Le "miracle" de cette crème est de parvenir à **nourrir, apaiser et purifier** la peau (*pour éliminer les squames*) tout en combattant les **imperfections** (*boutons, rougeurs*), fréquentes chez les peaux fragiles. Beaucoup d'hommes sujets aux irritations saluent en outre son action "**anti-feu du rasoir**". On apprécie enfin son étonnant pouvoir de transformation de la peau qui semble chaque jour **plus saine** et rajeunie.

BIO XEMA® crème miraculeuse*
Tube airless (50 ml) : 29,80 €



*Cosmétiques COSMOS ORGANIC certifiés par Ecocert Greenlife selon le référentiel COSMOS

Liste des points de vente et commande par correspondance auprès du laboratoire • *Catalogue gratuit sur simple demande*



Laboratoires Science & Équilibre
115 avenue de Paris • 94160 Saint-Mandé

Informations : ☎ 01 43 65 09 19
Site web : www.sciencequilibre.com





L'huile essentielle de monarde, antimycosique et régénérante

La monarde fistuleuse (*Monarda fistulosa*) est une plante vivace présente aux États-Unis, dont on distille les sommités fleuries pour obtenir une huile essentielle à l'odeur fleurie. Encore méconnue, elle mérite notre attention de par sa composition proche de celle de la lavande vraie. Sa teneur en linalol et en acétate de linalyle lui confère des vertus antiseptiques et la présence de géraniol la rend efficace contre les infections cutanées de type mycoses, panaris, érysipèle... Purifiante puissante, cette huile essentielle est l'alliée de votre peau!

Par Françoise Couic-Marinier, docteure en pharmacie

Bien l'utiliser par voie locale

Olfactothérapie

Dévissez le flacon et découvrez une fragrance douce, suave, légèrement sucrée. Avec ses notes de géranium, l'huile essentielle (HE) de monarde rafraîchit et apaise les tempéraments nerveux. En état de stress, respirez lentement 1 goutte de l'HE sur une touche à sentir en fermant les yeux. Laissez-vous guider par le parfum floral. Sentez vos battements du cœur ralentir peu à peu et vos tensions corporelles s'alléger.

En cas de mycose plantaire

Préparation Verser 90 gouttes d'huile essentielle (HE) de monarde dans un flacon de 20 ml, compléter avec de l'huile végétale (HV) de noisette (non grasse).

Utilisation Après la douche, bien sécher la peau à l'aide d'une serviette propre ou d'un sèche-cheveux puis appliquer 2 gouttes du mélange avec le doigt sur la mycose, 3 fois par jour pendant 15 jours.

En cas d'infection cutanée de type panaris ou érysipèle, liée à un streptocoque

Préparation Verser 3 gouttes d'HE de monarde dans un flacon de 20 ml puis compléter d'HV de calophylle inophyle anti-inflammatoire.

Utilisation Appliquer 1 goutte du mélange sur la lésion 5 fois par jour, jusqu'à 3 semaines pour une action antibactérienne, régénérante et cicatrisante.

Pour régénérer la peau

Préparation Verser 10 gouttes d'HE de monarde dans un flacon de 15 ml puis compléter avec de l'HV de jojoba.

Utilisation Répartir 4 à 5 gouttes du mélange sur le visage matin et soir avant une crème de jour ou de nuit. À faire pendant un mois pour un effet antirides et régénérant cutané grâce au géraniol.

et aussi

Calmer une bronchite chronique

L'HE de monarde est aussi antibactérienne et anti-inflammatoire de par la présence de pinène, camphène, linalol, thymol et carvacrol, utiles pour apaiser bronchites chroniques, rhumes ou cystites.

Utilisation par voie orale En cas de bronchite chronique, verser 1 goutte d'HE sur une boulette de pain ou dans une cuillerée de miel. Prendre matin, midi et soir pendant 4 à 5 jours.



Monarde fistuleuse, *Monarda fistulosa*



Précautions d'emploi

Ne pas utiliser chez la femme enceinte avant 3 mois de grossesse (thymol et carvacrol sont utérotoniques), la femme allaitante, les enfants de moins de 6 ans.

Conseils recueillis par Anne Peron

TISANE A SUCER

pressée à froid

à savourer collée au palais



100% CRU >65% FIBRES

TISANES PERLINGUALES 100% BIO

Anis étoilé, acérola, organ-niaouli-girofle, citron, cassis-mandarine, camomille-pamplemousse, café, kudzu-orange-curcuma, gelée royale, gentiane-citron, gingembre-cannelle, ginkgo-cannelle, ginseng-cacao, girofle-thym, guarana-citron, kudzu-menthe douce, menthe poivrée, verveine, propolis-eucalyptus, réglisse-sauge, reine des prés-mandarine, sapin-romarin, thé vert-bergamote, centella-lavande, fleurs de Bach urgences

spécial liberté : «clope à sucer»

+ support neutre/aromathérapie

savourer



coller au palais

biopastille n'est pas un médicament

- Biopastille est 100% bio & cru
- Pressé à froid donc pas de cuisson afin de conserver les bienfaits des plantes médicinales
- Diététique car contenant plus de 65% de fibres bifidogène prébiotique protégeant des caries. (utilisable même après le brossage des dents).
- Sans sucre ajouté ni édulcorant artificiel ni lactose donc idéal pour ceux qui veulent contrôler leurs apports en sucre comme les diabétiques car la résine d'acacia bio est un sucre non assimilable.
- Authentique car ne contient pas d'arôme.
- Amplificateur perlingual, conçu pour rester collé au palais plus de 10 minutes.
- Très riche en calcium et magnésium.

Perlingual Prébiotique Cru

SUCEZ BIO À TOUTE HEURE ET SANS SCRUPULE !

LA TISANE A SUCER



Bon d'essai 2023 réservé France métropole

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP :

Ville :

Téléphone :

Je commande 8 sachets de tisane + 1 pilulier cadeau ci-joint chèque de 22.50 € à l'ordre de Bioforez

Mes 8 choix :

Bioforez 999 Frécon vieux 42170 St Just St Rambert

Non au diktat de la positive attitude!

S'il est de bon ton d'adopter une pensée positive, attention à ne pas le vivre comme une pression. S'accorder le droit à la tristesse, à la colère ou à la déception permet de rester sincère. La florithérapie peut aider à traverser les hauts et les bas avec justesse. Par Agnès Rogelet

« **C**omment allez-vous? ». « Ça va... », répond-on par automatisme ou pour ne pas embêter les autres avec nos états d'âme. Et quand, en vérité, « ça ne va pas », une vieille rengaine éducative et sociale appuyée par des conseils de développement personnel nous murmure de relativiser, de voir le verre à moitié plein. Cette « pensée positive » est aujourd'hui critiquée par le courant de la « positivité toxique » qui dénonce les effets nocifs d'un positivisme à tout prix sur l'équilibre émotionnel et psychique. En clair : positiver oui, mais pas au point de faire l'autruche ou de culpabiliser d'être morose ou mécontent. Un ressenti négatif s'imprime en nous comme une tache sur une nappe. Le recouvrir de positif pour le masquer ne le fait pas disparaître : mieux vaut traiter la tache ! Une étude australienne a d'ailleurs montré qu'affronter le négatif permet de puiser en soi des ressources inédites, de mener une réflexion plus approfondie et, au final, de mieux réagir aux problèmes. Une autre, allemande, suggère que ne pas refouler sa mauvaise humeur réduit les risques de cancer et d'hypertension. Tout l'art consiste alors à accepter et exprimer ce ressenti au bon moment et auprès des bonnes personnes afin que le positivisme revienne tout naturellement. 🍀

Merci à **Gaëlle Bertruc**, sophrologue, florithérapeute et comportementaliste (Gaellebertruc.fr).

Il faut savoir se valoriser

Car « le positif attire le positif », je le crois profondément. Mais mon entourage me reproche d'être un vantard, de trop parler de mes réussites professionnelles ou de mes exploits sportifs, et de donner des conseils à tout le monde ! Certains prennent leurs distances avec moi, ce qui me touche. Évidemment, j'ai aussi connu des échecs... »

Mon élixir Bruyère arborescente

Cet élixir de la gamme PHI aide les personnes qui ont exagérément besoin de se mettre en scène devant les autres à s'accepter telles qu'elles sont. Cette manière d'attirer les regards sur soi traduit souvent une soif de reconnaissance et un manque d'amour-propre. Cet élixir permet de relâcher la pression afin de parvenir à se sentir aimé à travers ses réussites et ses échecs. Plutôt que de toujours positiver en faisant mine d'ignorer ses faiblesses, il encourage à se montrer authentique, ce qui suscite aussi de l'intérêt!



Le message de la bruyère arborescente

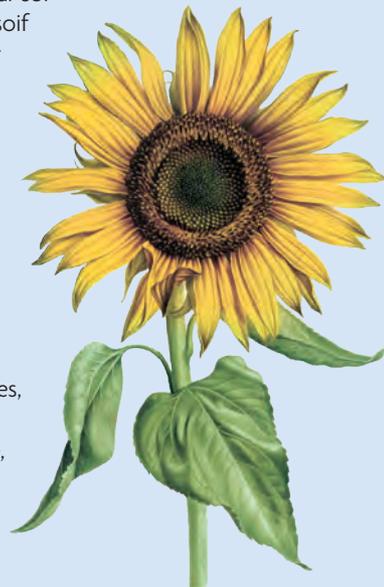
Sa fleur a un parfum très agréable. Mais ses nouvelles pousses se cachent sous un épais duvet blanc et ses feuilles partent souvent en vrille!

Mon mantra Inutile d'en faire des tonnes!



En alternative

L'élixir de tournesol favorise une expression de soi rayonnante, équilibrée et sincère.



“ Je fais bonne figure

Je n'ai pas osé dire non quand mon voisin m'a enrôlé dans son projet de végétalisation de la cour de l'immeuble. Contrairement aux autres résidents, je ne suis pas enthousiaste car c'est plus compliqué qu'il n'y paraît. Je bous intérieurement, mais je garde le sourire. C'est important de maintenir de bonnes relations de voisinage. ”

Mon élixir Goldenrod

L'élixir californien de verge d'or (gamme FES) s'adresse à celui qui agit sous l'influence de son entourage ou par convention sociale, attitude pouvant aller jusqu'au mimétisme. La personne qui se moule ainsi dans l'enthousiasme des autres par intérêt ou faiblesse craint de ne pas être acceptée si elle se dévoile vraiment en se montrant récalcitrante. Ce remède floral peut l'aider à s'affirmer sans rechercher l'approbation d'autrui. Il renforce la confiance en soi et permet de mettre en phase ses convictions, ses actions et ses paroles. D'être honnête avec soi-même et les autres.

En alternative

Centaury permet de développer son autonomie quand on ne sait pas dire non par souci de plaire ou par soumission.

Le message de la verge d'or de Californie

Contrairement aux autres solidagos, *Solidago californica* a la capacité de résister, que le sol soit sec en été ou détrempé en hiver.



Bon à savoir

Les élixirs floraux n'amènent pas toujours à positiver! « Ils agissent en profondeur sur le corps en allant désengrammer les émotions présentes. Les prises de conscience s'accompagnent souvent d'émotions inconfortables. Tomber les masques, ce n'est pas toujours rose! Mais il faut laisser faire le processus en cours et continuer la prise journalière conseillée. Trois semaines sont en général nécessaires au corps pour retrouver un nouvel état émotionnel équilibré », explique Gaëlle Bertruc.

Mon mantra

J'ai le droit d'exprimer des réserves!



Sourire «corporate»

Même si l'esprit critique est une compétence de plus en plus valorisée, le monde du travail tolère mal le pessimisme, le doute et les sautes d'humeur. L'entreprise doit être performante et ses collaborateurs aussi, si bien que certaines prônent la «positive attitude». Se forcer à sourire a du bon, cela permet entre autres de sécréter des endorphines. Mais comment rester impassible face à des collègues désagréables dans un open space ou quand il faut avaler des couleuvres? Une solution: avoir un flacon d'élixir de poirier et en prendre

3 ou 4 gouttes lors d'un stress aigu pour se calmer et restaurer une relation harmonieuse avec son environnement.



“ Je ne vais pas étaler mes problèmes

Même si actuellement, c'est plutôt tendu entre mon mari et moi, je me dis que ça va passer. J'ai été éduquée comme ça: on n'affiche pas ses malheurs, ça va aller, il n'y a pas «mort d'homme». J'ai appris à lutter, même s'il est vrai que je dors mal et somatise. ”

Mon élixir Chocolate Orchid

Cette orchidée libère des autolimitations mentales, souvent issues d'une éducation qui encourage à réprimer ses véritables émotions. Cet élixir (gamme PHI) invite à prendre conscience du caractère épuisant de cette dureté envers soi et apporte légèreté et spontanéité. Plutôt que de s'efforcer à des formulations positives prononcées par habitude, mieux vaut positiver pour de vrai, en lâchant le besoin de tout contrôler.

En complément

Fuchsia agit comme un catalyseur pour faire émerger ses émotions réprimées, les comprendre et exprimer son ressenti avec authenticité.



Le message de Chocolate

Orchid Avec ses fleurs pendantes entremêlées, cette orchidée (*Stanhopea wardii*) présente une structure complexe. Mais son parfum sucré est une invitation au plaisir.

Mon mantra

La légèreté n'empêche pas la sincérité



Le clou de girofle, une épice sans frontière

Une fois séché, ce bouton floral issu de cultures de girofliers principalement indonésiennes et malgaches devient un condiment à l'arôme puissant qui a ses adeptes dans les cuisines du monde. C'est aussi un remède anti-inflammatoire et antalgique, aux multiples possibilités d'associations.

« **S**ans clou de girofle, pas de pot-au-feu » : parole de Bourguignonne ! C'est ma grand-mère qui disait cela, et la négociation n'était pas possible. « *En plus, c'est bon pour la digestion, contre les infections urinaires et pour l'amour dans les couples* », ajoutait-elle. Finalement, je n'ai pu identifier l'arôme du clou de girofle qu'à partir du moment où l'on m'en a privé : un mauvais pot-au-feu, une choucroute bas de gamme, un vin chaud dénué d'âme... Sans clou de girofle, il leur manque une profondeur : du piquant, de l'amertume, une fin de bouche métallique caractéristique. Bien que clivant, son goût se retrouve dans nombre de recettes populaires : en Inde dans le tchaï (thé aux épices) ; au Maroc dans la composition du ras el-hanout ; à la Réunion dans celle du massalé ; au Sri Lanka dans le colombo...

« *Ceux qui apprécient le clou de girofle peuvent aussi bénéficier de ses multiples vertus. Outre le fait qu'il contient des vitamines A et E et des bêta-carotènes, il possède une molécule puissante : l'eugénol*, détaille Aline Mercan, médecin généraliste et

Un « rendement » élevé

Un seul kilo de clou de girofle permet d'obtenir en moyenne 16 g d'huile essentielle (HE), l'un des meilleurs rendements du marché. Mais la fabrication de cette HE exige de grandes quantités de bois pour chauffer les alambics pendant la distillation. Aussi, mieux vaut réserver son utilisation aux affections difficiles à traiter comme les mycoses des pieds (ne jamais l'utiliser pure, mais la diluer à 5% dans une HV de millepertuis et appliquer 2 fois par jour pendant 2 à 3 semaines). En cas de syndrome de l'intestin irritable et d'aérophagie, vous avez intérêt à lui préférer l'extrait alcoolique de giroflier (à raison de 20 à 30 gouttes 2 à 3 fois par jour, indique Aline Mercan).



auteure du *Manuel de phytothérapie écoresponsable* (Terre vivante). C'est un antiseptique et anesthésique qui peut diminuer certaines inflammations et douleurs, ainsi qu'un léger fébrifuge. Antibactérien, le clou de girofle intègre également certains bains de bouche et pansements anesthésiques utilisés par les dentistes.»

Une épice convoitée et chère

Cette utilisation pour l'hygiène bucco-dentaire figurerait d'ailleurs parmi les premières, puisqu'elle apparaît dans le *Râmâyana* – poème épique indien d'il y a 3 000 ans – où le clou de girofle est cité pour rafraîchir l'haleine. Depuis, en Indonésie et en Chine, tout apothicaire digne de ce nom possède son bocal de clous de girofle qui, avec le temps, est entré dans la formulation de diverses préparations. « *En pharmacie comme en remèdes maison* (lire l'encadré p. 41), il est presque toujours associé à d'autres plantes et épices, en partie à cause de la puissance de son arôme », nous apprend Arnaud Sion, créateur du Comptoir de Toamasina, un site d'e-commerce spécialisé dans la vanille et les épices. En Indonésie, premier producteur au



monde de clous de girofle, il sert essentiellement à l'aromatisation des cigarettes Kretek, qui consomment 95 % de la récolte du pays. Ainsi, c'est Madagascar qui s'érige en premier pays exportateur.

Si l'Indonésie affirme être le berceau du giroflier – *Syzygium aromaticum* ou *Eugenia caryophyllata* –, une récente découverte de clous de girofles calcinés sur un site archéologique de Terqa en Syrie permettrait d'explorer la piste d'une existence antérieure, dès 1 700 av. J.-C. Toujours est-il que c'est le XVI^e siècle qui marque le début de sérieuses convoitises sur cette plante aromatique par les colonisateurs, notamment les Portugais. Ces derniers allèrent jusqu'à brûler une grande partie des plantations indonésiennes afin de s'approprier le clou de girofle et de l'exploiter sur l'île de Ternate, dans l'archipel des Moluques, où ils implantèrent leur premier établissement permanent de contrôle du commerce d'épices.

Très concentrés en principes actifs

Le clou de girofle devient alors une épice très chère, d'autant qu'on se rend compte qu'avec le sel, il participe à la conservation des aliments sur les bateaux. Au XVIII^e siècle, le botaniste et agronome Pierre Poivre introduit le giroflier dans les colonies françaises : en Isle de France (l'île Maurice actuelle), en Guyane et au nord de Madagascar. Cueillis en novembre (juste avant la floraison),

les boutons floraux sont séchés sur place pendant un mois au soleil. Ils prennent alors la forme de petits clous, très concentrés en principes actifs et arômes, et leur couleur passe du vert au rouge foncé, voire brun.

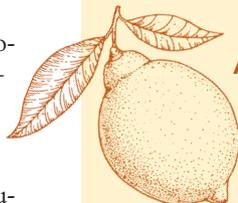
«Attention, si elle est noire, c'est qu'ils ont trop séché!», précise Arnaud Sion.

Clous de girofle séchant dans la cour d'une maison, à Bali (Indonésie).

Les girofliers font aujourd'hui à Madagascar de véritables canopées. Ils sont souvent associés aux plantations de vanille, qu'ils surplombent du haut de leurs 10 à 15 mètres. Mais le Brésil s'y intéresse aussi. «L'Université fédérale brésilienne investit depuis un an dans une étude prometteuse sur le clou de girofle, tandis qu'au sud de l'État de Bahia, entre Valença et la frontière avec

Recette de mère Nature

Des associations de bienfaiteurs



Avec le citron, un grog anti-infectieux Dans une casserole, faire frémir 10 minutes 1 tasse ½ d'eau, ½ citron pressé, 1 c. à café de thym, 1 bâton de cannelle et 3 clous de girofle. Filtrer et boire bien chaud quand les virus attaquent la sphère ORL et urinaire.

Avec la ronce, une tisane anti-inflammatoire La ronce a l'intérêt de se trouver facilement en bordure des jardins (prendre les feuilles hautes, non contaminées par les déjections animales). En cas d'angine carabiniée, faire infuser 15 minutes 1 c. à café de feuilles de ronces avec 2 ou 3 clous de girofle dans une tasse d'eau bouillante et boire chaud. À renouveler 3 fois par jour, effet légèrement anesthésiant à la clé. La tisane peut aussi être utilisée en gargarisme.

Avec les baies de sureau, un sirop Faire mijoter 2 bols de baies de sureau noir (*Sambucus nigra*) dans assez d'eau pour les recouvrir. Quand la préparation est colorée, passer au chinois. Porter le jus à frémir avec 4 à 10 clous de girofle, 3 bâtons de cannelle et 10 g de racine de gingembre fraîche. Sucrez si désiré. Au bout de 30 min, filtrer et conserver dans une bouteille en verre au frigo jusqu'à 6 mois. Prendre 2 c. à s. dans une tasse d'eau chaude, pour prévenir les maux de l'hiver.



Avec le vinaigre, une lotion protectrice Dans une bouteille de 1 litre de vinaigre de cidre, faire macérer 21 jours 16 g de thym, idem de sauge, romarin et lavande, avec 2 g de clous de girofle, idem de cannelle, muscade et ail râpé. Filtrer. À appliquer par friction sur les mains et les pieds, ou les zones à protéger du froid et des virus. Ce vinaigre est aussi efficace en inhalation : 1 à 2 c. à soupe dans un bol d'eau bouillante, dès les prémices d'un rhume. Conservation : 2 à 3 ans à température ambiante.

Avec l'huile d'argan, un masque capillaire

Laisser macérer 10 clous de girofle dans un flacon d'huile d'argan, durant 10 jours. Appliquer une bonne quantité sur le cuir chevelu. Masser vigoureusement avant le shampoing. Pour stimuler la repousse, essayer avec l'huile de ricin.



Espirito Santo, les cultures de girofliers se multiplient. Il faudra attendre dix ans pour que les exploitations deviennent rentables, si les dérèglements climatiques ne déjouent pas ce calcul!», espère-t-il.

Autrement, d'aucuns misent sur la culture de giroflier sous serre, notamment en France, mais je fais de bien meilleurs souhaits pour son avenir en piquant quelques clous de girofle dans une orange pour parfumer ma table d'hiver... (Voir carnet d'adresses p. 73.)

Émilie Brigrand

À lire

Se soigner toute l'année au naturel, par Jean-Christophe Charrié, Prat Editions.

Tisanes santé, par Sébastien Pole, éd. Marie Claire.

L'agenda du Jardinier bio 2024

L'Agenda de Terre vivante est l'outil indispensable du jardinier avec son calendrier lunaire, ses conseils hebdomadaires pour cultiver légumes, fruits et aromatiques et ses bonnes adresses. Il permet de noter tout ce qu'il se passe au jardin et laisse une trace écrite précieuse pour les années suivantes.



12€

Du potager à l'assiette

Dans cette édition 2024, Marie Chioca ouvre les portes de son fabuleux jardin, écrin fleuri, chatoyant et grouillant de vie, où poussent fruits et légumes en quantité. Elle évoque au fil des mois sa relation intime et passionnée au potager et nous partage quelques-unes des recettes avec lesquelles elle a l'art de transformer ses récoltes pour mieux les déguster ! Ses textes empreints de poésie sont illustrés avec finesse par le joli coup de pinceau d'Anne Jamati.

Bulletin à renvoyer à Plantes et Santé, 45 avenue du Général Leclerc, 60643 Chantilly Cedex

Je commande l'Agenda du Jardinier bio 2024

au tarif de 12 € + 4 € de port soit 16 €

Je joins mon règlement de 16 €.

Je choisis de régler :

Par chèque à l'ordre de Plantes et Santé

Par carte bancaire

Carte n°

Expire fin

Date et signature obligatoires

Mes coordonnées

Mme M.

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Pour recevoir les informations en lien avec la commande, j'indique mon E-mail

Je souhaite également recevoir les informations des partenaires de Santé Port-Royal.

Si vous ne souhaitez pas recevoir d'informations, de bons plans et autres offres de notre société, cochez la case ci-contre

Les informations collectées via ce formulaire servent à la gestion de votre commande, sous la responsabilité de Santé Port-Royal (101, rue Patay, 75013 Paris - Siren 434 728 952), société éditrice du magazine Plantes & Santé. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement ou de portabilité de vos données. Vous pouvez vous opposer au traitement de vos données par Santé Port-Royal (ou en demandant la limitation), ou bien encore vous pouvez définir le sort de vos données post-mortem. Si vous y avez consenti, nous pouvons être amenés à communiquer vos coordonnées à des partenaires extérieurs. Si vous ne le souhaitez pas ou pour exercer vos droits, contactez-nous à l'adresse postale mentionnée ci-dessus, ou à l'adresse électronique (alternative-sante@groupe-gli.com) en justifiant de votre identité. Pour en savoir plus, retrouvez notre politique de confidentialité accessible à partir de notre site www.alternative-sante.fr



Xérostomie, saliver de nouveau

Avoir la bouche sèche n'est pas une sensation agréable. Mais quand cela devient pathologique et gêne l'élocution, la déglutition et altère le goût des aliments, il est temps d'agir. Cette affection appelée xérostomie se caractérise par une moindre production de salive par les glandes salivaires (hyposalivie). Différente du syndrome sec, qui touche en plus d'autres organes, la sécheresse buccale est souvent causée par le stress, une pathologie (insuffisance rénale, diabète) ou le vieillissement. Elle peut également être provoquée par la prise de certains médicaments (antihistaminiques, antidépresseurs), une déshydratation, une mauvaise alimentation (abus d'alcool et de sucre) ou encore le tabagisme. Pour maintenir une bonne santé buccale, voici les conseils de Florine Boukhobza, chirurgien-dentiste et phytothérapeute.

par Nihel Amarni

Faites-le vous-même

Tisane multifonction

La xérostomie, en plus d'être désagréable, peut provoquer des sensations de brûlure très douloureuses, et des infections (mycose, caries) dues au manque de salive (dysbiose), ainsi qu'une soif constante. Autant de problèmes que cette tisane propose de résoudre grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, cicatrisantes et hydratantes.

Ingrédients (pour 100 g)

40 g de fleurs de camomille matricaire (*Matricaria chamomilla*)
 ● 40 g de feuilles de sauge officinale (*Salvia officinalis*) ● 20 g de feuilles de menthe (*Mentha piperita*).

Préparation 1. Faire infuser 5 minutes 1 c. à café du mélange dans 30 cl d'eau.
2. Prendre une tasse chaque soir durant 21 jours, ou 3 tasses durant 15 jours.

Bonus Pour tonifier l'immunité buccale, prendre 20 gouttes de macérat de bourgeons d'échinacée pendant 21 jours.



Camomille matricaire, *Matricaria chamomilla*

À tester.....

Les composés amers de la teinture-mère de gentiane jaune fraîche bio du laboratoire Herbiolys entrent en contact avec les papilles gustatives, ce qui engendre une forte salivation (5 gouttes dans un peu d'eau, 2 fois par jour).

Mâcher des bâtons de racine de guimauve bio de l'Herboristerie moderne augmentera votre sécrétion salivaire grâce à la mastication, et adoucira les irritations et brûlures par leurs vertus anti-inflammatoires et émollientes. (Voir adresses p. 73.)

Saliver grâce au gingembre

Pour diminuer la sécheresse buccale, rien de plus approprié que de se gargariser. Mais attention aux produits industriels, souvent alcoolisés.

Mieux vaut opter pour un bain de bouche fait maison au gingembre : le gingérol stimule la production salivaire en agissant sur le système nerveux parasymphatique.

Ingrédients 5 g de gingembre (*Zingiber officinale*), râpé ou en copeaux séchés
 ● Quelques feuilles de menthe (*Mentha piperita*) ● 30 cl d'eau.

Préparation et utilisation 1. Porter l'eau à ébullition, puis verser dans une tasse contenant le gingembre et la menthe. Patienter 15 minutes puis filtrer. **2.** Effectuer un bain de bouche d'une minute avec la préparation, 2 à 3 fois par jour, en insistant au niveau des joues et de la langue. **Bonus** Mâcher des racines de gingembre brutes fait saliver.



Gingembre, *Zingiber officinale*

Que penser du jaborandi ?

Cette plante originaire d'Amérique du Sud est souvent présentée comme la solution miracle contre la bouche sèche. Une propriété liée à sa haute concentration en pilocarpine, molécule connue pour son action sur le système nerveux parasymphatique, le chef d'orchestre des glandes salivaires. Elle entre d'ailleurs dans la composition de médicaments prescrits contre le syndrome sec. « Mais le jaborandi ayant fait l'objet de très peu d'études cliniques, on préfère l'éviter en phytothérapie », explique Yves Moreau de l'Herboristerie moderne. La pilocarpine peut en effet être toxique pour les personnes souffrant de certaines pathologies (glaucome, asthme, hypertension). Le Dr Boukhobza la préconise en homéopathie : 3 granules de 5CH, 3 à 5 fois par jour.

Chénopode hybride, reconnaître ses bonnes feuilles

Il n'est pas très joli, ne sent pas bon et peut être confondu avec le datura toxique. Toutefois, quand on sait le reconnaître, il y a de bonnes raisons de consommer le chénopode hybride. Il est courant, comestible et possède même une saveur très agréable s'il est convenablement préparé.



Retrouvez toutes les chroniques de François Couplan dans la rubrique «Cueillette sauvage» sur Plantes-et-sante.fr
François Couplan organise des stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales, ainsi qu'une formation complète sur trois ans. Il est l'auteur de nombreux ouvrages.
Couplan.com

tous les ans, au cours des survies que j'organise depuis quarante ans dans les Alpes-de-Haute-Provence, nous traversons le village abandonné du Poil. Abandonné ? Pas tout à fait : quelques personnes y passent l'été en cultivant un micro-jardin. Et à chacun de nos passages, nous désherbons... Puisque les «mauvaises herbes» semblent empoisonner la vie de la plupart des gens, nous nous faisons un plaisir de les en débarrasser pour préparer notre soupe du soir – non sans les sélectionner, bien sûr, car toutes ne sont pas forcément recommandables. C'est le cas ici : de façon systématique, j'y rencontre chaque année deux amies végétales très semblables qui se côtoient et, aux yeux de certains, se confondent... dangereusement !

Le 2 juin 2011, trois personnes vivant à Rougon, commune située au cœur des gorges du Verdon, donc non loin du Poil, durent être hospitalisées en urgence à Marseille, car elles souffraient d'un malaise général avec de graves difficultés respiratoires et des angoisses accompagnées d'hallucinations inquiétantes. Le lendemain, deux



d'entre elles se trouvaient encore dans le coma. Au vu des symptômes, les soupçons se portèrent sur une intoxication au datura, ce que confirmèrent les examens et analyses pratiqués en milieu hospitalier. Ils avaient probablement consommé en salade les feuilles de cette solanacée toxique par confusion avec celles du chénopode hybride, qui leur ressemblent à s'y méprendre.

Lorsqu'on parle de «chénopode», tout le monde pense au chénopode blanc (*Chenopodium album*), une adventice extrêmement commune qui colonise en abondance les terres remuées des jardins et des champs. Cet excellent légume

herbier

Le chénopode hybride (*Chenopodium hybridum*) est une plante annuelle de 30 à 80 cm, dégageant au froissement une odeur désagréable. Sa tige dressée, cannelée, simple ou rameuse porte de larges feuilles vertes longuement pétiolées, ovales-triangulaires, tronquées en cœur à la base, terminées en une longue pointe lancéolée, bordées de chaque côté de 2 à 4 grosses dents triangulaires aiguës. Elles sont minces, vertes sur les deux faces et luisantes. Les minuscules fleurs vertes sont réunies en glomérules verdâtres, eux-mêmes disposés en panicules terminales non feuillées, à rameaux étalés. On peut les observer de juillet à septembre. Les fruits renferment des graines grises de 2 mm. Cette plante rudérale est commune dans les terres remuées de presque toute la France, la Suisse et la Belgique.





© François Couplan

Pour ne pas confondre les feuilles du chénopode hybride (ci-dessus) avec celles du datura, attendez que les fleurs soient formées pour les récolter.

sauvage est facile à identifier avec ses feuilles charnues et palmées comme des pattes d'oie (d'où son nom, du grec *khên*, «oie», et *podion*, «patte»). Ses toutes jeunes pousses permettent de préparer de très bonnes salades et ses feuilles plus âgées se font cuire de mille manières, à la façon de celles des épinards, leurs proches cousins. Mais il existe, en fait, une multitude de chénopodes divers et variés, a priori tous comestibles.

La famille des chénopodiacées fut créée par Étienne Pierre Ventenat (1757-1808) et inscrite dans son «Tableau du règne végétal selon la méthode de Jussieu» en 1798. Près de deux siècles plus tard, une étude approfondie de ces plantes montra qu'elles devaient être réunies à la famille des amaranthacées. Puis l'analyse phylogénétique moléculaire appliquée aux chénopodes bouleversa la compréhension de ce groupe. Les différents organismes vivants individuels sont regroupés en espèces, elles-mêmes réunies en genres qui forment les familles. Et en juin 2012, des botanistes proposèrent de retirer plusieurs espèces du genre *Chenopodium* et de les classer dans plusieurs nouveaux genres. Notre chénopode hybride devint alors un *Chenopodium*, proche du chénopode (*C. murale*), extrêmement fréquent dans les décombres.

Les différents chénopodes possèdent une relative toxicité due à leur teneur en oxalates, qui doit inciter à ne pas les faire entrer trop fréquemment dans notre alimentation. Mais on les consomme habituellement sans problème. En revanche, les daturas peuvent se montrer mortels. Ils renferment des alcaloïdes tropaniques (hyoscyamine, scopolamine et atropine) doués de propriétés

hallucinogènes et sont parfois utilisés dans le but de profiter de ces dernières, quoique les accidents ne soient pas rares. L'ingestion de la plante provoque des troubles digestifs, cardiaques, respiratoires et visuels accompagnés de délire et de visions. L'issue est souvent fatale.

L'espèce la plus courante, la stramoine (*Datura stramonium*) est une grande plante herbacée très répandue dans les terres remuées, les jardins et sur les bords des chemins. Elle est facile à reconnaître à l'état adulte avec ses grandes fleurs en trompettes blanches et ses fruits épineux. Mais lorsqu'elle est jeune, avant la floraison, il est plus délicat de l'identifier. Ses grandes feuilles molles, largement dentées, dégagent au froissement une odeur fétide qui ressemble à celle du chénopode hybride. Leur forme, leur découpe, leur couleur sont très proches aussi : de larges feuilles d'un vert sombre bordées de grandes dents. Franchement, elles se ressemblent tellement qu'il me paraît judicieux d'attendre la floraison – de juillet à septembre – pour cueillir en toute sécurité le chénopode hybride : alors aucun doute n'est plus possible entre les petites fleurs verdâtres de ce dernier, en glomérules réunis en grappes composées, et les vastes corolles évasées, d'un blanc pur, de la belle vénéneuse. La prudence est une vertu durable ! Grâce à elle, vous pourrez déguster notre étrange chénopode en salades, en quiches ou en raviolis aux chanterelles... 🍃



cueillette

- Feuilles : juillet à septembre



recette sauvage

Raviolis farcis au chénopode

Pour la pâte à raviolis 300 g de farine ● 3 œufs ● 1 c. à soupe d'huile d'olive ● Sel. **Pour la farce** 2 c. à soupe d'huile d'olive ● 1 oignon ● 2 gousses d'ail ● 200 g de chanterelles ● 300 g de feuilles de chénopode hybride ● 75 g de ricotta ● 40 g de parmesan râpé ● Sel.

1. Préparer la pâte à raviolis en mélangeant la farine, les œufs, l'huile d'olive et le sel. Laisser reposer pendant 30 minutes. **2.** Faire revenir à l'huile d'olive l'oignon haché et l'ail émincé. **4.** Ajouter les chanterelles et les faire cuire quelques minutes. **5.** Ajouter les feuilles de chénopode hybride hachées, saler et laisser fondre.

6. Dans un bol, mélanger la farce aux champignons avec la ricotta et le parmesan râpé. **7.** Diviser la pâte à raviolis en deux morceaux. Avec un rouleau à pâtisserie, étaler chaque morceau en une fine feuille de pâte. **8.** Déposer des cuillerées de farce sur une des feuilles de pâte. Couvrir avec la deuxième feuille et appuyer autour de chaque monticule de farce pour sceller les raviolis. Découper à l'emporte-pièce. **9.** Faire cuire les raviolis dans une grande casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils flottent à la surface. Égoutter délicatement. **10.** Faire revenir doucement 2 minutes dans un peu de beurre, de bouillon de légumes et de jus de citron.

Le gattilier équilibre les cycles

Au jardin



Longtemps associé à la préservation de la chasteté, comme en témoignent ses noms vernaculaires (agneau-chaste ou poivre des moines), le gattilier (*Vitex agnus-castus*) présente beaucoup d'autres atouts thérapeutiques. De surcroît, cet élégant et odorant arbuste haut de 2 à 4 mètres s'intègre parfaitement au jardin où il déploie une floraison abondante et tardive grâce à ses épis floraux d'un beau bleu violacé.

Christine Cieur, docteure en pharmacie, herboriste



Ce que dit la science

Réguler le cycle menstruel

Cités par Dioscoride et Pline, les usages médicaux du gattilier sont connus depuis l'Antiquité. Le Moyen Âge explore également les propriétés anaphrodisiaques de l'arbuste qui est conseillé aux moines pour les aider à respecter leurs vœux de chasteté. Au fil du temps, l'emploi du gattilier s'élargit au traitement des troubles menstruels féminins, mais il faut attendre le XX^e siècle pour voir apparaître les premiers extraits standardisés préparés à partir des fruits (partie médicinale principale) de l'arbuste.

Le gattilier agit sur la sphère neuroendocrinienne. Il rééquilibre la balance œstrogènes-progestérone en faveur de l'allongement de la phase lutéale du cycle menstruel. Cet effet est corrélé à une action centrale très complexe mettant en jeu la régulation, entre autres, de plusieurs hormones hypophysaires (FSH, LH) et notamment la prolactine, dont le rôle ne se limite pas à la lactation.

Parallèlement, le gattilier est capable d'activer les récepteurs aux opioïdes impliqués dans la réponse à la douleur ou au stress. Sur le plan clinique, le gattilier rééquilibre le cycle menstruel, soulage les douleurs (syndrome prémenstruel, règles) et les manifestations émotionnelles associées (troubles de l'humeur, anxiété, etc.). De plus, en réajustant le taux de prolactine lorsque celui-ci est excessif, il est capable de résoudre certains cas d'infertilité.

D'origine méditerranéenne, le gattilier affectionne les endroits chauds, humides mais bien drainés. Il pousse aussi en sol caillouteux. Il s'intègre dans les haies, les massifs, en sujet isolé ou aux abords du potager pour son rôle répulsif des insectes.



Semis

Faites tremper les graines dans l'eau durant quelques heures avant de les mettre en godet, dans un mélange terreau/sable, à ½ cm de profondeur. Entreposez sous abri durant l'hiver. Repiquez ou installez en pleine terre, au printemps.



Plantation et multiplication

La plantation du gattilier s'effectue idéalement à l'automne ou en mars, dans les conditions habituelles (sol bien travaillé, trempage de la motte, etc.) en lui réservant un espace suffisant, d'au moins 1 m². Le gattilier se multiplie aussi en août, par bouturage, sur des rameaux semi-aotûtes de 15 cm en conservant uniquement 1 à 2 paires de feuilles. Placez les rameaux dans le mélange

terreau/sable. Arrosez puis entreposez sous abri jusqu'à la mise en place au printemps suivant.



Entretien

Bien que l'arbuste résiste assez bien à la sécheresse et aux embruns, l'arrosage sera apprécié en cas de canicule prolongée. Si besoin, paillez le pied. La taille n'est pas indispensable, mais éliminez au moins le bois mort et dégazez le centre. En raccourcissant les tiges au début du printemps, de nouvelles pousses vigoureuses surgiront et étofferont l'arbuste.



Récolte

Les fruits sphériques du gattilier ressemblent à des grains de poivre. Ils se récoltent au fur et à mesure de leur maturité, au début de l'automne. Faites sécher en couche mince, en atmosphère ventilée et à l'abri de l'humidité. Conservez et stockez également au sec, dans un emballage bien fermé, à l'abri de la lumière et de la chaleur, afin d'éviter l'infestation par des insectes.



Un extrait hydroalcoolique féminin

En préparation maison, l'extrait hydroalcoolique de fruits de gattilier possédera un degré alcoolique moindre que celui que l'on peut acheter dans le commerce. Néanmoins, cette recette d'alcoolature permet d'extraire à la fois les principes actifs hydrophiles de la plante, notamment les agnusides (sensibles à la chaleur) et les composants lipophiles, principalement les composés aromatiques et la casticine (flavonoïde).

Ingrédients et matériel

Environ 20 g de fruits séchés de gattilier
• Mortier et pilon, petit bocal en verre opaque avec fermeture hermétique
• 100 ml d'alcool pur (non dénaturé) à 60° ou alcool de fruit bio au titre alcoolique le plus élevé possible
• Passoire fine ou linge fin, filtre papier
• Entonnoir
• Flacon opaque compte-goutte.

Mode opératoire

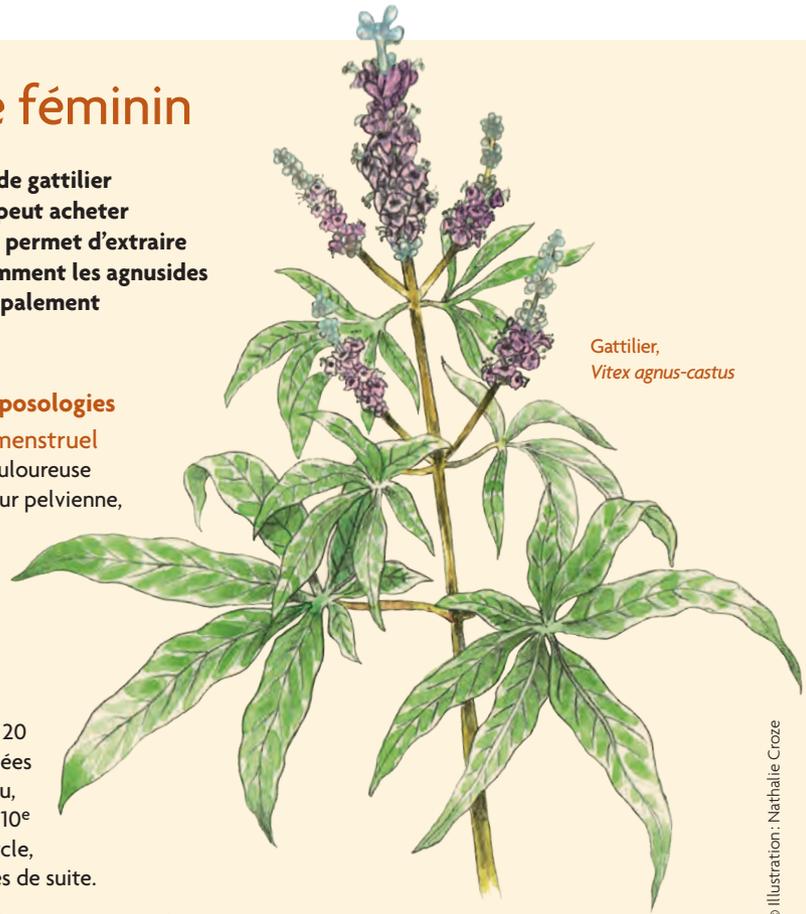
1. Écraser grossièrement les fruits séchés dans un mortier, puis les disposer dans le bocal.
2. Recouvrir les grains entièrement avec l'alcool. Mélanger et fermer le récipient.
3. Faire macérer l'ensemble dans un endroit frais en agitant la préparation chaque jour. Filtrer à l'aide de la passoire.
4. Filtrer en pressant à travers le linge ou la passoire avant de finaliser la filtration à travers le papier-filtre. Conditionner en flacon et étiqueter la préparation. Conservation : 3 ans.

Indications et posologies

Syndrome prémenstruel (avec tension douloureuse des seins, lourdeur pelvienne, maux de tête, rétention d'eau, etc.), cycles irréguliers, douleurs de règles, troubles des cycles de la périménopause : 20 à 30 gouttes diluées dans un peu d'eau, matin et soir, du 10^e au 25^e jour du cycle, minimum 3 cycles de suite.

Endométriose (si pas trop sévère), fibrome ou kyste ovarien, certaines infertilités : 20 à 30 gouttes diluées dans un peu d'eau, 1 à 2 fois par jour pendant 3 mois, à renouveler après 1 mois d'arrêt.

Remarque Les préparations médicinales de gattilier sont généralement standardisées afin d'obtenir l'assurance



Gattilier,
Vitex agnus-castus

© Illustration : Nathalie Croze

d'un dosage en principes actifs conforme et stable. Cela n'est évidemment pas possible dans le cadre d'une fabrication maison. Ainsi, les doses indiquées ci-contre le sont à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas remplacer les conseils spécifiques d'un professionnel de santé (voir aussi « Précautions d'emploi »).

Autres préparations

Tisane de sommités fleuries

Un usage ancien a retenu l'infusion de sommités fleuries de gattilier comme calmante et apaisante, en particulier chez les personnes nerveuses et facilement irritables.

Préparation et utilisation Faire infuser 2 cuillerées à café bombées de sommités fleuries coupées en menus morceaux dans 200 ml d'eau bouillante, pendant 10 minutes. Filtrer. Boire 1 à 2 tasses par jour.

À savoir La tisane de fruits du gattilier est peu usitée car d'une part, la chaleur altère une partie des principes actifs (les iridoïdes); d'autre part, l'eau ne peut extraire les composés lipophiles présents dans le gattilier. L'action thérapeutique attendue serait donc limitée.

! Précautions d'emploi

Compte tenu de l'activité neuroendocrinienne du gattilier, son emploi devrait toujours être validé par un professionnel de santé spécialisé en phytothérapie. En effet, les actions de la plante varient selon la dose administrée. Des effets inversés peuvent survenir, notamment concernant l'action sur la prolactine. De plus, votre propre statut endocrinien conditionnera également les résultats. Un usage prolongé est donc proscrit sans l'avis d'un professionnel. Le gattilier est déconseillé durant la grossesse ou l'allaitement. Enfin, la possibilité d'interférence avec des médicaments agonistes ou antagonistes dopaminergiques ne peut être exclue. Attention aussi à l'association avec les contraceptifs oraux, même si aucune interaction n'a été rapportée lorsque le gattilier est absorbé à faible dose.

Rhodiola Rosea, la plante adaptogène qui joue sur les émotions



©DR

Egalement appelée « l'orpin rose », en référence à l'odeur de rose dégagée par sa racine, la rhodiola (*rhodiola rosea*) est utilisée depuis des siècles dans la médecine traditionnelle pour ses propriétés bénéfiques sur la santé mentale et physique. A l'heure où le stress fait partie de notre quotidien et où le burn-out explose en France, comment cette plante adaptogène peut nous aider à y faire face ?

Les principes actifs essentiels de la rhodiola, plante vivace poussant en altitude et dans les régions froides, sont les rosavines, les salidosides et les flavonoïdes. Ces composés sont considérés comme responsables des effets stimulants et anti-stress de la plante. Ils contribuent à stimuler la dopamine, la noradrénaline, la sérotonine et l'acétylcholine, des neurotransmetteurs qui agissent directement sur le cortex cérébral ⁽¹⁾ ⁽²⁾. De plus, la rhodiola a un effet protecteur du système nerveux, grâce à sa grande teneur en antioxydants⁽²⁾.

La plante de l'adaptation et de la résilience

C'est Nicolai Lazarev, chercheur et pharmacologue russe, qui a défini le terme « d'adaptogène » en 1947. Si l'on suit sa définition, la rhodiola permettrait donc à l'organisme de se défendre contre des agents de stress via la génération d'une résistance non-spécifique. Ainsi, elle renforcerait globalement l'organisme contre le stress, en l'aidant à s'adapter et à se protéger, et cela que le stress soit d'origine physique ou émotionnel.

De ce fait, la rhodiola, comme toutes les plantes adaptogènes, agit sur le problème à la racine et pas seulement sur les symptômes.

Une efficacité scientifiquement reconnue contre le stress

L'agence européenne des médicaments (EMA) reconnaît l'efficacité de la rhodiola en tant que plante médicinale pour lutter contre le stress et ses différents symptômes, notamment la fatigue et la faiblesse, inscrite dans la monographie communautaire de la rhodiola⁽³⁾.

De par ses bienfaits sur l'adaptation de l'organisme, la *rhodiola rosea* permet de réduire la fatigue physique et mentale, d'augmenter la concentration, d'apaiser les maux de tête issus du stress et d'améliorer les états dépressifs.

C'est pourquoi elle est régulièrement utilisée dans l'accompagnement thérapeutique du burn-out. En plus de ses effets stimulants sur le système nerveux, la rhodiola a également une activité immunostimulante. Elle jouit d'une bonne tolérance ce qui la rend accessible à l'utilisation en phytothérapie ⁽⁴⁾.

(1) • Ishaque S, Shamseer L, Bukutu C, Vohra S. Rhodiola rosea for physical and mental fatigue: a systematic review. BMC Complement Altern Med. 2012;12:70. Published 2012 May 29.

(2) • Battistelli M, De Sanctis R, De Bellis R, Cucchiari L, Dachà M, Gobbi P. Rhodiola rosea as antioxidant in red blood cells: ultrastructural and hemolytic behaviour. Eur J Histochem. 2005;49(3):243-254.

(3) • European Medicines Agency, Community herbal monograph on Rhodiola rosea L., rhizoma et radix. 2012.

(4) Nathalie Mouglin. L'orpinrose (Rhodiola Rosea): Deson utilisation traditionnelle vers un avenir thérapeutique. Sciences pharmaceutiques. 2011. hal-01734285

Les chiffres du burn-out en France L'évolution entre 2015 et 2022 est alarmante



2,5

millions de salariés en burn-out contre 300 000 en 2015

9,3

millions de salariés à risque soit 3 fois plus qu'en 2015

41%

des salariés français sont en souffrance au travail, soit 11,3 millions de salariés.
24 fois plus qu'en 2015

Fatigue, hypersensibilité, anxiété... Identifiez les signaux du burn-in

Décryptage de ce surmenage mental avec le Dr LECHEMIA,

médecin, auteur et conférencier sur le burn-out



Selon sa définition officielle, le **burn-out**, ou **syndrome d'épuisement professionnel**, est un processus évoluant en 4 phases : alerte, résistance, rupture, effondrement. Mais pour des raisons didactiques, on tend aujourd'hui à simplifier sa description en la réduisant à 2 phases : le **burn-in** et le **burn-out**.

Le **burn-in** commence quand la personne est en surchauffe au travail depuis au moins 1 mois. Ses manifestations principales sont la fatigue, les troubles du sommeil, une fragilité émotionnelle, des bugs cognitifs légers et une certaine démotivation. Mais, les ressources sont encore suffisantes pour que le travail reste efficace. Au bout de 6 mois de suractivité, c'est le basculement dans le **burn-out**. Tous les symptômes s'aggravent : la fatigue devient épuisement, l'angoisse voire

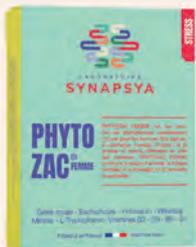
la dépression apparaissent, la démotivation et les troubles cognitifs s'accroissent, l'efficacité baisse jusqu'à devenir quasi-nulle. Pire encore, plus la personne travaille moins elle est productive !

« Il existe au total **132 signes d'alerte pour repérer un burn-in** : des signes **physiques** (fatigue, insomnie, maux de tête, vertige...), des signes **émotionnels** (hypersensibilité plus importante, anxiété...), des signes **comportementaux** (repli sur soi, irritabilité), des signes **motivacionnels** (perte de confiance en soi, moins de motivation au travail) ou encore des signes **cognitifs** (perte de mémoire et de concentration, impression « de ne plus avoir de cerveau »). Certaines personnes se plaignent de 10 à 20 de ces symptômes qui sont dus à des **perturbations biologiques** en particulier au niveau des neurotransmetteurs et des hormones (dopamine, cortisol) et à un **processus d'inflammation** au niveau cérébral. Sur un plan thérapeutique, ce serait un non-sens de proposer à ces patients 10 à 20 médica-

ments différents pour soulager leurs symptômes ! Il est beaucoup plus intelligent et efficace de remonter à la source, c'est-à-dire de corriger les mécanismes intimes initiaux qui ont généré les troubles. C'est dans cette démarche que la neuro-phytothérapie trouve tout son sens : elle rééquilibre la biologie de l'individu et réduit l'inflammation du cerveau lui permettant de retrouver sa capacité de fonctionnement. Mais mieux encore, la neuro-phytothérapie permet de renforcer l'organisme avant même qu'il n'arrive au burn-in. Elle a donc sa place chez toute personne ayant une activité professionnelle, physique ou intellectuelle soutenue. »

Les médecins et thérapeutes ont un rôle fondamental de décodage des signaux du burn-in puis d'accompagnement ; en cas de doute, il ne faut donc pas hésiter à les consulter.

Visionnez l'intervention du Dr Lechemia lors de la « première rencontre de la neuro-phytothérapie » tenue en juin dernier à Lyon sur www.laboratoire-synapsya.com/le_blog



PHYTOZAC

Allégez votre surcharge mentale

Pionnier de la neuro-phytothérapie, le laboratoire Synapsya, a créé deux compléments alimentaires différenciés, chacun adapté au cerveau de l'homme et à celui de la femme. Grâce à son complexe de plantes distinct et adapté, il répond ainsi aux besoins de chacun.

Phytozac agit sur le stress, l'irritabilité, les tensions nerveuses, l'anxiété, la nervosité, la fatigue, le surmenage et les tensions musculaires.

Conseil d'utilisation : prendre 1 gélule le matin au petit déjeuner et 1 gélule le soir après le dîner

• 14,50 € la boîte de 30 gélules (15 gélules matin / 15 gélules soir) soit 15 jours d'utilisation.

NEURO 20-60

Soyez focus au bon moment

Neuro 20-60 est une solution innovante de neuro-phytothérapie. Il s'adresse à toutes les personnes âgées de 20 à 60 ans qui ont des **manques de concentration et de mémorisation passagères, dus au stress, à l'anxiété, à la surcharge émotionnelle...** Il aide à se recentrer et ainsi à se concentrer. Il contient de la rhodiola, du bacopa monnieri, des omégas 3 végétaux et de la mélatonine.

Conseil d'utilisation : prendre 1 gélule le matin au petit déjeuner et 1 gélule le soir après le dîner

• 33 € la boîte de 60 gélules (30 gélules matin / 30 gélules soir) soit 1 mois d'utilisation.



LABORATOIRE
SYNAPSYA

La neuro-phytothérapie
pour le bon fonctionnement durable
de notre cerveau.

Votre conseillère :

04 78 30 30 65

E-mail : clients@synapsya.com

www.laboratoire-synapsya.fr

Laboratoire **SYNAPSYA**

19 place Tolozan

69001 LYON

Préserver l'équilibre acido-basique



Peut-être mangez-vous trop acide? Selon l'approche de la naturopathie, les tissus de notre organisme ne doivent pas être confrontés à un excès d'acidité pour rester en bonne santé. Mais alors que notre mode de vie fait plutôt pencher la balance de ce côté, comment rétablir l'équilibre? Notre alimentation a un rôle déterminant.

notre corps est un équilibriste, il s'adapte en permanence pour assurer nos fonctions vitales. C'est ainsi qu'il veille à maintenir une bonne balance entre les éléments acides et alcalins (appelés aussi «basiques») qui le composent. En naturopathie, cet équilibre très important est directement impacté par ce que nous mangeons. «*Maintenir un bon équilibre acido-basique dans notre organisme est essentiel, car il permet à nos cellules et nos organes de fonctionner de manière optimale*, indique Christopher Vasey, naturopathe, auteur de *L'Équilibre acido-basique*. *Les enzymes travaillent plus efficacement dans un milieu ni trop acide, ni trop alcalin.*» De fait, notre organisme est naturellement légèrement alcalin, on le sait car le pH sanguin (le pH, ou «potentiel hydrogène», est la mesure

du taux d'acidité) se situe entre 7,35 et 7,45. Pour rappel, un milieu est neutre quand son pH est de 7, basique quand il est supérieur à 7 (14 étant le maximum possible) et acide quand il est inférieur à 7 (0 étant la plus forte acidité possible). Le hic? Notre hygiène de vie, en particulier notre alimentation, a tendance à acidifier notre organisme, qui aura d'autant plus de mal à se réguler que l'acidité sera excessive. Peuvent alors s'installer différents dysfonctionnements métaboliques (déméralisation notamment, car l'organisme puise dans ses réserves minérales pour combattre l'acidité), avec comme conséquences possibles: fatigue, baisse de l'immunité, plus forte sensibilité à la douleur, baisse de la masse musculaire et de la densité osseuse...

Connaitre son terrain acido-basique

Par ailleurs, nous ne sommes pas tous sensibles de la même façon aux attaques acides. «*En réalité*, explique Christopher Vasey, *il faut distinguer les acides forts, comme les protéines animales, le sucre raffiné blanc ou les aliments ultra-transformés, qui sont acidifiants pour tous les organismes, des acides faibles, comme les fruits acides, le vinaigre, les yaourts (typiquement, les aliments acides en bouche), qui ne sont acidifiants que pour certaines personnes plus sensibles.*» À cela s'ajoutent d'autres facteurs aggravants, comme le manque de sommeil, le stress, l'abus de café ou d'alcool, le tabagisme ou la

3 plantes qui aident

Le sureau

Pourquoi? Ses fleurs sont diurétiques et aident à l'élimination des acides via la sueur.

Comment? 1 c. à soupe de fleurs dans une tasse d'eau, à laisser infuser 10 minutes.

L'aubier du tilleul

Pourquoi? Détoxifiant, il stimule l'activité des reins, qui participent à l'élimination des acides.

Comment? 40 g d'écorce pour 1 litre d'eau, à faire bouillir et réduire d'un quart, puis filtrer.

Les graines de fenouil

Pourquoi? Elles sont très alcalinisantes (indice Pral –35,4).

Comment? En infusion (1 c. à café de graines pour une tasse) ou en cuisine, dans les marinades ou les bouillons.



10 aliments classés selon leur indice Pral

ALIMENTS	Bettes	Épinards	Avocat	Banane	Ail	Citron	Pistaches	Tofu ferme	Farine de blé complète	Fromage de chèvre sec
ACIDE	-12,4	-11,8	-8,2	-6,9	-2,4	-2,3	+2	+3,2	+10,2	+27,9
BASIQUE		crus cuits								

sédentarité qui malmènent également notre équilibre acido-basique. Le mieux est donc de limiter dans un premier temps tous les aliments acidifiants et ceux au goût acide, tout en améliorant son hygiène de vie. Une fois ce nouveau rythme installé, vous pourrez réintroduire les aliments au goût acide (agrumes, jus de fruits, yaourts...) pour tester votre sensibilité. Si vous souffrez toujours des symptômes d'un excès d'acidité, mieux vaut alors adopter une alimentation plus strictement basique.

Jamais plus d'un quart de l'assiette

Pour cela, il vous faut bien connaître les aliments les plus acidifiants. Ce sont les protéines animales et leurs dérivés (viande, charcuterie, œufs, fruits de mer, beurre...), les céréales (riz, pâte, pain, blé...), les fromages (sauf fromage blanc, ou des fromages plus doux au goût), les sucres raffinés et sucreries (à remplacer par du sucre complet, du sirop d'érable, de la purée d'amande), les produits industriels ultra-transformés (y compris les boissons).

Les aliments les plus alcalins sont les fruits, les légumes, les épices et les herbes aromatiques, le maïs et les pommes de terre, la patate douce. Pour maintenir l'équilibre acido-basique, «l'assiette de base doit être par moitié composée d'aliments alcalins, notamment de légumes crus et cuits», indique Christopher Vasey. Les protéines animales ne doivent jamais représenter plus d'un quart de l'assiette et les féculents le dernier quart. Les légumes ne sont

pas un accompagnement, ils sont le centre du repas.» On compense ainsi en apportant à l'organisme plus d'aliments basifiants qu'acidifiants (le ratio 2 pour 1 constitue un bon repère). Même s'ils ne consomment pas de protéines animales, les végétariens doivent eux aussi rester vigilants car les céréales, et dans une moindre mesure les légumineuses, sont acidifiantes. Le mieux est de préférer plus régulièrement les pommes de terre ou patates douces, les produits à base de maïs (polenta par exemple) qui sont alcalins, les lentilles, moins acidifiantes que d'autres légumineuses, et des fruits bien mûrs.

Si vous souhaitez aller plus loin, l'indice Pral (pour *potential renal acid load*) est un outil qui permet de vérifier le degré d'acidité d'un aliment. Mis au point par un médecin allemand spécialiste de l'acide-base, il calcule «la charge acide d'après les apports nutritionnels en protéines, phosphore, potassium, calcium et magnésium», explique Florence Piquet, diététicienne-nutritionniste, auteure du *Guide de l'équilibre acide-base* (Thierry Souccar). Le calcium, le potassium et le magnésium sont en effet des minéraux alcalins qui neutralisent les attaques acides provoquées par les protéines et le phosphore. L'aliment est acidifiant si son indice Pral est supérieur à zéro et alcalin s'il est inférieur à zéro. Vous pourrez ainsi repérer un aliment très acidifiant, comme le parmesan, qui culmine à +34,2. Mai rassurez-vous, bon nombre d'aliments bruts sont plutôt neutres (Pral proche de zéro ou en dessous).  Sandrine Coucké-Haddad

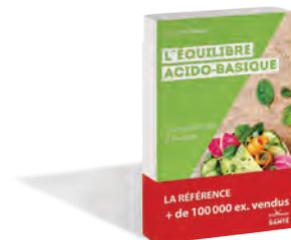
L'indice Pral (*potential renal acid load*) mesure le degré d'acidité des aliments.

Acides

- 0 à +5 : acidifiant faible
- +5 à +15 : acidifiant moyen
- supérieur à +15 : acidifiant fort

Basiques

- 0 à -5 : alcalinisant faible
- -5 à -15 : alcalinisant moyen
- inférieur à -15 : alcalinisant fort



À lire

L'Équilibre acido-basique, par Christopher Vasey, éd. Jouvence Santé, 160 p., 15,95 €.

Guide de l'équilibre acide-base, par Florence Piquet, éd. Thierry Souccar, 192 p., 13,99 €.

On va se faire cuire un œuf ?

On peut les préparer de mille et une façons, de la plus simple à la plus gastronomique. Peu caloriques, bon marché, les œufs ont d'autres mérites : ils apportent des protéines de bonne qualité et sont favorables à la santé cardio-vasculaire.



nous consommons en moyenne 218 œufs par an et par personne en France, et 9 personnes sur 10 déclarent les mettre au menu toutes les semaines. Une histoire d'amour qui ne date pas d'hier, puisqu'on estime que l'humain a consommé des œufs (toutes espèces pondeuses confondues) dès ses premiers pas sur Terre et qu'il domestiquait déjà les poules plusieurs milliers d'années avant Jésus-Christ. Pour autant, la consommation des œufs de poule a fluctué selon les époques et ne s'est imposée chez nous que vers le milieu du XV^e siècle, reléguant les œufs de pigeon, de caille ou de cane au second plan, même si ces derniers ont toujours leurs aficionados.

La France occupe la première place des pays producteurs d'œufs en Europe, malgré une baisse assez spectaculaire en 2021 à cause de la grippe aviaire. À l'échelle mondiale, c'est la Chine (elle fournit 32 % des œufs mondiaux), suivie de l'Inde, qui restent les deux mas-

todontes du marché. Le problème ? La production dans ces pays, mais aussi en France – ne nous voilons pas la face –, est dominée par l'élevage intensif en hangars (on parle d'œufs de batterie). Or, en dehors même des considérations légitimes de maltraitance animale, un œuf issu d'une poule de batterie n'aura ni le goût – un œuf de batterie est fade, son jaune très clair ou enrichi de pigments artificiels – ni les bénéfices nutritionnels d'un œuf bio ou labellisé (plus riche en oméga-3, oligoéléments comme le manganèse et certaines vitamines). En cause, l'alimentation de l'animal bien sûr (à l'extérieur, une poule picore des vers et se nourrit de végétation), mais aussi le respect de son rythme de ponte (accéléré par la lumière artificielle par exemple), et l'absence de stress (les poules élevées en batterie souffrent entre autres de l'entassement).



Science

Des œufs pour remplacer la viande ?

Dans une étude parue en 2016 dans le *Journal of Osteopathic Medicine*, des scientifiques anglais ont alerté sur les risques de déficience en choline (impliquée dans les fonctions cardiaques, hépatiques et neuronales) de certains régimes végétariens. La choline est en effet présente en plus grande quantité dans les produits carnés, même si les végétaux (brocolis, champignons et noix en tête) peuvent compléter les apports. Avec 270 mg pour 100 g, les œufs font partie des aliments les plus riches en choline et ont ainsi une place de choix dans une alimentation végétarienne.



Des protéines de haute qualité, mais pas seulement

En revanche, le calibre et la couleur de la coquille ne doivent rien au mode d'élevage. C'est avant tout une question de race (nos poules européennes pondent des œufs bruns). Quant au jaune, il sera plus ou moins soutenu en fonction de l'alimentation de la poule, comme nous l'avons vu. L'ajout de graines de lin dans son alimentation lui donnera une couleur intense, et un apport supplémentaire en

Tour de main

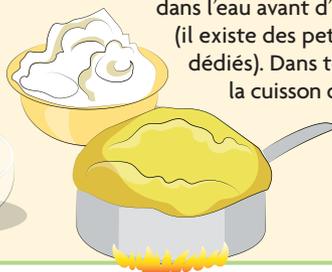
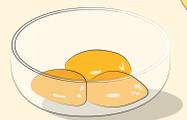
Coque, mollet ou dur, maîtriser les cuissons

On retient : 3, 6, 9 ! Ce sont les temps de cuisson de référence, pour des œufs moyens... à température ambiante (si vous les conservez au réfrigérateur, sortez-les 30 minutes avant). Plongez dans une eau frémissante et refroidissez-les immédiatement en fin de cuisson. Pour obtenir des œufs bien pleins et éviter les fêlures, vous pouvez percer la poche d'air de l'œuf (qui se trouve du côté le plus large) avec une petite aiguille ou un perce-œuf.



Tester l'omelette soufflée

Il suffit de monter les blancs en neige, de les incorporer aux jaunes assaisonnés et combinés aux ingrédients souhaités (herbes, pommes de terre, fromage...), puis de cuire comme une omelette normale.



Pocher les œufs

La méthode courante consiste à casser un œuf dans une tasse puis à le faire doucement glisser dans une eau frémissante additionnée d'un filet de vinaigre, puis à ramener avec l'écumoire le blanc autour du jaune. Autre possibilité, on casse l'œuf dans un film alimentaire huilé posé dans un ramequin puis on dépose le « baluchon » dans l'eau avant d'y glisser l'œuf (il existe des petits accessoires dédiés). Dans tous les cas, la cuisson dure 3 minutes.

Recycler un reste de blanc ou de jaune

Les blancs se transforment en meringue, en glaçage, en financiers, en îles flottantes ou en mousse. Les jaunes peuvent s'utiliser pour les dorures, confectionner des gnocchis ou une crème pâtissière. Les jaunes et blancs se conservent au réfrigérateur, dans un récipient fermé hermétiquement, 2 à 3 jours. Vous pouvez couvrir les jaunes d'un peu d'eau ou d'huile pour éviter le dessèchement.



oméga-3, c'est le cas des boîtes estampillées «Bleu Blanc Cœur».

Un œuf de qualité se distingue par sa richesse en nutriments. L'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) rappelle ainsi que l'œuf est « une source très digestible de protéines et de lipides et contient par ailleurs une part importante de vitamines et minéraux. La composition en acides aminés, équilibrée par rapport à nos besoins, fait de l'œuf l'une des meilleures sources protéiques ». On parle de protéines à haute valeur biologique ou complètes car elles renferment les neuf acides aminés essentiels (qui doivent obligatoirement être apportés par l'alimentation, notre corps ne pouvant pas les synthétiser). Deux œufs apportent ainsi 12 g de protéines environ, pour seulement 140 petites calories. S'il est cuit sans ajout de matière grasse, il se révèle donc à la fois rassasiant et digeste. En outre, poursuit l'Inrae,

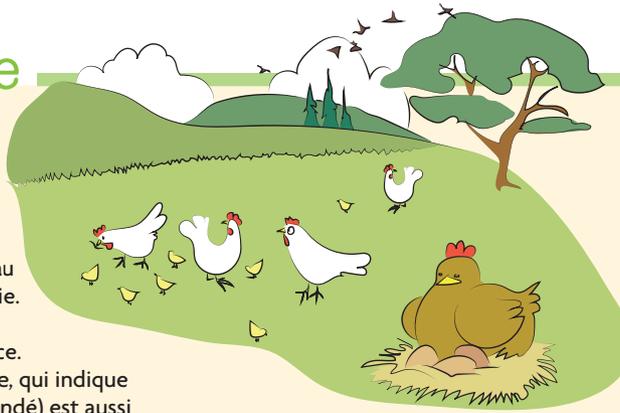
« les lipides de l'œuf fournissent des quantités importantes d'acides gras insaturés et de phospholipides ». Contenus dans le jaune, ces acides gras mono et polyinsaturés sont indispensables entre autres à la bonne santé de nos neurones. Enfin, la teneur en vitamines et minéraux d'un œuf moyen frôle parfois les sommets. Riche en vitamines du groupe B, notamment B12 qui joue un rôle dans le système nerveux et la fabrication des globules rouges (100 g d'œuf en apportent 1,45 µg sur les 2,4 µg dont nous avons besoin chaque jour), la B2 (ou riboflavine, impliquée dans le fonctionnement des enzymes) ou la B5 (ou acide panthotémique qui soutient notre système nerveux), il apporte aussi de la vitamine D (santé osseuse), E (antioxydante) et A (ou rétinol, qui stimule le renouvellement des cellules et protège la vision). Enfin, manger des œufs permet de couvrir une partie de nos besoins en calcium, zinc, fer ou iode.



Côté pratique

Les choisir

Tous les œufs de poule doivent mentionner le mode d'élevage : 0 pour les œufs bio, 1 pour les « plein air », 2 et 3 pour les poules élevées au sol et en cage, c'est-à-dire en batterie. Les autres mentions sont parfois de pures allégations marketing, méfiance. La DDM (date de durabilité minimale, qui indique le délai de consommation recommandé) est aussi importante. Fixée à 28 jours après la ponte (même si on peut consommer des œufs correctement conservés après cette date, ils perdent en qualités organoleptiques). Les œufs sont considérés comme extra-frais (on les préfère pour les utilisations crues) dans les 9 jours qui suivent la ponte. Enfin, la provenance, est mentionnée sur la boîte et la coquille, par les lettres « FR » pour les œufs français.

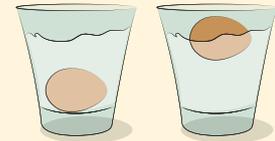


Bien les conserver

Les œufs n'aiment pas les chocs thermiques qui altèrent la coquille. Mieux vaut donc les conserver à température ambiante plutôt qu'au réfrigérateur (dont on ouvre et ferme la porte régulièrement).

Vérifier leur fraîcheur

Un doute sur un œuf ? Plongez-le dans un verre d'eau salée : il reste au fond s'il est frais. Il flotte ? Ne le consommez pas. N'utilisez pas non plus un œuf qui serait fendillé, le risque de salmonelle est réel, et ne lavez pas la coquille, qui protège des germes.



Comment les associer

Avec du fromage

L'omelette au fromage est un classique. On la fait traditionnellement avec du comté ou de l'emmental, mais on peut tenter des associations avec le cheddar ou le parmesan, dans tous les cas râpés frais. Plus original : les fromages frais, comme la ricotta ou le brocciu corse, que l'on incorpore à mi-cuisson.

Avec des champignons

À l'automne, on achète ou on ramasse cèpes, bolets, girolles, chanterelles ou pieds-de-mouton. Toute l'année, les champignons de Paris ou les shiitakés, simplement persillés, accompagnent à merveille les œufs cocottes. Et pour les jours de fête, morilles ou truffe.

Avec des herbes

Dans les brouillades, les herbes fraîches matchent parfaitement avec les œufs. La ciboulette est souvent la référence mais l'estragon, le thym, la coriandre ou même la menthe s'accordent avec brio à la saveur douce et la texture crémeuse des œufs brouillés.

Avec des épinards

L'association œuf et épinard fonctionne très bien. On pense aux œufs à la florentine, mais on peut aussi explorer d'autres recettes comme une soupe d'épinards avec un œuf poché, ou une salade de pousses d'épinards et d'œufs durs.



Contrairement à ce que l'on a longtemps pensé, les œufs ne sont pas les ennemis de notre santé cardiovasculaire. S'ils contiennent du cholestérol alimentaire (concentré dans le jaune), celui-ci ne fait pas augmenter notre cholestérol sanguin, malmené en réalité par les graisses saturées.

Bon pour le cœur, bon pour la vue !

Or l'œuf (contrairement à la charcuterie par exemple, qui contient du cholestérol alimentaire mais aussi et surtout des graisses saturées) est pauvre en graisses saturées et riche en graisses insaturées, qui de leur côté protègent notre système cardiovasculaire. Une méta-analyse publiée en 2020 dans le *British Medical Journal* tord le cou à ces idées reçues sur les œufs et conclut que la consommation quotidienne d'un œuf n'a pas d'incidence sur le risque cardiovasculaire. Mieux, le blanc de l'œuf contient un peptide (le RVPSSL) qui se comporte comme un hypotenseur et fait donc naturellement baisser la pression artérielle. En plus de préserver notre cœur, les œufs sont aussi bons pour notre vision et notre mémoire.

Les caroténoïdes que sont la lutéine et la zéaxanthine, de puissants antioxydants contenus dans le jaune, préviennent en effet la cataracte et la DMLA, alors que la choline (vitamine du groupe B) soutient nos fonctions cérébrales et pourrait prévenir la maladie d'Alzheimer selon certaines études.  Sandrine Coucke-Haddad

L'Herbier
de France

Des tisanes pour le plaisir des sens



— LES SAVOUREUSES —

NOUVELLE
GAMME



Les tisanes, c'est bon pour la santé mais pas toujours très apprécié par nos papilles gustatives. C'est pourquoi nous vous avons concocté des recettes axées sur les assemblages de saveurs, afin de vous permettre des pauses bien-être plus gourmandes et sans sucre ajouté !

Disponibles en magasins bio
et sur notre boutique en ligne

arcadie.fr/boutique

 arcadie.fr

 lherbierdefrance

 l'herbier de france

L'HERBIER DE FRANCE est une marque  ARCADIE fabricante d'épices et de tisanes bio basée en Occitanie 

100% bio depuis 1990



Nos recettes

Que de bienfaits dans cette coquille ! D'un point de vue nutritionnel, l'œuf est un concentré de protéines de bonne qualité alternatives à la viande. Avec sa forme ludique et bicolore, il capte l'attention dans un plat. Le plus ? Une variété réjouissante d'aspects et de textures en fonction du temps et du mode de cuisson. Pour un plaisir toujours renouvelé !

Salade de pommes de terre

Préparation : 20 min • Cuisson : 20 min • Attente : 2 h • 4 portions
• 270 calories par portion



Atouts nutrition

Cette salade accompagne bien les grillades. Avec des noix, elle fournit assez de protéines pour le repas.

Ingédients 4 pommes de terre • 3 gros œufs • 150 ml de mayonnaise • 1 c. à s. de jus de citron • ½ c. à s. de moutarde • ½ c. à s. d'aneth frais • 2 tiges de céleri • 1 échalote • 2 oignons verts • Sel, poivre.

Méthode **1.** Cuire les pommes de terre à l'eau sans les peler. Égoutter et laisser refroidir. **2.** Entre-temps, cuire les œufs durs. **3.** Dans un saladier, mélanger la mayonnaise, le jus de citron, la moutarde et l'aneth haché, saler et poivrer. Ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux, puis le céleri, l'échalote, un oignon et les œufs durs hachés. Mélanger le tout et mettre au réfrigérateur au moins 2 h. **4.** Au moment de servir, ajouter l'oignon vert restant en garniture et servir.



Curry aux œufs

Préparation : 15 min • Cuisson : 20 min • 4 portions • 230 calories par portion



Atouts nutrition

Vous pouvez varier les épices, toujours de bonne qualité et surtout très fraîches.

Ingédients 4 gros œufs • 3 c. à s. d'huile végétale • 1 c. à c. de graines de cumin • 3 clous de girofle • 1 gousse de cardamome • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 c. à c. de gingembre râpé • 125 ml de coulis de tomate • 1 c. à c. de curcuma • ¼ c. à c. de piment de Cayenne • 1 c. à c. de curry en poudre • Sel et poivre • 1 c. à c. de jus de citron • Feuilles de coriandre.

Méthode **1.** Cuire les œufs durs, les écaler. **2.** Bien les essuyer et les piquer partout avec une fourchette. **3.** Chauffer 1 c. à s. d'huile dans une poêle à feu

moyen-vif. Ajouter les œufs et les faire sauter de tous les côtés. Réserver sur un plat. **4.** Verser l'huile restante dans la poêle, chauffer à feu moyen-vif. Ajouter les graines de cumin, les clous de girofle et la cardamome. Laisser crépiter quelques secondes. Passer sur feu moyen, ajouter l'oignon finement haché. Faire revenir jusqu'à ce qu'il soit bien attendri, en mélangeant fréquemment. Ajouter l'ail et le gingembre, sauter 3 à 4 minutes. **5.** Ajouter le coulis de tomate, cuire 3 à 4 minutes. Ajouter les épices, saler et poivrer. Cuire encore 4 minutes, en délayant un peu si le mélange devient trop dense. **6.** Ajouter 400 ml d'eau et porter à ébullition. Ajouter les œufs et bien mélanger. Passer sur feu moyen-doux et laisser cuire environ 5 minutes. Ajouter le jus de citron, garnir de feuilles de coriandre et servir sur un lit de riz étuvé.

Œufs pochés, sauce à l'orange

Préparation : 15 min • Cuisson : 40 min
• 4 portions • 300 calories par portion



Atouts nutrition

Pour plus de protéines, on peut garnir chaque galette d'une tranche de saumon fumé.

Ingédients 2 pommes de terre • 6 gros œufs • 125 ml de crème à fouetter • 10 g d'aneth frais, haché • 1 c. à soupe d'huile végétale • 1 c. à soupe de vinaigre • 1 échalote, hachée • 1 orange • 2 c. à soupe de beurre • Sel et poivre • 60 ml de vin blanc • 2 c. à soupe de Cointreau ou Grand Marnier (facultatif).

Méthode 1. Faire cuire les pommes de terre à l'eau, sans les peler, 15 à 20 minutes. Les égoutter, les peler lorsqu'elles sont encore chaudes et les écraser dans un bol. **2.** Batre légèrement 2 œufs, les ajouter aux pommes de terre écrasées. Ajouter la moitié de la crème et l'aneth. Saler, poivrer, bien mélanger le tout. Laisser refroidir quelques minutes jusqu'à ce que la consistance du mélange soit assez ferme, puis former 4 galettes. **3.** Chauffer l'huile à feu moyen-vif dans une poêle à fond épais. Lorsque la poêle est bien chaude, y mettre les galettes et cuire 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées, en les retournant une fois. Déposer les galettes sur une assiette et les réserver au chaud dans le four. **4.** Pocher les œufs restants 3 minutes dans une casserole d'eau frémissante, additionnée de vinaigre. Réserver. **5.** Entre-temps, préparer la sauce. Chauffer le beurre dans un poêlon à feu moyen-vif. Y faire revenir l'échalote finement hachée pendant 2 minutes, puis ajouter un peu de zeste et l'orange coupée en petits morceaux. Faire suer 2 minutes, ajouter le vin et réduire à sec. Ajouter la crème restante et le Cointreau ou Grand Marnier (facultatif). Laisser réduire quelques minutes. **6.** Mettre les galettes sur les assiettes, déposer un œuf poché sur le dessus. Napper de sauce à l'orange et servir.



Crêpe soufflée « Dutch baby »

Préparation : 20 min • Cuisson : 15 min • 4 portions • 250 calories par portion



Atouts nutrition

On appelle « Dutch baby » cette crêpe cuite au four plutôt que classiquement poêlée des deux côtés. C'est un classique des brunchs américains, assez impressionnante, mais facile à faire.

Ingrédients 4 gros œufs • 160 ml de lait • 85 g farine T45 • 1 c. à soupe de sucre • 1 pincée de sel • 1 pincée de muscade • 40 g de beurre doux • Sucre en poudre et baies pour garnir.

Méthode 1. Préchauffer le four à 230°C. Y placer une poêle en fonte d'environ 25 cm de diamètre. **2.** Dans un mélangeur, mettre les œufs et le lait à température ambiante, la farine, le sucre, le sel et la muscade. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Laisser reposer 15 minutes. **3.** Lorsque le four et la poêle sont très chauds, retirer la poêle du four. Y faire fondre le beurre. Verser le mélange à crêpe. **4.** Cuire au four 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la crêpe soit gonflée et bien dorée. **5.** Saupoudrer généreusement de sucre en poudre, garnir de baies, couper en parts et servir.

Mini-pavlovas

Préparation : 30 min • Cuisson : 45 min • Attente : 2 h • 12 portions • 180 calories par portion



Atouts nutrition

La pavlova, moins calorique dans cette version « mini », est croustillante à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur.

Ingrédients 4 blancs d'œufs, à température ambiante • 1 pincée de sel • 200 g de sucre • 1 c. à café de fécule de maïs • 2 c. à café de vinaigre blanc • 250 ml de crème à fouetter • 300 g de myrtilles.

Méthode 1. Préchauffer le four à 120°C. Tapiser 2 plaques de papier cuisson. Tracer 6 cercles de 8 cm sur chaque feuille. **2.** Dans un grand bol, battre les blancs d'œufs avec le sel jusqu'à obtenir des pics mous et brillants. Pendant que le batteur est en marche, ajouter le sucre, une cuillerée à la fois, jusqu'à obtention d'une meringue ferme et brillante, environ 5 minutes. Dans un bol, dissoudre la fécule de maïs dans le vinaigre puis l'ajouter aux blancs battus. **3.** À l'aide de deux cuillères, déposer un tas de meringue au centre de chaque cercle. Avec une cuillère, former un creux au centre de chaque monticule. Enfourner les plaques. **4.** Cuire 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que les meringues soient fermes et sèches, juste colorées mais non dorées. Éteindre le four et laisser refroidir 1 heure à l'intérieur. Transférer sur une grille pour refroidir complètement (1 heure). **5.** Dans un bol, fouetter la crème jusqu'à formation de pics mous. Garnir les meringues de crème et de myrtilles. Servir aussitôt.





Œufs à la neige

Préparation : 20 min • Cuisson : 40 min • Attente : 2 h • 4 portions • 370 calories par portion



Atouts nutrition

Un classique revisité en ajoutant des pistaches dans la crème anglaise. On peut aussi faire cuire les blancs d'œufs au four à micro-ondes.

Ingrédients 5 gros œufs • 100 g de sucre • 1 litre de lait • 1 c. à soupe de farine T45 • 60 g de pistaches • Cannelle au goût.

Méthode 1. Verser le lait dans une casserole en gardant ½ verre de côté. Porter à très légère ébullition. **2.** Pendant ce temps, séparer les jaunes des blancs d'œufs. Dans un bol, battre les blancs jusqu'à obtenir des pics mous, puis ajouter 50 g de sucre et battre à nouveau jusqu'à obtenir des pics fermes et brillants. **3.** Verser ce mélange par cuillerées (4 ou 5 à la fois) dans le lait frémissant. Les meringues vont gonfler légèrement. Les retourner délicatement et faire cuire environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles soient fermes. Attention : pocher les meringues par

lots afin que la casserole ne soit pas surchargée.

4. Retirer les meringues à l'écumoire, les déposer sur du papier absorbant. Répéter jusqu'à ce que tous les blancs soient cuits. Réserver. Retirer du feu la casserole avec le lait. **5.** Dans un bol, battre ensemble les jaunes d'œufs avec le reste du sucre et la farine jusqu'à obtention d'un mélange lisse et jaune pâle. Verser une louche de lait chaud sur ce mélange en fouettant bien après chaque ajout, jusqu'à épuisement du lait. Réserver cette crème. **6.** Dans une casserole, faire chauffer la petite quantité de lait restant, y ajouter les pistaches hachées grossièrement (en réserver quelques-unes entières pour la garniture) et laisser cuire 2 à 3 minutes, en remuant de temps en temps. Retirer du feu, égoutter et ajouter les pistaches à la crème. **7.** Remettre la crème sur le feu à feu très doux. Laisser cuire en remuant toujours jusqu'à ce que la crème épaississe légèrement et nappe le dos d'une cuillère. Retirer du feu et laisser refroidir quelques minutes. Verser la crème dans des verrines, disposer par-dessus quelques meringues, saupoudrer de cannelle et de pistaches entières. **8.** Réfrigérer au moins 2 heures avant de servir.



Rendez-vous sur [Soscuisine.com](https://www.soscuisine.com) pour découvrir toute la gamme de menus santé personnalisés, des recettes simples et savoureuses ainsi que des infos nutrition d'experts. Laissez-vous guider vers une santé et une alimentation optimales.



Phytonika

Centre de Naturopathie de Lorraine

Phytonika, le spécialiste des extraits de plantes naturels



Phytonika, Maison Baccichetti, est le laboratoire du Centre de Naturopathie de Lorraine. Il a été créé par le biologiste Adrien Baccichetti, poursuivant les travaux du Docteur Yves Baccichetti, ainsi que par Kateryna Baccichetti, biochimiste.

Le laboratoire Phytonika, spécialiste des extraits de plantes naturels, possède son propre jardin expérimental et son centre de recherche situé dans la forêt des Vosges. L'écologie est sa priorité.

Au sein de ses installations, la production d'électricité est assurée par des panneaux solaires. L'eau est tirée d'une source provenant directement de la montagne. Le jardin lui permet d'étudier les plantes utilisées dans ses produits et leurs associations dans le plus pur respect de la tradition ancestrale alliée à la technologie moderne.

En effet, en accord avec sa philosophie, les ingénieurs de recherche assurent également l'entretien des cultures du jardin expérimental, afin de ne pas déconnecter la recherche en laboratoire de la pratique sur le terrain.



C'est pourquoi les compléments alimentaires de Phytonika sont conseillés par les plus grands thérapeutes comme Michel Dogna et bien d'autres.

Peau, cheveux, ongles

Thème : vitalité de la peau, des cheveux et des ongles



Complexe d'extraits de bardane, d'avoine, d'ortie et de carotte, pour la bonne santé de la peau, des cheveux et des ongles.

Flacon de 240 ml pour une cure de 2 semaines.

*Conseils d'utilisation : prendre un bouchon-doseur le matin.
Durée de cure conseillée : de 3 à 6 flacons.*

Gel Apaisant

Thème : articulations, muscles, tendons

Gel à base de plantes : Arnica, Harpagophytum, Vigne Rouge, Marronnier d'Inde, Varech.

Pour soulager les tensions musculaires et articulaires.

Pot de 100 ml.

Conseils d'utilisation : Appliquer plusieurs fois par jour sur la zone concernée.



Detox

Thème : détoxification



Complexe de chardon-marie, de radis noir et d'artichaut pour détoxifier l'organisme et pour la vitalité du foie.

Flacon de 240 ml pour une cure de 2 semaines.

*Conseils d'utilisation : prendre un bouchon-doseur le matin.
Durée de cure conseillée : de 3 à 6 flacons.*

Air des Montagnes

Thème : sirop d'Hiver, sphère respiratoire

Extrait hydroglycériné d'aiguilles de pin des montagnes, sapin de Sibérie et sapin des Vosges.

Sapin des Vosges récolté sur le terrain de notre laboratoire situé en pleine forêt vosgienne. Sapin de Sibérie et pin des montagnes des Carpates récoltés en Sibérie et dans les Carpates par des habitants des villages locaux.

Flacon de 240 ml pour une cure de 2 semaines.

*Conseils d'utilisation : prendre un bouchon-doseur le matin.
Durée de cure conseillée : de 3 à 6 flacons.*





Phytonika

Centre de Naturopathie de Lorraine

SIBERIA GINSENG

Thème : *Immunité, récupération, énergie, convalescence, mémoire*

Extrait de racines de Ginseng de Sibérie, tonique général. Pour redonner Vitalité et Tonicité aux personnes surmenées, aux sportifs, étudiants et personnes âgées.

Flacon de 240 ml pour une cure de 2 semaines.

Conseils d'utilisation :

prendre un bouchon-doseur le matin.

Durée de cure conseillée : de 3 à 6 flacons.



Phytonika, Maison Baccichetti, est le laboratoire du Centre de Naturopathie de Lorraine qui développe des compléments alimentaires à base de plantes.

Silice de Prêle

Thème : *articulations, muscles, tendons*

- ✓ Extraction par pression à froid à l'eau de source
- ✓ Grande concentration en plantes
- ✓ Silicium organique entièrement végétal
- ✓ Sans alcool, sans sucre
- ✓ Plantes issues des montagnes, garanties sans OGM.



Silice de Prêle :

- ✓ Confort et souplesse articulaire
- ✓ Reminéralisation
- ✓ Elimination/drainage

Flacon de 500 ml pour une cure de 4 semaines.

Conseils d'utilisation :

prendre un bouchon-doseur le matin.

Durée de cure conseillée : de 3 à 6 flacons.

Aubépine

Thème : *Sphère du coeur, relaxation, sommeil.*

L'Aubépine est connue traditionnellement comme étant "la plante du coeur par excellence", de la détente et de l'apaisement.

Utilisée comme complément alimentaire, elle bénéficie par ailleurs d'allégations santé reconnues sur son action favorisant une activité cardiaque normale.

Flacon de 240 ml pour une cure de 2 semaines.

Conseils d'utilisation :

prendre un bouchon-doseur le matin.

Durée de cure conseillée : de 3 à 6 flacons.



Tarifs réduits et port gratuit dès 70€ sur les commandes internet

Bon de commande :

	Prix unitaire	Quantité	Sous-total
Silice d'Ortie (500 ml)	30,00€	x =	
Silice de Prêle (500 ml)	28,00€	x =	
Siberia Ginseng (240 ml)	23,00€	x =	
Varilis (240 ml)	22,50€	x =	
Detox (240 ml)	22,00€	x =	
Peau, cheveux (240 ml)	18,00€	x =	
Aubépine (240 ml)	23,00€	x =	
Air des montagnes (240 ml)	23,00€	x =	
Gel Arnica (100 ml)	21,00€	x =	
8€ à partir de 70€ de commande		Frais de port = 12€ à domicile	
Pour 5 flacons achetés d'un même produit, le 6ème est offert!	TOTAL		

Adresse de livraison :

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Ville : _____

tél : (Obligatoire) _____

email : (conseillé pour la livraison) _____

A envoyer à : PHYTONIKA,
1 rupt du voie, 88210 PETITE RAON

Tarifs réduits si vous commandez sur le site internet :

WWW.PHYTONIKA.COM

tél : 06 95 67 18 76



Une figue dans le poirier

La permaculture au sommet

À 640 mètres d'altitude, dans le sud du massif des Vosges, une association de passionnés a créé un lieu où esthétique et pédagogie du vivant vont de pair. Dans leur jardin baptisé «Une figue dans le poirier», la permaculture est magnifiée et les visiteurs repartent riches d'idées aussi bien écologiques qu'artistiques.

«**U**ne figue dans le poirier, c'est l'impossible qui devient possible», explique Lilian Didier, jardinier paysagiste permaculteur, évoquant cette prouesse qui a consisté à apporter une très grande diversité végétale – plusieurs centaines d'espèces différentes – dans un jardin d'altitude. Cet impossible devenu possible, c'est aussi le fait de parvenir à sensibiliser le plus grand nombre à la permaculture en faisant du beau une priorité. «*La dimension esthétique est un bon support de dialogue avec le grand public sur les pratiques permacoles*», justifie Lilian Didier.

Quand on arpente ce jardin d'un hectare, force est de constater que le pari est réussi! Les formes et couleurs végétales sont innombrables, contrastant avec les paysages environnants, plus sobres. En effet, à l'étage montagnard où nous nous trouvons, la hêtraie-sapinière, forêt naturelle la plus répandue du massif vosgien, domine. Les quinze panneaux didactiques sur la pratique et la philosophie permacoles, à suivre comme un jeu de piste, n'enlèvent rien au charme du lieu; ils sont même la preuve que l'urgence écologique n'est pas incompatible avec la recherche du beau.

Un jardin comme un labo

Au cœur du projet lancé en 2015, on trouve aussi la création d'un jardin-forêt c'est-à-dire un jardin permacole couplé à une forêt comestible. Dans ce lieu, 500 espèces d'arbres, arbustes



À l'université du vivant

La réalisation d'un jardin permacole implique de dessiner au préalable un plan: c'est ce qu'on appelle le «design» en permaculture. Généralement, cinq zones sont circonscrites. La première, proche de l'habitation, est la plus fréquentée (atelier, point d'eau, potager...). À l'opposé, la cinquième zone est un espace où l'on ne se rend jamais ou presque, réservée au vivant sauvage, qu'il soit végétal ou animal: c'est ce qui distingue vraiment la permaculture du jardinage classique. «*Cette dernière est une zone témoin où nous n'intervenons pas*, commente Lilian Didier. *Nous pouvons nous y rendre occasionnellement, avec le plus grand respect, afin d'observer nos impacts sur ce milieu et constater le maintien de l'écosystème, les apparitions ou disparitions de nouvelles espèces. C'est en quelque sorte notre université!*».





Kiwai (*Actinidia arguta*)

Aussi appelé mini-kiwi ou kiwi de Sibérie, ce cousin du fruit poilu est délicieux, mais il affiche aussi de belles vertus nutritionnelles (riche en vitamine C et polyphénols). Assez facile à cultiver, la plante grimpante qui le porte est très résistante au froid et donne une récolte en septembre et octobre.

© OTRP

infos pratiques

Comment y aller ?

- En voiture: Le jardin se trouve à 1 h de Nancy, sur un itinéraire touristique, la fameuse Route des chalots (les chalots sont de petites dépendances de fermes vosgiennes à l'architecture particulière).
- En train et vélo: rendez-vous à la gare de Remiremont (2h45 de TGV depuis Paris), puis direction l'office de tourisme de la ville qui loue des VTT électriques. Un Figuier dans le Poirier se trouve à 12 km.

Horaires et tarifs

Du 1^{er} mai au 31 octobre, du jeudi au dimanche, 10h à 17h30, visite libre 6 €, visite guidée entre 8 et 10 €.

Adresse

11, Les Envers, 88340 Girmont-Val-d'Ajol. Tél.: 0610424492. Unefiguedanslepoirier.fr

Hébergement

Hôtel-restaurant La Vigotte, 131, lieu-dit La Vigotte à Girmont-Val-d'Ajol. Tél.: 03 29 24 01 82. À partir de 72 € la chambre double. Lavigotte.com

et lianes ont ainsi été installées, bon nombre d'entre elles étant comestibles: des essences locales (pommiers, cerisiers, mirabelliers, myrtilliers...) et des «exotiques» (kakis, ronces de Chine, kiwis de Sibérie...) «*À cette altitude, la biodiversité comestible naturelle est limitée (myrtilles, mûres mais aussi hêtres, dont on peut manger les faines, et sapins aux bourgeons parfumés). Nous avons donc eu besoin de nous tourner vers des plantes d'ailleurs qui poussent dans des régions au climat similaire voire plus rude, explique Lilian Didier qui entend répondre à la problématique du changement climatique. «Un jardin en 2023, je l'envisage comme un laboratoire: j'expérimente des plantes tolérantes à de grandes amplitudes thermiques, résistantes à la sécheresse, etc., afin d'en faire un lieu ressource pour les agriculteurs de la région».*

Le parcours fléché qui conduit d'une pancarte didactique à la suivante donne différents enseignements sur la permaculture (la gestion de l'eau, la place des animaux, les méthodes de régénération des sols, etc.). Mais il ne faut pas hésiter à sortir de ce chemin tracé et à se laisser guider par d'autres éléments, comme les nombreuses œuvres d'art et de *land art* qui jalonnent les allées. Parmi elles, observez les algues de fer forgé particulièrement mises à l'honneur. «*Ces plantes marines sont une solution d'avenir car ce sont les forêts d'algues qui séquestrent le plus de carbone. Et nutritivement, elles compensent les carences nutritionnelles que beaucoup de personnes connaissent actuellement*», explique Lilian Didier qui a lui-même forgé ces algues. Si l'océan s'est retiré des Vosges depuis des millions d'années,

de nombreuses installations aquatiques offrent à l'oreille le doux bruit de l'eau. Une des allées s'enfonce dans la forêt de pins située en contrebas, où un spectacle onirique attend les visiteurs, celui d'un théâtre perdu au milieu des bois composé d'une scène traversée par plusieurs arbres. S'asseoir sur ces gradins, c'est la promesse d'hummer les parfums résineux jusqu'à l'ivresse.

La dynamique des forêts

Ici, les visiteurs font aussi l'expérience, grandeur nature, de la succession végétale naturelle, c'est-à-dire des étapes permettant d'aller d'un sol nu à un écosystème mature. «*Il me semblait important d'expliquer la dynamique forestière à celles et ceux qui voudraient concevoir un jardin-forêt.*» C'est ainsi qu'a germé chez Lilian Didier l'idée de planter des arbres au feuillage pourpre (prunus, arbre à perruque, érable...) au milieu de plantes sauvages pionnières (ronces, genêts...), afin que les visiteurs puissent visualiser la succession des végétaux qui s'opère dans le temps par un simple contraste de couleur. «*Actuellement, la forêt pourpre est à un stade juvénile et on a donc encore une majorité de vert, puis dans cinq à dix ans, on atteindra un équilibre de couleurs avant d'obtenir une majorité de rouge, symbolisant une forêt adulte*». Cette expérience est un support pédagogique, mais aussi une œuvre d'art vivante, comme le reste du jardin. «*À terme, les visiteurs pourront s'immerger sous une canopée rouge avec des lumières intéressantes à observer*», se plaît à imaginer Lilian Didier. 🍃

Adeline Gadenne

VIT'ALL.+[®]

Sport

Nutrition sportive au naturel

Performance
Récupération
Relaxation Musculaire



VIT'ALL.+[®]
5, rue des noisetiers,
72190 Sargé Les Le Mans
Tél. +33(0)2.43.39.97.27

Formulateur
Fabricant et distributeur
Français depuis 1987.

www.vitalplus.com - info@vitalplus.com

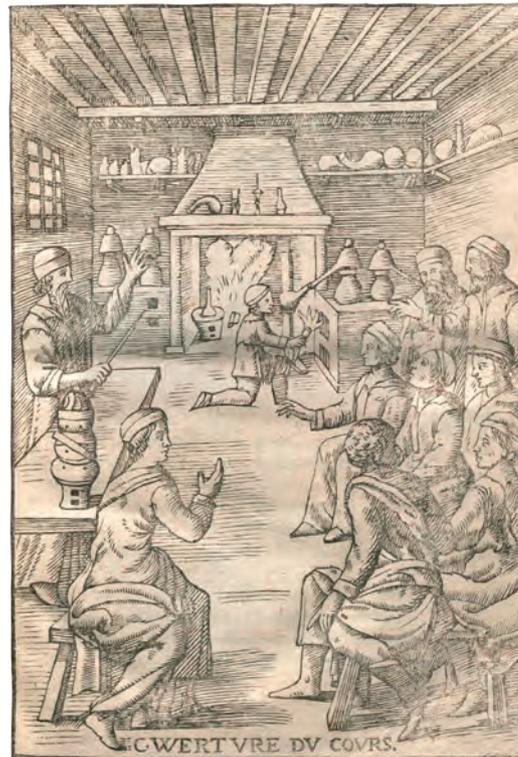


"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" - www.manger-bouger.fr

Nicolas Lémery, alchimiste ou chimiste ?

Médecin et apothicaire de la seconde moitié du XVII^e siècle, Nicolas Lémery était convaincu que les plantes doivent leur efficacité thérapeutique à leurs propriétés chimiques. Adeptes de la vulgarisation, il a écrit de nombreux ouvrages médicaux qui ont fait référence jusqu'à plus d'un siècle après sa mort.

nous sommes en 1672. Nicolas Lémery a 27 ans quand il s'installe comme apothicaire rue Galande, à Paris. Il s'est formé au métier très jeune, d'abord dans l'apothicairerie de son oncle, à Rouen où il est né, puis au laboratoire de Christophe Glaser, apothicaire et démonstrateur de chimie au Jardin des Plantes du Roi et, pour finir, à la faculté de Montpellier. Son arrière-boutique parisienne, ou plutôt son laboratoire, «*ressemble à un antre magique, éclairé de la seule lueur des fourneaux*», comme l'écrit Fontenelle dans son éloge funèbre, avec ses pots de faïence et mortiers de marbre, fours et étuves, alambics et cornues. Lémery y reçoit le Tout-Paris – même les dames ! –, la mode étant alors aux conférences de savants. Tous s'émerveillent devant les expériences spectaculaires qu'il imagine pour reproduire des phénomènes naturels tels les éruptions volcaniques ou le bruit du tonnerre. Son *Cours de chymie*, qu'il publie en



Un cours de chimie à l'époque de Nicolas Lémery.

1675, sera traduit en latin, allemand, anglais, néerlandais, italien et espagnol, et régulièrement réédité pendant près d'un siècle. Lémery, grand vulgarisateur, décrit avec méticulosité les propriétés des différentes «*matières*» des trois règnes (minéral, végétal et animal) et des remèdes qu'ils servent à fabriquer.

Un ardent défenseur de la méthode expérimentale

Comme d'autres savants de l'époque, Lémery ne fonde ses connaissances que sur des observations éprouvées. C'est un ardent défenseur de la méthode expérimentale. À l'époque, la confection des «*remèdes*» est souvent argumentée par des considérations philosophiques. Lémery les réfute, persuadé que la chimie est la seule voie possible pour fabriquer des remèdes efficaces. Il recourt abondamment à l'«*analyse à la cornue*» :



Un dictionnaire sur les drogues

«*Toutes les matières minérales, végétales, animales qui entrent dans les remèdes et comme il y en a peu qui n'y entrent, ce recueil est une bonne partie de l'histoire naturelle*».

Ainsi se présente le *Dictionnaire alphabétique des drogues simples* (1698), l'autre grand ouvrage de Lémery. Les définitions, souvent critiques, vont à l'encontre de nombreuses idées reçues de l'époque : «*le véritable opium n'est pas une larme*», «*le café n'est pas une fève*». S'y trouvent des ingrédients étonnants tels le *cranium humanum* (crâne humain), la mandragore d'Italie, l'hydrargyrum ou vif-argent (mercure). Le premier, râpé et réduit en poudre, traite l'épilepsie, la seconde lutte contre les tumeurs et le dernier, ingurgité liquide, contre les maladies virales !

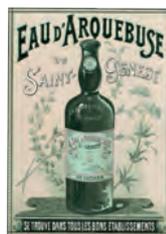


L'Alchimiste, par David Teniers le Jeune, vers 1640.

la substance à étudier, introduite dans ce récipient à col étroit et légèrement courbé – on le nomme aussi cucurbitre –, est placée sur un feu nu, dans un fourneau ou encore dans un bain de vapeur ou un bain-marie. Le chimiste observe alors comment elle se comporte sous l'effet de la chaleur, évaluant la proportion des différents principes qu'elle recèle.

Selon la chimie du XVII^e siècle – qui englobe alors l'alchimie, dédiée à la transmutation des métaux –, cinq principes constituent la matière : trois « principes actifs » – l'esprit (le mercure), l'huile (le soufre), le sel – et deux « principes passifs » – le phlegme (l'eau) et la Terre. Lorsqu'ils sont chauffés, les principes actifs peuvent être récupérés dans un autre récipient, permettant d'obtenir ainsi des « esprits » (volatils) et des « essences », des « huiles » et des « sels ». L'eau, que l'on peut toujours rajouter, ou la Terre, qui désigne le résidu carbonisé restant au fond de la cornue, ne comptent pas. Ce procédé de distillation permet de déterminer la composition des substances. Lémery détaille ainsi le nicotiana (tabac), qui contient « beaucoup d'huile et de sel fort âcre, volatil et fixe », le pavot, qui fournit « beaucoup d'huile, de phlegme et de sel essentiel », ou encore l'opium, caractérisé par « beaucoup d'huile et de sel volatil ». Le procédé permet aussi de traquer... les faux remèdes, qui à l'époque sont légion. Bon nombre d'apothicaires se font escroquer sur les foires par des marchands peu scrupuleux, avides de bénéfices.

L'eau d'arquebusade



L'eau d'arquebusade est un remède dont on attribue souvent la paternité à Nicolas

Lémery. Le savant présentait cet alcoolat de plantes vulnérables dans son cours de chimie. Il est pourtant plus probable qu'elle ait été élaborée par des moines du Vercors, à la demande de François I^{er}. La recette de Lémery est spécifique et ne contient que 24 ingrédients, alors que certains laboratoires suisses qui fabriquent encore de nos jours cette « eau des arquebusiers » affirment que 75 ingrédients entrent dans sa composition ! (Voir carnet d'adresses p. 73.)

Malgré sa grande popularité, Lémery n'échappe pas aux nouvelles persécutions contre « ceux de la religion prétendument réformée », ravivées par Louis XIV. Calviniste, il est forcé d'abandonner sa charge d'apothicaire en 1681. Il part étudier la médecine à Caen, avant de revenir diplômé à Paris., où il se convertit au catholicisme pour pouvoir rouvrir boutique. L'infatigable chimiste, apothicaire et désormais médecin, entame la rédaction d'un autre monument : *La Pharmacopée universelle*, qui paraîtra en 1697.

Aux sources de la pharmacopée française

D'autres pharmacopées existent déjà à l'époque, mais celle de Lémery est beaucoup plus vaste. Dans sa préface, il annonce un « ouvrage auquel personne n'a encore travaillé ». Sur plus de 1 200 pages, il y recense tous les remèdes en usage « tant en France que dans les autres parties de l'Europe », afin que chaque apothicaire puisse y trouver son compte. Méthodiquement, il décrit leurs vertus, les doses préconisées, les recettes de fabrication et, bien sûr, la forme sous laquelle ils doivent être administrés : décoction, tisane, infusion, émulsion... À cette époque, on préconise aussi les robs (le suc tiré du fruit), les cucuphes (un bonnet à double fond que l'on remplissait d'herbes) ou les juleps (boissons sucrées servant d'excipients à des préparations médicinales)... Certains remèdes datent de l'Antiquité, telle la thériaque d'Andromaque, le médecin de Néron, qui compte 64 ingrédients ! Lémery en présente une version réformée en enlevant 12 ingrédients, qu'il juge inutiles ou dangereux. Figurent aussi d'autres remèdes plus inattendus : gelée de coings, ratafia de cerises, hypocras ou sirop d'orgeat, listés au même rang que les autres. Il accompagne sa pharmacopée, d'un *Dictionnaire alphabétique des drogues simples*, qui paraît séparément un an plus tard (*lire l'encadré*).

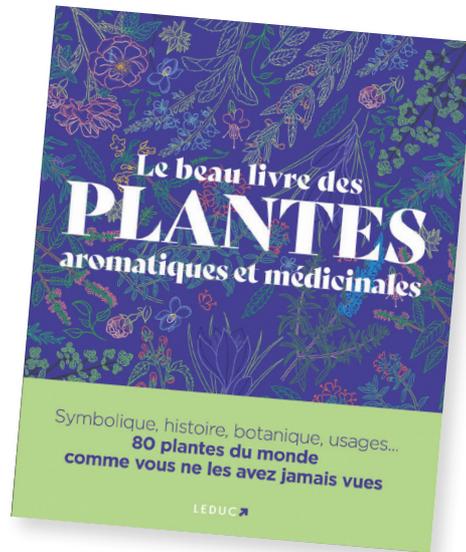
Lémery finit sa vie avec tous les honneurs : entré comme associé chimiste à l'Académie des sciences en 1699, il en sera vite pensionnaire et y restera presque jusqu'à sa mort en 1715. Ses ouvrages traduits dans toute l'Europe lui survivront longtemps, faisant figure de références pour les apothicaires. Ce n'est en effet qu'en 1818 que l'État publiera la toute première pharmacopée française. 🍷

Clara Delpas

Le beau livre des plantes aromatiques et médicinales

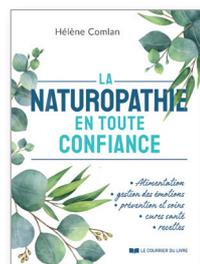
Un nom bien choisi pour cet ouvrage esthétique que l'on prend plaisir à lire autant qu'à feuilleter au gré des photos, archives, estampes... Les auteurs nous content l'histoire et les vertus thérapeutiques de 80 plantes aromatiques et médicinales, comme l'herbe du tigre ou le margousier, sous des angles artistiques, mythologiques et scientifiques. Un voyage dans le temps à la rencontre des plantes guérisseuses, dont les premières traces remontent à 60 000 ans. On apprend notamment que les gladiateurs romains se dopaient à l'ail et que l'huperzine, extraite d'un lycopode asiatique, est étudiée actuellement pour traiter l'épilepsie. Un regard éclectique et rafraîchissant sur ces alliées végétales de notre santé.

Collectif, éd. Leduc, 312 p., 36,90 €.



La naturopathie en toute confiance

Si, pour différentes raisons, vous souhaitez revoir votre hygiène de vie, ce livre est fait pour vous. La naturopathe Hélène Comlan y décrypte les trois piliers de la discipline : alimentation, activité physique et gestion du stress. Elle explique simplement des notions comme l'importance de traiter ses déchets corporels. Vous pourrez également y piocher, au fur et à mesure des changements intégrés à votre quotidien, différents exercices et même des recettes de cuisine...



Par Hélène Comlan, éd. Courrier du livre, 224 p., 19,90 €.

Fondements de l'approche sensorielle des médicinales

Accéder au «génie» de la plante grâce à l'olfaction : voilà plus de trente ans que Christian Escriva développe son approche sensorielle des plantes. Dans cet ouvrage, celui qui est aussi producteur de plantes médicinales et formateur en phytoaromathérapie, précise les bases de sa démarche pionnière, destinée à explorer la dimension subtile d'une espèce végétale, bien



au-delà des seules caractéristiques biochimiques et botaniques. Il explique comment il a inventé sa propre méthodologie d'olfaction longue. On comprend alors l'importance de déployer l'intuition davantage que l'intellect pour appréhender cet espace peu connu. Un opus qui fera d'ailleurs l'objet d'un ouvrage plus conséquent à paraître prochainement.

Par Christian Escriva, éd. Amyris, 112 p., 16 €.

Lin, fibre de civilisation(s)

Entre respect des traditions et innovations, le lin est une fibre textile exceptionnelle... Elle a son terroir, se récolte suivant un procédé qui possède son propre vocabulaire – rouissage, teillage –, fait l'objet de recherches de pointe... Depuis des millénaires, le lin s'inscrit dans une longue relation avec les sociétés humaines, notamment autour de la Méditerranée. C'est à ce matériau hors



du commun, utilisé par les pharaons comme par les tapissiers de Bayeux, que ce livre érudit rend hommage. Les 250 illustrations offrent une belle évasion et expliquent pourquoi nous aimons tant le porter...

Ouvrage collectif sous la direction d'Alain Camilleri, coédition Actes Sud/Alliance for European Flax-Linen and Hemp, 320 p., 39 €.

Cuisine vivante, végétale et sauvage

Choisir les bons ingrédients, c'est important pour nourrir l'équilibre corps-esprit-âme. Tel est le message de la cheffe et auteure de ce livre où chaque recette s'inspire de médecines ancestrales et traditions millénaires. On y découvre les clés d'une cuisine végétale colorée, adaptée à notre constitution ayurvédique et qui privilégie l'équilibre des saveurs selon la médecine chinoise. Gomasio, sucre de coco et tamari deviennent des indispensables, et l'on ne lésine pas sur les superaliments (spiruline, chanvre, etc.) ou les plantes comestibles. Une vision holistique, accompagnée de photos gourmandes et de 60 recettes crues et cuites en accord avec notre nature.



Par Anaïs Beltran, éd. Eyrolles, 206 p., 19,90 €.

Et aussi...

Mon cahier soins au naturel

Ce nouveau livret tout de vert illustré complète la large collection des cahiers des éditions Solar. Une centaine de pages compile le B.A.-BA de la phyto-aroma, avec des remèdes naturels pour l'immunité, la peau, les systèmes digestif, respiratoire et urinaire. Un concentré d'infos pratiques pour prendre soin de soi de la tête aux pieds, ponctué d'illustrations davantage représentatives de la gent féminine que dans les versions précédentes.

Par Virginie Peytavi, éd. Solar, 112 p., 8,90 €.

Je me soigne grâce aux tisanes

Les tisanes sont des aides puissantes pour enrayer divers maux de saison. Dans cet ouvrage, la pharmacienne herboriste Christine Cieur élabore plus de 60 recettes de mélanges de plantes pour des infusions simples à réaliser. Problèmes de peau, de sommeil, troubles ORL et digestifs... Le livre gaiement illustré se parcourt facilement et rend la phytothérapie accessible à tous.

Par Christine Cieur, éd. Terre vivante, 120 p., 15 €.

Ansil®

L'ÉNERGIE DES CRISTAUX POUR LE CORPS ET L'ESPRIT



Deux ouvrages de référence pour découvrir et approfondir l'univers des élixirs de cristaux

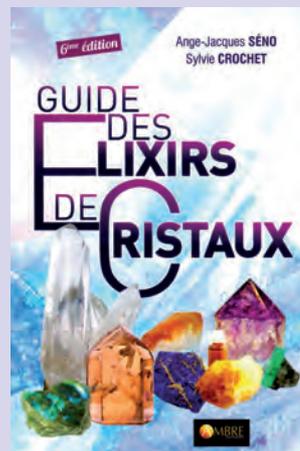
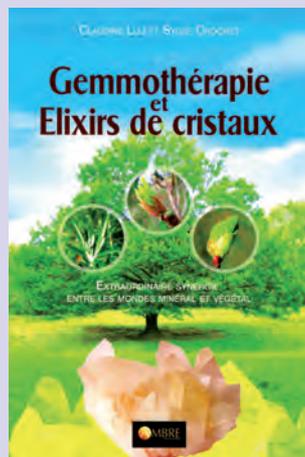
Les énergies complémentaires du minéral et du végétal, de la lithothérapie et de la gemmothérapie

Deux passionnées, Claudine LUU et Sylvie CROCHET, se rencontrent ici pour nous parler de leur passion : l'énergétique et son importance dans la santé et dans la thérapeutique.

Elles s'associent pour nous faire découvrir en termes simples et imagés, l'extraordinaire synergie qui existe dans l'association des énergies vibratoires des cristaux et des bourgeons de plantes. Les uns porteurs d'un message de la terre et les autres transformateurs de l'énergie du ciel.

La création de complexes scientifiquement conçus, permettent une action profonde sur l'organisme, tant organique, intellectuel que spirituel.

Vous trouverez dans cet ouvrage les réponses des complexes élixir de cristal-bourgeons à 14 situations différentes.



Pour comprendre et utiliser les élixirs et les huiles de cristaux

Dans les plus grandes civilisations anciennes, Inde et Chine, de nombreux textes attribuaient déjà aux énergies cristallines des propriétés thérapeutiques. Étudiés ces dernières décennies par des scientifiques qui ont un esprit différent dans l'art de venir en aide aux gens, les élixirs de cristaux font partie des substances les plus précieuses que la nature puisse nous offrir. Par leurs larges

spectres d'influence, ils sont une thérapie holistique à part entière en agissant sur les différents corps subtils, les chakras, les méridiens, et sur notre état psycho émotionnel. La thérapie par les élixirs et les huiles de cristaux a été mise au point sur les bases holistiques de l'Ayurvédisme et de l'Énergétique Chinoise, ainsi chacun selon son approche trouvera des solutions efficaces pour harmoniser les différents «points» d'énergie employés par ces deux traditions.

Le Guide des Élixirs de Cristaux traite tout particulièrement de l'usage de 25 élixirs de cristaux qui ont fait la preuve de leur efficacité et de 7 huiles de cristaux spécialement élaborées pour les chakras et les méridiens. Les élixirs et les huiles de cristaux sont des substances vibratoires qui agissent en tant que catalyseurs du bien-être physique et du mental.

Le livre comporte les fiches descriptives de 25 élixirs afin de vous permettre de trouver celui qui vous correspond le mieux.

BON DE COMMANDE

Pour commander :

> Guide des élixirs de cristaux, 284 p.

28 € ○

> Gemmothérapie et élixirs cristal-bourgeons, 149 p.

22 € ○

+ frais de port (6 €)

ANSIL • 2, rue des Oliviers • 30700 Sanilhac

www.ansil.org



Après 50 ans notre vrai capital, c'est notre santé!

Protéger ses cellules, réguler le cholestérol, assurer un fonctionnement cardiovasculaire et cérébral normal... autant de choses qui nous parlent encore plus une fois passée la cinquantaine. Pour y parvenir, on mise sur ce mélange sur mesure de six huiles bio complémentaires contenant notamment du DHA (huile d'algue) pour le cerveau, la vision et le cœur, de l'huile de pépin de courge pour le confort urinaire, de la bourrache pour la peau et de l'huile de tournesol antioxydante.

- Mélange 6 Huiles 50 ans et + de .nod, 7,95 € la bouteille de 500 ml, en GMS.



Découvrez la nouvelle boîte unidose de Psyllium par Nature & Partage

Votre allié santé au quotidien! Chaque sachet renferme les bienfaits naturels des graines de psyllium, riches en fibres solubles pour une digestion optimale et un transit régulier. Pratique et facile à emporter, notre Psyllium en boîte unidose vous accompagne partout, au bureau comme en voyage. Offrez à votre corps le meilleur de la nature avec ce produit de qualité supérieure, sans additifs ni conservateurs. Adoptez notre Psyllium en boîte unidose pour une santé équilibrée et un bien-être durable.

- 12,90 € la boîte de 15 sachets de 3 g, sur Boutique.nature-partage.com



Gérez votre stress et vos nuits avec D-Stress® Jour & Nuit!

Découvrez D-Stress® Jour & Nuit du laboratoire Synergia, une cure d'attaque 2 en 1 pour gérer le stress et améliorer le sommeil. Sa formule associe des micronutriments essentiels comme le magnésium et la mélatonine, et des plantes comme l'*Eschscholtzia californica* et le *Bacopa monnieri*, permettant une prise en charge complète du stress et des troubles du sommeil. Comprimés jour et comprimés nuit adaptés aux différents besoins de la journée.

- En pharmacies, env. 23,90 € la boîte de 60 comprimés. Commandez sur Synergiashop.com ou par tél. au 04 77 42 30 10.



Gommes antistress Idées claires : relaxation et concentration

Véritables nootropiques, les gommes Idées claires permettent, à tout moment de la journée, de faire face calmement au stress d'une vie bien remplie, en restaurant un état de détente optimale. Elles augmentent la vigueur, la vitalité et la vigilance. Un véritable effet «nouveau souffle» qui permet de se recentrer et d'aborder les tâches quotidiennes et autres surprises de la vie sous un nouvel angle.

Formule minimaliste aux actifs nobles : 54 % de miel de terroir, 2 % de pavot jaune français, 2 % de pollen brut, élixirs de la ruche Bois de ruche 9 CH. Sucrer 1 à 4 gommes par jour.

- Prix indicatif : 7,03 €, en pharmacies et magasins bio et sur Ballot-flurin.com



La zéolithe, pierre de la vie

La zéolithe, pierre de la vie est un minéral naturel. Elle agit comme un puissant adsorbant, capable de piéger les toxines, les métaux lourds et les produits chimiques nocifs dans le corps, contribuant ainsi à la détoxification. Elle possède des propriétés antibactériennes et antivirales renforçant le système immunitaire et aidant à combattre les infections. Elle favorise également l'équilibre du pH corporel en réduisant l'acidité. Enfin, la zéolithe améliore la régularité intestinale et soulagea les symptômes du syndrome du côlon irritable.

- Prix : à partir 23,32 € la boîte de 225 g, sur phyto-one.com



Hyperkid, retour au calme imminent

Hyperkid est une solution de neurophytothérapie adaptée aux enfants, 100% naturelle et fabriquée en France. Sa formulation contient des oméga-3 végétaux : le DHA issu de la microalgue *Schizochytrium*, l'ALA contenu dans la poudre de lin et divers actifs de plantes (rhodiola, marjolaine et mélisse). Enrichie en vitamines (C, E, B6), en minéraux (zinc et magnésium), Hyperkid agit sur l'agitation, le manque de concentration et d'attention, les difficultés scolaires, réveils nocturnes et problèmes d'endormissement, pour apaiser toute la famille. Conseil d'utilisation : 1 gélule matin au petit déjeuner et 1 gélule soir après le dîner.

- 39,80 € la boîte de 60 gélules (30 gélules matin et 30 gélules soir), soit 1 mois d'utilisation.



Emmanuelle Guilbaudeau, praticienne en herboristerie, **Aude Maillard**, docteure en pharmacie et aromathérapeute, et le **Dr Hervé Staub**, phytothérapeute, répondent à vos questions.

Lichen plan buccal

“ Mon amie souffre de lichen plan buccal depuis plus d'un an, avec des crises parfois aiguës et les seuls remèdes proposés sont des corticoïdes. Quels conseils pouvez-vous lui prodiguer pour calmer les douleurs, voire soigner cette maladie ? ” Thierry C., Maron (54)

Le lichen plan est une dermatose inflammatoire à connotation auto-immune pouvant affecter la bouche ou d'autres parties du corps. Pour la traiter, il est nécessaire d'adopter une approche globale. L'hygiène alimentaire est primordiale. Il faut augmenter la consommation de fruits et légumes frais (de préférence biologiques), de même que les jus correspondants. Si les lésions buccales ne permettent pas de manger correctement en raison de la gêne douloureuse, on optera pour des potages, des purées, du riz ou autres ingrédients mous. Il faut boire abondamment dans la journée afin de favoriser le drainage des toxines. Les aliments frits ou très riches en matières grasses, les plats industriels, les sucres raffinés, les aliments aromatisés artificiels ou acides sont à éviter. De même que les boissons alcoolisées, les jus sucrés et les sodas. On veillera également à une bonne hygiène buccale avec le bicarbonate de sodium : 1 c. à soupe dans un verre d'eau à prendre en gargarisme après les repas. Sur les lésions, appliquer du gel d'aloë vera pur, à l'aide d'une gaze stérile ou d'un coton-tige. Laisser agir 5 minutes, retirer la gaze et rincer la bouche. Vous pouvez également faire des bains de bouche avec du gel d'aloë vera dilué dans un peu d'eau, plusieurs fois par jour. **H. S.**

Cancer du sein et massage

“ Existe-t-il des huiles essentielles à appliquer en massage sur les seins pour un effet préventif du cancer du sein ? J'ai cru comprendre qu'il était prouvé que le massage avait des propriétés anticancer... ” Axelle R., Rochefort-du-Gard (30)

De nombreuses huiles essentielles (HE) sont documentées scientifiquement pour leurs propriétés anticancer *in vitro*, précisément dans le cas du cancer du sein. Il est légitime de les utiliser en prévention en massage de la poitrine. Citons l'HE d'encens oliban, et celle de laurier noble qui contient du costunolide, un anticancer. Voici une suggestion de mélange à réaliser dans un flacon en verre teinté de 30 ml : HE encens oliban 2 ml, HE laurier noble 1 ml, à compléter avec de l'huile végétale de noyau d'abricot. À utiliser en quantité suffisante, en massage doux circulaire, matin et soir, en cure de 15 jours par mois, autant que nécessaire. Attention : ce massage est déconseillé pendant un traitement anticancer pour éviter la dissémination d'éventuelles métastases. **A. M.**



Laurier noble

Le gras des huiles

“ Qu'entend-on par huile non grasse ? C'est ainsi que l'on présente celle de chanvre. ” Amélie P., Saintonge (17)

Par définition, toute huile est un corps gras, plus ou moins visqueux. Certaines huiles végétales sont classées en fonction de leur texture, dite grasse ou sèche (non grasse), en raison de leur composition en acides gras. Les huiles à texture grasse sont riches en acides gras mono-insaturés, notamment les oméga-9, et laissent sur la peau une pellicule plus ou moins brillante et une sensation grasse. Alors que les huiles à texture non grasse sont principalement composées d'acides gras polyinsaturés, tels les oméga-3 et 6, et sont plus pénétrantes. L'huile de chanvre, l'huile de carthame, l'huile de pépins de raisin, l'huile de jojoba et l'huile de sésame ont ainsi une texture légère et sont rapidement absorbées par la peau. Sur le plan alimentaire, toutes les huiles sont considérées comme grasses d'un point de vue nutritionnel, quels que soient les acides gras qu'elles contiennent. Si certains gras sont considérés comme plus sains, ils sont néanmoins plus ou moins digests d'une personne à l'autre. L'idéal est d'équilibrer les apports (*relire à ce sujet P&S n°200*). **E. G.**



Carthame

Onagre au long cours

“ Âgée de 68 ans, j'ai l'habitude de me préparer des gélules d'huile d'onagre et d'huile de bourrache pour améliorer la grande sécheresse de ma peau. Mais je voudrais savoir si le fait de les consommer toute l'année pouvait être nocif ? ” Florence T., par mail

Si vous ne suivez pas de traitement anticoagulant, les huiles d'onagre et de bourrache ne présentent normalement pas de contre-indication, à dose normale. Cependant, à la longue, ces huiles peuvent fluidifier le sang. Aussi, je vous recommande de faire des pauses dans la prise (par exemple, les prendre une semaine sur deux, ou interrompre une semaine par mois). Lors des pauses, si vous craignez pour votre peau, vous pouvez très bien procéder à des applications locales. **H. S.**

À nos lecteurs

Pour poser une question à Emmanuelle Guilbaudeau, Aude Maillard, Hervé Staub ou au Dr vétérinaire Anne Delvaux, écrivez-nous à *Plantes & Santé*, 101, rue de Patay, 75214 Paris cedex 13, ou à *Plantesetsante@ginkgomedias.fr*. Sachez qu'il ne nous est pas possible de répondre quand il s'agit d'un problème médical lourd, et qu'en aucun cas nos réponses ne se substituent à une consultation chez un thérapeute. Enfin, nous vous recommandons de vous limiter à une question de santé par courrier.

L'arnica, pas que pour les coups

“ J’ai entendu dire que l’arnica pouvait être indiquée en cas de bouffées de chaleur lors de la ménopause. Qu’en pensez-vous ? De quelle façon peut-on alors la prendre ? ”
Jean-Pierre T., Alençon (61)

Cette jolie astéragée est menacée dans son environnement naturel. Heureusement, nos producteurs de plantes médicinales et aromatiques s’emploient à la cultiver et veillent à sa préservation. On connaît tous les bienfaits de l’arnica sur le système ostéoarticulaire, comme anti-inflammatoire et comme antidouleur sur les hématomes, les contusions ou les bosses. Je ne connais pas son utilisation en cas de bouffées de chaleur. Si la ménopause est vécue comme un choc sur le plan émotionnel, l’arnica en homéopathie peut favoriser la transition. Pour les bouffées de chaleur, l’huile essentielle de sauge sclérée permet de compenser les effets de la diminution d’œstrogènes. Elle donne de bons résultats contre les sueurs nocturnes, de même que sa cousine la sauge officinale. Les fleurs de Bach sont également intéressantes pour accompagner cette période, notamment le marronnier blanc (White Chesnut). Plus généralement, dans un contexte de ménopause ou en prévention, il convient de réduire les sources de stress, d’augmenter le cortisol et de surveiller son alimentation en veillant notamment à un apport suffisant en protéines animales et surtout végétales. Sans oublier une activité physique douce et régulière, avec une bonne hydratation (1,5 litre d’eau par jour).

E. G.



Arnica

La sécurité des hydrolats

“ Je suis à la recherche de solutions pour les femmes enceintes. Un de vos articles sur le sujet, intitulé « Pendant la grossesse, pensez aux hydrolats » (voir P&S n° 213), en vante les bénéfices, mais je lis sur d’autres sites (des vendeurs d’hydrolats) que beaucoup sont déconseillés pour la femme enceinte (celui au gingembre par exemple). Êtes-vous d’accord avec ces précautions à prendre, et y a-t-il d’autres hydrolats à éviter pour les femmes enceintes ? Sur quelles bases scientifiques s’appuie-t-on pour conforter l’absence de risque quant à l’utilisation des hydrolats par les femmes enceintes ? ”

Tiphaine K., par mail

C’est surtout l’expertise clinique qui montre que l’utilisation des hydrolats ne présente pas de risque au cours de la grossesse. Les documentations objectives et scientifiques sont rares, il faudrait des tests d’innocuité réalisés dans le cadre d’études pilotes. Certains sites et sources sont très précautionneux pour cette raison, c’est pour cela que les informations peuvent diverger. Les experts en aromathérapie ou hydrolathérapie s’expriment souvent de manière plus ambitieuse du fait de l’expertise dont ils disposent. Les recommandations de prudence qui émergent sur l’utilisation des hydrolats sont d’éviter de pratiquer des cures à visée détoxifiante hépatique et rénale pendant la grossesse et l’allaitement et de n’utiliser les actifs aromatiques que sur des périodes courtes entrecoupées de pauses, par exemple en cure de 10 à 15 jours, suivie d’une interruption d’une semaine.

A. M.

Bulletin d’abonnement

À retourner à *Plantes & Santé*, service abonnements - 45, avenue du Général Leclerc, 60643 Chantilly Cedex - Tél.: 0155 56 70 51 - E-mail: plantes-et-sante@groupe-gli.com

Plantes & santé

Oui, je m’abonne pour 1 an à *Plantes & Santé* au prix de 45,90 € au lieu de 63,80 €, soit près de 30% de remise. (Pour Europe + DOM: 51,40 €. Pour le reste du monde: 62,40 €). Je recevrai 11 numéros, voici mes coordonnées :

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code postal : Ville :

Pour mieux vous connaître : Tél. : Date de naissance :

Pour recevoir des informations en lien avec la gestion de mon abonnement, j’indique ci-dessous mon adresse e-mail (facultatif)

.....

Si vous ne souhaitez pas recevoir d’informations, de bons plans et autres offres de notre société, cochez la case ci-contre.

Je souhaite également recevoir les informations des partenaires de Santé Port-Royal.

Je préfère régler par

Chèque bancaire ou postal à l’ordre de *Plantes & Santé*

Carte bancaire

Validité : ____ / ____

Date et signature obligatoires

Alzheimer et agressivité

“ Mon père est atteint d'Alzheimer et j'aimerais pouvoir réduire l'agressivité qui s'exprime. Pourriez-vous me proposer un protocole adapté à cette pathologie ? ” Frédérique G., par mail

L'agressivité dans le cadre de la maladie d'Alzheimer peut être une manifestation complexe et son origine n'est pas toujours simple à cerner. Elle peut être la conséquence d'autres troubles du comportement comme l'anxiété, des hallucinations ou un état dépressif. Il peut aussi s'agir, tout simplement, d'une manifestation en réponse au contexte global vécu par le patient, conscient de sa situation de dépendance, de déclin cognitif... L'accompagnement et le suivi par un médecin psychiatre sont importants, car celui-ci peut aussi envisager la prescription de médicaments après l'objectivation des symptômes d'agressivité. Les médecines complémentaires, et notamment les huiles essentielles, peuvent être utilisées en parallèle pour reconforter, apaiser l'humeur, apporter une ambiance olfactive relaxante et positivante et favoriser la mémoire et la cognition. Pour cela, on pourra utiliser un diffuseur atmosphérique ou un stick inhalateur imprégné d'huiles essentielles à respirer profondément le plus souvent possible. Voici une synergie qui pourrait être testée, à réaliser dans un flacon de 10 ml : HE romarin à 1,8-cinéole 1 ml, HE bois de rose 3 ml, HE orange douce 3 ml, HE encens oliban 3 ml.



A. M.

Romarin

Remède ancien

“ Les Poconéol, ces médicaments homéopathiques mis au point par un père franciscain au Brésil, ne sont plus fabriqués. Par quoi peut-on les remplacer ? ” Madame G., Remiremont (88)

Les Poconéol ont une belle histoire. Au début du XX^e siècle, parti en mission en Amazonie brésilienne, le père Jean-Louis Bourdoux tombe malade et est soigné par des *curandeiros* qui le guérissent d'une rechute tuberculeuse. Il fait alors preuve d'une grande ouverture d'esprit et apprend auprès des indigènes les vertus des plantes locales. Il parcourt des villages reculés et va à la rencontre des populations, découvrant toute une tradition de soins par les plantes. Il rassemble 250 plantes aux vertus curatives incontestables. Dans un premier répertoire, il les numérote avec leurs indications et, dans un deuxième, précise pour chaque maladie les plantes qui conviennent. C'est en 1925 que les Poconéol commencent à être disponibles en France. Malheureusement, la commercialisation est arrêtée en 2002. Pour rester dans l'esprit du père Bourdoux, il faudrait reproduire le délicat protocole qu'il a suivi et récolter les différentes plantes amazoniennes. Cela est quasiment impossible à réaliser en France. Cependant, pour quelques affections, on pourrait remplacer certains Poconéol par des fleurs de Bach, mais cela ne vaut malheureusement pas pour les 82 complexes mis au point à l'époque. Pour la majorité des affections, vous devrez donc conjuguer la phytothérapie et l'homéopathie classique.

H. S.

Carnet d'adresses

On en parle p. 16 à 18

- **Hélène Comlan** à Montpellier (34), Comptoirnaturo.com
- **Laurence Guillon** à Roubaix (59), Laurenceguillon-naturo.com
- **Marine Le Gouvello**, à Paris (75009) et Courances (91), Marinelegouvello-naturopathe.com
- **Christelle Miltgen**, Parmilieu (38), Krisnaturopathie.fr
- **Institut Rafaël**, Centre de médecine intégrative à Levallois-Perret (92), Institut-rafael.fr
- **Afsos**, Association francophone des soins oncologiques de support. Afsos.org
- **Oméga-3 EPA/DHA, L-5-HTP, Vermifluide®** (extrait de figuier et d'ail) de Copmed, sur Copmed.fr
- **EuphytoseNuit®** (mélatonine), laboratoire Bayer, en pharmacies.
- **Fondation FondaMental**, dédiée à la lutte contre les maladies mentales : Fondation-fondamental.org
- **AnxioZen** (sirop à base de mélisse, passiflore et aubépine) de Synergia, en pharmacies et sur Synergia-shop.com
- **Hyperkid®** (rhodiola, schizochytrium) de Synapsya, en pharmacies et sur Laboratoire-synapsya.fr

Apithérapie p. 22

- **Centre respiratoire par l'air des ruches**, sur Crar.be

Dossier p. 23 à 30

- **Mélioran**, Phytostandard® de rhodiola, safran, Griffonia de Pileje, en pharmacies et sur Pileje.fr
- **Mildac 600 mg** (millepertuis) de Mediflor, en pharmacies.
- **Arkogélules de millepertuis** (poudre avec totum de la plante), de valériane, d'Arkopharma, en pharmacies et sur Frarkopharma.com
- **Florithérapie p. 38 et 39**
- **Élixir Goldenrod**, gamme FES, sur Fleursdebach-laboutique.fr
- **Mère nature p. 40 et 41**
- **Le Comptoir de Toamasina** : Lecomptoirdetoamasina.fr
- **Bon geste p. 43**
- **Chewing-gum au Xylitol**, sur Laboratoire-medident.fr
- **Racine de guimauve bio**, l'Herboristerie moderne à Perpignan (66) et sur Herboristerie-moderne.fr
- **Teinture-mère de gentiane jaune bio** d'Herbiolys, en magasins bio et sur Herbiolys.fr

Un soin du visage à la cranberry

“ On m'a offert de l'huile végétale (HV) de cranberry. Quelles huiles essentielles pourrais-je y ajouter pour réaliser un soin peau sensible du visage ? ” Laure T., par mail

L'HV de cranberry est intéressante pour ses propriétés assouplissantes, antiâge (riche en antioxydants) et apaisantes des états inflammatoires (rougeurs, irritations...). Pour renforcer la résistance de votre peau sensible aux agressions, diminuer son état inflammatoire, mais aussi prévenir l'apparition des rides, vous pouvez faire le mélange suivant dans un flacon de 30 ml en verre teinté : HE héliochryse italienne 10 gtes, HE ciste ladanifère 10 gtes, HE carotte 10 gtes et compléter avec l'HV de cranberry (jusqu'à 30 ml). À appliquer en quantité généreuse matin et soir, en cure de 3 semaines.



A. M.

Cranberry.



Par Richard T. Corlett,
Professeur émérite
du jardin botanique tropical
de Xishuangbanna et chercheur
honoraire aux jardins
botaniques royaux de Kew

Objectif extinction Zéro

C'est un fait incontestable, la diversité des plantes terrestres revêt une importance cruciale pour le bien-être de l'espèce humaine. Utilisées pour l'alimentation, la médecine ou d'autres domaines comme le textile, elles nous rendent également de nombreux services essentiels comme la fixation du carbone dans l'air que l'on respire, la propreté de notre eau ou encore le contrôle de l'érosion de nos reliefs. Malgré cela, des espèces végétales disparaissent chaque année. Entre 21 à 44 % des espèces de plantes vasculaires (*c'est-à-dire des plantes à tige, feuilles et racines, ndlr*) seraient actuellement menacées d'extinction, principalement à cause de l'utilisation des terres pour l'agriculture (notamment intensive), des maladies et des ravageurs invasifs. À cela s'ajoute le changement climatique lié aux activités humaines.

J'appelle donc de mes vœux la création d'objectifs nationaux et internationaux visant à une « extinction zéro » des plantes. Pourquoi « extinction zéro » et pas simplement « extinction réduite » ? Eh bien, non seulement la conservation de toutes les plantes ne nécessiterait pas vraiment plus de moyens que la conservation actuelle (en particulier pour les espèces rares, dont les populations à protéger sont peu nombreuses), mais il est également prouvé que les espèces

rare contribuent de manière importante aux fonctions des écosystèmes et augmentent la résilience des communautés végétales face aux changements environnementaux futurs.

L'objectif d'extinction zéro pour les plantes étant potentiellement réalisable, un objectif moins ambitieux m'apparaît difficilement excusable. En effet, à l'heure actuelle, il n'existe aucune raison technique pour qu'une espèce végétale connue disparaisse. Nous disposons de tous les outils nécessaires. Nous

avons simplement besoin de plus de financements et de personnels qualifiés. Non seulement les cryobanques de plantes devraient être plus développées, mais les plantes pourraient aussi être mieux conservées *in situ*, notamment via des actions locales efficaces comme la protection, l'amélioration et la restauration de l'habitat, la gestion des incendies, des herbivores et la lutte contre les mauvaises herbes, les ravageurs et les maladies.

Pour parvenir à l'objectif « zéro extinction » des plantes, il faudrait également achever l'inventaire mondial des plantes, notamment en numérisant les herbiers existants dans un grand herbier mondial en ligne. À ce propos, les collecteurs de plantes et les taxonomistes qui recensent les espèces dans des régions où personne ne le fait sont des héros botaniques et méritent d'être traités comme tels.

Si le « zéro extinction » peut apparaître comme un but lointain, des objectifs locaux sont réalisables dès aujourd'hui et s'avèrent particulièrement judicieux, car la grande majorité des espèces menacées sont des espèces endémiques nationales. Cela permettrait de combler les lacunes constatées actuellement au niveau mondial. Un projet aussi ambitieux requiert un objectif clair, c'est ce que je propose aujourd'hui. 🍀

“ Il n'existe aucune raison technique pour qu'une espèce végétale connue disparaisse ”

L'adonis flamme ou adonis couleur de feu (*Adonis flammea*) est inscrite dans la liste rouge des espèces menacées en France.



BIODERMA &
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**institut
Curie**

PARTENAIRES DEPUIS **10 ANS**

VOTRE **EAU MICELLAIRE CRÉALINE H₂O** SE RÉINVENTE POUR OCTOBRE ROSE.

Depuis 10 ans, Bioderma se mobilise
auprès de l'Institut Curie pour accompagner
les patientes atteintes du cancer.

Notre volonté commune ? **Leur offrir une meilleure
qualité de vie** en apportant à ces femmes des solutions
de prise en charge des effets secondaires cutanés liés
à leur traitement. L'objectif : favoriser l'observance
et leurs chances de guérison.



À l'occasion d'Octobre Rose, l'iconique
eau micellaire Créaline H₂O s'habille
aux couleurs de la cause pour la soutenir.
Toujours en prenant soin de **démaquiller
et nettoyer en douceur toutes
les peaux, même les plus sensibles.**

1€ PAR PRODUIT REVERSÉ

À L'INSTITUT CURIE*

POUR SOUTENIR LA RECHERCHE
CONTRE LE CANCER ET
L'ACCOMPAGNEMENT DES PATIENTS.



UN GRAND MERCI À PLANTES & SANTÉ POUR SON SOUTIEN DANS NOTRE DÉMARCHE.

LA FEUILLE DE PAPAYER POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

Les affections bucco-dentaires touchent actuellement 3,5 milliards de personnes selon le dernier rapport 2022 de l'OMS qui concerne 194 pays. Ces affections bucco-dentaires sont responsables de la perte des dents avec un impact négatif sur la santé générale. Elles se divisent en deux groupes principaux : la maladie carieuse qui touche 2,5 milliards de personnes et les maladies parodontales qui touchent 1 milliard de personnes (source OMS).

La lutte contre ces deux types d'affections passe avant tout par la prévention.

La prévention contre la maladie carieuse qui recommande le brossage biquotidien des dents avec une pâte dentifrice a été très efficace, en France, avec une très forte diminution de la prévalence de la carie dentaire chez les enfants de 12 ans entre les années 1970 et les années 2020.

Il faut savoir que les inflammations gingivales touchent aujourd'hui 80 % de la population adulte en France (source HAS). La prévention contre les inflammations gingivales doit venir compléter la prévention contre la carie dentaire. Or, les inflammations gingivales sont souvent liées à une difficulté du nettoyage des dents qui va entraîner une gingivite favorisant le développement des maladies parodontales.

Gencix, poudre à diluer 100% naturelle, à base d'extrait de feuille de papayer, permet de lutter efficacement contre les inflammations gingivales occasionnelles. Son efficacité nettoyante a été scientifiquement prouvée et publiée en novembre 2018 dans « International Journal of Environmental Research and Public Health ».

Gencix s'utilise en bain de bouche quotidien, après le brossage des dents, pour bénéficier d'une prévention complète.

Gencix®



GENCIX MODE D'EMPLOI

1. Faire tomber **deux doses de poudre** de Gencix dans le **gobelet rempli d'eau**.
2. **Tremper la brosse à dent** dans la solution ainsi obtenue avant d'y **rajouter la pâte dentifrice** de votre choix.
3. **Brosser** les dents et les gencives **avec le mélange** dentifrice/Gencix ainsi obtenu.
4. (Une fois par jour, le passage des **brossettes inter dentaires** dans tous les espaces inter dentaires est recommandé).
5. Après le brossage, faire un **bain de bouche de rinçage** final avec le reste de la solution de Gencix .



GENCIX EXISTE EN 3 FORMATS

- Le format **120 bains de bouche** disponible en **pharmacie**, avec sa boîte et son gobelet.
- Les formats **60 bains de bouche** et **180 bains de bouche** disponibles sur www.gencix.com.



ESPRIT D'ÉTHIQUE

