

Plantes & santé

N° 258 – juillet-août 2024

Aromathérapie

Des jambes
légères et jolies
pour l'été

Mère nature

L'iode, élément
indispensable
venu de la mer

Sensorialité, symbolique, cocréation...

Toujours plus reliés au vivant

Jardin médicinal

Tout ce qu'on
peut faire avec
des graines de lin

On en parle

Moustiques-
tigres, des idées
pour se protéger

Cuisine saine

Prunes et
pruneaux, fruits
du réconfort

www.plantes-et-sante.fr

BELUX: 6,50 € - CH: 9,90 CHF - IT-PORT-CONT: 6,90 €
MAR: 69 MAD - TUN: 13,20 TND - CAN: 10,99 CAD

L 13867 - 258 - F: 5,95 € - RD





**NOUVEAUTÉ
GLOW****

**LE SOIN
ÉCLAT**



**INNOVATION
RECHARGE**



CERTIFIÉ BIO

99%
ingrédients
d'origine
naturelle

à l'extrait
d'orange
et vitamine C

6,49€

AUCHAN RETAIL SERVICES, SAS, Cap soc. 10 000 000 euros, RCS Lille Métropole
831 888 318, 200 rue de la Recherche 59650 VILLENEUVE-D'ASCQ. *Liberté de beauté. **Eclat.

cosmia
*freedom OF BEAUTY**

EN EXCLUSIVITÉ CHEZ
Auchan

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

6 ter, 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,
jplaroussinie@kamateregie.com
Tél.: 06 86 75 20 17.

Rédaction: 101, rue de Patay,
75214 Paris cedex 13
Tél.: 01 40 46 00 46, fax: 01 40 46 05 93.
E-mail: plantesetsante@ginkgomedia.fr
Site: Plantes-et-sante.fr

Édité par Santé Port-Royal SAS,
également éditeur d'Alternative Santé.
RCS Paris B 434 728 952.
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:** Sabrina Debusquat, Caroline Pelé, Anne Peron. **Ont collaboré à ce numéro:** Émilie Brigand, Christine Cieur, Françoise Couic-Marinier, François Couplan, Emmanuelle Guilbaudeau, Clarisse Le Bas, Julie Lioré, Aude Maillard, Sophie Pensa, Agnès Rogelet, Stéphane Schmitt, SOS Cuisine.com, Hervé Staub.

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

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

Rédactrice graphiste: Véronique Marmont (dessins p. 55, 56).

Photos: iStock, sauf mention contraire. **Impression:** La Galiote-Prenant, 70 à 82, rue Auber, 94400 Vitry-sur-Seine.

Distribution: France Routage (Croissy-Beaubourg, 77). **Diffusion:** MLP. **Prix au numéro:** 5,95 €.

Abonnement 1 an (11 numéros): 49 € (TVA 2,10% incluse).

Périodicité: mensuel sur 11 mois.

Ce numéro comporte *Le Guide des huiles essentielles*, le hors-série *Croquez l'été! 100 recettes végétales*, le hors-série *Santé, beauté, bien-être. Faire soi-même ses remèdes naturels*, le hors-série *Fruits, légumes, fleurs. Plaisir, peps et vitalité au quotidien*, le hors-série *Sauge, cassis, capucine... Faites pousser vos remèdes*, le hors-série *Digestion, immunité, articulations. Nos solutions 100% huiles essentielles*, l'agenda *Plantes & santé* sur une partie des abonnés.

Un air de science-fiction

C'est une fougère d'une quinzaine de centimètres, endémique de Nouvelle-Calédonie et de certaines îles voisines. Désormais, *Tmesipteris oblancoolata* figure dans le livre Guinness des records: elle possède le plus grand génome de tous les organismes de la planète. Avec quelque 160 milliards de paires de base, ce génome gargantuesque – l'équivalent de plus de 100 m d'ADN déroulé – dépasse de plus de 50 fois celui de l'homme, ainsi que celui de *Paris japonica*, une espèce de plantes à fleurs japonaise qui détenait jusqu'à présent ce record. L'équipe à l'origine de cette découverte* – des chercheurs de l'Institut botanique de Barcelone et de l'IRD – ont été les premiers surpris. Ils ne pensaient pas que l'on pourrait ainsi repousser les limites biologiques. Mais paradoxalement, une telle découverte, fruit d'un «*exploit d'exploration scientifique et d'un voyage de près de 14 ans dans la complexité et la diversité illimitées des génomes végétaux*», comme l'exprime le Dr Pellicer, un des chercheurs, pose plus de questions un qu'elle n'apporte de réponses. Un génome géant n'est pas forcément un avantage: la division cellulaire prend plus de temps, la photosynthèse est moins efficace, ces plantes ont besoin de plus de nutriments... Alors à quoi cela leur sert-il? Comment font-elles pour gérer un matériel génétique aussi énorme? Répondre à ces questions vertigineuses va sans doute nécessiter encore des années de recherches...

Dans le dossier de ce numéro, nous vous convions à une autre exploration. La parole est à ceux qui empruntent des chemins sensibles, subtils, intuitifs pour approfondir leur compréhension du monde végétal, si riche, si divers. Leur parti pris: il faut repenser notre relation aux plantes, nous mettre à leur écoute en faisant appel à l'ensemble de nos sens plutôt qu'à des solutions techniques. Les plantes et les arbres apparaissent ici comme de véritables amis, des soutiens, voire des guérisseurs... Face à ces démarches, d'aucuns se montrent sceptiques, voire critiques, considérant un peu facilement que l'on bascule dans l'ésotérisme. Cette part de subjectivité interpelle.

Je pense au contraire que nous devons développer cette dimension dans nos sociétés dominées par la technologie, où l'analyse cartésienne quadrille et limite notre perception des éléments naturels. Il ne s'agit pas d'inventer des mondes aux allures futuristes. Mais de décentrer notre regard, d'adopter d'autres perspectives, de revenir à la source... Le vivant ne peut que nourrir une relation vivante! Alors profitons de cet été pour passer du temps en conscience avec les plantes, nos amies prodigieuses. 🍀

* Dans *iScience*, 31 mai 2024.



Isabelle Saget
Rédactrice en chef
isabelle.saget@ginkgomedia.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.



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.

Même nos boîtes sont fabriquées en France

Triphala

Digestion, transit et bienfaits purifiants

Exigez l'original



Infusions, épices et Ghee

18 références



Flacons en verre

Compléments alimentaires

50 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 : Je :

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 39 59 97 29, 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, d'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.

sommaire



AU JARDIN MÉDICINAL

Les meilleures façons d'utiliser les précieuses graines de lin

46



- 6 Actualités**
- 10 C'est nouveau**
Apaiser les bobos de l'été
- 12 On en parle**
Se mobiliser contre les moustiques-tigres
- 16 Dossier**
Cultiver un lien sensible au végétal
- 34 Aromathérapie**
Varices, varicosités... Activer la circulation retour
- 38 Aromapratique**
L'huile essentielle de céleri efface les taches
- 40 Florithérapie**
Se faire plaisir
- 43 Bon geste**
Exit la candidose vaginale
- 44 Mère nature**
L'iode alimentaire, un essentiel en complément
- 46 Au jardin médicinal**
Le lin, tellement utile

64

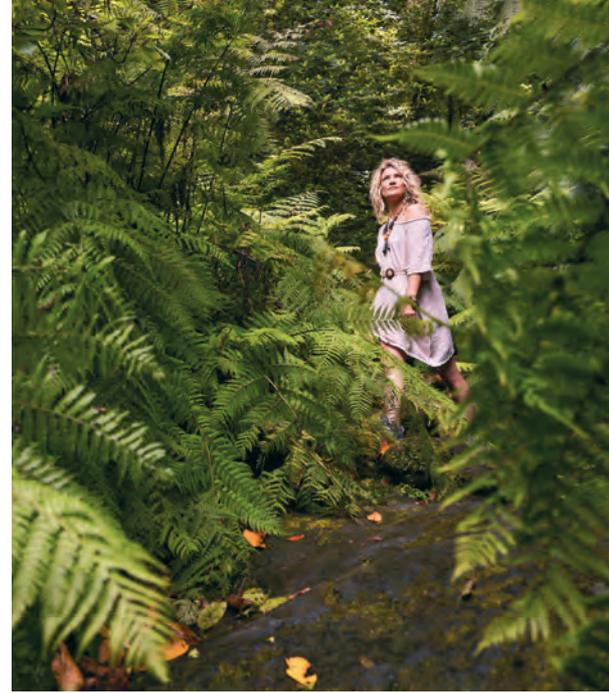
ESCAPADE

Au cœur d'Amiens, l'art moderne revisite un écosystème flottant...

16

DOSSIER

Zoom sur de nouvelles approches sensibles qui contribuent à réinventer notre rapport au vivant



54

CUISINE SAINE

Les prunes et pruneaux, on les aime aussi dans nos salades estivales



34

AROMATHÉRAPIE

Tonifier la circulation veineuse pour des jambes sans défauts



50 Cueillette sauvage
L'hémérocalle, des fleurs ornementales et délicieuses!

54 Cuisine saine
Prunes et pruneaux, les fruits du réconfort

58 Nos recettes végétariennes

60 Savoirs & culture
La nicandre, hommage au savoir toxique!

64 Escapade
Les hortillonages d'Amiens
Un pont entre art et nature

68 Livres

71 De vous à moi
Aude Maillard, Emmanuelle Guilbaudeau et le Dr Hervé Staub répondent à vos questions

74 Expo
L'olivier, notre arbre

Offre d'abonnement p. 72



40

FLORITHÉRAPIE

Grâce aux élixirs, cultivons ces moments simples qui font le sel de la vie



Prévention d'Alzheimer

Dégoupillez la grenade!

Une substance présente dans des aliments comme les grenades, les fraises et les noix semble restaurer la capacité de notre cerveau à détecter et éliminer les cellules endommagées liées à la maladie d'Alzheimer. Une étude récemment menée par des chercheurs danois sur des souris montre que l'uroolithine A, une substance présente dans les grenades, semble redonner au cerveau toute sa capacité à éliminer certains déchets qui favorisent la maladie d'Alzheimer. Les souris supplémentées en urolithine retrouvent cette capacité à un niveau comparable à celui des cerveaux non atteints d'Alzheimer et voient leur mémoire et leur odorat s'améliorer. Si des suppléments d'uroolithine ou une alimentation riche en grenades, fraises et noix ne vont pas forcément prévenir ou guérir des maladies comme Alzheimer, précisent les chercheurs, ils pourraient en revanche ralentir la progression de la maladie. Il est toutefois précisé que si vous avez l'intention d'ingérer des doses d'uroolithine comparables à celles mises en œuvre dans cette étude, il vous faudra consommer plus d'une grenade par jour. À bon entendeur!

Dans *Alzheimer's & Dementia*, mai 2024.



Sigesbeckia orientalis

Arthrose

Mettez-la à genoux avec cette plante vietnamienne!

Le bach nien kien (ou BNK), un complément alimentaire vietnamien, vient de montrer son efficacité sur l'arthrose du genou lors d'un essai clinique mené sur 60 patients divisés en deux groupes. Les deux ont été traités avec de l'électroacupuncture et un supplément de glucosamine, mais le second groupe a reçu en plus le supplément BNK. Après 30 jours, les patients "BNK" avaient moins de douleurs, d'inflammation et présentaient une meilleure capacité fonctionnelle de leur articulation du genou. Composé de 100 mg de saule blanc (*Salix alba*), 25 mg d'extrait d'*Harpagophytum procumbens*, 100 mg d'extrait d'*Artocarpus tonkinensis* (un fruit vietnamien) et 12 mg de gluconate de cuivre, ce complément contient surtout 300 mg d'extrait des parties aériennes de *Sigesbeckia orientalis*, une plante à fleurs d'origine asiatique peu connue en métropole mais très appréciée des Réunionnais. Surnommée «guérit-vite» ou «herbe de Saint-Paul», elle est inscrite sur la liste A de la pharmacopée française et est réputée pour soulager eczéma, plaies et infections bactériennes. Sans doute peut-on lui attribuer également la propriété de soulager l'arthrose du genou!

Dans *In Vivo*, avril 2024.

Reproduction des plantes Pas de ça dans la famille!

Frênes, lilas, troènes, jasmins, oliviers... Pour éviter la consanguinité, les plantes de la famille des oléacées utilisent un système génétique inhabituel qui implique que chaque individu ne peut se reproduire qu'avec la moitié seulement de ses congénères (contre beaucoup plus chez la plupart des autres espèces d'arbres). Des travaux réalisés au Centre de recherche sur la biodiversité et l'environnement de l'université Toulouse III-Paul Sabatier ont confirmé l'existence de ce système chez l'olivier sauvage, ce qui devrait, à court terme, permettre un meilleur contrôle de leur pollinisation en agençant mieux les arbres dans les vergers. Ces travaux ont abouti à un partenariat avec l'association des producteurs français d'olives (France Olive), qui développe des tests génétiques afin de déterminer les compatibilités entre arbres et maximiser la production des fruits. Une bonne nouvelle pour les producteurs français.

Dans *Current Biology*, mai 2024.





agenda

Salon de la santé par les plantes

Plantes & Santé est partenaire de cet événement incontournable pour les amoureux et curieux de la nature. Au programme, conférences, balades, ateliers thématiques, marché d'artisans, restauration et produits du terroir.
4 août, Morgins (Suisse), Natureenconscience.com

Autour de Florac

Pendant 2 heures, suivez Marie Verwacht sur la piste discrète de la flore sauvage, à l'ombre des ruelles, entre les vieilles pierres, partout où ça pousse et ça fleurit !
Départ 10 h30 pour 1,5 km.
11 août, Florac (48), Laplantediffuse.fr

Atelier diététique

L'Herboristerie moderne vous apprend les bases de l'alimentation acido-basique, ou comment "s'émanciper" de l'acidité (atelier d'1 h30).
13 juillet, Perpignan (66), Herboristerie-moderne.fr

Expo de père en fils

François-Marie Pollet (sculptures de bois et bronze) et Cédric Pollet (photos d'écorces) exposent ensemble à la Ferme Saint-François.
5 juillet au 25 août, Megève (74), Fmpollet.fr et Cedric-pollet.com

Plantes exotiques et adaptogènes

Venez découvrir sur une journée les plantes exotiques du quotidien (café, cacao, curcuma, gingembre) et adaptogènes (régulatrices de l'organisme) ainsi que leurs vertus exceptionnelles.
30 juillet, Sarp (65), Serpettesetchaudrons.wordpress.com

Atelier phyto

La micro-ferme La Boria des Gotas propose une journée d'initiation à la phytothérapie, avec dégustation de tisane à l'aveugle, identification de plantes sèches, formes galéniques, etc.
15 août, St-Didier-en-Velay (43), Laboriadesgotas.fr

Santé mentale

Quand la biodiversité règne

Nous savons déjà que le risque de développer deux troubles mentaux comme la dépression et l'anxiété est réduit de 71 % chez les citadins vivant à proximité d'espaces verts. Une nouvelle étude montre que la biodiversité de ces espaces verts amplifierait encore ces bienfaits. Selon les données recueillies via l'application Urban Mind (visant à concevoir des villes plus saines, elle demande plusieurs fois par jour aux utilisateurs où ils se trouvent et leur ressenti sur l'environnement qui les entoure), les prairies sauvages et les cours d'eau abritant de nombreux animaux sont encore plus bénéfiques à notre santé mentale que les espaces de verdure très soignés comme les parcs d'herbe tondue et jardins paysagers, généralement associés à un faible niveau de biodiversité. Les espaces verts présentant une grande diversité naturelle semblent en effet augmenter d'un quart les bienfaits ressentis. Lors de votre prochaine balade, n'hésitez donc pas à aller vous perdre un peu plus loin que d'habitude, dans des espaces plus sauvages.

Dans *Nature*, avril 2024.

Consommation

La palme... de la pollution

L'huile végétale de palme – la plus consommée sur la planète, des nouilles instantanées aux rouges à lèvres – continue d'être à l'origine de la déforestation tropicale. Elle génère également de nombreux coûts environnementaux et de santé publique pour les populations autochtones qui vivent en aval. En s'intéressant au bassin-versant de la rivière Kais en Papouasie occidentale, des chercheurs de l'université du Massachusetts (États-Unis) ont observé que la transition de la forêt tropicale humide en plantations de palmiers à huile a, en seulement une décennie,

considérablement dégradé la qualité de l'eau. Les taux de phosphore (une molécule qui pollue les eaux potables et s'accumule dans les écosystèmes aquatiques) ont explosé de plus de 144 % et ceux d'azote (qui stimule la croissance excessive des algues et nuit aux organismes aquatiques) de 78 %. Ainsi, tandis que les sociétés internationales d'huile de palme en récoltent les fruits, ce sont encore les populations locales qui trinquent... Une raison supplémentaire d'opter pour des achats de produits sans huile de palme.
Dans *Science of the Total Environment*, juin 2024.



Plantes sauvages

L'orang-outan en blouse blanche

C'est une première: des scientifiques ont observé un animal sauvage se soignant intentionnellement une plaie en y appliquant les feuilles d'une plante aux propriétés médicinales connues. L'individu en question est un mâle sauvage orang-outan de Sumatra qui a été repéré en train d'appliquer sur une blessure présente sur sa joue des feuilles mâchées d'akar kuning (*Fibraurea tinctoria*, une plante grimpante utilisée en médecine traditionnelle pour traiter les plaies). «Rakus» (c'est le nom que lui ont donné les chercheurs) a été observé en juin 2022 dans le parc national de Gunung Leuser, en Indonésie. Après avoir mâché la tige et les feuilles d'akar kuning, il a appliqué à plusieurs reprises le liquide ainsi recueilli sur une blessure qui se trouvait sur sa joue droite et l'a laissé agir durant sept minutes. Il a ensuite appliqué les feuilles mâchées sur la plaie jusqu'à ce qu'elle soit entièrement recouverte et les a laissées agir plusieurs minutes. La plaie s'est refermée en cinq jours et a été complètement guérie en un mois. Des individus de plusieurs espèces de primates sauvages avaient été vus en train d'avalier, de mâcher ou de frotter des plantes aux propriétés médicinales, sans toutefois les appliquer sur des blessures récentes. Les auteurs ne savent pas si Rakus a appris ce comportement auprès d'autres orangs-outans de sa région de naissance, mais il se pourrait que celui-ci soit hérité d'un ancêtre commun partagé par les humains et les grands singes.

Dans *Scientific Reports*, mai 2024.

Semences

Les 50 ans du conservatoire des variétés anciennes

Bien à l'abri dans une chambre froide aux allures de coffre-fort dorment 1 840 semences potagères bio et reproductibles patiemment sélectionnées: c'est le trésor du Conservatoire des mille variétés anciennes de Millançay, en Sologne. Ce lieu unique, créé par le pionnier de l'agroécologie Philippe Desbrosses, fête cette année ses 50 ans. À cette occasion sont organisés différents ateliers comme «Le jardin thérapeutique» les 6 et 7 juillet ou «Apprendre à faire ses semences»

les 25 et 26 août, ainsi que des week-ends de rencontres avec des experts. Une belle opportunité de découvrir cette ferme-école dynamique et des graines très rares, souvent confiées au Conservatoire par des familles de jardiniers pour sauvegarder ce patrimoine, telles certaines variétés de tomates, le céleri violet de Tours, le melon sucrin de Honfleur... Toutes les semences sont vendues en ligne ou à la boutique de la ferme. Millevarietesanciennes.org

agenda

Récoltez et distillez «votre» lavande

Venez découvrir la culture traditionnelle de la lavande, guidée par le producteur: coupe à la faucille, pesée et distillation de votre récolte... Vous repartirez avec votre propre flacon souvenir! **2 juillet-15 août, Sault (84),** info@aromaplantes.com

Les trésors de l'Anjou

Sureau noir, carotte sauvage, reine-des-prés: avec Nature ancestrale, partez en quête des pouvoirs cachés des plantes locales, au travers d'une balade sensorielle utilisant des outils ludiques. **24 août, Juigné-sur-Loire (49),** Naturancestrale.fr

Goûter sauvage

Un après-midi à la découverte de 10 plantes sauvages comestibles et sans danger. Tous les sens en éveil, nous ferons un vinaigre aromatique avec notre cueillette et terminerons par un goûter de plantes et fleurs sauvages. **6 juillet, Fossemagne (24),** Latribudescueilleurs.com

Des arbres guérisseurs

Florence Laporte, guide nature et druide de cœur, propose des stages de sylvothérapie pour retrouver la connexion aux arbres, ressentir leur énergie, découvrir le calendrier et la roue celtiques... **5 au 7 juillet, Messac (35),** Natureetabondance.fr

La Grande Lézarde

Terre vivante organise une journée de détente sous le signe du bien-être partagé. Au programme, concours de sieste, bains de forêt, massages plein air, yoga du rire, sentier aux pieds nus... **11 août, Mens (38),** Terrevivante.org

Ateliers estivaux

L'herboristerie de la Maison carrée propose ses ateliers d'été animés par des producteurs régionaux: fabrication d'huiles essentielles (7/08), découverte de la gemmothérapie (14/08)... **7 et 14 août, Nîmes (30),** informations au 04 66 67 21 54.



Lesieur
LES HUILES
ENGAGÉES



LESIEUR SAS 11-13 RUE DE MONCEAU 75008 PARIS AU CAPITAL DE 36 689 935,92€ RCS PARIS 457208619

Pierre

& Lesieur s'engagent pour des pratiques agricoles plus vertueuses.

Lesieur s'engage à verser une juste rémunération** à Pierre et aux plus de 500 agriculteurs partenaires. Découvrez notre démarche « Lesieur Huiles Engagées » et ses pratiques agricoles sur www.lesieur.fr/huiles-engagees.

*Teneurs inférieures aux limites de quantification de 0,01 mg/kg sur une liste de 200 pesticides analysées sur les huiles par un laboratoire indépendant, accrédité COFRAC. **Prime complémentaire reversée aux agriculteurs pour la mise en place de pratiques agricoles plus respectueuses de l'environnement. Cette bouteille contient en partie de l'huile issue de la démarche initiée par Lesieur d'assurer une juste rémunération aux agriculteurs partenaires.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. www.mangerbouger.fr

Apaiser les bobos de l'été

Antidémangeaisons

On sait que se gratter aggrave les choses mais face à la démangeaison causée par des piqûres d'insectes, c'est souvent plus fort que nous... Pour ne pas céder à la tentation, on peut s'aider des huiles essentielles, qui ont l'avantage d'agir rapidement. So Aroma a concocté une formule s'appuyant sur les propriétés anti-inflammatoires de l'arbre à thé, de l'eucalyptus citronné, du girofle et de la lavande, ces deux dernières étant aussi antalgiques comme la menthe des champs. Elles agissent en synergie avec le beurre de karité et des huiles d'andiroba et de calophyllum, actives pour hydrater et calmer l'épiderme irrité par les piqûres. Le format roll-on est pratique à glisser dans le sac en randonnée et on conseille de le garder au frigo à la maison pour accentuer l'effet apaisant. Réservé à l'adulte et déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

So Aroma Apaisant + Piqûres d'Olisma, 9,90 € le roll-on bio de 10 ml, en pharmacies et sur Olisma.fr



Tisane jambes légères

L'été accentue le phénomène des jambes lourdes, avec chevilles et pieds gonflés. En cause, la chaleur qui, en dilatant les veines, ralentit le retour veineux et cause un engorgement des tissus. Pour lutter contre la rétention d'eau, on limite sa consommation de sel et on s'hydrate: boire de l'eau et des infusions avec des plantes drainantes peut aider à soulager cet inconfort circulatoire.

La marque Yoshi En propose un mélange avec de la reine-des-prés, qui active les fonctions d'élimination, du mélilot officinal, veinotonique, et du thé blanc *bai mu dan*, pour rééquilibrer les excès de chaleur. La menthe poivrée apporte un côté rafraîchissant bienvenu... À siroter tiède.

Tisane Phytomigra de Yoshi En, 12,50 € les 150 g, sur Yoshien.com



Enrayer la cystite

Envie fréquente d'uriner, sensation de forte brûlure, gêne au niveau du pubis... Près d'une femme sur deux connaît un épisode de cystite au cours de sa vie. Et d'autant plus en été! Alors pour l'enrayer vite et éviter les antibiotiques, Naturactive propose une formule à base d'huiles essentielles antibactériennes et d'extrait concentré de cranberry bien dosé en proanthocyanidines (72 mg par jour). Ces flavonoïdes contenus dans la baie rouge facilitent en effet l'élimination des bactéries *E. coli*, souvent à l'origine de l'infection.

Confort urinaire flash bio de Naturactive, 11 € la boîte de 10 gélules, en pharmacies, magasins bio et sur Naturactive.fr



Crème mielleuse

La marque de dermocosmétique Alvadiem, spécialisée dans les actifs de la ruche, a développé une crème pour prévenir ou diminuer les effets liés aux frottements des pieds, des cuisses et des aisselles chez les sportifs. Sa formule à base de miel de fleurs bio nourrit, apaise la peau et la protège d'éventuelles ampoules ou irritations grâce à ses vertus nourrissantes et hydratantes. La crème contient également de l'extrait d'iris et d'acanthé pour favoriser la régénération cellulaire. Un allié pour vos sorties sport!

Crème anti-frottement Alvadiem, 9,90 € le tube de 75 ml, en pharmacies, parapharmacies et sur Alvadiem.fr



...télex

L'infusion Pousse des cheveux de Luxéol mise sur les vertus fortifiantes de l'ortie, riche en silice et en minéraux, et sur l'action stimulante des vitamines B de la roquette pour renforcer le bulbe capillaire. 19,99 € les 30 sachets, en pharmacies, parapharmacies et sur Luxéol.com

Un sommeil plus serein avec les pastilles à sucer SOS Nuit paisible de Biofloral, qui combinent l'action de six fleurs de Bach, dont la réconfortante Étoile de Bethléem et Marronnier blanc, destinée à chasser les pensées incessantes. 13,70 € les 50 g de granules, en pharmacies et sur Biofloral.fr

Pour contrer les effets desséchants du soleil, le massage capillaire hydratation & soin Basis Sensitiv de Lavera associe l'aloë vera et l'huile de jojoba bio. Une bonne manière d'adoucir et de nourrir vos cheveux jusqu'à la fin de l'été. 9,80 € le pot de 200 ml, en magasins bio et sur Lavera.fr

Nos pieds sont particulièrement soumis à la chaleur et à la fatigue. Pour les délasser et leur procurer de la fraîcheur, le gel pieds défatigant de Propolia associe de la propolis, de l'arnica et des huiles essentielles de lavandin et de menthe poivrée. 14,50 € le tube de 75 ml, en magasins bio et sur Propolia.com

UNE AUTOMÉDICATION ACCESSIBLE AU PLUS GRAND NOMBRE



L'automédication est l'usage de médicaments à l'initiative du patient et à prescription médicale facultative. Avec l'augmentation constante des coûts de santé, de plus en plus de Français cherchent à préserver leur pouvoir d'achat pour traiter les maux bénins du quotidien.

Une étude menée par Viatris⁽¹⁾ fait le point sur les idées reçues des Français concernant l'automédication et le rôle du pharmacien dans ce contexte.



L'automédication coûte cher

82% d'entre vous estiment que le prix des médicaments en automédication a augmenté de plus en plus vite ces dernières années. **62%** reconnaissent comparer les prix lors de l'achat de médicament d'automédication⁽¹⁾.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les médicaments génériques sans ordonnance peuvent présenter une opportunité pour concilier prise en charge des maux du quotidien et pouvoir d'achat, tout en garantissant qualité et sécurité.



Les patients ne parlent pas de prix avec leur pharmacien

Vous êtes **87%** à faire confiance aux recommandations de votre pharmacien en matière d'automédication. Pourtant, **45%** d'entre vous indiquent ne pas oser lui parler de prix⁽¹⁾.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est important de savoir que la quasi-totalité des pharmaciens proposent plusieurs gammes de prix parmi les médicaments d'automédication au sein d'une même indication/pathologie et qu'ils sont à l'écoute de vos contraintes financières.



Les patients n'achètent que des médicaments d'automédication pour la douleur/fièvre, les maux de gorge ou la fatigue

Vous êtes **57%** à recourir à l'automédication principalement contre la douleur/ fièvre, les maux de gorge ou la fatigue⁽¹⁾.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'automédication permet d'offrir une solution à la plupart des maux bénins du quotidien. Ils jouent un rôle essentiel dans la santé du quotidien des français.

Aucun médicament n'est anodin, chacun peut présenter des risques. Lire attentivement la notice. Il est donc toujours préférable de demander conseil à un professionnel de santé.

Chez Viatris, nous nous engageons à fournir des solutions de santé **au plus grand nombre**, à travers une large gamme de médicaments conseil à prix accessibles, **pour une automédication de qualité**.

1) Etude Toluna Harris Interactive - Regards croisés Pharmacien / Consommateur : Les idées reçues sur les médicaments délivrés sans ordonnance – Recueil en ligne effectué du 20/12/2023 à 18/01/2024 auprès de panels représentatifs de 227 pharmaciens et de 935 personnes acheteurs de médicaments en automédication, Janvier 2024

NON-2024-00127 - Mai 2024 - VIATRIS SANTÉ RCS Lyon 399 295 385, 1 rue de Turin, 69007 Lyon, locataire gérant du fonds de commerce de Viatris Up et de Meda Pharma



Se mobiliser contre les moustiques-tigres

Vecteur de virus comme Zika, la dengue ou Chikungunya, le moustique-tigre fait l'objet d'une surveillance renforcée. Cet été étant marqué par les nombreux échanges internationaux liés aux Jeux olympiques et une circulation très active de la dengue, soyons particulièrement vigilants. Nous, particuliers, avons un rôle crucial à jouer. Nos experts vous confient les meilleurs gestes à adopter pour lutter contre ces envahisseurs et vous en protéger, au naturel.

Qu'est-ce qui est rayé noir et blanc, mesure moins d'un demi-centimètre, est silencieux et pique plutôt le jour? Le moustique-tigre, malheureusement! Durablement implanté dans 78 départements français de la métropole depuis janvier 2024, actif entre mai et fin novembre, *Aedes albopictus* gâche désormais nombre de nos soirées d'été mais, plus grave, il contribue à propager certains virus.

Apparu en 2004 pour la première fois dans les Alpes-Maritimes, le moustique-tigre a conquis, en deux décennies 90% du territoire (*lire ci-dessous*). Essentiellement urbain, le plus zébré des culicidés est hélas pratiquement impossible à déloger une fois qu'il est installé sur une commune ou un département. Comme le résume Gregory L'Ambert, entomologiste médical et responsable du pôle lutte préven-

tive à l'Entente interdépartementale pour la démoustication du littoral méditerranéen (EID Méditerranée): «*Nous allons désormais devoir faire avec.*» Après les départements d'outremer, l'Hexagone commence à faire face aux problématiques sanitaires que le moustique-tigre draine avec lui. L'Agence nationale de sécurité sanitaire, l'Anses, nous alertait en avril dernier lors d'une journée thématique: «*Vecteurs d'agents pathogènes, les moustiques s'imposent comme un enjeu majeur de santé publique pour l'ensemble des territoires français.*» En effet, les moustiques-tigres peuvent transmettre par leurs piqûres des virus responsables d'infections comme la dengue, Zika ou Chikungunya et leur présence croissante ne fait qu'aggraver la transmission de ces virus.

Une prolifération très rapide

Les moustiques sont infectés en piquant une personne porteuse d'un de ces virus et en contaminent une nouvelle lors d'une prochaine piqûre. Dans la plupart des cas, les symptômes de ces maladies sont modérés (ils ressemblent globalement à un syndrome grippal avec fièvre et douleurs articulaires) et ne nécessitent pas d'hospitalisation. Mais il arrive que leurs conséquences soient plus graves: Zika, par exemple, peut provoquer des anomalies congénitales si vous êtes enceinte.

Lorsqu'on demande à Gregory L'Ambert si l'été 2024 va être particulièrement placé sous le signe du moustique, le spécialiste répond que «*cela va surtout dépendre de la place qu'on lui laisse*». En effet, cette espèce se reproduit très vite (les femelles moustiques-tigres pondent jusqu'à 400 œufs tous les 15 jours). Une fois né, le moustique a une durée de vie moyenne



Des chiffres qui piquent

Le moustique-tigre est arrivé d'Asie du Sud-Est à cause des transports internationaux. Le réchauffement climatique n'est pas la cause de sa présence, mais il favorise son développement.

- 2014: le moustique-tigre s'installe durablement dans les **Alpes-Maritimes**.
- 2014: **20 départements** français sont concernés, de la Gironde à la Saône-et-Loire.
- Depuis janvier 2024: le moustique tigre est implanté dans **78 départements**
- en France (sur les 96 départements métropolitains).
- **18% des départements** touchés sont fortement colonisés (avec plus de 40% de leurs communes concernées), principalement au sud du pays, dans le Rhône, les Pyrénées-Orientales, le Var ou la Corse.
- En 2023, **2 019 cas de dengue** ont été importés (principalement par des voyageurs revenant de Martinique, Guadeloupe ou Guyane) – contre seulement 378 en 2022 – et 45 cas autochtones ont été recensés en France métropolitaine (Occitanie, PACA, Corse).



de deux à trois semaines. Très urbain et se déplaçant peu, le moustique-tigre vit dans un rayon de 150 mètres. Comme l'explique l'Agence régionale de santé de Nouvelle-Aquitaine: «*le moustique qui vous pique est né dans votre quartier!*» Ainsi, nous avons chacun un rôle à jouer. La principale action à mener se fait au jardin ou sur les balcons, en supprimant ou vidant tous les endroits qui peuvent retenir l'eau de pluie où le moustique-tigre adore pondre et proliférer (*lire l'encadré*). À Montpellier, Gregory L'Ambert et ses collègues ont mené une opération dans trois quartiers en sensibilisant à ces bons gestes 80 % des habitants possédant un jardin et en les équipant de dispositifs de piégeage. Résultat, une diminution moyenne de 30 à 40 % des moustiques-tigres dans la zone concernée.

La démoustication chimique n'est pas la solution

À ceux qui penseraient, excédés, qu'une bonne opération de démoustication réglerait le problème, Gregory L'Ambert rappelle: les opérations via insecticides ne sont pas une solution durable et posent «*beaucoup de problèmes pour notre santé et l'environnement*». Une opération de démoustication tue les moustiques qui volent à un instant «*t*», mais «*le répit n'est que de quelques jours*»: de nouveaux moustiques naîtront des larves qui se trouvent à l'abri dans leurs réserves

d'eaux stagnantes. Le problème ne peut donc que se régler à la source, c'est-à-dire en supprimant ou vidant régulièrement les potentiels lieux de ponte des moustiques, qui se trouvent principalement chez les particuliers. Rares, les démoustications avec insecticide ne sont engagées que si une personne revient en métropole avec un virus transmissible comme la dengue, Chikungunya ou Zika. Sa zone d'habitation est alors traitée pour éviter que le virus soit transmis. Quant aux «moustiques OGM» (des individus stériles insérés dans les populations pour les décimer), le spécialiste estime que c'est une technique certes prometteuse, mais pour l'heure

Des huiles essentielles répulsives

Une soixantaine d'huiles essentielles ont été soumises récemment au fameux test du «bras dans la cage» (*qui consiste, pour mesurer l'efficacité des produits antimoustiques, à introduire un bras avec ou sans produit dans une cage remplie de moustiques femelles affamées, ndlr*). Huit d'entre elles se sont révélées particulièrement efficaces:

Mention spéciale pour la cannelle de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*), la plus répulsive, suivie de la marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*), de la citronnelle de Java (*Cymbopogon citratus*), du laurier noble, de la camomille sauvage, du jasmin d'Arabie (*Jasminum sambac*), de la menthe chinoise (*Mentha haplocalyx Briq*) et du thym à thymol (*Thymus vulgaris*). Contre *Aedes albopictus*, d'autres études pointent également l'efficacité de la litsée citronnée (*Litsea cubeba*), du cajepout (*Melaleuca leucadendron*), du niaouli (*Melaleuca quinquenervia*).

Attention Ces huiles essentielles ne doivent pas être utilisées directement sur la peau sur la durée, car elles sont dermocaustiques.



Jardins, balcons, terrasses... Les bons gestes pour limiter la prolifération

Les femelles moustiques-tigres pondent généralement leurs œufs dans de petites quantités d'eau (on les trouve moins souvent dans des étendues naturelles d'eau stagnante). Voici nos conseils pour éviter qu'elles ne s'installent.

1. Identifiez tous les endroits de votre maison où de l'eau pourrait stagner (seaux, coupelles et vases, coffrets techniques, etc.) et faites le nécessaire pour retourner ces objets ou calfeutrer ces lieux. Par exemple, mettez du sable dans les soucoupes des pots de fleurs et jardinières.
2. Rangez à l'abri de la pluie les seaux, le matériel de jardinage et les jouets.
3. Recouvrez les bidons de récupération d'eau à l'aide d'un filet moustiquaire – aux mailles suffisamment fines – ou d'un tissu bien tendu. En cas de bidon fermé par couvercle, sachez que les moustiques peuvent entrer par la gouttière, couvrez donc également cette zone.
4. Curez vos gouttières régulièrement pour permettre le bon écoulement des eaux de pluie.

À savoir Jusqu'à plus de 50% des gîtes larvaires découverts logent dans des récupérateurs d'eau.

très coûteuse et qui n'a pas encore apporté la preuve de son efficacité.

Des pièges peu efficaces

Depuis quelques années, de nombreuses entreprises surfent sur le problème et proposent des pièges, dont le prix varie de 100 à plus de 1 000 euros. Or, comme Gregory L'Ambert le résume : « *Les pièges fonctionnent, mais n'éliminent généralement qu'à la marge. Si vous avez au départ 1 000 moustiques, le ressenti ne sera pas forcément très différent avec 400 moustiques restants.* » Si vous souhaitez tout de même investir dans ces technologies, sachez que les plus intéressantes (et les plus économiques, 20 à 30 €) sont les pièges remplis d'eau, qui reproduisent un lieu de ponte idéal et capturent les moustiques grâce à des surfaces collantes tapissant leur intérieur. Le second dispositif en termes d'efficacité est

le piège à CO₂ et à attractif chimique mais il coûte plus d'une centaine d'euros, consomme de l'électricité et il faut changer tous les deux mois les produits qu'il contient. Les pièges à gaz, censés aspirer les moustiques, sont, selon notre expert, parmi les moins efficaces. Les autres appareils à ultrasons, lampes UV ainsi que l'introduction de chauve-souris ou d'autres insectes sont également très peu efficaces, mais aussi parfois nuisibles aux autres espèces d'insectes.

Identifier les huiles essentielles répulsives

Les répulsifs sont une aide complémentaire non négligeable pour nos soirées d'été, mais tous ne sont pas efficaces contre le moustique-tigre et surtout, certains font appel à des produits de synthèse – comme le DEET ou la picaridine – qu'il est préférable d'éviter. Concernant les huiles essentielles (HE) répulsives, il faut faire le tri car les moustiques-tigres sont moins sensibles que les autres espèces à des huiles essentielles traditionnellement efficaces comme l'ylang-ylang. Heureusement, une étude comparative menée en 2022 sur 60 huiles essentielles nous indique huit HE particulièrement efficaces contre le moustique-tigre (*lire l'encadré p. 13*).

Toutefois, comme le précise le Dr Laure Martinat, spécialiste en phyto-aromathérapie : « *On n'utilise pas régulièrement les HE à phénols (comme le thym à thymol) ou à aldéhydes aromatiques (comme la cannelle écorce), car elles sont dermocaustiques.* » Favorisez donc plutôt ces HE de façon ponctuelle ou en diffusion. Enfin, notez que certaines huiles essentielles ont un effet attractif sur le moustique-tigre, dont celles de poivre noir, de cumin, de pin sylvestre, de mandarine, de bois de rose, d'encens et de citron. Évitez donc d'en mettre dans vos parfums ou produits d'hygiène maison cet été.

Il existe aussi des répulsifs 100% naturels efficaces, tels ceux de la marque Crusoé, développés par l'ingénieure chimiste Claude Grison, directrice de recherche au CNRS. Composés d'HE d'eucalyptus et de géranium bourbon, leur efficacité, testée au Vectopôle de Montpellier s'avère sept fois supérieure à celle des répulsifs chimiques. Ces deux huiles essentielles ont également été choisies par le laboratoire Boiron.

En complément de ces mesures, privilégiez en prévention des vêtements longs, amples (parce que ces petites bêtes parviennent à nous piquer à travers les tissus moulants) et clairs (car les insectes sont plutôt attirés par les couleurs sombres).  Sabrina Debusquat

Plus d'info sur [Plantes-et-sante.fr](https://www.plantes-et-sante.fr)

Fabriquez vous-même une synergie répulsive contre le moustique-tigre à base d'huiles essentielles. Et retrouvez nos solutions naturelles pour apaiser les piqures d'insectes.

NE LAISSEZ PAS LES MOUSTIQUES VOUS GÂCHER L'ÉTÉ !

FABRIQUÉS EN
FRANCE

Disponibles sur notre **boutique**
en ligne et en pharmacie



Dapis[®], des solutions efficaces contre les moustiques

- Pour **éloigner** les moustiques avec les **répulsifs formats roll-on et spray** à base d'une substance active 100% végétale BIO : l'huile essentielle d'eucalyptus citronné
- Pour **apaiser** rapidement les petites démangeaisons avec le **stick et le gel** effet frais

*Utilisez les produits biocides avec précaution.
Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.



Votre santé mérite le plus grand respect



Cultiver un rapport sensible au végétal

Communication, plaisir et même attachement... De plus en plus de personnes envisagent de se rapprocher des plantes, des arbres en impliquant leur sensibilité, leur affect, leurs émotions. Rencontre avec ces paysans, herboristes, écologues, thérapeutes... qui, tout en développant une alliance profonde avec le vivant, ouvrent de nouvelles voies de connaissance.

Par Émilie Brigand, Sabrina Debusquat, Caroline Pelé, Sophie Pensa, Isabelle Saget

Notre société moderne n'entretient plus de liens profonds et désintéressés avec la nature. Nous sommes même dans une «*crise de sensibilité*», déplore le philosophe Baptiste Morizot qui constate que nous avons perdu de vue les «*altérités vivantes*» qui la composent. Au lieu de réduire cette nature à un rôle de décor, de production de ressources ou de «*support de projection émotionnel ou symbolique*», pourquoi ne pas réinventer notre relation avec le monde vivant pluriel (végétaux, animaux, micro-organismes...), reconstituer «*des chemins de sensibilité*» comme il le propose dans son essai, *Manières d'être vivant*. En effet, depuis la révolution des Lumières, c'est la science qui régit notre rapport au vivant. Elle impose une vision rationnelle, dogmatique, basée sur des critères objectifs. On a poussé très loin par exemple la recherche en biologie ou en pharmacologie, jusqu'à ne voir dans le végétal qu'une succession de molécules.

Or, l'idée d'une interaction sensible avec la nature a préoccupé de nombreux penseurs. Au XVII^e siècle, Spinoza est convaincu de la nécessité d'une «*science intuitive*» nous permettant de trouver un accord profond avec la nature, indissociable du cosmos. Dans ce sillon, Goethe ira plus loin. Dans son *Essai sur la métamorphose des plantes*, il élabore la théorie «*d'empirisme délicat*» – *Anschauung* en allemand – où un état contemplatif vis-à-vis des plantes crée un espace d'interaction et d'intuition avec elles. Partant du principe que «*l'homme lui-même est l'instrument scientifique le plus exact qui soit*», il invite à s'appuyer sur cette subjectivité comme chemin vers la connaissance.

Aujourd'hui, dans notre monde occidental, des voix de plus en plus nombreuses s'élèvent pour appeler à une vraie relation avec notre environnement, animal ou végétal. Des écologues, des paysans, des herboristes, des thérapeutes... développent et expérimentent un lien plus subtil leur permettant d'accéder à une dimension intime des plantes. Pour y parvenir, certains s'inspirent des pouvoirs des chamanes, ces experts de l'invisible, ou s'initient à des traditions celtiques ou alchimiques. D'autres, après avoir multiplié les observations souvent basées sur une approche sensorielle, envisagent le végétal dans sa dimension d'être vivant à part entière. Dans cette interaction se créent de nouveaux espaces qui rendent possible une forme d'empathie, de coévolution et même de symbiose. Cette dimension nouvelle est aussi parfois source d'inspirations thérapeutiques.

Changement de paradigme? En tout cas, toutes les personnes que vous pourrez découvrir dans les pages suivantes ont choisi de développer, chacune à sa manière, une approche sensible du végétal. Ils partagent avec nous leurs parcours, leurs expériences et ce qui les motive profondément à aller toujours plus loin dans cette relation de vivant à vivant. Des regards pluriels pour donner à réfléchir et s'inspirer.

C. P. et I. S.



➔ Retrouvez les contacts des personnes interviewées dans ce dossier dans le carnet d'adresses p.73.

Crainte et respect dans l'Antiquité

Les Grecs anciens considéraient les plantes comme des êtres animés, dotés d'une âme. Pour eux, elles étaient capables d'entendre, de voir, de sentir et pourvues de moyens de défense. Aussi la cueillette des plantes médicinales était-elle très codifiée car on redoutait leur puissance. Celle de la pivoine (*Peonia*), plante adorée, panacée pour l'époque, s'étalait sur huit jours. Elle commençait un jour dédié à la lune, en lune décroissante afin qu'elle concentre ses propriétés. Après s'être purifié les trois premiers jours, l'herboriste pouvait «visiter» la plante les trois jours suivants, lui rappelant, pour la charmer, qu'elle était considérée comme la reine de toutes. Le 7^e jour, le collet de la plante était détaché de la terre et le 8^e jour avait lieu la récolte, appelée «extirpation». La fleur devait être cueillie avant le lever du soleil par une main gauche couverte d'un linge, et avec «justice». Après l'arrachage, on plaçait dans le trou des graines d'orge enduites de miel et de la limaille d'or et d'argent en son honneur, pour apaiser la terre. Si le cueilleur ne respectait pas ce protocole, sa vie était en danger. Clarisse Le Bas



Jacques Tassin : «Nous vivons une continuité d'être avec le vivant»

Écologue et chercheur au Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement (Cirad), Jacques Tassin questionne depuis plusieurs décennies notre rapport à la nature et aux plantes.

aimable au sens plein du terme et humble, Jacques Tassin force le respect par son ouverture au monde et sa manière élégante de bousculer le microcosme scientifique. Ainsi, lorsqu'on le questionne sur son rapport sensible au végétal, il répond : *«Je ne suis pas capable moi-même de dialoguer avec une plante.»* Puis il réfléchit et lance : *«Je ne dis pas que ce n'est pas envisageable...»* De fait, à force d'étudier les micro et macroscosmes naturels, Jacques Tassin constate que nous sommes loin d'avoir tout compris de notre relation avec les plantes et les arbres, même si ces derniers *«sont intégrés à notre histoire humaine depuis 65 millions d'années. N'oublions pas que nous avons appris le monde en tant que primates en nous déplaçant dans les arbres et nous restons réceptifs à eux de manière organique, même si nos injonctions mentales nous disent souvent autre chose.»*

Il rappelle d'ailleurs combien les substances volatiles émises par le système immunitaire des arbres (les phytoncides) sont bénéfiques lorsque nous les inhalons car elles renforcent notre système immunitaire. Et selon lui, respirer ces substances est une manière parmi bien d'autres de profiter d'un environnement végétal et animal avec lequel nous entretenons une relation intime, une «continuité du vivant» : *«On découvre petit à petit que nous sommes constitués de plusieurs microbiotes, des micro-organismes et bactéries qui vivent en interaction avec les myriades d'êtres microscopiques présents autour de nous dans le sol, chez les animaux et les végétaux.»* Ce qui conduit à penser que l'humain ne se limite pas



au corps et à l'esprit auquel il se croit réduit : *«En réalité, notre être est constamment débordé, il est prolongé par une convivialité, une continuité avec toute cette microbiologie naturelle.»*

L'homme s'amuse d'ailleurs de la ressemblance de notre fonctionnement physiologique avec celui des arbres. Nous portons par exemple la figure de l'arborescence à l'intérieur de nous dans le schéma des poumons, des reins, de la vascularisation cardiaque et cérébrale, etc. *«En hiver, la buée sur les vitres se transforme en dessin de fougère avec le froid. Partout où passent les fluides, la figure de l'arbre apparaît»*, remarque-t-il.

Cette «continuité d'être» entre humains et végétaux, Jacques Tassin en fait souvent l'expérience lorsqu'il se promène en forêt. *«Lorsque le bouillonnement de mes pensées arrive à s'arrêter, je ressens immédiatement*



la coprésence des arbres, avec l'impression intense qu'ils se rapprochent de moi alors que je sais bien qu'ils ne bougent pas.»
 À ses yeux, ce n'est pas un moment de grâce mais *«quelque chose qui est là»* si on est prêt à l'accueillir. Ces moments sont jouissifs pour l'écologue, car il dit

vivre là un véritable bonheur, une «dilatation», un sentiment puissant d'appartenance à un ensemble vivant qui le dépasse et dont il fait partie au même titre que les arbres ou les oiseaux qui les peuplent.
«Ce n'est pas mon cerveau qui ressent et écoute, c'est tout mon individu qui se met en lien, je m'élargis et je me sens "de" cet espace et pas seulement "dans" cet espace.» Une manière d'être au monde qui ne se décide

pas mais s'impose à lui tout en générant un sentiment d'apaisement, sourit Jacques Tassin. Reste un mystère que ce chercheur aimerait percer un jour : que peuvent bien ressentir les arbres au contact des humains, et comment entrent-ils en relation avec nous? C. P.

Quand l'Église contestait les rituels

Très tôt, l'Église s'est opposée aux rituels en lien avec les forces cosmiques et l'invisible pratiqués lors du travail de la terre. Pour contrer ces coutumes jugées païennes – le terme vient de *paganus*, «paysan» en latin –, le concile de Braga les a interdites dans un édit du VI^e siècle : *«Il n'est pas permis aux chrétiens (...) d'observer et de mettre en pratique les éléments, la lune, le cours des étoiles ou la vaine illusion des signes lors de la construction, des semis, de la plantation d'arbres, ou pour sceller un mariage.»*

Catherine Segretain La biodynamie, une agriculture énergétique

L'agriculture en biodynamie pratiquée dans le Puy-de-Dôme par Catherine Segretain et son mari est axée sur une approche sensible pour soutenir la vitalité des végétaux.

C'était il y a 30 ans. Un flyer proposant une formation sur le lien entre les plantes, le cosmos, la santé... Catherine Segretain s'informe sur cette approche aux antipodes de son cursus d'ingénieur agronome : *«La manière académique de chosifier le vivant en agriculture m'avait laissée insatisfaite.»* Dans cette formation d'agroécologie et biodynamie, où elle côtoie des enseignants inspirants comme Pierre Rabhi et Claude Bourguignon, elle découvre qu'il est possible d'allier gestes techniques et dimension énergétique pour cultiver. *«Ce fut très libérateur de ne pas avoir à choisir entre le rationnel et le sensible»*, souligne Catherine, qui se souvient d'un professeur marquant, chercheur en biochimie et fêru d'alchimie et de philosophie. Ce changement de paradigme l'amène à poser un autre regard sur sa pratique de paysanne

herboriste et sur les plantes, *«des organismes vivants en lien avec le cosmos et la présence humaine»*. Au lieu de chercher par exemple une solution rapide lorsqu'une plante est malade, elle prend le temps de la rencontrer au niveau subtil : *«J'essaie de me mettre à sa place, de comprendre en profondeur ses besoins et s'il faut intervenir ou non.»* Catherine cherche ses mots pour définir cet espace énergétique, plus vécu que mental. Le souvenir d'une expérience avec son maître de stage lui revient... *«Il m'a dit : "Tu vois cette plante, il y a ses feuilles, son corps physique... mais si tu l'approches doucement avec l'intérieur de ta main, tu vas sentir une couche autour de la plante, un corps plus subtil"»*. Elle a senti à ce moment-là une ouverture, un élargissement interne dans son corps devenu *«outil de perception que l'on peut*



© Daniel Sax - food

travailler, comme le violon». À partir du moment où elle s'est «autorisée» à prendre en compte cette rencontre énergétique, sa vision de son métier s'est transformée : *«Cela influence ma manière de semer, cueillir, récolter car je suis persuadée que la plante reçoit mes intentions»*. Elle ne se sent pas «perchée» pour autant... Avec une entreprise à faire tourner, elle assume d'être à la fois pragmatique et en lien avec le cosmos. *«En tant qu'agricultrice, je suis obligée de regarder ce qui fonctionne ou non. Et je vois bien, après 30 ans d'expérience, les bénéfices de cette approche sur la qualité aromatique et médicinales de nos plantes.»* C. P.

Brigitte Thiébault L'alchimie de la nature

« Depuis toute petite, j'ai une sensibilité particulière pour la nature, les végétaux en particulier. Après mes études de médecine, je me suis orientée vers l'homéopathie pour avoir une vision globale de mes patients et de leurs symptômes. J'ai alors découvert les plantes sur un plan intellectuel, car bon nombre de médicaments homéopathiques sont d'origine végétale. »

D



Cette approche thérapeutique des plantes va s'élargir lorsque Brigitte Thiébault rencontre l'alchimiste Patrick Burensteinas. « Selon lui, l'alchimie est un dialogue avec la nature, et nous pouvons "parler" avec tout ce qui est vivant. Avec mon esprit cartésien, j'ai cherché à entrer en contact avec les plantes comme avec mes patients, de l'intérieur... » Commence alors une quête qui dure depuis 30 ans. « Au début, je tâtonnais. Percevoir un arbre ou une plante, c'est comme apprendre une langue étrangère, il faut de la patience, pour que l'oreille se forme. J'ai commencé à ressentir la plante verte de mon bureau, puis les arbres, plus faciles à entendre qu'un brin d'herbe... » Brigitte réalise que chaque arbre a un « chant » spécifique. Un noyer donne des informations et une mélodie différentes de celles émises par un acacia ou un poirier...

« Un vieux chêne auprès duquel j'ai passé de longues heures m'a beaucoup appris : je décelais le message de ses feuilles, de ses racines, le contact qu'il entretenait avec le chêne à l'autre bout de la prairie... » Peu à peu, Brigitte apprend à déchiffrer la langue des arbres, différente d'une espèce à l'autre... Des années d'une écoute qui exige de lâcher le mental, de prendre son temps. Brigitte note : « Les alchimistes nous enseignent à persévérer... Cette recherche ne s'arrête jamais car au-delà du dialogue avec les plantes, il s'agit de trouver le fil commun à toute création. » Aujourd'hui, elle anime des stages d'initiation à l'écoute alchimique du vivant... « Lorsque la plupart des gens étaient paysans, cette perception était probablement innée. Nous, urbains toujours pressés, l'avons perdue... Mais nous pouvons la retrouver... » S. P.

Le chant de l'arnica

Brigitte Thiébault a commencé à travailler avec les plantes médicinales comme l'arnica. Selon elle, les teintures-mères utilisées en phytothérapie ou en homéopathie transmettent non seulement les principes actifs du végétal mais aussi son « chant ». « Le chant de l'arnica est très différent de celui du millepertuis ou de la belladone », explique l'homéopathe. Pour Brigitte, il est essentiel que l'esprit de la plante se trouve dans le remède. Sinon, il s'agit de chimie pure et le résultat n'est pas le même.



Trois questions à...

Patricia Lariguet, paysanne herboriste

Forte de ses convictions écologiques, cette chercheuse en biologie moléculaire cultive ses plantes dans sa propre ferme, pour les transformer en produits de bien-être.

Propos recueillis par S. D.

P&S Votre changement de carrière vous a-t-il permis de comprendre les végétaux autrement ?

Patricia Lariguet Les années de laboratoire n'ont jamais rompu mon enchantement pour le végétal, mais l'ont affiné. Les plantes perçoivent tout : une ombre passe et leurs chloroplastes (la partie des cellules qui joue un rôle dans la captation de la lumière, ndlr) bougent dans la cellule, se réorientent. Observer cela est magique et fascinant. Les plantes m'ont permis de vivre, au sens premier. Elles m'ont aussi sauvé la vie, à deux reprises. Alitée huit mois à cause d'une

spondylarthrite ankylosante, il m'a suffi d'un seul mois en nature à marcher, me coucher sur la mousse pour me passer des traitements et m'éviter l'opération.

P&S Dans votre travail, qu'est-ce que ce rapport aux plantes a changé ?

P. L. Lorsque j'ai créé ma ferme, je m'acharnais à cultiver des plantes qui ne s'adaptent pas à la culture, comme le millepertuis. J'avais beau faire, il semblait être fait pour être libre ! Cultiver demande des efforts alors que la plupart des plantes sont en meilleure santé dans la nature. Une étude menée dans le Queyras a ainsi montré que des plantes sauvages

abritaient des bactéries pathogènes pour elles, mais qui ne les tuaient pas car leur microbiote s'était enrichi de toute la biodiversité environnante. Après un burn-out récent, cela m'a fait réfléchir et je ne pratique plus aujourd'hui que la cueillette sauvage.

P&S Y a-t-il une plante avec laquelle vous avez développé un lien particulier ?

P. L. La rose de Damas, à l'odeur fine et sublime. Et les fleurs de calendula, qui me mettent de bonne humeur et m'inspirent en me montrant qu'il est possible de pousser partout, même à travers le goudron.

Votre bien-être au coeur des plantes

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



Plantes bio récoltées à la main par nos soins. Cueillettes responsables et soucieuses de la préservation des ressources.



Plantes fraîches mises en macération directement sur les lieux de cueillette afin de préserver tous les principes actifs de la plante. Pas de congélation.



Macération dans des **bonbonnes en verre.**



Macération **dynamisée à la main.**



Certifié **Agriculture Biologique et Nature et Progrès.**



Fabriqué en France avec des plantes françaises.

NOS GAMMES DE PRODUITS :

Phytothérapie, Gemmothérapie, Gemmothérapie sans alcool, Complexes de plantes et bourgeons, Fleurs Dr Bach.



Récolté et fabriqué
en France



Laboratoire fabricant d'extraits de plantes fraîches biologiques françaises
Retrouvez tous nos produits chez nos revendeurs partenaires ou sur le site : www.herbiolys.fr





© Ingrid Bailleul

Laurent Tillon: « Pour qui sait l'écouter, Quercus est un intarissable bavard »

Voilà 30 ans que Laurent Tillon se rend auprès de Quercus... depuis qu'adolescent, il a trouvé du réconfort auprès de ce chêne de la forêt de Rambouillet. Une rencontre qui a orienté profondément sa vie.

jugement de valeur n'est en jeu. Quel que soit l'état émotionnel dans lequel j'arrive, tristesse, joie, colère, j'ai toujours ressenti la sérénité me gagner progressivement.

La relation avec Quercus est très stable !

Pour autant, Laurent Tillon a très vite constaté aussi, et il continue de s'en émerveiller, toutes les surprises, les découvertes qui pouvaient se produire au cours de ces moments. La visite d'un chevreuil, la pluie sur les feuilles de son arbre... Rien n'est banal quand on est proche de Quercus. Car pour « qui sait l'écouter, il devient un bavard intarissable ». Le biologiste en a d'ailleurs fait un livre, dans lequel il se glisse sous l'écorce de son chêne et nous amène à comprendre son fonctionnement.

Tous ces événements alimentent l'imaginaire, estime Alain Tillon, mais aussi le lien avec « cet être-là, cet être aimé ». Au fil des ans, un tel contact « est devenu pour moi une vraie boussole ». D'abord dans son orientation professionnelle, quand au départ, plutôt égoïste il le reconnaît, il décide

de devenir ingénieur forestier afin de pouvoir protéger son arbre ! Puis dans sa manière de vivre, son engagement : il cultive son potager, consomme peu en prêtant attention à l'empreinte carbone de ce qu'il achète, est bénévole pour le conservatoire d'espaces naturels du Centre-Val-de Loire. Une boussole, mais aussi une prise de conscience : « Toutes les observations et l'attention que j'ai consacrées aux moments passés dans ce sanctuaire, sur ce que je pouvais voir, comprendre a alimenté une réflexion globale sur la nécessité de poser un regard systémique sur les choses, et sur la nécessité de prendre soin du monde vivant qui est la clé face à toutes les grandes crises que nous vivons collectivement. Mon objectif au sein de l'ONF est passé de la volonté de protéger mon arbre à celle de mettre la biodiversité et le vivant au cœur de la gestion forestière. » Ainsi, le lien entretenu avec Quercus l'a changé... Aujourd'hui, il formule le vœu que chacun ait un arbre auprès duquel se ressourcer et ressourcer notre société... I. S.

Il lui rend visite, avec toujours le même rituel. Quand il entre dans le sanctuaire de son chêne (*Quercus* en latin), il va vers lui, le salue et pose sa main à un endroit de l'écorce. « Alors je sens que je suis légitime, que je ne suis plus un intrus, mais un vivant parmi les vivants... Une forme de connexion se met en place », témoigne Laurent Tillon.

La force de ces moments tient pour lui à l'apaisement, au ressourcement ressentis : « Près de Quercus, je suis totalement authentique, car aucun

La sensibilité au vivant, ça s'apprend !

Convaincu qu'il faut aujourd'hui réenclencher par toutes sortes de moyens le contact sensible avec le vivant, Laurent Tillon partage quelques idées pour trouver la bonne distance :

- Aller au contact, s'immerger le plus possible et pas seulement lire des livres ou regarder des documentaires.
- Aborder le vivant sans a priori, sans chercher à tout comprendre tout de suite, mais plutôt en se questionnant à partir de ce que l'on observe.
- Ne pas chercher à comparer les « comportements » d'un arbre, ou de tout être vivant avec ce que nous sommes, nous humains. S'approcher du vivant, c'est aussi accepter la profonde altérité des différentes espèces et même des individus au sein d'une même espèce.



Béatrice Lechartier

Une relation spirituelle et poétique avec les plantes

« Il y a plus de trente ans, j'ai eu un coup de foudre pour le jardin d'un presbytère que j'ai habité pendant neuf ans. J'y ai découvert l'arbre des Sephiroth, un "arbre de vie" dans la tradition ésotérique judaïque. »



Béatrice Lechartier (à gauche) et Roxane Au'ra lors d'une «poésie-concert».

Le jardin de Béatrice Lechartier est dessiné en carré comme la plupart des jardins de curé. « C'est là que j'ai découvert l'arbre des Sephiroth suite à la lecture du livre d'Annick de Souzenelle, *Le Symbolisme du corps humain, et à une expérience. Un "arbre de vie" selon la Kabbale, qui permet de relier symboliquement le macrocosme au microcosme, l'univers au schéma du corps humain. Par trois fois, j'y ai expérimenté de nets ressentis, toujours au même endroit et toujours au niveau de la gorge. Pour moi qui suis de nature plutôt angoissée et introvertie, ce jardin m'a ouverte et a parlé à tout mon être. J'ai alors réalisé être moi-même, comme tout un chacun, un arbre de vie symbolique.* »

Les années passent, Béatrice quitte ce lieu pour s'installer en territoire de Brocéliande en Bretagne, découvre en chemin les élixirs floraux : nouveau coup de foudre. Elle devient conseillère certifiée Fleurs de Bach et travaille en milieu paramédical pendant une vingtaine d'années. Dans son petit lopin de terre, elle dessine un nouveau jardin, Kalon Gwez, toujours selon la symbolique de l'arbre des Sephiroth. Elle y plante, en des endroits précis, selon les couleurs et le message des fleurs, des rosiers, un chèvrefeuille, une clématite, des angéliques, et laisse l'armoise s'y épanouir. Depuis 18 ans, elle organise des visites guidées de ce lieu et invite les participants à développer une écoute sensible des végétaux. « Chaque plante a un message subtil à nous délivrer et nous pouvons tous nous mettre à l'écoute pour le percevoir avec



Le jardin Kalon Gwez, un lieu d'inspiration et de transmission.

le cœur. Les messages varient d'une personne à une autre. Cela peut être des ressentis physiques, des visions, des sons, des vécus émotionnels... Pour ma part, je les reçois sous forme d'inspiration poétique. »

Béatrice a publié deux recueils de poésies autour des élixirs floraux du Dr Bach. « Aujourd'hui, je développe des lectures publiques avec Roxane Au'ra, musicienne et chanteuse, sous forme de poésie-concert. Chaque poésie décrit l'émotion inconfortable et l'émotion apaisée obtenue grâce à l'élixir. » Pour Béatrice, aucun doute : les vibrations de sa voix associées à celles du chant et des instruments de Roxane transmettent les vibrations de la plante, qui entrent en résonance avec le public. La magie peut alors opérer... S. P.

La sensibilité du Dr Bach

Fabriqués à partir de fleurs et de bourgeons, les élixirs floraux du Dr Bach ont été conçus pour entrer en résonance énergétique avec nos états émotionnels, afin de mieux les gérer. C'est le Dr Bach, médecin anglais, qui le premier a identifié 38 plantes et arbres correspondant chacun à une émotion perturbatrice. Doué d'une sensibilité hors du commun, Edward Bach a su développer une lecture vibratoire de chacune pour en capter le message thérapeutique. Ainsi, le saule qui, bien que souvent élagué pour produire de l'osier, repousse toujours de plus belle, s'adresse aux personnes qui ont du mal à se montrer combatives face à une difficulté.



Visuels © Kalongwez.fr



Christian Escriva: « L'approche sensorielle est un mode de compréhension des plantes »

Devenu producteur et transformateur de plantes médicinales après des études de physique théorique, mathématiques et chimie, Christian Escriva poursuit depuis 1984 un chemin singulier pour se rapprocher du végétal. Zoom sur ce qu'il nomme son « approche sensorielle ».



L'immortelle de Corse ou hélichryse italienne.

« **m** on premier contact avec la botanique classificatoire fut une catastrophe ! Une plante ne peut se réduire à ce qu'en dit la botanique, me suis-je dit. Regardons par exemple une plante à fleurs, sans nous préoccuper des informations que nous avons lues dans les livres (sur son chimisme par exemple, ou ses usages). Voyons plutôt comment cet être s'exprime par des formes visibles, de la graine qui germe à la plantule qui se développe et se déploie, fleurit puis fructifie. Bien sûr, la plante est soumise aux lois de la chimie, élabore des composants, variables selon le stade de croissance, la partie de la plante... Mais nous pressentons que quelque chose nous échappe et qu'il y a, non visible à nos yeux, non appréhendable par nos appareillages d'analyse, une unité, un être – un archétype. Cette organisation inaccessible à nos points de vue habituels, académiques, correspond à ce que j'appelle le « génie d'une espèce végétale ».

Entrevoir ce « génie » est l'objet de l'approche sensorielle. L'intention est d'appréhender une plante en tant qu'être vivant, non limité aux descriptions que nous trouvons dans les ouvrages de botanique ou de phytochimie, etc. Ces points de vue me paraissent en effet réducteurs. L'approche sensorielle se présente comme un chemin, une porte vers un autre mode de compréhension de la plante : nous tentons d'appréhender son être. Pour cela, j'utilise la méthode

que j'ai nommée « olfaction longue » et que je développe depuis le début des années 1990 (*lire ci-contre*). Elle procède de l'observation attentive d'un extrait de plante (huile essentielle, teinture-mère et ses dilutions homéopathiques, extrait de gemmothérapie, etc.). J'ai pris conscience de la richesse de ces extraits, de leur relation avec l'« être d'une plante » le jour où j'ai senti attentivement une huile essentielle de lavande officinale sauvage d'une qualité exceptionnelle. Ces recherches ne sont pas complètement nouvelles, elles rejoignent des conceptions qui ont existé à différentes époques : telle la méthode de Goethe (1749-1832), qui s'est vivement intéressé au végétal tout au long de sa vie. De telles investigations impliquent notre intuition, notre sensibilité, et suscitent bien sûr beaucoup de questions... » I. S.

La méthode d'olfaction longue

Pour Christian Escriva, il est possible, grâce à un apprentissage exigeant une grande attention, d'entrer en contact intime avec une odeur. En pratique, un extrait est déposé sur une touche et observé pendant une durée variable selon l'entraînement du sujet. Lors d'une telle expérience interactive, des informations parviennent à la conscience. Il est possible de lire les impacts physiques et psychiques du « génie de la plante ». Celui-ci peut être cerné et décrit par un vocabulaire spécifique. Ainsi, l'olfaction de l'hélichryse corse sauvage révèle certaines notes chaudes et jaunes, miellées, ainsi qu'un fond solide, presque minéral. Un observateur entraîné pourra percevoir des impacts psychiques, par exemple la remontée de traumatismes personnels, récents ou anciens...

MAXI ENZYMES + PROBIOTIQUES et INTESTIN



Lorsque l'on digère mal les aliments, cela peut occasionner différents troubles digestifs qui peuvent aller du simple inconfort aux douleurs et inflammation car les aliments mal digérés endommagent la paroi des intestins. Par exemple, le lactose est moins bien digéré avec l'âge car l'enzyme qui permet sa digestion est moins fabriquée par notre corps. Le lactose est ainsi digéré par les bactéries qui peuplent notre intestin mais produit du gaz lors de la digestion.

Lors des repas copieux (repas de famille, fêtes, etc...), il peut être intéressant de se supplémenter en enzymes digestives pour restaurer des fonctions optimales.

« Les **enzymes** digestives sont des protéines fabriquées par le corps humain qui décomposent les aliments et favorisent la digestion. »

« Les **probiotiques** sont des micro-organismes vivants, des bactéries ou des levures bénéfiques, qui reconstituent les bonnes bactéries dans l'intestin pour aider à rétablir et à maintenir l'équilibre intestinale. »

Api-nature vous propose les compléments alimentaires **Maxi Enzymes + probiotiques** et **Intestin**.

MAXI ENZYMES + PROBIOTIQUES est un complément alimentaire à base de **18 enzymes digestives** d'activité enzymatique élevée, 9 souches de ferments lactiques (probiotiques), fibre prébiotique et calcium.

- 18 enzymes digestives végétales, spécifiques pour la digestion des féculents, protéines et corps gras, résistent à l'acidité de l'estomac et agissent dans les différentes parties du tractus digestif.
- 400 millions de probiotiques provenant de 9 souches différentes, stabilisés grâce à la technologie ProbioAct, garantissant ainsi leur survie et leur action à travers le tractus intestinal.
- des fibres prébiotiques (fructo-oligosaccharides), qui servent d'aliment aux ferments lactiques pour leur permettre de se multiplier rapidement et efficacement dans l'intestin.
- du calcium qui contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.

INTESTIN est un complément alimentaire à base de fibres, **probiotiques**, anis vert, papaye, ananas et L-glutamine.

- L'avoine contribue à la santé du tractus gastro-intestinal en favorisant les processus de digestion et de détoxification et en normalisant le fonctionnement du tractus intestinal.
- L'anis vert aide en cas de spasmes, gonflement et flatulences.

Produit de la marque Api-nature disponible à :

Herboristerie du Palais Royal

› www.herboristerie.com › Tél: 01 42 97 54 68 › contact@herboristerie.com
› 11 rue des Petits Champs -75001 Paris › Métro : Bourse ou Palais Royal



Nathalie Frossard «Une vision subtile du monde végétal»

Cœuvrant, telle une messagère, à renouer le lien entre humains et monde végétal, cette énergéticienne a développé un compagnonnage singulier avec les plantes qui inspirent ses projets professionnels et personnels.

Nathalie Frossard assume son parcours atypique : une école de commerce, du marketing sportif, puis un tour du monde sac au dos à la rencontre des peuples autochtones. « *La spiritualité et les plantes m'ont toujours attirée, mais je ne savais pas quoi en faire*, confie-t-elle. *Côtoyer des sages et des communautés qui perçoivent la nature autrement m'a appris une vision plus subtile du monde végétal.* » Il a certes fallu le temps de maturer ses capacités intuitives pour comprendre l'appel des plantes. Des messages sous forme de mots, dictés par exemple durant cette nuit étonnante où elle écrit d'un trait « *un projet entier sur la reliance entre humains et végétaux* », qui donnera naissance à son association Plantes et

Planètes. Ou lorsque, récemment, l'armoise lui demande de créer des cercles de femmes. Nathalie répond : « *Je ne comprends pas, montre-moi* ». Et la plante d'envoyer, dit-elle « *des images des siècles passés de réunions de femmes guidées par l'armoise* ». Pour l'énergéticienne, ces inspirations « *secouent ma zone de confort en amenant de nouvelles idées* », qu'elle s'efforce ensuite de matérialiser.

Elle considère les plantes comme des guides pour ses projets professionnels – les stages où elle enseigne – autant que pour son chemin personnel. Ainsi, lorsqu'elle a souffert de deux cancers successifs de la thyroïde, elle s'est appuyée sur l'énergie végétale en complément de son opération et des



médicaments. « *L'esprit du romarin m'a apporté un apaisement immédiat, la force du chêne m'a aidée alors que j'étais si fatiguée, et la rose a soutenu ma présence d'amour pour mon bébé de 6 mois malgré la maladie* ». Cette expérience marquante l'a convaincue de transmettre à son tour les messages et soins énergétiques des plantes qui, sourit-elle, « *ne présentent aucune contre-indication* », que l'on y croie ou non. C. P.

Franck Terras «S'ancrer avant de planter»

Franck Terras s'appuie sur une communication et une collaboration sensible avec son jardin, pour une meilleure production. Une relation en permanente évolution avec la nature, où rien n'est jamais acquis.

« **I** *expérience est parfois plus forte que les livres* ». Franck Terras donne le ton. Inspiré par les écrits de Machaëlle Small Wright, auteure de *Co-Creative Science** et cultivatrice du très visité jardin de Perelandra, au sud-ouest de Washington, Franck Terras, ex-ingénieur du son, vit aujourd'hui de plusieurs microactivités : animateur de circuits alimentaires, propriétaire de gîtes ruraux et heureux jardinier à Baugnac (Haute-Garonne). Il a beaucoup appris de l'observation de son « bout de terrain », intégrant sans le savoir la base du jardinage cocreatif, qu'il découvrira des années plus tard. « *Se poser, s'ancrer*

et observer la nature en utilisant tous ses sens est indispensable avant de planter quoi que ce soit. » Il se formera ensuite auprès de François Deporte, vulgarisateur français de la technique de culture cocreative : « *Il y a un protocole. Vous devez définir des objectifs justes et réalisables. Les miens : que mon jardin donne à manger à ma famille, qu'il nous apporte un complément de revenus et, si possible, qu'il nous permette d'offrir un panier de légumes frais aux hôtes de nos gîtes. Une fois en place dans votre jardin et relié à vos objectifs, vous allez poser des questions précises auxquelles il pourra vous répondre par oui ou par non* ». Franck Terras utilise pour ce faire

un pendule ou des tests de kinésiologue. Parfois, les réponses sont surprenantes. Elles peuvent prendre la forme d'intuitions appelées « involutions ». Dans tous les cas, il faut parvenir à un total lâcher-prise.

C'est ainsi qu'en 2023, Franck s'est laissé guider par cette communication lui indiquant de ne planter que 80 plants de tomates, au lieu des 350 plants habituels. « *J'ai obtenu une récolte exceptionnelle. Si je ne l'avais pas écouté, j'aurais perdu du temps et de l'argent, car il y aurait eu du gâchis* ». Franck a développé de nombreuses qualités en ajustant sa méthode : humilité, goût du risque, souplesse, dévouement, force physique, persévérance... Il a mis au moins cinq années, marquées par beaucoup de remises en question, pour s'approprier la méthode et qu'elle porte réellement ses fruits. « *On sait si on est dans le vrai en fonction des résultats, et ce sur des cycles de 12 mois, correspondant*



L'eau lunaire de guimauve

En astroherboristerie, la guimauve incarne l'énergie lunaire. La préparation ci-dessous, proposée par Florence Pommery, peut apaiser l'anxiété quand elle est ressentie au niveau de l'estomac et son affinité avec la Lune, astre protecteur, apporte un sentiment de sécurité.

Méthode

1. Entre la pleine lune et le dernier croissant, récoltez en fin de journée une poignée de fleurs et feuilles de guimauve, en posant une intention de lâcher-prise, et déposez-les dans un récipient rempli d'eau.
2. Exposez cette eau à la lune toute la nuit.
3. Filtrez, redonnez fleurs et feuilles à la Terre en remerciant

et embouitez l'eau dans un flacon.

4. Prenez quelques gouttes pures en interne ou ajoutez-les dans une tisane, une huile de massage ou un bain.

Conservation

Pour conserver le mélange au-delà de 24 heures (au frigo), ajoutez 5% d'alcool de fruits à 40 degrés.



Trois questions à...

Florence Pommery, astroherboriste



L'idée que plantes et humains sont influencés par les énergies des planètes remonte à l'Antiquité. Elle est à la base de l'astroherboristerie, une autre vision du soin par les plantes que pratique Florence Pommery.

Propos recueillis par C. P.

P&S Pourquoi avez-vous eu envie d'associer astrologie et herboristerie ?

Florence Pommery Après ma formation en herboristerie, j'avais l'impression de recommander les remèdes comme en allopathie, soit une plante pour un symptôme. J'étais en quête d'une approche plus holistique et personnalisée. Par l'astrologie, j'ai découvert combien les planètes influent sur les plantes, leur morphologie, leur croissance et leur action. Cette connaissance profonde des profils énergétiques des plantes en lien avec les signes zodiacaux me permet de créer des remèdes adaptés à chacun.

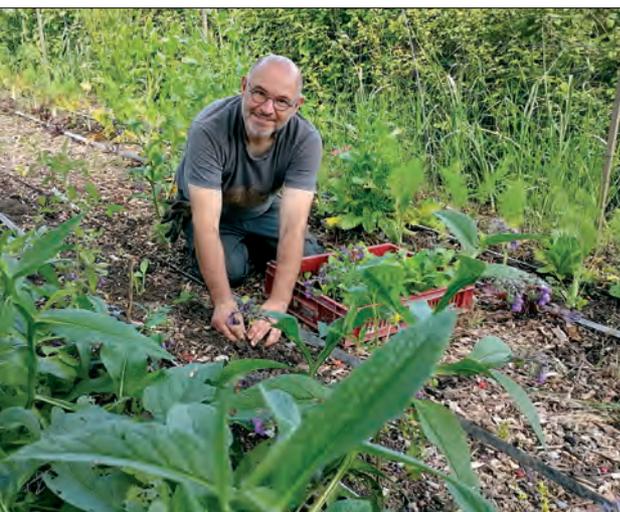
P&S Comment soignez-vous selon les principes de l'astroherboristerie ?

F. P. Notre horoscope natal donne des informations sur notre constitution et nos déficiences au niveau des éléments fondamentaux : terre, air, eau et feu. Les plantes, elles aussi reliées aux éléments, viennent

rééquilibrer ces problématiques. Par exemple, le piment de Cayenne et l'ortie, réchauffantes et énergisantes, incarnent l'élément feu, en lien avec la planète Mars. Pour ma part, j'ai toujours été attirée par la guimauve, très liée à l'eau et à la Lune, un astre important dans mon signe. La guimauve, aux propriétés fluidifiantes, vient assouplir une certaine rigidité interne et apporter de la sécurité (*lire l'encadré ci-dessus*).

P&S De quelle manière l'astroherboristerie a-t-il changé votre regard sur les plantes ?

F. P. Je ne vois plus la plante comme quelque chose qui pousse, dont on extrait les principes actifs, mais comme une expression microcosmique des planètes. Un être vivant, intelligent, sensible comme nous aux énergies telluriques et célestes. Je prends conscience que nous faisons partie du même Univers et sommes interconnectés et en résonance vibratoire permanente.



au temps de la nature. Rien n'est jamais acquis. Ce qui marche deux ans d'affilée ne fonctionnera peut-être pas la troisième année, car on n'est pas dans un dispositif ultra-contrôlé comme en culture conventionnelle.» Et de conclure : « Plus on sait épouser les changements, meilleure est la relation avec notre jardin, et plus elle est durable. » E. B.



Arnaud Riou Le végétal, métaphore de nos vies

Autodidacte aux milles vies, auteur et enseignant spirituel, Arnaud Riou vit depuis toujours inspiré et entouré par le végétal. Après avoir longtemps voyagé et été consacré chaman en Mongolie, il s'ancre aujourd'hui au cœur du site exceptionnel du Moulin de Beaupré, entre Bourgogne et Champagne.

« **U**n vieux catalpa flétrissait, seul, au fond du jardin. Le jardinier voulait le tailler mais après avoir communiqué avec lui, j'ai conclu qu'il s'ennuyait. Nous l'avons donc entouré d'autres arbres et il fleurit aujourd'hui plus que jamais », raconte Arnaud Riou, qui vit au milieu de ses arbres et fleurs comme s'ils étaient de bons amis. Accompagnateurs de nos moments de vie, les végétaux sont également, selon lui, de puissants révélateurs de nos personnalités : « On ne tire pas sur la tête d'une fleur pour la faire pousser plus vite. Si l'on a une relation juste avec le végétal, qu'on sème la graine dans la terre, qu'on l'arrose et qu'on laisse faire, elle va naturellement pousser. » Il se souvient de cette femme, venue le voir pour des conflits avec son enfant. En forêt, yeux bandés,

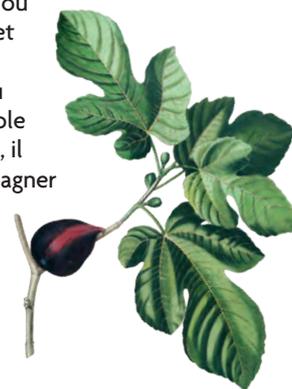


elle a un « déclic » en touchant une pâquerette qui lui rappelle son enfance et comprend qu'elle est devenue « trop sérieuse » avec les années et qu'en « s'ouvrant à son propre émerveillement, elle pourrait davantage communiquer avec ses enfants ».

Arnaud Riou nous montre comment les plantes sont un support pour se questionner, avancer ou, au contraire, se poser un instant. Elles symbolisent concrètement, matériellement les phénomènes psychiques impalpables qui nous traversent. Elles nous invitent à nous questionner, à ouvrir nos perceptions,

Planter un arbre avec une intention

S'inspirant de l'approche des premières nations d'Amérique, Alain Riou propose une interprétation des qualités des arbres, auxquelles on peut se référer pour s'aider à ancrer un passage de vie, se donner une impulsion. Le peuplier, lié au rayonnement et à la popularité, est idéal en cas de nouvelle vie, emploi ou déménagement. Le frêne nourricier, source de bois et de sève, accompagne la fertilité, le noisetier, l'intuition et la spiritualité. Idéal si vous souhaitez laisser plus de place à vos ressentis. Le noyer, arbre de l'intelligence, pourra être planté au début des études du petit dernier ou pour un projet professionnel. Quant au figuier, symbole de sensibilité, il peut accompagner une thérapie ou des questionnements personnels.



© Gwladys Louiset

nos possibilités, comme il le propose avec son *Oracle du peuple végétal* (éd. Trédaniel), élaboré en méditant longuement avec chaque plante et en observant ses caractéristiques physiques qui portent un message : la menthe poivrée, dont le goût « pétillant, chaud, léger et printanier » évoque « l'enfance, la légèreté, l'insouciance » et souffle de « n'aller nulle part où notre pas s'alourdit ». Ainsi les plantes peuvent nous aider à traverser un moment difficile en nous inspirant par leur force, leur beauté, leur résilience. Comme son dernier ouvrage, *La Puissance des rituels* (éd. Anima) nous le propose avec de nombreux rituels végétaux (*lire l'encadré ci-dessus*). S. D.



AJC Nature

Thés et infusions
à boire glacés !



Le plaisir d'une infusion saine et naturelle

Thé vert, blanc, noir, maté, moringa,
rooibos aux arômes naturels et aux fruits

En sachet, en boîtes,
en vrac, en infusette



Moringa des tropiques



Rooibos



thé vert



Douceur fruitée



Framboise givrée



Tisanes, thés et compléments alimentaires bio,
100% plantes, 100% naturel



www.ajcnature.com



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

Sophie Delhoute Fagot «Un guide à notre médecin intérieur»



Dans l'intimité de son laboratoire, elle pratique l'art ancestral de la spagyrie. Cette voie peu connue de l'alchimie considère les plantes comme des intermédiaires pour se soigner et évoluer en conscience.

Sophie Delhoute Fagot se consacre à la spagyrie depuis ce jour de 1996 où elle a eu un déclic : « C'était une révélation très forte, lors d'un séjour à la campagne, de devoir faire "quelque chose" avec les plantes ». De retour à Paris, elle découvre en librairie *La Spagyrie ou l'alchimie des plantes*, un livre très inspirant pour elle, déjà initiée à l'alchimie traditionnelle. Elle se passionne alors pour cette approche qui lui permet « d'entrer en communication subtile » avec les végétaux. La spagyriste choisit d'abord une plante avec laquelle travailler, « celle dont la vibration m'appelle et qui est d'accord pour que je la cueille ». Elle emmène l'élue au laboratoire pour « recueillir en conscience l'esprit de cette plante » dans un élixir élaboré grâce à des étapes de macération et calcination. « En spagyrie, la cendre concentre la signature énergétique, l'esprit de la plante, qui est ensuite introduit dans le macérat, chargé



en principes actifs, pour créer l'élixir.»

Ce processus alchimique, pratiqué en état méditatif, « ouvre le dialogue avec la part subtile de la plante », enseigne Sophie à ses stagiaires dans son centre de formation, Élixirs de Provence. Lorsqu'elle se connecte, par exemple à « l'esprit des fougères ou des prêles, des végétaux très anciens sur terre », elle confie, émue : « C'est comme un voyage à travers les âges où je perçois les

relations de ces plantes tissées avec l'espèce humaine. » Cette écoute nous apprend que les végétaux n'auraient pas tous le même lien aux humains : « Je sens en communication intuitive que les orties ont l'habitude de travailler avec nous, et on voit bien en ethnobotanique qu'elles poussent près des maisons », alors que le contact avec l'ail est, dans sa sensation « plus réservé ». Ce qui passionne particulièrement Sophie, c'est de concentrer cette intelligence de la plante dans un élixir « vivant », qui joue un rôle thérapeutique. « La plante soigne en connectant son énergie à l'esprit humain, elle sert de guide à notre médecin intérieur pour conscientiser ce qui ne va pas au niveau physique, psychologique ou spirituel », détaille Sophie, qui prend l'exemple du coquelicot, plante sédative favorisant le sommeil, mais son « être plante », qu'elle appelle « gardienne du paradis », offre aussi une bulle de protection enveloppante pour se reposer quand on est stressé ou perturbé. Dans sa dimension subtile, cette gardienne permet à l'être humain de s'interroger et de progresser sur sa vulnérabilité. C. P.

Contactez l'esprit de la plante

Nul besoin d'alambic pour cette première expérimentation d'alchimie végétale, en suivant les conseils de Sophie Fagot.

- Dans la nature, prenez le temps de sentir quelle plante vous attire.
- Avant de la cueillir à mains nues, demandez son accord (et si un inconfort apparaît, changez de plante). Prélevez-en au maximum une poignée et remerciez-la.
- Mettez la récolte dans un pot de 125 ml rempli d'alcool à 35°; fermez hermétiquement et

conservez dans l'obscurité à température ambiante.

- Tous les jours à la même heure durant un mois, placez vos mains autour du bocal et demandez à cœur ouvert : « Qu'as-tu à me dire aujourd'hui ? ».
- Soyez attentif aux signes qui peuvent répondre à des préoccupations internes. Votre intuition vous dira si la plante vous a aidé. Apprivoiser cet espace sensible demande du temps...



Pascal Lamour

«Un dialogue basé sur l'observation»

Liamm En Hengoun, qui signifie «lien de tradition», est son nom de druide. Également pharmacien, auteur et musicien, Pascal Lamour fait rimer tradition et modernité.

héritier d'une culture celtique qu'il fait vivre sous toutes ses casquettes, Pascal Lamour propose une méthode d'accompagnement holistique basée sur des connaissances à la fois traditionnelles et scientifiques, et des rituels inspirés du druidisme : *«Après une immersion dans un jardin ou en forêt, je pourrais vous proposer de choisir un végétal. Si c'est un iris, nous interrogerons ce qui vous attire en lui : sa couleur, son parfum... Et nous établirons un dialogue basé sur l'observation des ressentis et l'interprétation des symboles : avec l'iris, il sera question de subtilité, de féminité, d'ouverture... Et vous pourrez emporter son symbole pour vous soutenir dans certaines relations.»* Le druidisme nous invite à ne pas analyser les réponses avec le mental, mais plutôt avec la curiosité et la patience d'un voyageur, d'où l'importance d'être guidé!



Pascal Lamour s'est initié au druidisme alors qu'il exerçait en pharmacie.

«C'était une manière de faire un lien avec mon enfance où on me parlait de "l'autre monde", er bed arall en breton. Le druidisme est en effet une démarche initiatique en lien avec les esprits, à laquelle on se forme durant deux ans dans un collège druidique, un temps marqué par des rituels et cérémonies en pleine nature. In fine, nous sommes des responsables de la fonction sacerdotale, et avons pour mission de transmettre notre savoir.»



Très vite, sa curiosité se sent à l'étroit à l'officine. Il finit par quitter la pharmacie à 42 ans pour voyager. L'occasion de découvrir d'autres espèces, d'étudier les relations entre plantes et populations locales. Il garde de son enfance la conviction que la proximité avec les plantes est garante d'un savoir populaire riche, qu'il veut faire coexister avec ses connaissances scientifiques. Il se souvient de cette guérisseuse de son village à qui il avait demandé comment elle savait que la digitale, qu'elle utilisait pour traiter certains problèmes cardiaques, n'allait pas exprimer son caractère toxique. Elle lui avait répondu : *«Je la connais bien car que je la trouve toujours au même endroit, derrière ce mur!»*. Né en 1958 dans une ferme du Morbihan, Pascal tient de ses parents – des paysans guérisseurs – un breton rural, agreste. *«Cette langue possède un vocabulaire riche pour décrire les plantes. Il y a plusieurs mots pour définir chacune, de façon tantôt visuelle, tantôt thérapeutique. La consoude se nomme par exemple skouarn-azen, ce qui évoque sa forme d'oreille d'âne, et louzaouenn an troc'h, qui veut dire "herbe à la coupure". Aussi, quand on baigne dans la culture bretonne, on développe facilement une relation pratique avec les plantes que je m'évertue à faire vivre au travers de mes livres, pour une meilleure connaissance des plantes et de soi.»* E. B.

Témoignage

Diana Beresford-Kroeger, biochimiste

Initiée au savoir celte sur les plantes dans sa jeunesse, devenue ensuite biochimiste clinique, Diana Beresford-Kroeger, combine ces deux approches pour un rapport renouvelé au végétal.

« Quand j'étais petite, en Irlande, j'avais pu observer la mémoire des plantes chez certains anciens, détenteurs de la sagesse celtique. Pour eux, le paysage était différent. C'était comme s'ils voyaient partout la main de la nature, et ils se rappelaient ainsi les événements marquants : l'année où tel buisson de houx (*Ilex aquifolium*) avait porté une quantité particulièrement importante de baies, celle où tel arbusier (*Arbutus unedo*) n'avait pas donné de fruits, à quel moment le gaillet jaune (*Galium verum*, dessin) est prêt à être utilisé pour la fabrication du fromage... »



Adeline Mandirac Un voyage interne à expérimenter

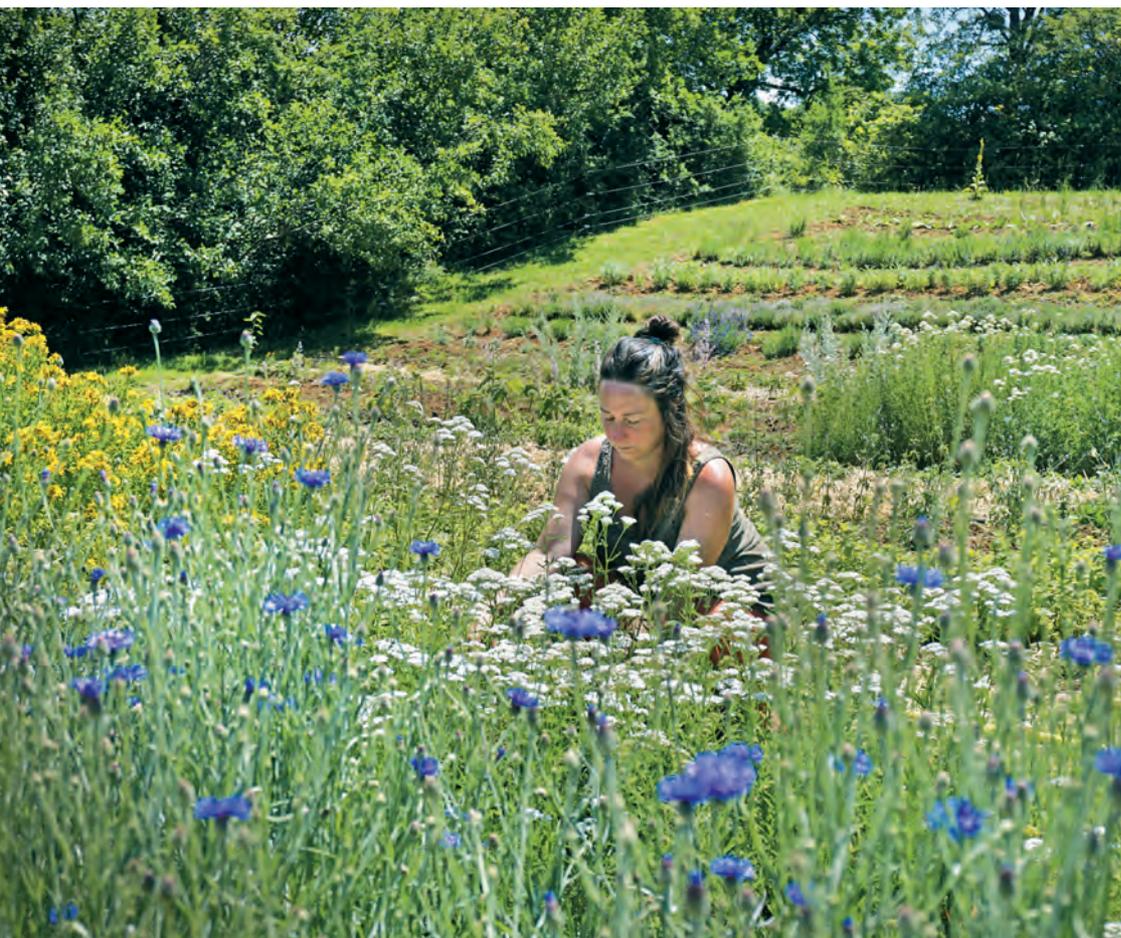
Herbaliste et anthropologue, Adeline Mandirac s'est forgé une vision holistique du soin par les plantes auprès de femmes et hommes-médecines amazoniens et d'une herboriste anglaise.

Les enseignements qu'elle a reçus incitent Adeline Mandirac à regarder le végétal au-delà de ses seules propriétés pharmacochimiques : « *Les humains, tout comme les plantes, possèdent une essence unique qui leur est propre, et c'est de la rencontre entre ces deux essences que naît l'incroyable pouvoir des plantes pour accompagner notre corps, notre psyché, notre âme.* » Si l'herbaliste reconnaît l'utilité médicinale des connaissances scientifiques, elle estime qu'à force de s'appuyer sur la science, on a perdu la capacité intuitive de percevoir par nous-mêmes le pouvoir des plantes. Réactiver ces « acquis ancestraux » est toutefois possible, selon elle, sans nécessiter de don particulier : « *Nous possédons tous cette faculté de comprendre les plantes à travers*

nos sens, nos ressentis, de percevoir le message qu'elles transmettent au-delà du mental. » L'essentiel, dit-elle, est d'aiguiser son intuition corporelle en s'entraînant à observer l'effet des plantes sur notre corps. Boire une tisane tiède de romarin, de thym ou de bouillon-blanc (*lire l'encadré ci-contre*) peut par exemple être l'occasion d'un voyage interne avec la plante. Adeline invite à sentir, en se concentrant et en fermant les yeux, si on la perçoit comme plutôt réchauffante ou refroidissante, si on sent un mieux-être à un endroit précis du corps, si l'énergie se modifie... Elle préconise cette pratique sur un mois à raison de deux à trois fois par semaine, pour ressentir si certains éléments se rééquilibrent au niveau physique ou émotionnel. C. P.

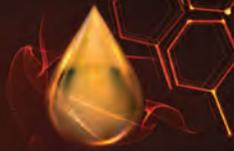
Une invitation à rencontrer le bouillon-blanc

L'herboriste Adeline Mandirac propose une expérience sensorielle avec le bouillon-blanc, protecteur pulmonaire. En sirotant une tisane concoctée avec ses feuilles, on s'assied au pied de cette plante dont la grande hampe florale monte vers les cieux. Si cela semble juste, on prélève une de ses feuilles pour la placer au niveau de la poitrine et ressentir si possible sa douceur. On prend plusieurs respirations profondes et on ressent si sa capacité respiratoire est spacieuse ou au contraire restreinte. C'est le moment d'imaginer que le bouillon-blanc, tisane et feuilles, s'étend dans la cage thoracique « *comme s'il l'étirait pour l'agrandir* », image la praticienne. On observe ensuite si la respiration se fait plus profonde, plus libre. L'émotion et les larmes montent parfois...



À lire

- De Diana Beresford-Kroeger, *La Vie douce*, éd. Tana.
- De Christian Escriva, *Fondements de l'approche sensorielle des plantes médicinales*, éd. Amyris.
- De Pascal Lamour, *L'Herbier secret du druide et Les Carnets secrets du druide*, éd. Ouest France.
- De Béatrice Lechartier, *À fleur de poésie*, éd. Au jardin de l'élixir.
- D'Adeline Mandirac, *Herboristerie sensorielle et intuitive*, éd. Rustica.
- De Baptiste Morizot, *Manières d'être vivant*, éd. Actes Sud
- D'Arnaud Riou, *La Puissance des rituels*, éd. Animateur
- De Jacques Tassin, *Penser comme un arbre*, éd. Odile Jacob
- De Laurent Tillon, *Être un chêne, sous l'écorce de Quercus*, éd. Actes Sud.



Baume au Calendula (varices...)

Le Baume au Calendula de Phyt-Inov est 100% bio. Il est indiqué pour les peaux sèches, les mains rugueuses et sollicitées.

Recommandé lors de gerçures, d'engelures, d'escarres, d'hématomes, de couperose, de piqûres d'insectes, d'eczéma, de varices, etc.

Il est aussi indiqué pour le visage, les lèvres, le décolleté, les mains...



100% D'ORIGINE NATURELLE



Propolis rouge purifiée

Il est difficile d'énumérer les bienfaits de la propolis tant ils sont nombreux. Elle contient de nombreux composants (flavonoïdes, oligo-éléments, vitamines...). Les abeilles l'utilisent entre autres comme anti-infectieux, anti-bactérien et anti-fongique pour assainir la ruche.

La propolis rouge du Brésil est considérée comme la meilleure au monde.

UNE MERVEILLE DE LA NATURE



Florasérum Corps (lissez vos jambes!)

Complexe d'huiles sèches aux propriétés tonifiantes, drainantes et hydratantes pour l'ensemble du corps.

Une utilisation régulière de ce soin affine le grain de la peau, lui donne un velouté incomparable.

Ce soin, de par sa composition étudiée, apporte confort et bien-être pour des journées toniques et des nuits zen. Votre épiderme est régénéré, apaisé et lissé.



100% D'ORIGINE NATURELLE



Thyrégul (hypo- ou hyperthyroïdie)

La glande thyroïde joue un rôle essentiel dans notre organisme. Elle régit notre métabolisme cellulaire et régule le niveau d'activité de très nombreux organes et systèmes.

Pour rééquilibrer cette glande, il est donc nécessaire de renforcer son action en y apportant des cofacteurs (oligo-éléments) et des huiles essentielles.

Tous ces nutriments sont contenus dans un produit : Thyrégul.

FORMULE DE JP WILLEM



Gommage Doux (Visage & Corps)

Le Gommage Flora d'Essarts est très efficace pour éliminer les cellules mortes de votre épiderme. Votre peau ainsi lissée permettra une meilleure absorption des crèmes hydratantes et un renouvellement cellulaire.

L'çaï, en association avec l'abricot et la sève de bouleau bio, procure un gommage doux et efficace des peaux les plus sensibles et délicates du visage et du corps.



100% D'ORIGINE NATURELLE



Topagil (articulations et cellulite)

Topagil contient du frêne, de la busserole et de la vergerette du Canada.

Il favorise le confort articulaire, aide à maintenir la souplesse des articulations, des muscles et des tendons.

Topagil facilite l'élimination rénale de l'eau et de l'acide urique et contribue au fonctionnement des reins et de la vésicule...

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 :

07-08.2024

phyt-inov
international



Varices, varicosités... Activer la circulation retour

Bien que fréquentes au niveau des jambes et généralement inoffensives, les varicosités et les varices, dilatations anormales des veines, sont peu esthétiques et peuvent générer des symptômes gênants. Suivons les conseils de Jean-Philippe Zahalka, qui nous aiguille sur une aromathérapie circulatoire efficace.

notre circulation sanguine est organisée de telle sorte que les veines ramènent le sang vers le cœur, tandis que les artères acheminent le sang du cœur vers la périphérie du corps. Si, dans la partie supérieure de notre organisme, le sang redescend facilement vers le cœur par effet de gravité, il n'en est pas de même pour la partie basse du corps. Afin de diriger le fluide dans le bon sens et d'éviter qu'il ne redescende, les veines sont dotées d'un système antiretour : de petits clapets appelés valvules veineuses. Celles-ci s'ouvrent sous l'effet de la pression sanguine et se referment mécaniquement en

cas de reflux. Or, sous l'influence de facteurs tels qu'une prédisposition génétique, la sédentarité, l'excès de poids, le vieillissement, la station debout prolongée et répétée, la chaleur ou encore la grossesse, les veines peuvent se dilater, faisant perdre aux valvules leurs propriétés hermétiques. Résultat, le sang redescend, stagne, la pression des veines augmente, provoquant leur gonflement : ainsi naissent les varices. *« Elles apparaissent le plus souvent chez les personnes qui ont des professions exigeant de piétiner dans des milieux surchauffés »*, remarque Jean-Philippe Zahalka, pharmacien et expert en phytothérapie, auteur de l'ouvrage *Dictionnaire complet des huiles essentielles*. *« On les reconnaît à leur relief apparent sous la peau, à l'aspect de cordon bleuté et tortueux facilement palpable »*, décrit-il.

À la différence des varices qui sont profondes (dans le tissu sous-cutané), les varicosités, également appelées télangiectasies, correspondent à *« des dilatations permanentes de très petites veines (veinules) qui forment des réseaux filandreux à la surface de la peau »*,

L'astuce rapide

Dans le cas où vous n'avez que peu d'huiles essentielles (HE) dans votre armoire à pharmacie, l'aromathérapeute Jean-Philippe Zahalka conseille de mélanger 2 gouttes d'HE de cyprès toujours vert et 2 gouttes d'HE de lentisque pistachier dans ½ cuillerée à café d'huile végétale de macadamia. Frictionnez ce mélange de bas en haut sur les varicosités ou les varices, trois fois par jour.

décrit l'aromathérapeute. Elles sont généralement de couleur rouge, bleue ou violacée, sans relief et de taille plus fine que les varices. Elles sont dues à une faiblesse des parois veinulaires ou peuvent être alimentées par des varices. Bien qu'elles soient dans la plupart des cas sans danger, leur apparition témoigne d'une fragilité de la circulation veineuse. Dans les cas de varicosités et de varices, on parle alors d'insuffisance veineuse.

Des signes d'inconfort

Il est courant que la présence de varices s'accompagne de plusieurs symptômes tels qu'une sensation de jambes lourdes, des impatiences, des démangeaisons ou des fourmillements, voire des œdèmes aux pieds, chevilles ou jambes. Les varicosités peu nombreuses et isolées n'ont quant à elles qu'un inconvénient esthétique pour de nombreuses personnes.

Quand les symptômes décrits en cas de varices ne sont pas seulement ponctuels, lors de périodes de canicule par exemple, et deviennent chroniques, «on parle d'insuffisance veineuse chronique. Il ne faut pas rester avec ces varices apparentes associées à des symptômes en continu, prévient l'aromathérapeute. Le sang circule moins bien et certaines stagnations peuvent entraîner des risques de thrombose, de phlébite voire d'embolie pulmonaire. Ce n'est pas anodin, il est donc important d'en parler rapidement avec son médecin afin de déterminer un traitement adapté», recommande le spécialiste.

Phlébectomie en dernier recours

Justement, plusieurs traitements sont préconisés pour pallier l'insuffisance veineuse, qu'elle soit chronique ou non. Parmi ces derniers, les bas de contention permettent d'exercer une pression extérieure sur les veines afin d'empêcher leur dilatation et faciliter ainsi le retour veineux. Des médicaments veinotoniques peuvent également être prescrits, tout comme certains extraits de plantes (hamamélis, mélilot, marron d'Inde, vigne rouge, etc.) pour soulager les symptômes. Néanmoins, si l'on souhaite faire disparaître les varices, il est nécessaire de recourir à la sclérothérapie (injection d'une substance mousseuse dans les petits vaisseaux

Ma formule

Varices et varicosités

Propriétés Vasoconstrictrice, décongestionnante veineuse, tonique circulatoire

Indications En cas de varices et de varicosités, de symptômes ponctuels d'insuffisance veineuse (fatigue, douleur et lourdeur des membres inférieurs)

HE de menthe poivrée	5 ml
<i>Mentha x piperita</i>	
HE de cyprès	5 ml
<i>Cupressus sempervirens</i>	
HE de patchouli	5 ml
<i>Pogostemon cablin</i>	
HE de lentisque pistachier	3 ml
<i>Pistacia lentiscus L.</i>	
HE de vétiver	2 ml
<i>Vetiveria zizanioides</i>	
HV de macadamia	QSP 30 ml

Jean-Philippe Zahalka,
docteur en pharmacie
et aromathérapeute

1 ml = 25 gouttes
HE = huile
essentielle
HV = huile végétale
QSP = quantité
suffisante pour



Fabrication Dans un flacon de 30 ml, verser les huiles essentielles puis compléter avec l'huile végétale.

Posologie Masser 5 à 10 gouttes du mélange de bas en haut sur la zone concernée, 3 fois par jour. À faire durant la période de ressenti des symptômes, ou pour atténuer les veinules disgracieuses.

Précautions d'emploi Formule contre-indiquée chez les personnes ayant des antécédents de cancers hormonodépendants.

apparents pour provoquer leur obstruction), au laser endoveineux ou encore à la phlébectomie (retrait des varices par de toutes petites incisions). Dans ce cas, les veines variqueuses sont fermées et extraites sous anesthésie.

Des interventions qui peuvent devenir nécessaires, car, «soyons très clair, insiste Jean-Philippe Zahalka, en médecine naturelle les formules magiques qui font disparaître les varices, ça n'existe pas. En revanche, l'aromathérapie et la phytothérapie associées aux bas de contention sont d'un grand secours pour diminuer les symptômes délétères (jambes lourdes, fatigue,

Ma formule

Tonifier la circulation sanguine générale

Jean-Philippe Zahalka,
docteur en pharmacie
et aromathérapeute

Propriétés Vasoconstrictrice, décongestionnante veineuse, tonique circulatoire

Indications En cas de grosses varices apparentes et de symptômes (douleur et lourdeur des membres inférieurs) liés à une insuffisance veineuse chronique

HE de cyprès..... 2,5 ml

Cupressus sempervirens

HE de lentisque pistachier..... 2,5 ml

Pistacia lentiscus L.

Essence de citron..... 5 ml

Citrus limon (L.)

1 ml = 25 gouttes
HE = huile
essentielle

Fabrication Dans un flacon de 10 ml, verser les huiles essentielles.

Posologie Déposer 2 gouttes du mélange sur 1 comprimé neutre (ou sur de la mie de pain, dans 1 cuillerée à café de miel ou 1 gélule) et avaler 3 fois par jour pendant 20 jours.

Précautions

d'emploi Formule contre-indiquée chez les personnes ayant des antécédents de cancers hormonodépendants.



échauffement, douleur, inflammation...) et favoriser une meilleure circulation retour, à condition de suivre ces protocoles aromatiques de façon répétée». Concernant les varicosités, l'expert se montre plus optimiste. «Il est possible de les estomper provisoirement avec l'aromathérapie, mais il faut savoir qu'elles ont tendance à revenir...». Patience et persévérance sont de mise pour limiter les désagréments liés à l'insuffisance veineuse.

Favoriser le retour veineux

Lorsque les gênes liées à une insuffisance veineuse sont occasionnelles (période de canicule, voyage en avion, station debout durant un temps limité...), le spécialiste préconise l'usage de plusieurs huiles essentielles (HE) en massage cutané. «Le grand classique, c'est l'HE de cyprès de Provence ou cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*), à l'action

décongestionnante veineuse. De par son activité vasoconstrictive liée à la présence de monoterpènes et de sesquiterpénols, elle va induire une contraction des veines dilatées, favorisant une meilleure circulation sanguine.» Une telle huile essentielle présente l'avantage d'être peu onéreuse et s'utilise en massage, pure ou diluée avec quelques gouttes d'huile végétale neutre (comme le macadamia). Autre huile essentielle vasoconstrictive, l'HE de lentisque pistachier «est plus coûteuse, mais intéressante de par sa double action décongestionnante veineuse et lymphatique, complète l'expert. Agir sur le drainage de la lymphe dans les tissus environnants de la varice participe aussi à entraîner une meilleure circulation veineuse». Par ailleurs, Jean-Philippe Zahalka recommande d'ajouter à cette synergie de l'HE de menthe poivrée afin de renforcer son effet vasoconstrictif.

«En application cutanée, cette huile essentielle active les récepteurs au froid de la peau et provoque une sensation de fraîcheur.» D'ailleurs, Jean-Philippe Zahalka conseille de toujours placer les préparations aromatiques (voir encadrés formules) au réfrigérateur afin d'augmenter l'action rafraîchissante et tonifiante veineuse. Enfin, d'autres HE à l'action principalement décongestionnante peuvent aussi être utilisées dans la formule pour favoriser la circulation retour : celles de patchouli, de vétiver ou encore de romarin à verbénone.

Vers l'insuffisance veineuse chronique

Les personnes développant des varices ayant une propension à souffrir d'insuffisance veineuse chronique (avec des symptômes en continu), le spécialiste propose également une formule aromatique à prendre par voie orale afin de relancer la circulation générale du corps. Il associe alors les HE de cyprès et de lentisque pistachier aux vertus circulatoires vues précédemment et ajoute à la synergie de l'essence tonifiante de citron. «Cette formule peut être associée au protocole à masser (voir l'encadré p.35) afin d'optimiser le retour veineux.» Dans le cas où l'on ne supporte pas bien ou que l'on n'est pas à l'aise avec le fait de consommer les huiles essentielles par voie orale, on se tournera vers une cure de tisane de plantes circulatoires. De nombreux compléments alimentaires sont également efficaces. (Voir carnet d'adresses p.73)  Anne Peron

Flavonoïdes Viatris Conseil 500 mg, comprimé pelliculé

Prendre soin de vos jambes lourdes

Flavonoïdes Viatris Conseil est un médicament qui soulage l'insuffisance veineuse et améliore le tonus veineux.



Flavonoïdes Viatris Conseil est un médicament accessible en pharmacie et son prix peut contribuer à préserver votre pouvoir d'achat⁽¹⁾.

Flavonoïdes Viatris Conseil est indiqué chez l'adulte pour le traitement des signes et symptômes d'affection veineuse chronique, tels que la douleur, la sensation de lourdeur, les crampes nocturnes, l'œdème et les changements trophiques dans les membres inférieurs.

Flavonoïdes Viatris Conseil est un traitement symptomatique complémentaire des mesures d'hygiène de vie limitant l'insuffisance veineuse et des moyens physiques de contention (bas, collants...).

Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

DIO-2024-00013 - Visa n°23/12/63469776/GP/002. Date de révision : mai 2024

VIATRIS SANTÉ RCS Lyon 399 295 385, 1 rue de Turin, 69007 Lyon, locataire gérant du fonds de commerce de Viatris Up et de Meda Pharma.

(1) La pharmacie reste entièrement libre de sa politique tarifaire et peut toujours, à sa convenance, pratiquer des prix inférieurs ou supérieurs aux prix conseillés.

Viatris, permettre à chacun de vivre en meilleure santé, à chaque étape de sa vie.





L'huile essentielle de céleri efface les taches

À l'approche de la belle saison, l'huile essentielle de céleri (*Apium graveolens*) est particulièrement utile pour prévenir l'apparition des taches brunes provoquées par l'exposition de la peau au soleil. Distillée à partir des graines de céleri, cette huile essentielle à l'odeur culinaire contient des éthers coumariniques (de l'ombelliprénine, de la célerine et de l'apigravine) ainsi que des phtalides (cédanolide) aux vertus antipigmentaires. En diluant la mélanine à l'origine des taches brunes, l'huile essentielle unifie le teint. Un indispensable de l'été!

Par Françoise Couic-Marinier, docteure en pharmacie

Bien l'utiliser

Olfactothérapie

Aromatique, chaude et légèrement épicée, l'huile essentielle (HE) de céleri évoque des nuances légèrement poivrées. Elle s'emploie en parfumerie fine, le plus souvent dans les notes épicées, cuirées et ambrées, pour un effet chaleureux. En olfactothérapie, on la respire pour libérer une émotion liée à une blessure ou pour s'armer de confiance. Déposez 1 goutte d'HE sur une touche à sentir, respirez profondément et laissez-vous traverser.

et aussi

Une huile digestive et détoxifiante

En plus d'être un actif cosmétique, l'HE de céleri favorise la digestion grâce à ses phtalides et au limonène, qui activent la sécrétion de la bile et la régénération des cellules hépatiques.

Bien l'utiliser

Verser 45 gtes d'HE de céleri dans un flacon de 30 ml d'huile d'olive ou de colza. Il ne vous reste plus qu'à assaisonner vos plats et vos salades!

Conseils recueillis par Anne Peron

Pour éliminer les taches brunes

Voie locale Verser 30 gouttes d'huile essentielle (HE) de céleri dans un flacon de 10 ml puis compléter avec de l'huile végétale de rose musquée. Tamponner 2 gouttes du mélange sur la tache le soir et laisser agir les phtalides et les éthers coumariniques. À faire chaque soir pendant 21 jours.

En prévention des taches brunes liées à l'exposition solaire

Voie locale Verser 15 gouttes d'HE de céleri dans un flacon de 30 ml, compléter avec un macérat huileux de pâquerette. Masser 4 à 10 gouttes du mélange sur le visage et les parties exposées au soleil, le soir (effet photosensibilisant), en évitant les yeux. À faire durant les périodes très ensoleillées.

Traiter les kératoses séborrhéiques

Voie locale Pour se débarrasser de ces lésions bénignes brunâtres, mélanger 1 goutte d'HE de céleri avec 1 noisette de crème pour les mains. Masser sur la zone brune jusqu'à pénétration, le soir durant 3 semaines.

Le saviez-vous ?

Semences, et pas racines !

On distingue quatre grandes variétés de l'espèce céleri: *graveolens* correspondant à l'ache des marais; *dulce* est le céleri-branché; *rapaceum*, le céleri-rave et *secalinum*, le céleri à couper. Si la plupart du temps, l'HE de céleri vendue dans le commerce correspond à la variété *graveolens* (dans le cas où celle-ci est spécifiée sur l'étiquette), il se peut que vous tombiez sur une autre variété. Cela n'a pas d'importance, car leurs compositions sont similaires. En revanche, vérifiez l'organe producteur de l'HE. Il doit s'agir des semences et non de la racine, dont les propriétés thérapeutiques ne sont pas aussi puissantes.



Céleri,
Apium graveolens

! Précautions d'emploi

Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans ni chez les femmes enceintes et allaitantes.
Ne pas s'exposer au soleil pendant au moins 8 heures après l'application (risque de photosensibilisation).

AROMA = ZONE

EXPERT NATUREL EN SOINS & BEAUTÉ

TRIO D'HUILES ESSENTIELLES DIGESTION FACILE

Compléments alimentaires



ISSUES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

GARANTIES HEBBD

100% PURES

100% NATURELLES

100% INTÉGRALES

En boutiques et sur aroma-zone.com

Se faire plaisir

Prendre du temps pour soi, succomber à ses envies sans culpabilité, s'autoriser à faire ce qu'on aime... c'est bon pour la santé! Pourquoi a-t-on tant de mal à s'offrir ces élans de bien-être? Profitons de la période estivale pour apprendre à cultiver les petits bonheurs.

Par Agnès Rogelet

et si, telle l'anthropologue Françoise Héritier, on essayait d'égrainer tous les menus plaisirs que l'on s'est accordés et qui font *Le Sel de la vie* (éd. Odile Jacob)? «*Il y a une forme de légèreté et de grâce dans le simple fait d'exister, au-delà des occupations, au-delà des sentiments forts, au-delà des engagements*», dit-elle. On trouvera alors des souvenirs d'enfance et quelques moments où la vie de couple, la famille, le travail et un agenda surbooké n'étaient pas des excuses pour s'empêcher de prendre du bon temps pour soi. Lire cet inventaire de l'auteure ou écrire le sien est en soi un exercice propice à libérer de la dopamine, ce neurotransmetteur surnommé «la molécule du plaisir». Comme une balade, un massage, un hobby dont on rêvait depuis toujours... Se faire plaisir, c'est chasser les tensions, ralentir le rythme cardiaque, booster le mental. Parce qu'on le vaut bien! Or, certains s'oublient, même en vacances, en faisant passer les envies des autres avant les leurs. On peut aussi les remettre à plus tard en se disant qu'on n'a pas «la tête à ça». Pensons donc aux élixirs floraux. Car nombre d'entre eux peuvent aider à renforcer l'estime de soi et à rééquilibrer les émotions qui freinent notre épanouissement personnel. 🍃

Merci à Élisabeth Hilbert-Busser, florithérapeute, docteure en pharmacie et naturopathe (École Plantasanté: Plantasante.fr).

“ J'admire les contemplatifs ”

Ces personnes qui sont capables de se poser tout un après-midi dans leur jardin et ne rien faire d'autre que regarder les fleurs, écouter les oiseaux... C'est ce que j'espérais quand nous avons acheté notre maison de campagne. Mais ma réalité, c'est plutôt le nettoyage, le bricolage et tous ces mots en «age» synonymes d'«agir» et souvent de corvées. Je n'arrive pas à rester assis plus de deux minutes. ”

Mon élixir Pissenlit

Cet élixir invite les personnes qui sont dans le «faire» plus que dans l'«être» à se détendre. Il harmonise ces deux pôles en chassant les tensions mentales et physiques des tempéraments incapables de rester en place, toujours occupés même s'il s'agit de choses accessoires. Il n'incite pas pour autant à la paresse: il rééquilibre l'énergie entre Ciel et Terre. Le relâchement qu'il procure permet de s'autoriser des parenthèses de non-effort et d'accéder à un bien-être intérieur ouvrant sur des plaisirs plus spirituels.

En complément

L'élixir de **pétunia** libère des croyances limitantes qui empêchent de profiter de la vie et de ses bonheurs simples.

Le message du pissenlit

Il s'arrache difficilement du sol, mais au bout de sa tige droite et creuse, une fleur solaire s'épanouit puis se transforme en boule plumeuse et légère au vent.

Mon mantra
Ne rien faire,
c'est aussi
nécessaire!



“ C'est égoïste de ne penser qu'à son bon plaisir

Je viens d'une famille nombreuse où l'entraide est de mise. En plus, j'ai été élevée dans une ferme où il fallait aussi s'occuper des bêtes. Quand on y retourne en vacances, ce n'est pas de tout repos. Même si je ne dis rien, ça m'énerve de voir mes cousins se la couler douce. Moi aussi j'aimerais pouvoir le faire, mais c'est plus fort que moi : je ne peux pas! ”

Mon élixir Muguet

Cette fleur nous relie à notre enfant intérieur. Pas à celui contraint par les diktats de son éducation, mais à cet état d'innocence et de liberté tout en confiance qui caractérise la période de l'enfance heureuse. Ainsi cet élixir aide à s'affranchir des conditionnements extérieurs tels que le sens du devoir, et à renouer avec la joie, la spontanéité. Il apporte plus de souplesse à la personne qui s'emprisonne dans des obligations par loyauté familiale et lui permet de ne plus s'oublier au profit des autres et de prendre sa part de farniente.

Le message du muguet

Cette jolie fleur aux clochettes blanches est l'une des premières que les enfants savent reconnaître!

En complément

L'élixir de figuier apporte de la fluidité à ceux qui ont besoin de tout contrôler afin d'être plus relax avec soi, et avec les autres.

Le saviez-vous ?

Le message vibratoire associé à chaque élixir dépend de la couleur de la fleur dont il est issu. En effet, celle-ci n'est autre qu'une longueur d'onde spécifique que notre œil perçoit et que notre culture associe à un univers symbolique. Ainsi, le jaune lumineux du pissenlit évoque notamment la joie, l'orangé renvoie à la coopération, le rose à la tendresse, le blanc à la pureté...



Mon mantra

Je joins toujours l'agréable... à l'agréable

Jean-Claude Carrière



Plaisirs solitaires



La masturbation reste un sujet tabou, surtout pour les personnes en couple. En effet, les plaisirs solitaires

sont vécus comme une tromperie ou un échec voire une punition soulignant l'incapacité à jouir ensemble. Parmi les élixirs qui peuvent aider à surmonter cette gêne, celui de fuchsia s'avère utile. Il favorise un travail

de compréhension de soi et d'expression de ses émotions, notamment de son désir sexuel, afin d'ouvrir le dialogue avec sa ou son partenaire. Libérer la parole peut encourager à voir dans cette pratique l'occasion de mieux connaître son propre corps, au profit d'une harmonie à deux.

“ Il n'y a pas de mal à se faire du bien

Mon entourage trouve que je fais tout en dilettante et que je suis trop dépensier. En réalité, je consacre beaucoup de temps et d'argent à mes passions : la plongée, la randonnée, les voyages... Je m'échappe dès que je peux. Du coup, j'avoue que je laisse les contraintes aux autres. Je n'arrive pas à assumer toutes mes responsabilités. ”



Mon élixir Coquelicot de Californie

Que fuit-on en se réfugiant dans ses passions ? Quel vide viennent-elles combler ? Cet élixir aide les personnes qui cèdent à la facilité

en succombant à leurs plaisirs à trouver en elles ce qui semble leur manquer.

Prendre conscience de ses potentialités aide à se sentir responsable de son existence et à trouver un sens à sa vie. On accepte alors d'intégrer certaines obligations dans ses habitudes... sans renoncer à ses loisirs!

Le message du coquelicot de Californie Ce pavot orangé fermé la nuit et les jours sans soleil devient lumineux quand il s'ouvre et dévoile son trésor intérieur.

En complément

Clématis (Fleur de Bach) permet de remettre les pieds sur terre quand on a tendance à s'échapper dans un autre monde.

Mon mantra

Chaque activité a sa part de satisfactions et de contraintes



Abonnez-vous !

49 € seulement pour 1 an (11 numéros)
+ un hors-série en cadeau



En cadeau

Le hors-série,
Santé, beauté, bien-être!
Faire soi-même ses remèdes naturels
68 pages, format :
21 x 26,5 cm

25%
de réduction*

Offert
avec
l'abonnement

Plantes & Santé un magazine 100 % utile

- Découvrez** l'action des plantes médicinales.
- Apprenez** quelles plantes employer pour votre santé.
- Procurez-vous** les meilleurs remèdes que nous conseillons.
- Fabriquez** vos propres remèdes, produits de soins et de beauté.
- Transformez** votre alimentation en une alliée de votre santé.



- L'accès à la version numérique du magazine
- L'accès illimité à tous nos articles, plus du contenu exclusif sur le site www.plantes-et-sante.fr

* Par rapport au prix de vente au numéro

Bulletin d'abonnement

à retourner à Plantes & Santé, Service abonnements,
45, avenue du Général Leclerc - 60643 Chantilly cedex

tél. : 01 55 56 70 51

Mail: plantes-et-sante@groupe-gli.com

Oui, je m'abonne à la revue *Plantes & Santé* pour 49 € seulement (11 numéros).

(Pour l'Europe + DOM: 60 € / Pour le reste du monde: 65,50 €)

+ EN CADEAU Le hors-série, Santé, beauté, bien-être! Faire soi-même ses remèdes naturels

+ OFFERT L'accès à la version numérique du magazine et les articles réservés aux abonnés sur le site de Plantes & Santé

Mes coordonnées Mme M.

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél. (facultatif)

Pour recevoir des informations en lien avec la gestion de mon abonnement j'indique mon adresse email (facultatif) :

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

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

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de *Plantes & Santé*

Carte bancaire

N°

Expire fin /

Date et signature obligatoires

Les informations collectées via ce formulaire servent à la gestion de votre abonnement sous la responsabilité de Santé Port Royal (101 rue Patay, 75013 Paris - Siren 434 728 952), société éditrice du magazine Plantes et 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 demander 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, il vous suffit de nous contacter à l'adresse postale mentionnée ci-dessus ou à l'adresse électronique (plantes-et-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.plantes-et-sante.fr.

SAS de Presse - RCS Paris B 434 728 952 - Code NAF 221 E - Santé Port-Royal, 101, rue de Patay CS 71419 - 75214 Paris cedex 13



Exit la candidose vaginale

Antibiotiques, contraception hormonale, dysbiose intestinale sont autant de facteurs qui favorisent les candidoses vaginales. Ces infections mycosiques accompagnées de démangeaisons vulvaires et de pertes vaginales épaisses et blanches sont souvent récidivantes. Causées dans plus de 90% des cas par le champignon *Candida albicans* (qui fait partie de la flore du vagin mais pose problème lorsqu'il se multiplie), elles ne doivent pas être confondues avec les vaginoses bactériennes qui engendrent des pertes fluides et malodorantes. Une fois le diagnostic posé, de nombreuses solutions naturelles sont là pour vous accompagner, comme nous le détaillent deux naturopathes dont c'est la spécialité.

par Sabrina Debusquat

Faites-le vous-même

Un protocole aroma et probiotiques

Les naturopathes spécialistes de la candidose Nadia Rasamoely et Frédéric Garcia préconisent un traitement en plusieurs étapes : soutenir les émonctoires, assainir et rééquilibrer les flores digestive et vaginale puis renforcer l'immunité. Pour Frédéric Garcia, les huiles essentielles (HE) anti-infectieuses à large spectre immunostimulantes ont alors toute leur place. Elles doivent être diluées dans de l'huile végétale et couplées avec une HE hépatoprotectrice, comme celle de citron.



Origan compact
Origanum compactum

Ingrédients 1 ml d'HE d'origan compact (*Origanum compactum*)
● 1 ml d'HE de sarriette des montagnes (*Satureja montana*) ● 1 ml d'HE de clou de girofle (*Syzygium aromaticum*) ● 1 ml d'HE de citron (*Citrus limon*) ● 20 ml d'huile d'olive.

Posologie Ingérez 2 fois par jour 6 gouttes de ce mélange, directement en bouche (ou sur un support neutre telle la mie de pain sans gluten). Faites une cure de 3 semaines suivie d'un arrêt de 10 jours puis d'une autre cure de 3 semaines. Complétez par une cure de probiotiques contenant des *Bacillus coagulans* et *Bacillus subtilis* si prise par voie orale, et des *Lactobacillus rhamnosus* si prise par voie vaginale (voir ci-dessous).

À tester.....

Arg'Intime Bio de Vecteur Energy est une crème à usage intime à l'argent colloïdal et aux extraits de calendula, lavande et citron. L'argent colloïdal a une action antifongique très intéressante sur les biofilms de *Candida albicans*, notamment en cas d'infection résistante aux autres traitements. Vous pouvez

également vous procurer de l'argent colloïdal sous forme de spray à pulvériser sur la zone.

Bactigny du laboratoire CCD propose des ovules vaginaux aux pré et postbiotiques et à l'huile essentielle de tea tree. Pour traiter ou prévenir candidoses et autres infections vaginales. (Voir carnet d'adresses p. 73.)

Décoction et tampons contre démangeaisons

Dans *Et si c'était une candidose?* (éd. Leduc), Nadia Rasamoely propose d'utiliser, pour traiter la candidose vaginale, le lapacho ou *pau d'arco* (*Tabebuia impetiginosa*), un arbre d'Amérique du Sud. L'aubier (la partie qui se trouve sous l'écorce) a des vertus antibactériennes et antifongiques. À ne pas confondre avec l'écorce, qui n'a pas la même action thérapeutique.

En décoction Faites infuser 15 g d'aubier de lapacho dans 1 l d'eau frémissante, 10 à 15 minutes. Buvez cette infusion 3 fois par jour hors repas, durant 21 jours.

À savoir Ne pas dépasser 21 jours : la cure peut à la longue provoquer des nausées.

En soin local Insérez un tampon hygiénique imbibé de la décoction (froide) ci-dessus. À changer toutes les 6 heures.

Contre-indication En cas de troubles de la coagulation.



Pau d'arco,
Tabebuia impetiginosa

Conseils de prévention

- Côté alimentation, Frédéric Garcia conseille d'éviter le sucre, et de limiter les produits laitiers de vache et le gluten.
- En aromathérapie, optez 1 semaine par mois pour les capsules d'origan compact (correspondant à 1 goutte d'huile essentielle) ou les synergies d'HE origan-sarriette-clou de girofle.
- L'extrait de pépin de pamplemousse, 15 jours par mois à raison de 15 gouttes matin, midi et soir, est aussi fort intéressant.
- Chouchoutez votre flore intestinale et intime avec des probiotiques adaptés (voir ci-contre) et, en cas de syndrome prémenstruel, pensez à l'alchémille et à la réglisse pour réguler l'hyperœstrogénie (du 14^e au 30^e jour du cycle, en EPS ou gélules).

L'iode alimentaire, un essentiel en complément

Si l'iode est encore extrait des algues aujourd'hui, c'est surtout de roches sédimentaires que l'on en tire la majeure partie.

Faiblement présent dans notre alimentation continentale, l'iode est pourtant essentiel à notre santé et à la prévention de certaines maladies graves.

Faisons le point sur les compléments alimentaires à base d'iode.



L'iode se trouve naturellement dans l'eau de mer, dont il faudrait des quantités extraordinaires pour le récupérer. Mais le chimiste Bernard Courtois découvrit, pendant la période napoléonienne, que l'on pouvait l'extraire des algues en versant de l'acide sulfurique sur du charbon de poudre d'algues, utilisé pour fournir les canons. L'expérience provoqua le dégagement d'une fumée colorée qui donna son nom à ce nouvel élément chimique, *iodos* signifiant « couleur de la violette » en grec. « En 1829, la première usine d'extraction d'iode fut créée au Conquet, suivie par de nombreuses autres sur le littoral breton dans les décennies suivantes, raconte l'Écomusée

des goémoniers et de l'algue de Plouguerneau (Finistère). Les algues, brûlées dans des fours en pierre à flanc de dunes, formaient des pains de soude à partir desquels on extrayait l'iode marin qui servait principalement à la fabrication de la teinture d'iode. Néanmoins, il fallait 25 tonnes de laminaires fraîches pour obtenir 15 kg d'iode. La découverte d'un nouveau procédé d'extraction de l'iode plus rentable au Chili à la fin du XIX^e siècle a peu à peu entraîné le déclin de cette activité. »

Deux sources d'iode, marine et rocheuse

Aujourd'hui, le forage des roches caliches au Chili et l'exploitation des saumures des champs pétroliers et gaziers aux États-Unis et au Japon constituent les principales sources d'iode au monde,

Un bol d'iode pur ?

En 2008, le Breton Philippe Potin de la station biologique de Roscoff-CNRS, accompagné d'une équipe de chercheurs, observe que lors des marées basses, quand les algues sont exposées à un fort taux d'ensoleillement et à la dessiccation (assèchement), elles relâchent de grandes quantités d'iode, formant alors comme des nuages protecteurs dans l'atmosphère. Bien présent dans l'air côtier, l'iode purifie l'air en agissant sur certains polluants (ozone), d'où l'intérêt de respirer l'air de la mer de temps en temps !



servant l'industrie pharmaceutique et alimentaire. L'iode marin, tiré des algues françaises et écossaises telles que les laminaires, se retrouve principalement dans les compléments alimentaires qui peuvent aussi contenir de l'iode issu des roches. De manière générale, on regroupe sous l'appellation « iode alimentaire » ou « iode 127 » l'iode consommable. « *Mais il faut savoir le consommer, prévient le Dr Reliquet, médecin généraliste à Lille, auteur du récent *Les Pouvoirs de l'iode* (éd. Guy Trédaniel). *L'iode est un oligoélément essentiel à notre santé, mais comme élément chimique il est très volatil; il suffit qu'un poisson ou un crustacé soit trop chauffé pour qu'il s'en échappe. Il suffit aussi que votre sel iodé soit conservé dans une salière en métal pour qu'il se sublime, en clair qu'il passe de l'état solide directement à l'état gazeux et que votre salière n'en contienne rapidement plus. De manière générale, on ne peut pas compter sur l'alimentation occidentale pour nous apporter une bonne dose d'iode, d'où l'intérêt des compléments alimentaires* », conclut le praticien.*

L'homme, la faune et la flore souffrent de carences

Un faisceau d'arguments épidémiologiques confirme la nécessité de l'iode pour la santé. « *Elle est essentielle à la synthèse des hormones thyroïdiennes, impactant le bon développement des cellules in utero, la prise de masse musculaire, la régulation du cholestérol et de l'humeur, la vitalité mentale...* », détaille le Dr Reliquet. Ce dernier explique aussi que nombre de femmes originaires d'Okinawa ayant migré en Amérique du Nord après guerre ont développé un cancer du sein. « *Pour cette population connue pour en être préservée, le passage d'une alimentation riche en poissons crus et en algues riches en iode à une alimentation occidentale qui en est peu pourvue, y est pour quelque chose!* », affirme-t-il. De plus, une carence grave peut causer divers troubles mentaux comme le crétinisme, autrefois observé chez les populations éloignées des régions maritimes, notamment en montagne.

L'Anses recommande un apport journalier moyen en iode alimentaire de 12,5 mg, une dose que l'on pourra adapter en fonction de sa situation et sous contrôle médical. Le Dr Reliquet nous indique qu'il est possible d'effectuer en laboratoire un bilan d'iodurie (non remboursé par la Sécurité sociale) basé sur des urines récoltées pendant 24 heures, car les carences en iode peuvent varier selon le sexe, l'âge, le poids, l'alimentation de chaque individu... Une manière de redonner à l'iode une juste place dans notre organisme. 🍃

Émilie Brigand

Recette de mère Nature

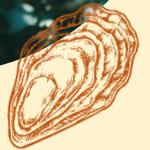
Déclinaisons autour de l'iode

Un régime iodé?

Si nous retrouvons l'iode dans les produits laitiers, les fruits et légumes, les céréales ainsi que le sel de table et l'eau potable, les sources les plus importantes restent les poissons, viandes et œufs (soit 22% des apports iodés chez l'adulte occidental). Pour un apport plus important, il faudrait s'astreindre à une alimentation piscicole à base d'aliments frais et crus fortement supplémentés en algues, tels que le



kombu japonais et l'algue wakamé, une alimentation que l'on retrouve en Corée et au Japon.



En complément alimentaire

La dose moyenne recommandée est de 12,5 mg par jour (généralement, une capsule) pour un regain d'énergie physique et mentale dès les premières prises. La régulation de l'hypothyroïdie s'observera à plus long terme, la prise d'iode pouvant s'étaler sur des années. Par ailleurs, cet élément est un allié essentiel de la grossesse, pour accompagner le développement foetal. Le Dr Reliquet préconise les formats capsulés car les versions liquides peuvent tacher les dents. Les compléments alimentaires d'iode sont à distinguer des extraits d'algues marines, moins pourvus en cet élément.

Teinture et remèdes inspirés

La teinture d'iode est composée de 5 à 10% d'iode dans de l'alcool. Utilisée comme antiseptique, elle est très asséchante et teinte la peau. On peut l'appliquer pure en compresse une fois par jour, mais on l'utilise plus couramment avec de l'eau tiède pour la diluer, ce qui la fait mousser. Idem en usage vétérinaire. Attention, il ne faut pas associer la teinture d'iode à d'autres désinfectants au mercure.



Astuce Pour retirer d'éventuelles traces laissées par la teinture sur la peau, l'alcool à 70° est assez efficace mais vous pouvez aussi appliquer une pâte composée de bicarbonate de soude et d'eau, à rincer après quelques minutes de pause.

Le lin, tellement utile

Au jardin



Le bleu magnifique et éblouissant des fleurs de lin réjouit le cœur et l'âme du jardinier ! Si l'on ne peut reproduire l'effet saisissant du spectacle d'un champ de lin fleuri, il est cependant possible d'en profiter dans un coin du jardin. Les emplois multiples de cette plante très ancienne, exploitée pour ses fibres textiles, son huile et ses propriétés médicinales, sont à l'origine de son nom latin, *Linum usitatissimum*, « lin très usité » !

Christine Cieur,
docteure en pharmacie, herboriste



Facile à cultiver, peu exigeant et offrant une belle floraison étalée de mai à août, le lin annuel (*L. usitatissimum*) est une plante idéale pour le jardin naturel et bucolique. Le lin apprécie l'exposition très ensoleillée et un sol bien drainé, léger et moyennement fertile.



Semis

Le semis s'effectue en pleine terre de mars à mai, selon votre région. La terre doit être bien préparée, ameublie et allégée avec du sable si elle est lourde. Semez à 3 mm de profondeur seulement puis recouvrez d'une fine couche de terreau. Tassez puis arrosez en pluie régulièrement jusqu'à la levée (environ 3 semaines). Vous éclaircirez tous les 20 à 30 cm de façon à obtenir un bel effet de masse.



Plantation

En godet, la plantation s'effectue en mars-avril ou en automne, en dehors des gelées, en espaçant les plants d'environ 30 cm. Ameublissez la terre en profondeur et prévoyez un trou du double de la taille du conteneur, sans oublier là aussi d'incorporer impérativement

du sable pour alléger la terre en cas de besoin. Une fois la plantation effectuée, tassez légèrement et arrosez.



Entretien

Le lin ne réclame pas de soins particuliers. Attention, il craint en revanche l'excès d'humidité, les sols lourds, les escargots et les limaces ! Laissez les fleurs monter en graines afin de les récolter et favoriser les semis spontanés. Le lin possède de nombreux atouts écologiques : peu gourmand en eau, semé près des pommes de terre, il repousse les doryphores tandis que ses tiges coupées en morceaux constituent un excellent paillis.



Récolte

Chaque fleur cède la place à une capsule en forme de petite clochette contenant dix graines plates brun clair et luisantes. C'est le moment de récolter les graines, dès que les capsules tintent lorsque vous les secouez. Détachez les capsules des tiges et pincez-les pour en extraire les graines qui se conserveront en bocal de verre. Les fleurs fraîches comestibles décoreront joliment les salades estivales.



Un gel végétal hydratant et réparateur

Le gel de lin constitue une bonne alternative locale à celui d'aloé vera. Sa fabrication repose sur la richesse des graines de lin en mucilages, des sucres complexes capables de gonfler au contact de l'eau, ce qui se traduit par une augmentation du volume et de la viscosité de la préparation. Le gel de lin est facile à réaliser. De plus, il se congèle aisément, ce qui vous permet de l'utiliser à tout moment selon vos besoins.

Ingrédients et matériel

50 g de graines de lin, 400 à 450 ml d'eau filtrée ou de source, casserole, chinois (tamis fin) ou étamine, un contenant en verre hermétique (ou bol), pot à pomnade.

Mode opératoire

1. Mettre les graines et l'eau dans la casserole.
2. Porter l'ensemble à ébullition et maintenir celle-ci pendant 10 à 12 minutes en remuant constamment. Normalement, ce temps de cuisson est suffisant.
3. Surveiller le changement de consistance et retirer du feu lorsque le liquide commence à devenir bien visqueux. Le gel reste relativement liquide mais devient « filant ». Il s'épaissit davantage au refroidissement.
4. Filtrer aussitôt (sans vous brûler !) dans le contenant, puis conditionner à froid dans le pot.
5. Conservation : 1 semaine seulement dans le réfrigérateur ; plus longtemps si vous ajoutez 12 gouttes d'huile essentielle (au choix : lavande, géranium ou romarin) pour 100 ml de gel.

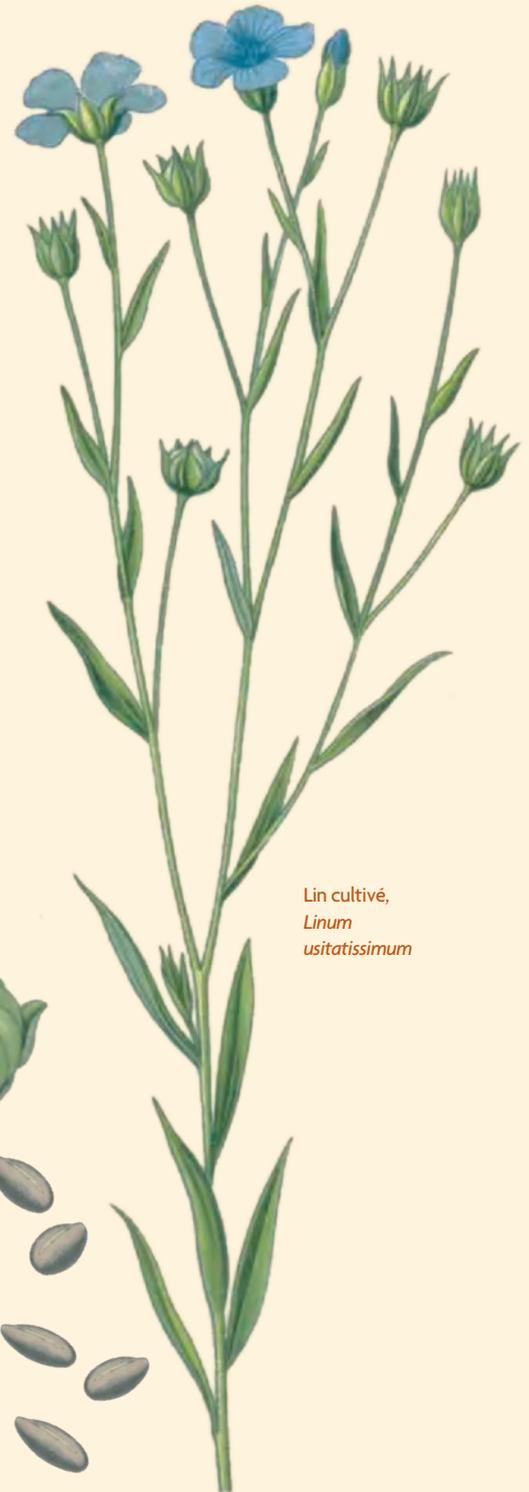
Usages

Le gel de lin associe les propriétés des mucilages et de l'huile contenue dans les graines. En application externe sur la peau, son pouvoir filmogène hydrate, apaise, calme les inflammations, protège, raffermi et répare les tissus.

- Soins cosmétiques de la peau sèche ou mature : en mélange à parts égales avec une huile végétale au choix (abricot, rose musquée, argan, etc.). Le gel s'utilise également en masque hydratant à laisser poser 15 minutes avant de rincer à l'eau tiède.
- Coup de soleil, démangeaisons : appliquer le gel directement sur la zone concernée.
- Sur les cheveux mouillés ou séchés : donne de la souplesse et de la brillance, calme les démangeaisons et peut être appliqué après les bains de mer.

Remarque

Le gel de lin peut aussi servir d'excipient de base pour diverses préparations avec des huiles essentielles (à raison de 2 à 3 gouttes pour 1 c. à café de gel).



Lin cultivé, *Linum usitatissimum*

! Précautions d'emploi

En usage interne, les graines de lin doivent toujours être ingérées avec une grande quantité d'eau afin d'éviter tout risque d'obstruction du pharynx ou de l'œsophage, compte tenu de leur pouvoir gonflant. Pour cette raison, le lin est contre-indiqué en cas de rétrécissement de l'œsophage ou d'occlusion intestinale. Il peut également diminuer l'absorption de certains médicaments ou compléments alimentaires (respecter un délai d'au moins 2 heures). De même, attention en cas de diabète. Son usage est également déconseillé au long cours, pendant la grossesse et chez l'enfant de moins de 12 ans.

Autres préparations

Graines nature

Méthode

Broyer environ 3 à 4 cuillerées à soupe de graines de lin puis ajouter de l'eau bien bouillante jusqu'à la formation d'une bouillie qui servira de cataplasme chaud (usage interne).

Abcès, furoncle

Pour les faire mûrir, laisser poser en couche épaisse durant 1 à 2 heures.

Bronchite, toux, sinusite

Déposer la bouillie bien chaude entre deux tissus fins, puis appliquer sur le haut du thorax ou les sinus pendant 1 heure, en maintenant la préparation au chaud, 1 à 2 fois par jour. Cette formule adaptée à toute la famille favorise la décongestion, un meilleur écoulement des sérosités, tout en atténuant la douleur.

Contre la constipation

Ingérer 1 c. à soupe rase de graines de lin entières avec un grand verre d'eau, 1 à 2 fois par jour (voie interne). Notez que les graines peuvent être ajoutées dans le potage du soir.

Tisanes

Gastrite, colite, irritation des voies urinaires

Laisser tremper toute une nuit 20 g de graines dans 1 litre d'eau froide. Filtrer et boire 1 tasse à jeun et l'équivalent de 3 à 4 verres dans la journée, en dehors des repas.

Muqueuses irritées

La même macération froide s'applique directement sur les endroits fragilisés.

Constipation

Faire infuser 50 g de graines de lin dans 1 litre d'eau bouillante pendant 5 minutes. Boire 3 tasses par jour, en dehors des repas.

En cas de constipation opiniâtre

Faire bouillir 50 g de graines de lin dans 1 litre d'eau (décoction) pendant 5 minutes. Filtrer. Laisser tiédir avant de procéder au lavement. Pour cela, remplir une petite poire à lavement souple avec 120 à 150 ml de la décoction tiédie à 35-37°C. S'installer confortablement, allongé du côté gauche, avant de procéder au lavement (en introduisant la canule en douceur dans l'anus) puis appuyer sur la poire pour instiller le liquide. Attendre 15 à 30 minutes avant d'aller aux toilettes.



Ce que dit la science

Mucilages adoucissants

Connues depuis l'Antiquité, les vertus médicinales des graines de lin sont directement liées à la présence de quatre composés actifs : mucilages, lignanes, protéines et huile particulièrement riche en oméga-3 (acide alpha-linoléique). Les mucilages sont adoucissants, apaisants et anti-inflammatoires. Ils tapissent, lubrifient et protègent les muqueuses digestives (ou urinaires) et la peau (quand on les utilise en externe) des substances irritantes. De plus, en retenant l'eau au niveau du côlon, les mucilages augmentent la masse et l'humidité des selles, avec à la clé une optimisation du transit, tout en douceur.

D'autre part, en prise orale, grâce à la modification de la viscosité, les mucilages de lin forment des complexes « séquestrants », qui produisent plusieurs effets bénéfiques dans l'organisme : sur le sucre au niveau de l'intestin (anti-diabète) et sur le cholestérol dans le sang (prévention des maladies cardiovasculaires). Les lignanes sont responsables des propriétés phyto-œstrogéniques des graines de lin qui atténuent les bouffées de chaleur de la ménopause. De surcroît, certains de ces composants (sécoisolaricirésinol) se sont avérés préventifs vis-à-vis des cancers du sein, de la prostate et du côlon. En fait, ce sont les bactéries du côlon qui transforment les lignanes en métabolites actifs capables d'interférer avec certaines enzymes et les liaisons des œstrogènes au niveau du tissu mammaire. Les oméga-3 participent aux propriétés anti-inflammatoires et antistress de la graine. Enfin, la médecine populaire emploie les graines de lin en cataplasme sur la peau contre les affections cutanées et pulmonaires.





SeMineraliser.com

La Nature, notre véritable ADN



PLASMA VÉGÉTAL



à partir de
11€/L

SÈVE DE BOULEAU LACTOFERMENTÉE

- Effet drainant
- Effet probiotique
- 100% Naturel
- Récoltée en biodynamie



PLASMA TERRESTRE



à partir de
9€/kg

ARGILE BENTONITE SURFINE

- PH > 8
- Absorbant
- 100% Naturel
- Argile Surfine



PLASMA MARIN



à partir de
9€/L

EAU DE MER HYPERTONIQUE

- PH > 8
- Filtration à froid
- 100% Naturel
- Deep sea water



PAIEMENT SÉCURISÉ COMMANDE EXPÉDIÉE SOUS 24H SAV LUNDI-VENDREDI 9H-19H

SeMineraliser.com

contact@semineraliser.com



L'hémérocalle, des fleurs ornementales et délicieuses!



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

C'est l'une de nos «fleurs» les plus appréciées, mais il n'est pas rare qu'on la rencontre çà et là hors des jardins, si le climat lui convient. Ornementale chez nous, elle est un légume de choix en Extrême-Orient et il faut lui donner la place qu'elle mérite dans nos assiettes, pour le plaisir de nos papilles autant que de nos yeux.

Par François Couplan

Notre première rencontre eut lieu il y a bien longtemps dans le jardin de mes parents, en pleine Beauce. J'appréciais cette grande plante aux fleurs spectaculaires, mais notre relation en restait là. Bien plus tard, lorsque je donnais des cours aux États-Unis, j'eus l'occasion au cours d'un stage d'en voir de tendres pousses que je récoltais avec mes stagiaires, car j'avais lu que la plante était consommée en Asie et l'expérimentation me tentait. Le résultat s'avéra concluant. Depuis, j'ai eu maintes occasions d'en déguster, presque chaque printemps, puisque ma femme Keiko, japonaise, prépare de manière traditionnelle le *kanzo*, comme on nomme la plante au pays du Soleil

levant. Elle le fait cuire à l'eau, puis l'assaisonne de *sumiso* (prononcé «soumisso»), un mélange de miso, une pâte de soja fermentée, et de vinaigre de riz, qui relève ce *sansai* («légume sauvage» dans la langue nippone) au goût finalement peu prononcé. Il importe de récolter les jeunes pousses dès qu'elles pointent : elles sont parmi les premières à apparaître en fin d'hiver, dès le mois de mars dans la plupart des cas.

C'est peut-être de la paresse, ou l'amour de la beauté, mais en ce qui me concerne, je me contente généralement de manger les superbes fleurs que la plante porte à profusion : plus je les cueille, plus elles repoussent !

Et j'en récolte pratiquement

herbier

L'hémérocalle fauve (*Hemerocallis fulva*) est une plante vivace de 50 cm à 1 m, glabre, à fibres radicales épaisses. Sa tige robuste porte quelques feuilles isolées réduites à de petites écailles. Les feuilles naissant de la racine sont allongées, linéaires carénées et aiguës, larges de 1 à 2 cm, égalant presque la tige en longueur. Les grandes fleurs, pouvant mesurer 8 à 10 cm, présentent une corolle de 6 tépales fauve rougeâtre, inodores, parcourus de nombreuses nervures longitudinales et de veines transversales. Chaque fleur est très courtement pédicellée et sous-tendue par une petite bractée, lancéolée. Les fleurs sont groupées par 6 à 15 en grappe lâche au sommet des tiges. Elles s'épanouissent de juin à août. Le fruit est une capsule obovale mesurant environ 2,5 cm et s'ouvrant par 3 valves. L'hémérocalle fauve est largement cultivée dans les jardins d'ornement d'où elle s'échappe parfois : on peut la rencontrer au bord des rivières, dans les fossés et les bois humides du Centre, du Sud-Ouest ou de la Provence. Elle est originaire d'Asie, du Caucase au Japon.





tout l'été. Je commence en mai-juin par les boutons, bien fermes, dont le pédoncule se casse facilement entre les doigts. Je les poêle simplement dans un peu de beurre et d'huile d'olive ou j'en prépare de jolies omelettes. Il m'arrive aussi de cuire les boutons à l'eau ou à la vapeur quelques minutes dans de l'eau salée, puis de les servir comme les haricots verts, avec un morceau de beurre et un hachis d'ail et de persil.

Une fois épanouies, de juin à septembre, les larges corolles ne demandent qu'à être farcies de divers ingrédients : présentées en entrée d'un repas festif, elles sont d'un effet saisissant ! Je les garde habituellement crues, mais elles pourraient être trempées dans une pâte et frites à la façon des fleurs de courgettes, dont les beignets sont célèbres en Italie. Les fleurs peuvent aussi être coupées en morceaux et ajoutées aux salades ou à d'autres plats. Elles ont une saveur légèrement aromatique et sucrée. Même les fleurs fanées s'utilisent, par exemple dans des soupes, que leurs qualités mucilagineuses permettent d'épaissir.

Comme elles sont produites en abondance durant la période de floraison, les Orientaux les font sécher ou les conservent dans le sel, et peuvent ainsi les utiliser toute l'année. Les fleurs séchées ou salées sont mises à tremper quelques heures avant d'être utilisées. On les ajoute généralement quelques minutes avant la fin de la cuisson pour ne pas détruire leur délicate texture.

Ma mère l'appelait « lis rouge », mais j'appris plus tard qu'il s'agissait en fait d'une hémérocalle, *Hemerocallis fulva* pour les latinistes, l'épithète signifiant « fauve », ce qui décrit mieux la couleur de ses fleurs qui tire davantage sur le marron que sur le vermillon. Cela dit, ma mère n'avait pas tout à fait tort, puisque les hémérocalles sont de proches cousins des lis et faisaient alors partie de la même famille des liliacées (la nouvelle classification phylogénétique APG les place aujourd'hui dans celle des asphodélacées), riche de quelque 800 espèces. Personnellement, j'aime bien son nom, hémérocalle, qui signifie « beauté d'un jour » (du grec ancien *hêmêra*, « jour, » et *kalós*,



cueillette

- Jeunes pousses : mars uniquement
- Fleurs : juin à septembre





« beau »), car ses fleurs ne durent qu'une journée, s'ouvrant le matin et se fanant le soir... Le fait est largement reconnu, puisque cette espèce remarquable est couramment plantée dans les jardins d'ornement pour la floraison exubérante de ses grandes corolles, ainsi que sa facilité de culture : il suffit d'en planter un fragment de rhizome – l'épaisse tige souterraine de la plante – pour qu'il se développe en tous sens et forme rapidement une jolie colonie. Le climat de l'est de l'Amérique du Nord lui est tellement propice qu'il s'échappe couramment des plates-bandes et se naturalise sous forme de superbes haies colorées le long des routes. En Europe, l'hémérocalle se cantonne sagement aux lieux où on le plante, bien qu'on le rencontre parfois à l'état spontané. Il pousse spontanément en Asie orientale et s'y rencontre fréquemment au bord des chemins.

On trouve moins souvent dans les jardins une cousine, l'hémérocalle jaune (*Hemerocallis flava*), dont l'épithète décrit la couleur des fleurs. Cette espèce est également comestible et ses fleurs séchées sont couramment vendues sur les étals des épiciers en Chine, pour être ajoutées aux soupes. 🌿



recette sauvage

Fleurs d'hémérocalle farcies au fromage de chèvre et aux herbes

Ingrédients Une quinzaine de fleurs d'hémérocalle fraîches • 150 g de fromage de chèvre frais • 2 cuillerées à soupe de crème fraîche • ½ bol de fines herbes fraîches (persil, ciboulette et basilic ou diverses herbes sauvages aromatiques) • 1 gousse d'ail • Sel et poivre noir fraîchement moulu • 1 poignée d'amandes.

1. Laver délicatement les fleurs d'hémérocalle à l'eau froide et les égoutter soigneusement sur du papier absorbant. **2.** Dans un bol, mélanger le fromage de chèvre frais, la crème fraîche, les herbes fraîches hachées et l'ail finement haché. Assaisonner avec du sel et du poivre noir selon votre goût. Bien mélanger jusqu'à obtenir une texture homogène. **3.** Faire griller les amandes, les hacher grossièrement et les ajouter au mélange. **4.** Remplir délicatement chaque fleur d'hémérocalle avec une petite quantité de la mixture, sans trop les remplir pour éviter que les fleurs ne se déchirent. **5.** Une fois que toutes les fleurs sont farcies, les disposer sur un plat de service. **6.** Vous pouvez décorer les fleurs avec quelques brins de ciboulette, de persil ou d'autres herbes pour une touche décorative supplémentaire. Servir immédiatement ces surprenantes fleurs farcies dont la vue et le goût étonneront vos invités.

Note La crème fraîche peut être remplacée par de l'huile d'olive.



Mobilité

Os, muscles, articulations, cartilages, tendons

Garder la capacité de se mouvoir sans difficulté est essentiel pour profiter pleinement de la vie, surtout quand le retour des beaux jours invite aux longues promenades, au jardinage, au bricolage... Les problèmes de mobilité ne touchent pas seulement les séniors : le surpoids, une vie sédentaire, un effort un peu brusque : les causes en sont multiples. Et les articulations sont loin d'être seules concernées. Les comprimés **BIO FLEXX mobilité** proposent une solution crédible et novatrice dont l'originalité est leur approche globale, holistique, du mouvement. Leur formule hautement dosée, bio et 100% vegan, permet ainsi d'agir sur l'ensemble du système locomoteur¹ : les articulations, bien sûr (*mobilité, drainage et confort*), mais aussi les cartilages (*protection et renouvellement*), les muscles (*souplesse et protection*), les tendons (*souplesse et renforcement*) et même les os. Cette solution aux bienfaits rapides représente une avancée décisive pour le confort et la libération du mouvement.

• À utiliser quelques jours en cas de gêne ponctuelle, ou en programme de fond sur de plus longues durées.



BIO FLEXX® mobilité
Étui de 60 comprimés sous blisters : 39,90 €

1. **BIO FLEXX** - Le curcuma contribue au maintien d'une ossature normale et au confort articulaire. • Le frêne aide à garder des muscles souples et au drainage des articulations. • Le frêne et l'harpagophytum facilitent la souplesse et la mobilité des articulations et des tendons. L'harpagophytum aide au maintien d'une bonne mobilité ainsi qu'au renforcement du système locomoteur. • La bardane participe à la protection et au renouvellement des tissus cartilagineux.

Détox ultime

Le nec plus ultra

Pour détoxifier l'ensemble de votre corps en profondeur, **BIO DÉTOXX émonctoires** est le seul à vous garantir une triple spécificité :
- action non pas sur un ou deux émonctoires mais sur l'intégralité des 5 organes excréteurs³ (*poumons, foie, peau, reins, intestins*),
- extrême concentration des actifs (4 comprimés de 1 g/jour = l'équivalent de 14 g de plantes!),
- pureté des extraits, tous bio à 100%.
Avec sa formule unique, son concept holistique et son excellent rapport qualité/prix, il est désormais **LE** détox bio de référence.

• Conseillé également avant toute cure minceur³.



BIO DÉTOXX® émonctoires
Programme complet de 10 jours : 29,90 €

3. **BIO DÉTOXX** - La racine de pissenlit et l'extrait d'artichaut aident à soutenir la détoxification de l'organisme et au maintien d'un foie sain. Ils contribuent également au confort intestinal. En favorisant une bonne digestion, ils sont donc très utiles pour optimiser les programmes minceur. • Les extraits de genièvre et d'achillée et la racine de pissenlit favorisent les fonctions d'excrétions au niveau des reins. • L'extrait de bouillon blanc soutient les voies respiratoires. • L'extrait de bardane aide à maintenir une peau saine.



d'une perte de poids réussie et surtout durable⁴ : action brûle-graisse et activation de la thermogenèse contre les kilos incrustés, dégradation des lipides, élimination rénale et drainage de l'eau — mais aussi protection de l'organisme⁴ : soutien du système immunitaire, réduction de la fatigue et protection contre le stress oxydatif.

BIO KILOS® graisses rebelles
Pilulier de 90 comprimés : 49,80 €

4. **BIO KILOS** - Le guarana et le thé vert contribuent à faciliter la perte de poids en complément de mesures diététiques. Le guarana contribue également à la dégradation des lipides. • Le thé vert aide à l'élimination rénale de l'eau. Le maté contribue à soutenir le drainage de l'eau. • L'acérola est source de vitamine C qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif, au fonctionnement normal du système immunitaire et à réduire la fatigue.

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



Laboratoires Science & Équilibre
14 rue Marguerite Yourcenar • 41000 Blois

Informations : ☎ 02 34 46 07 08

Site web : www.scienceequilibre.com

Circulation sanguine

Cœur, artères, veines, capillaires



Enfin un comprimé tout-en-un pour une action globale sur le système cardiovasculaire : du cœur aux micro-vaisseaux² ! **BIO VEINO systémique** soutient les fonctions cardiaques, participe à l'apport d'oxygène — pour se sentir plus énergique — et maintient une bonne circulation veineuse². C'est la clé d'un mieux-être réel et rapide, surtout qu'il aide aussi à retrouver des jambes légères. Son concept holistique, à l'instar de *Bio Flexx mobilité*, sa formule unique composée de 7 plantes bio agissant en synergie, sa certification biologique garantie par *Ecocert*, et sa fabrication française en font l'un des compléments alimentaires "circulateurs" les plus aboutis et les plus qualitatifs du marché.

BIO VEINO® systémique
Étui de 60 comprimés sous blisters : 29,90 €
Élu Meilleur Produit Bio

2. **BIO VEINO** - L'aubépine soutient les fonctions cardiaques, participe à l'apport d'oxygène et favorise la circulation sanguine périphérique. • Le marron d'inde contribue à maintenir une circulation veineuse normale. • L'hibiscus favorise une bonne circulation du sang dans les microvaisseaux, aide à retrouver des jambes légères et contribue à la vitalité de l'organisme.



Surpoids, graisses incrustées

La réponse bio de référence

Pour perdre du poids efficacement sans renoncer au choix de consommer bio, les comprimés **BIO KILOS graisses rebelles** représentent à ce jour l'une des solutions les plus qualitatives et sérieuses du marché. Idéal pour retrouver une belle silhouette avant l'été, il agit en effet sur les différents leviers

Recommandé par de nombreux professionnels pour mincir en douceur en respectant son corps.



Prunes et pruneaux, les fruits du réconfort

Les prunes sont l'un des fruits de l'été les plus intéressants sur le plan nutritionnel et, bien que sucrées, leur index glycémique reste modéré. Profitons de ce fruit que l'on connaît assez pour l'appeler reine-claude, quetsche ou mirabelle et qui, hors saison, reste présent sous forme de pruneau, plébiscité par de récentes études.



Voilà des fruits atypiques, avec des fibres spécifiques, une forte teneur en polyphénols antioxydants, en micronutriments protecteurs et en eau. De fait, leur taux de sucre passe au second plan. Quant au pruneau, en concentrant tous les composés bioactifs des prunes, il devient un superaliment, alcalinisant et hautement reminéralisant.

L'histoire compte bon nombre de récits autour de ce fruit. Des prunes séchées ont été retrouvées, en guise de provisions, dans les tombeaux des pyramides de l'Égypte ancienne, tandis que l'épouse de François 1^{er}, la reine Claude, donna son nom à sa variété de prunes préférée.

La culture des pruniers est ancienne et les variétés de prunes sont nombreuses, environ quatre cents de couleur verte, rouge,

jaune, bleue ou encore violette. Les plus anciennes, redécouvertes il y a peu

(Datil, Goutte d'or par exemple), présentent l'avantage d'être plus riches en nutriments que celles traditionnellement cultivées, mais elles sont trop fragiles pour être transportées. Si vous avez un jardin, vous choisirez une de ces variétés pour vous régaler.

La production annuelle démarre fin juin pour les variétés précoces, et se termine début octobre. Les variétés précoces, les pruniers japonais qui donnent des Allo, des Golden Japan ou encore des Santa Rosa, sont plus résistantes mais souvent moins goûteuses que les prunes parvenues à maturité au cœur de l'été. Ces dernières sont issues de variétés européennes (famille des reines-claude, mirabelles, quetsches, etc.), particulièrement savoureuses quand elles sont cueillies à point. Enfin, c'est une variété spécifique, la prune d'ente, qui est réservée à la confection de pruneaux, à cause de ses qualités de séchage et de conservation.

Nutriments exceptionnels

Notons que lorsqu'on mange quelques prunes, la quantité de chair ingérée est relative, puisque le noyau constitue plus de la moitié du fruit. L'apport calorique pour 100 g varie notablement, entre 46 et 70 kCal, en fonction de la variété, des conditions de culture (ensoleillement) et de la maturité. Les reines-claude craquelées de sucre, les mirabelles et les prunes d'ente sont les plus glucidiques (jusqu'à 18 g pour 100 g). C'est en somme toute la synergie



Science

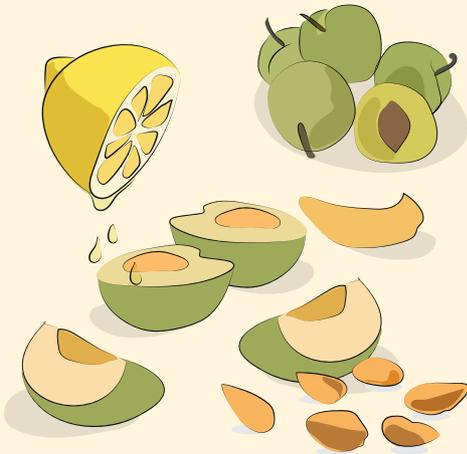
Solidité des os

Une méta-analyse montre que la prévalence d'ostéoporose et d'ostéopénie chez les femmes de plus de 50 ans, un enjeu de santé majeur dans les années à venir, pourrait être réduite grâce à la consommation de pruneaux en supplémentation alimentaire (50 et 100 g de pruneaux par jour pendant 6 à 12 mois). Ceux-ci ont montré des effets ostéoprotecteurs prometteurs, à la fois en prévenant et en reminéralisant le tissu osseux. Consommer des pruneaux régulièrement impacterait donc favorablement la santé des os chez les femmes ménopausées, plus encore celles souffrant d'ostéopénie, tant au niveau de la densité minérale des os que des biomarqueurs de la formation et de la résorption osseuse.

Dans *Advances in Nutrition*, septembre 2022.



Tour de main



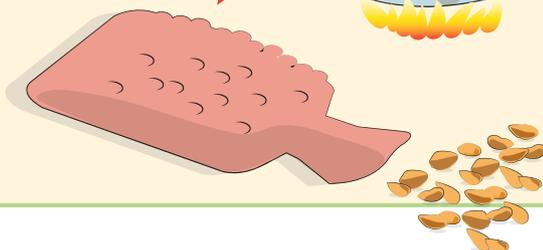
Dénoyautage minute

Rien de plus simple que de dénoyauter une prune, en la coupant en deux et en retirant son noyau. Mais attention, il est vivement recommandé de s'y prendre à la dernière minute : le fruit, riche en composés phénoliques antioxydants, brunit très vite. Si des prunes coupées en deux doivent patienter, arrosez-les de jus de citron.



La pruine des prunes fraîchement récoltées

La pruine est la couche superficielle brillante, voire légèrement cireuse, qui recouvre les prunes lorsqu'elles sont bien fraîches, et grâce à laquelle le fruit se protège de la chaleur. C'est la seule source de lipides des prunes, mais aussi un gage de fraîcheur.



Astuce pour une tarte aux prunes réussie

Vous avez prévu de préparer une tarte aux prunes ? Attention, elles sont riches en eau et risquent de détrempier la pâte. Aussi, prévoyez non seulement de précuire votre fond de tarte, mais aussi d'ajouter une fine couche, au choix, de poudre d'amandes ou de noisettes, de sucre complet ou de blanc d'œuf. Attention, la pâte précuite et badigeonnée d'un blanc d'œuf devra passer tout d'abord quelques minutes au four, afin qu'une couche imperméable se forme, avant d'être garnie de demi-prunes bien serrées les unes contre les autres.



Ne jetez pas les noyaux !

- Côté cuisine, les noyaux de prunes sont multi-usages, une fois nettoyés des restes de chair. Pour cela, faites-les bouillir une quinzaine de minutes avec une pincée de sel et une cuillerée à soupe de vinaigre blanc. Une fois séchés, les noyaux de prunes (ici des mirabelles) pourront garnir une petite housse qui servira de bouillotte maison, afin de soulager diverses douleurs (cervicales, dos, ventre, notamment au moment des règles, etc.), ou être étalés sur vos pâtes à tarte, pour les empêcher de gonfler à sec, durant la précuisson.

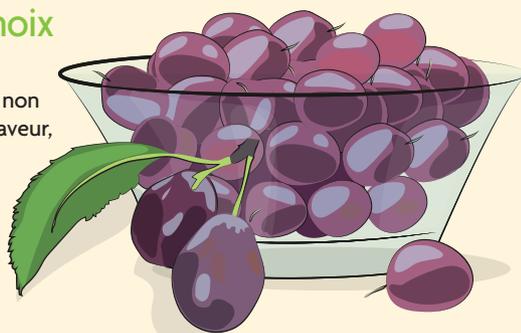


- Côté jardin, les noyaux préalablement germés (toutes variétés confondues) deviendront de jolies plantes d'intérieur, ou encore draineront efficacement le fond de vos pots et jardinières de plantes.

Côté pratique

Quelques critères de choix

Les fruits doivent être parfumés et souples au toucher, leur peau lisse et non tachée. Dures, elles manqueront de saveur, n'étant pas à maturité. Molles, elles seront potentiellement défraîchies ou farineuses. Néanmoins, en mode antigaspi, on pourra cuire ces dernières pour en faire des compotes ou des confitures.

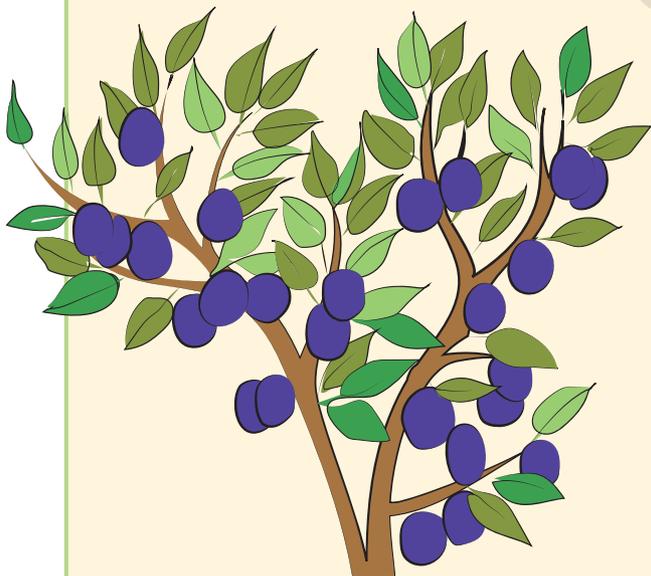
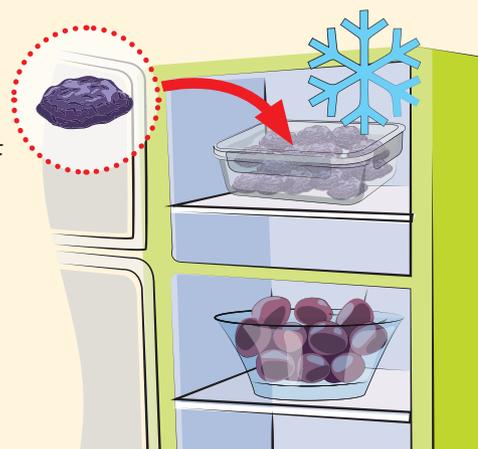


Cueillette abondante

Les prunes se congèlent très bien une fois passées sous l'eau, séchées et, de préférence, dénoyautées. Un déshydrateur permettra d'en faire des lamelles ou des quartiers séchés, qui se conserveront plusieurs mois dans un contenant hermétique. Plus concentrées en sucre du fait du séchage, les prunes séchées coupées en petits morceaux pourront être ajoutées à une pâte à gâteau, permettant ainsi de diminuer la quantité de sucre prévue et de parfumer la recette.

Conserver ses prunes

Pour préserver au maximum leurs apports nutritionnels, notamment la vitamine C et les antioxydants, les prunes gagnent à être idéalement consommées tout juste cueillies de l'arbre. Elles se conservent néanmoins une dizaine de jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pensez à les sortir un peu avant de les manger, afin d'en libérer tous les arômes.



des nutriments des prunes qui leur confère un statut à part dans la famille des fruits, en lissant l'impact glycémique grâce à des sucres spécifiques, des fibres hors pair, des composés phénoliques et des minéraux en grande quantité.

Parmi les sucres des prunes, on trouve du sorbitol, assez rare dans le monde végétal. Il s'agit d'un dérivé du glucose, qui n'est pas complètement assimilé par le tube digestif et contribue à stimuler le transit intestinal ainsi que la vésicule biliaire. Le sorbitol, en tant qu'élément régulateur dans le métabolisme des glucides, prévient les pics glycémiques et la sensation de faim qui en résulte généralement, de manière réactionnelle.

Les fibres, solubles et insolubles à parts égales, représentent entre 1,6 et 2,5 g pour 100 g de fruits. Très présentes, les pectines (propices à la préparation de confitures), sont bénéfiques à bien des titres : réduction de la glycémie, rééquilibrage des taux de cholestérol, surcroît de diver-

sité microbienne et, par extension, maintien d'une barrière intestinale intègre. Les fibres, toujours bénéfiques à une bonne activité intestinale, le sont ici plus encore en associant des fibres insolubles de type cellulose, favorables à un bon péristaltisme, et des fibres solubles comme les pectines, qui retiennent l'eau et régulent ainsi le transit.

Vitamines, minéraux et antioxydants ne sont pas en reste. Les prunes sont source de composés phénoliques, des anthocyanes, en particulier dans les quetsches, de vitamines (C et bêta-carotène en particulier), de potassium, de phosphore, de calcium et de magnésium, ainsi que d'oligoéléments, sous réserve toutefois que les prunes soient fraîchement cueillies ou rapidement consommées. Parmi ces derniers, le bore contribue à maintenir des os solides en améliorant l'absorption du calcium et en réduisant son élimination par les urines. Il fixe en outre la vitamine D et le magnésium, tous deux essentiels à une bonne santé osseuse.



Comment les associer

L'incontournable far breton

Il y a plusieurs écoles pour le far breton : avec davantage de pruneaux que de pâte ou le contraire, des pruneaux avec leurs noyaux ou dénoyautés, au beurre doux ou salé ou encore nature ou parfumé au rhum. Quelle que soit l'option choisie, le far breton se doit d'être généreusement beurré, pour un fondant en bouche incomparable.



En tajine sucré-salé

Les tajines ont la magie du sucré-salé. Ceux qui associent des pruneaux à une viande ou du tofu pour une version végétarienne n'y dérogeront pas.



Verrines cuites

Des pruneaux coupés en tranches, qui peuvent être des quetsches pour leur goût acidulé ou des reines-claude, plus sucrées, garniront savoureusement des verrines composées de boulgour ou de quinoa cuits al dente et des petits dés de légumes de saison, à la vapeur.



Les pruneaux sont aussi et enfin très juteuses, comptant jusqu'à 88 g pour 100 g d'eau, chargée en minéraux. Elles sont, de fait, très désaltérantes, en même temps qu'elles participent à une bonne élimination rénale grâce à un rapport potassium/sodium équilibré.

Des pruneaux pour « lâcher le ventre »

Les pruneaux étaient déjà connus du temps de Molière qui, dans *Le Malade imaginaire*, les prescrit à Argan, hypocondriaque, afin de « lâcher le ventre ». En effet, il existe un remède ancien, consistant à les faire tremper dans un bol d'eau durant une nuit et à les manger au lever, en buvant également l'eau de trempage. Le trempage sert d'abord à réhydrater les fruits, pour plus de moelleux, et les manger en buvant l'eau dans laquelle ils ont trempé stimule d'autant plus le transit, grâce à la synergie des fibres des pruneaux, de la diphénylisatine, une molécule dérivée de la famille des indols, et de l'eau minéralisée. Le tout pour un effet laxatif doux, augmentant le contenu intestinal et accélérant son évacuation.

Cette spécialité du département du Lot, et de la ville de Villeneuve-sur-Lot en particulier,

consiste à faire sécher une variété spécifique, les pruneaux d'ente, autrefois au soleil, aujourd'hui au four, puis à les réhydrater à 36,2 %. Le fruit se concentre alors en nutriments, ce qui fait de lui le plus antioxydant des fruits séchés. Son indice Orac élevé confirme ses vertus, notamment prévenir la perte osseuse, particulièrement au moment de la ménopause et lorsqu'on avance en âge, mais aussi favoriser une bonne santé osseuse quel que soit l'âge.

L'index glycémique du pruneau, pourtant élevé, ne perturbe pas outre mesure le métabolisme glucidique grâce à sa teneur en sorbitol et en fibres qui viennent lisser le pic brutal de glycémie. Il y a toutefois une précaution à prendre avec les pruneaux (comme avec les pruneaux) qui, consommés en excès, peuvent irriter des intestins sensibles et provoquer une diarrhée passagère.

Les pruneaux, dégustés en quantité raisonnable, sont une manne de nutriments bénéfiques à la santé, sans perturber à l'excès la glycémie. Fruits estivaux par excellence aux nombreuses variétés, elles gagnent à garnir les paniers pique-nique ou goûters, tartes et salades de fruits tout au long de l'été. 🍑

Julie Lioré - Lecoledesaliments.fr

Nos recettes

Fruit haut en couleur et généreux en nutriments, la belle prune à la robe rouge, verte ou jaune brille dans des recettes sucré-salé, qu'elle soit crue, cuite ou séchée. On l'appréciera dans des salades composées, des garnitures de légumes, de la pâtisserie ou sous forme de sauce, prête à l'emploi pour relever de son acidité un plat asiatique. Ces six recettes ont été créées par notre partenaire www.soscuisine.fr, expert en alimentation adaptée.

Sauce aux prunes

Préparation : 15 min • Cuisson : 40 min • 500 ml • 20 calories par cuillerée à soupe



Atouts nutrition

Cette sauce d'inspiration chinoise accompagne les rouleaux de printemps ou les raviolis chinois.

Ingédients 500 g de prunes noires, dénoyautées et hachées grossièrement • 150 g de cassonade • 250 ml de vinaigre de cidre • 1 ½ c. à café de sel • ½ oignon, haché • ½ gousse d'ail, hachée • 1 c. à soupe de sauce soja • ½ c. à café de gingembre frais, râpé • ½ c. à café de cannelle moulue • ½ c. à café de noix de muscade moulue • ½ c. à café de piment de la Jamaïque (toute-épice) moulu.

Méthode 1. Mettre les prunes, la cassonade et le vinaigre dans une casserole à fond épais et chauffer à feu moyen. Porter le mélange à ébullition, puis ajouter le sel, l'oignon, l'ail, la sauce soja et les épices. Bien mélanger le tout. **2.** Passer à feu moyen-doux et laisser mijoter à découvert pendant 30 minutes, jusqu'à épaississement. Retirer du feu et mélanger à l'aide d'un mixeur plongeant. La sauce est prête.



Salade d'épeautre aux pruneaux

Préparation : 15 min • Cuisson : 35 min • 4 portions • 400 calories par portion



Atouts nutrition

Voilà un plat principal végétalien bien équilibré, aux saveurs contrastées.

Ingédients 160 g d'épeautre • 8 pruneaux dénoyautés, hachés grossièrement • ½ bulbe de fenouil, coupé en gros dés • 1 radicchio, feuilles déchirées en morceaux • 30 g de pistaches, écalées • 1 échalote, émincée • 15 g de persil frais, haché • 4 c. à soupe de jus d'orange • 1 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à café de miel • Sel et poivre au goût • 4 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge.

Méthode 1. Mettre l'épeautre dans une casserole, couvrir d'eau puis porter à ébullition. Ajouter un peu de sel, couvrir et laisser mijoter environ 35 minutes. Égoutter et laisser refroidir quelques minutes. **2.** Dans un bol, mettre l'épeautre, les pruneaux, le fenouil, le radicchio et les pistaches. Remuer pour bien mélanger. **3.** Dans un petit bol, mélanger le jus d'orange, le jus de citron, le persil, l'échalote et le miel. Assaisonner de sel et de poivre au goût. Ajouter l'huile graduellement, en fouettant, pour bien émulsionner le tout. **4.** Verser cette vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement de manière à bien l'enrober. Servir.





Salade de mesclun et chèvre mariné

Préparation: 15 min • Marinade: 1 heure
• 4 portions • 230 calories par portion



Atouts nutrition

En été, les possibilités de combinaisons salade-fruits sont quasi infinies. Ainsi, vous pouvez par exemple remplacer la prune par une pêche.

Ingédients 10 g de basilic frais • 4 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge • 80 g de fromage de chèvre, tranché en 4 rondelles • 20 ml de vinaigre de vin • Sel et poivre au goût • 140 g de mesclun, lavé et essoré • 2 prunes mûres, dénoyautées et tranchées en quartiers.

Méthode 1. Hacher finement la moitié du basilic et le mettre dans une assiette creuse. Y ajouter l'huile et bien mélanger. Déposer les rondelles de chèvre dans l'assiette et bien les arroser de l'huile maintenant parfumée au basilic. Laisser reposer 1 heure à température ambiante, ou une nuit au réfrigérateur. **2.** Retirer le fromage de l'huile au basilic, verser celle-ci dans un grand bol. Y ajouter le vinaigre, saler et poivrer. Mettre le mesclun dans le bol avec le reste du basilic haché. Mélanger puis répartir le mesclun sur des assiettes individuelles. **3.** Déposer les quartiers de prunes sur chaque assiette avec une rondelle de fromage au centre. Servir.



Salade de chou-fleur rôti

Préparation: 15 min • Cuisson: 25 min • 4 portions • 330 calories par portion



Atouts nutrition

Pour un repas complet, servir en accompagnement d'une grillade, ou ajouter noix, fromage et bon pain.

Ingrédients 1 chou-fleur, coupé en petits bouquets uniformes • 120 ml d'huile d'olive extra-vierge • 4 gousses d'ail, émincées • 12 tomates séchées, coupées en deux • 12 olives dénoyautées, coupées en deux • 16 pruneaux dénoyautés, hachés grossièrement • 3 c. à soupe de câpres • 2 c. à café de flocons de piment • 5 g de persil frais, haché • 3 c. à soupe de jus de citron • Sel et poivre au goût.

Méthode 1. Préchauffer le four à 215 °C. Sur une plaque, mettre le chou-fleur, 2 c. d'huile, un peu de sel et poivre, puis

mélanger le tout pour bien enrober le chou-fleur. Étaler les bouquets en une seule couche et laisser cuire au four, sans remuer, jusqu'à ce que tout soit bien doré, rôti et tendre, soit environ 20 minutes. **2.** Pendant ce temps, faire chauffer l'huile restante dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Ajouter l'ail et cuire en remuant pour qu'il soit bien doré, environ 2 minutes. Ajouter les pruneaux, les tomates, les olives, les câpres et les flocons de piment et faire cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que tout soit bien chaud, 2 à 3 minutes. **3.** Quand tout est prêt, mettre le chou-fleur dans un grand bol et verser le contenu de la poêle, avec toute l'huile. Ajouter le persil et le jus de citron. Bien remuer et transférer dans un plat de service. Servir chaud ou à température ambiante.

Brownies aux pruneaux

Préparation: 15 min • Cuisson: 30 min
• Attente: 1 heure • 16 portions
• 190 calories par portion



Atouts nutrition

Grâce à l'ajout de la purée de pruneaux, le résultat est très moelleux et moins calorique.

Ingrédients 100 g de pruneaux dénoyautés • 60 ml d'huile végétale • 150 g de chocolat noir amer, en morceaux • 100 g de sucre • 2 gros œufs • 1 c. à café d'arôme vanille • 50 g de farine T45 • 1 pincée de sel • ½ c. à soupe de levure chimique • 100 g de noisettes, hachées grossièrement.

Méthode 1. Préchauffer le four à 160 °C. Huiler légèrement un plat à cuisson carré (23 cm) et le tapisser de papier cuisson. **2.** Mettre les pruneaux avec 2 ou 3 c. d'eau dans un mélangeur. Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse, en raclant les côtés si nécessaire. Réserver. **3.** Mettre le chocolat avec l'huile dans la partie supérieure d'un bain-marie. Faire fondre le tout en mélangeant. Retirer du feu, incorporer le sucre, la purée de pruneaux, la vanille et les œufs en fouettant. **4.** Tamiser ensemble la farine, la levure chimique et le sel dans un bol. Incorporer ce mélange sec au mélange de chocolat en tournant à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter les noisettes. **5.** Verser la préparation dans un moule à cake et cuire environ 30 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dents. Laisser refroidir 1 heure avant de démouler. Servir.





Tarte aux prunes

Préparation : 45 min • Cuisson : 45 min • Attente : 3 h • 12 portions • 320 calories par portion



Atouts nutrition

Poudre d'amandes et féculé de maïs permettent de garder la croûte croquante.

Ingrédients 250 g de farine tous usages (T45) • 1 pincée de sel • 100 g de sucre • 180 g de beurre • 3 jaunes d'œufs • 50 g de poudre d'amandes • 1,2 kg de prunes, dénoyautées et coupées en quartiers • 1 c. à café de cannelle, moulue • 3 c. à soupe de féculé de maïs • 1 c. à soupe de lait.

Méthode 1. Tamiser la farine, 1 c. de sucre et 1 pincée de sel dans la tasse d'un robot culinaire. Couper en cubes 130 g de beurre, les ajouter dans le robot. Mélanger jusqu'à obtention d'une chapelure fine. Ajouter 2 jaunes d'œufs avec 60 ml d'eau

glacée et mélanger jusqu'à obtenir une pâte. **2.** Étaler la pâte sur une surface propre et la pétrir 30 secondes, jusqu'à ce qu'elle soit lisse, en ajoutant un peu de farine si besoin. Diviser en deux parts, l'une un peu plus grande que l'autre. Envelopper dans du film alimentaire et réserver au réfrigérateur 30 minutes. **3.** Étaler le plus gros morceau de pâte et le presser dans un moule à tarte de 23 cm. Le couper de manière à avoir un surplomb de 2 cm. Garder au frais. Étaler le morceau restant et découper huit bandes longues de 2 ou 3 cm de large. **4.** Mettre les prunes dans un grand bol. Ajouter le sucre, le beurre restant coupé en cubes, la cannelle, la poudre d'amandes et la féculé. Mélanger le tout puis transférer dans le fond du moule. Arranger les bandes en forme de treillis sur le dessus de la tarte. Rabattre la pâte qui dépasse sur les extrémités des bandes, en appuyant pour bien sceller. Dans un bol, battre le jaune d'œuf restant avec le lait et bien badigeonner la pâte partout. Mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes. **5.** Préchauffer le four à 200 °C et y placer une plaque pour la réchauffer. Déposer le moule avec la tarte sur la plaque et faire cuire 20 minutes. Réduire à 180 °C et cuire encore 20 à 30 minutes, en recouvrant d'aluminium si la tarte dore trop vite. **6.** Sortir du four, laisser reposer au moins 3 heures avant de servir.



Rendez-vous sur www.soscuisine.fr 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.





La belle histoire du nom des plantes

La nicandre, hommage au savoir toxique!

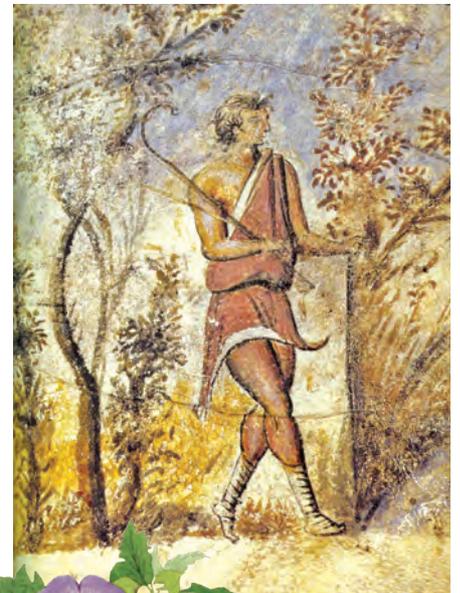
Nicandre, médecin grec de l'Antiquité, s'était fait une spécialité des poisons et des antidotes. Rien d'étonnant, donc, à ce qu'une plante toxique porte son nom...

Le genre *Nicandra* comprend un petit nombre d'espèces originaires d'Amérique du Sud, dont la plus connue est la nicandre faux-coqueret, *Nicandra physaloides*, une plante annuelle cultivée comme ornementale et qui a conquis à ce titre une grande partie du monde, devenant même invasive dans certaines régions. Comme beaucoup de solanacées, famille dont elle fait partie, la nicandre est toxique. Aussi ses vertus sont-elles très discutées, malgré des usages locaux attestés dans la pharmacopée et même l'alimentation. Certaines de ses molécules possédant des propriétés insecticides, elle est employée en culture biologique.

C'est le naturaliste et voyageur français Michel Adanson (1727-1806) qui, en 1763, dans son ouvrage de botanique *Les Familles des plantes*, une œuvre capitale dans l'histoire de la classification végétale, a eu l'idée de lui donner le nom de *Nicandra*. Au passage, on constate qu'un nomenclateur pouvait aussi se voir immortalisé lui-même dans la nomenclature puisque, dix ans plus tôt, Linné avait nommé *Adansonia* le baobab, qu'Adanson avait décrit lors de son voyage au Sénégal (*lire P&S n° 251*). Mais le Français est remonté beaucoup plus loin dans le temps pour trouver une source d'inspiration, et c'est dans la Grèce antique qu'il a recueilli un nom propre à désigner une plante jolie, mais vénéneuse. C'est en effet au poète et médecin grec du II^e siècle avant J.-C., Nicandre de Colophon, qu'il a réservé cet honneur.

On sait peu de chose de la vie de Nicandre, et l'on n'est même pas tout à fait sûr que l'auteur des deux ouvrages qui nous ont été trans-

mis sous ce nom émanent d'une seule et même personne, bien que les spécialistes modernes tendent à le penser. Il est réputé être né à Claros, près de la cité grecque de Colophon, en Ionie (non loin de l'actuelle ville turque d'Izmir). Ses centres d'intérêt ne se limitaient pas à la médecine, puisque la tradition le donne pour auteur de nombreux ouvrages perdus, sur des sujets divers comme la mythologie ou l'apiculture. Il est possible qu'il ait vécu à la cour du roi Attale III de Pergame (171-133 avant J.-C.), dont il aurait pu être le médecin personnel. Une telle proximité expliquerait bien que Nicandre se soit intéressé aux poisons, car leur usage, au cours de cette période hellénistique, était largement répandu, et il était vital de bien les connaître pour s'en préserver ou, au contraire, les administrer efficacement à ses rivaux! Toujours est-il qu' hormis quelques fragments, les deux œuvres de Nicandre ayant survécu sont deux poèmes didactiques, *Les Thériaques*, qui portent sur les venins animaux et la manière de soigner les morsures, et *Les Alexipharmiques*, sur les poisons et leurs effets. Au-delà du style très imagé, chacune montre une connaissance approfondie du sujet, qui justifie pleinement l'hommage d'Adanson, près de deux millénaires plus tard. 🍀



Nicandre,
*Nicandra
physaloides*.

En haut: illustration
extraite des *Thériaques*
de Nicandre, X^e siècle.

Stéphane Schmitt



Les hortillonnages d'Amiens

Un pont entre art et nature

Des œuvres artistiques et paysagères installées sur des îlots qui semblent flotter entre étangs et petits canaux creusés dans la Somme... Ce décor atypique sert d'écrin à un festival Art et Jardins enchanteur. Découverte...

Ce lieu bucolique respire le calme et invite à une itinérance douce. Pourtant, il se situe à quelques encablures seulement du centre d'Amiens, capitale historique de la Picardie...

Le Festival international des jardins d'Amiens fête cette année ses 15 ans. Une manifestation unique sur un site magique, celui des hortillonnages d'Amiens. Les ciels changeants du Nord se reflètent dans les eaux calmes des étangs et petites voies navigables. Les lignes courbes des parcelles émergées sont arborées de saules, d'aulnes et de sureaux. Sur leurs berges, une flore des milieux humides s'épanouit : iris et fenouils d'eau, cirses des rivières, joncs, roseaux et nymphéas entre lesquels évoluent les cygnes, colverts, hérons cendrés et poules d'eau...

La «Venise des légumes»

Il y a quinze ans, Gilbert Fillinger, directeur de l'association Art et Jardins, fait le pari d'installer des œuvres d'art et des jardins paysagers sur certains îlots au sein de cet espace naturel de 300 hectares. Cette année, le festival permettra de découvrir 50 créations contemporaines, sur 22 parcelles, à travers deux parcours : l'un s'effectue en barque électrique depuis le Port à fumier de Camon, sur l'étang de Clermont, et l'autre à pied sur l'île aux Fagots d'Amiens.

Ce festival représente un nouveau tournant dans la riche histoire du site. Façonnés par la



La waide, un passé tinctorial

Également appelée guède, *Isatis tinctoria* est une plante tinctoriale cultivée dans la Somme dès 1105, permettant d'obtenir un pigment bleu très recherché. Elle fait la fortune des négociants waidiers amiénois lorsque le roi Louis XI décide de faire de cette couleur l'emblème du royaume de France. Très active jusqu'au XVI^e siècle, la culture de la waide permet le développement d'une industrie textile florissante. Elle est cependant supplantée par l'indigo, venue des Amériques et moins chère à produire. L'œuvre des paysagistes anglais Andrew Fisher Tomlin et Dan Bowyer, *Remnant* («Vestige» en français), installée sur l'île au Fagot, rend hommage à cette tradition tinctoriale et textile.

main de l'homme il y a plus de 2000 ans, les hortillonnages tirent leur nom du latin *hortus*, «jardin». À l'origine, des étangs et des rieux, petites voies navigables irriguées par la Somme, ont été creusés pour en dégager de la tourbe qui servait alors de combustible aux citoyens. De petits îlots émergent, qui se révèlent très fertiles. Des maraîchers, les hortillons, s'y installent et acheminent leur production par barque jusqu'au cœur de la cité et au-delà, faisant la fortune de la ville. Au Moyen Âge, Amiens devient la «Venise des légumes» et prospère, cette richesse permettant de construire en un temps record l'une des plus grandes cathédrales gothiques de France...

Du déclin au renouveau

Cette manne économique perdue jusqu'au début du XX^e siècle. À son apogée, le site s'étend sur plus de 1500 hectares et fait vivre près de 50 hortillons, qui se transmettent leurs jardins flottants de père en fils... Mais l'industrialisation de l'agriculture sonne le glas du lieu, trop enclavé et quasi inaccessible par la route. Aujourd'hui, seuls huit hortillons continuent de cultiver leurs parcelles. Cer-

taines deviennent des jardins d'agrément ou des sites de pêche et de chasse aux canards... Mais bon nombre d'îlots sont laissés à l'abandon. En 1975, un projet de rocade autoroutière menace même de détruire intégralement le lieu, sauvé in extremis par l'Association pour la protection et la sauvegarde du site et de l'environnement des hortillonnages. L'arrivée du Festival international des jardins ouvre à son tour une nouvelle dynamique.





Deux œuvres qui questionnent

- **Terram Revertis** (d'Orlando Clarke et Baptiste Miremont, ci-dessus). Par endroits, les berges des îlots s'érodent et s'affaissent, menaçant certaines parcelles de disparition. L'œuvre des deux paysagistes concepteurs français propose de remédier, par l'art, à l'effacement du paysage, grâce aux plantes et à des modules en terre cuite façonnés à la main. Iris, graminées et jeunes saules ariment leurs racines dans les interstices, favorisant la tenue de l'ensemble. Les modules forment ainsi un maillage pour un ancrage contre le ravinement.

- **Extractions** (de Sarah Ritter, ci-contre à droite). L'œuvre de la plasticienne française attire l'œil, installée, bleue au milieu du feuillage vert et des troncs argentés d'une petite forêt de bouleaux. L'artiste y sensibilise sur l'extraction du sable dans les hauts-fonds marins, dragués et déversés sur terre pour y élever des immeubles.



Infos pratiques

Comment y aller 1 heure en TER direct de Paris à Amiens.

Horaires et tarifs Le festival est ouvert de fin mai au 13 octobre. Il se visite à pied sur l'île aux Fagots à Amiens. Accès gratuit du mercredi au dimanche de 12h30 à 19h (mai à juin et sept. à oct.) et du mardi au dimanche de 12h30 à 19h (juillet et août). L'autre partie se visite en barque depuis le Port à fumier de Camon. Location de barque de 23 € (1 à 2 personnes) à 40 € (5 à 6 personnes). Ouvert de 13h à 19h du mercredi au vendredi, de 10h à 19h le week-end.

À noter Visites guidées à l'occasion des Journées européennes du patrimoine (20 et 21 septembre).

Pour plus d'information Artetjardins-hdf.com

Se loger Chambres d'hôtes sur Aujardinsurleau.com, 100 € petit déjeuner compris.

« Pour installer nos œuvres, nous louons les parcelles à la Ville ou à des particuliers », explique Nathalie Vallée, responsable de la production du festival. « Certaines avaient été abandonnées de longue date et servaient même de décharge sauvage... Nous y sommes allés à la pelleuse pour les dégager. L'une des premières œuvres paysagères faisait la part belle à des plantes dépolluantes, pour remettre les sols en état », note la responsable. Au gré des réhabilitations, une maison typique d'hortillon est redécouverte, complètement envahie par les ronces, les orties et autres herbes folles... Aujourd'hui, elle permet de mieux comprendre le patrimoine des hortillonnages et sert de cadre à des installations artistiques.

De nouvelles créations réenchangent le lieu à chaque festival

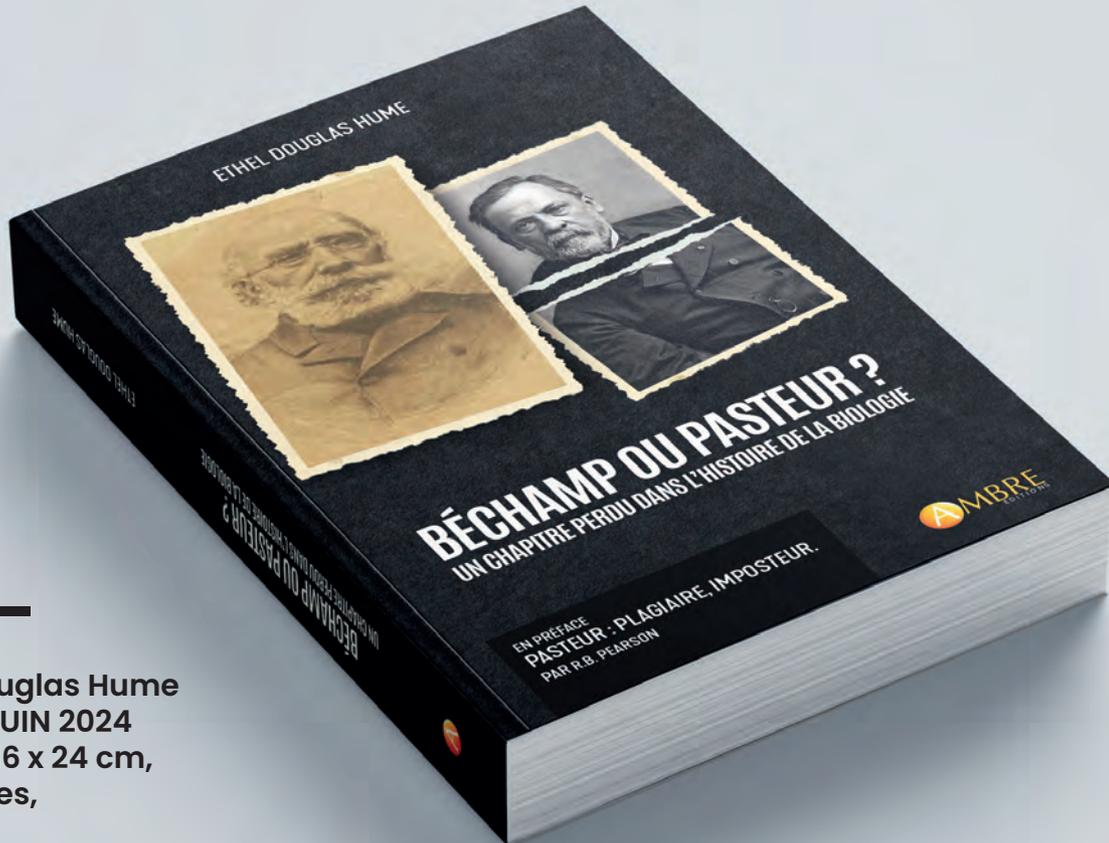
Chaque année, les artistes et paysagistes sont invités à réfléchir à l'écosystème du lieu avant de proposer leur projet. Certains s'interrogent notamment sur la préservation des berges et axent leur travail sur cette problématique. « Si elles ne sont pas entretenues ou fixées avec des ron-

dins de bois et des planches, les berges s'érodent et les îlots sont menacés de disparition. Certaines parcelles ne tiennent plus que par les racines des arbres », pointe Nathalie Vallée. D'autres artistes choisissent de valoriser les traditions locales, en travaillant avec des toiles de jute, en mettant à l'honneur les plantes tinctoriales ou celles qui sont comestibles comme la cirse...

Bon nombre d'œuvres sensibilisent à l'écologie et questionnent les liens entre nature, culture, agriculture et patrimoine. Certaines sont pérennes et font désormais partie intégrante du site. D'autres sont démontées d'une année sur l'autre afin de laisser la place pour 14 nouvelles créations à chaque festival. Les parcelles et œuvres paysagères sont entretenues par un chantier d'insertion et les fruits et légumes récoltés sur les potagers donnés à des associations, dans l'idée de créer une dynamique vertueuse. Tout au long du festival, des ateliers et propositions de médiation tous publics sensibilisent à l'art, à la faune et la flore et à la préservation des hortillonnages. Ce magnifique joyau vert retrouve son éclat grâce au travail collectif...  Sophie Pensa

BÉCHAMP OU PASTEUR ?

UN CHAPITRE PERDU DANS L'HISTOIRE DE LA BIOLOGIE



Auteur :
Ethel Douglas Hume
SORTIE JUIN 2024
Format 16 x 24 cm,
392 pages,
24,00 €

Si l'ouvrage de Pearson est une introduction précieuse à un sujet souvent complexe, c'est celui d'Ethel Douglas Hume, *Béchamp ou Pasteur ? Un chapitre oublié de l'histoire de la biologie*, qui apporte le principal ensemble de preuves. Ce livre couvre les principaux points de désaccord entre les deux scientifiques, de manière suffisamment approfondie pour satisfaire à n'importe quel degré d'examen scientifique ou historique. D'autre part, il contient, lorsque c'est possible, des références détaillées aux sources et aux preuves citées. Pratiquement aucune affirmation du livre de Mme Hume est restée non documentée – le lecteur désireux d'accéder à davantage de documents peut consulter les sources originales.

“
LA THÉORIE DES
GERMES DISCRÉDITÉE
LES DÉBUTS DE
BIGPHARMA
”

PRÉFACE
**PASTEUR : PLAGIAIRE,
IMPOSTEUR.**
PAR R.B. PEARSON

Recevez gracieusement notre catalogue en écrivant à :
Ambre sarl, 240 rue du Mont-Blanc, 69670 Vaugneray

Go green

Voilà un cahier de vacances qui fait la différence. Imaginé par onze experts en matière d'écologie, il compile en peu de pages des données pratiques pour préserver la planète ainsi que des infos sérieuses et bien vulgarisées sur les enjeux environnementaux. À coups de quiz, phrases à compléter ou mots à relier, on peut tester ses connaissances et se cultiver. Alimentation, biodiversité, climat, lutte contre l'écoanxiété, on découvre ce que l'on peut faire, à son échelle, pour faire du bien à la terre et au vivant.

Ouvrage collectif, éd. La Plage, 64 p., 12,50 €.



Super plantes

Connaissez-vous le baguenaudier, buisson de fleurs jaunes amateur de sécheresse, ou l'anémone du Japon, résistante aux limaces ? Face aux défis du changement climatique, sécheresses, aléas et insectes indésirables, la biologiste Elke Schwarzer met en avant 84 plantes surdouées du jardin. Des héroïnes végétales aux superpouvoirs, capables de pousser sur des sols très secs, de résister

aux inondations telle l'épiaire des marais, ou d'attirer les pollinisateurs mais pas les escargots, comme l'ancolie. On trouve dans ce guide diverses solutions pour peupler son jardin de plantes belles et durables en fonction du sol et de l'orientation. On apprécie les conseils pointus pour les cultiver et les propositions d'alliances végétales.

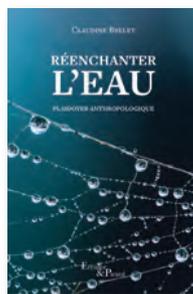
Par Elke Schwarzer, éd. Rouergue, 144 p., 23 €.

Réenchanter l'eau

L'eau ne doit pas être réduite à sa formule chimique H₂O ou à son intérêt économique... L'anthropologue Claudine Brelet nous embarque ici dans une «eau-dyssée» humaine depuis l'aube des temps avec l'élément eau, sacralisée dans diverses cultures: Mamie Watta, «déesse des eaux» en Afrique

de l'Ouest, faiseurs de pluie aborigènes, eaux guérisseuses celtes... Sous une plume vivante, elle invite à s'inspirer de ces cosmogonies et à puiser dans les avancées juridiques modernes – conférant notamment le statut d'«entités vivantes» à certains fleuves – pour préserver cette ressource essentielle menacée.

Par Claudine Brelet, éd. Errance & Picard, 220 p., 19,50 €.



26 soins de corps et d'âme

Si certaines de ses recettes sont déjà connues, reconnaissons au naturopathe parisien Stephan Jaulin un certain talent pour les renouveler. Il propose 26 rituels, tirés de son expérience personnelle, pour prendre soin de sa santé physique, émotionnelle et même spirituelle. Cure d'infusion de clous de girofle pour booster le système immunitaire, «élixir de revitalisation de l'âme» à base de pétales et d'huile essentielle de rose... Si la promesse de soins «agissant jusqu'aux cellules» paraît ambitieuse, on se prend à avoir envie de tester...

Par Stephan Jaulin, éd. Trédaniel, 200 p., 18 €.



Quand tombent les montagnes

Le dernier roman de l'écrivain kirghiz Tchinguiz Aïtmatov nous projette sur les cols des hautes montagnes du Tian Shan, au Kirghizistan. C'est dans cette nature sauvage où la neige ne côtoie pas le soleil que se mêlent les destins d'un vieux léopard des neiges banni de son clan et d'un journaliste en rupture avec la société. Alors qu'il accompagne des princes arabes en quête d'un trophée rare, le journaliste est confronté à une autre légende de ces sommets, l'Éternelle Fiancée... Une fiction poétique et écologique construite autour d'une légende kirghize, dans laquelle l'auteur déplore l'avènement d'une culture où tout s'achète et se vend, même la nature.

Par Tchinguiz Aïtmatov, éd. Paulsen, 256 p., 21 €.



Et aussi...

Naturopathie & Émotions

En partant du constat que l'hygiène de vie impacte notre santé émotionnelle, deux naturopathes livrent leurs astuces pour harmoniser tête, cœur et corps. On découvre les pouvoirs du chocolat sur le moral, du pollen sur le stress ou encore de la douche froide pour apaiser l'anxiété. Un livre cocoon parsemé d'illustrations zen.

Par Florence Cotté et Blandine Paploray, éd. Akinomé, 128 p., 25 €.

Créer son jardin résilient

Observer son sol avant d'agir, analyser quelles plantes poussent naturellement autour de soi, imiter la nature et non la contraindre... Ces préceptes, souvent aux antipodes du jardinage classique, guident Didier Willery depuis 40 ans pour créer «des cocons verts, fleuris et comestibles». Il partage ici le fruit de ses expérimentations, techniques mais accessibles, pour mettre en place un *slow gardening* nécessitant peu d'arrosage et d'entretien. S'inspirer de la friche en plantant à un endroit une large gamme de plantes, les meilleures candidates possibles, et voir lesquelles résistent le mieux. Semer des mélanges de variétés, par exemple radis, laitues et carottes, pour assurer plus de récoltes et moins d'arrosage sur un petit espace. Des astuces très concrètes pour un jardin plus durable et nourricier.

Par Didier Willery, éd. Ulmer, 256 p., 28 €.

**Le livre bien-être indispensable
pour vos vacances qui a déjà conquis
des milliers de lecteurs**

CYNTHIA KÅ
@by_cynthia_ka



« Le corps est notre première maison, prenons-en soin »

LEDUC ➔



Vitalité et Longévité bio, sain et excellent

AJC Nature a réuni des plantes et des baies riches en antioxydants pour la forme et le bien-être ! L'infusion Vitalité et Longévité, au doux parfum citronné, est une cure de jeunesse pour vous aider à garder tonus et santé. Idéale en cas de fatigue ou de surmenage, elle redonne vigueur et dynamisme. Elle procure une sensation de légèreté en améliorant la circulation et en purifiant le sang. Composition : baies de goji, citronnelle, fenugrec, grenade, feuilles d'ail et d'ortie.

● Vitalité et Longévité bio, 100 g, ajcnature.com/fr



Mieux-être par les huiles essentielles

Grâce à des cartes détaillées et pratiques, vous découvrirez les bases et les bienfaits des huiles essentielles (HE) sur vos ressentis. Dans cette boîte, vous trouverez :

● 15 cartes conseils pour apprivoiser les huiles essentielles. ● 4 cartes thématiques par couleur afin de faciliter la recherche des huiles par grand thème émotionnel. ● 6 cartes de recettes olfactives pour créer vos synergies d'huiles essentielles. ● 55 cartes d'huiles essentielles détaillant pour chacune le nom latin, la famille botanique, le bénéfice ressenti, la tenue dans une pyramide olfactive, la famille olfactive afin de pouvoir marier les HE par affinités.

● Boîte cloche de 78 cartes en couleur, 65 x 123 mm, 30 €, ISBN 978-2-940594-68-9. Ambre, 240 rue du Mont-Blanc, 69670 Vaugneray, Editions-ambre.fr



Prenez soin naturellement de votre prostate

Prostamyl est une solution aux actifs naturels spécifiquement développée pour soutenir votre prostate et lutter contre ses désagréments : flux urinaire faible, envies pressantes répétées, levers nocturnes incessants, vidanges incomplètes. Testez une association originale de pépins de courge, palmier nain et prunier d'Afrique.

● Offre découverte : votre programme d'essai à 9,90 € au lieu de 29 €. Code avantage : prosp0624. Vitalys Alpes, autorisation 50057, 73109 Aix-les-Bains cedex. Tél. 04 79 61 97 91. vitalys-alpes.com/prostamyl



Gagnez une heure de sommeil tout naturellement !

Somnifor 4 actions innove grâce à son complexe unique associant de la mélatonine à des plantes, des bourgeons et des huiles essentielles. Cette synergie 100 % naturelle vous permettra de vous endormir plus rapidement, de diminuer vos réveils nocturnes et de passer de bonnes nuits réparatrices. Efficacité prouvée dès la première nuit, sans dépendance ni accoutumance, d'après une étude d'usage de 2022 portant sur 100 personnes ayant pris 1 comprimé par jour pendant 30 jours.

● Boîte de 30 comprimés Santarôme, fabriqué en France. Disponible en pharmacies et parapharmacies et sur Santarome.fr



Huile essentielle d'ylang-ylang complète bio

Originaire d'Asie du Sud-Est, aussi appelée en Indonésie « fleur des fleurs », l'ylang-ylang est très prisée pour sa senteur enivrante et puissante, ce qui lui vaut son grand succès auprès des parfumeurs. En aromathérapie, l'huile essentielle d'ylang-ylang est très utilisée pour aider à lutter contre le stress excessif grâce à son effet apaisant et calmant. Ses vertus aphrodisiaques ne sont plus à démontrer, ainsi que ses bienfaits pour les cheveux, leur procurant force et brillance.

● 12,6 € le flacon de 10 ml, à découvrir sur Karandja.com



Une belle synergie pour les cycles féminins

Pour un grand nombre de femmes, les cycles menstruels s'accompagnent de différents désagréments. Pour compléter la gamme de nos mélanges Bien-être, nous avons formulé un mélange dont le but est de vous soulager dans cette période récurrente et particulière. Achillée millefeuille, ortie, feuilles de framboisier, mélisse, alchémille, sauge et menthe poivrée s'y complètent en une belle synergie. Produit 100 % bio et labellisé commerce équitable avec Biopartenaire®.

● Prix public conseillé : 2,76 € le sachet de 30 g. En magasins bio et sur Arcadie.fr/boutique



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

Hypoglycémie

“ Je souffre depuis l'enfance d'hypoglycémie, je dois manger toutes les 3 heures environ, sinon j'ai des malaises. En lisant votre article «Psychisme, l'overdose de stimulations», je me suis sentie concernée, étant depuis toujours hypersensible. Auriez-vous un traitement à me proposer pour recouvrer un meilleur équilibre de ma glycémie? Cela étant, à 54 ans, j'aurais besoin de perdre une dizaine de kilos, mais je n'y arrive pas du tout. ” Sandra L., par mail

Il serait souhaitable d'aborder votre problème sur un plan global. Votre hypersensibilité pourrait bénéficier de séances de sophrologie, notamment par la sophro-acceptation progressive (technique de Caycedo), qui pourrait favoriser l'équilibre entre le cerveau gauche et le cerveau droit. Par ailleurs, il existe une interconnexion étroite entre le cerveau et les intestins (notre «deuxième cerveau»). Votre fonctionnement intestinal est-il correct? En complément de la sophrologie, je vous propose de prendre Manganèse-Cobalt Oligosol, 1 dose au lever; Zinc-Nickel-Cobalt Oligosol, 1 ampoule avant dîner (pour la régulation du pancréas). Et pour vous aider à perdre du poids, 1 gélule de Probiotique L-Gasseri, le soir au coucher. **H. S.**

Soleil et huiles essentielles

“ J'aimerais savoir quelles sont, parmi les huiles essentielles courantes, celles qui sont vraiment photosensibilisantes. D'ailleurs, quand on dit qu'une HE est photosensibilisante, est-ce qu'elle l'est pour tout le monde ou est-ce que cela dépend du terrain de chacun? ” Antonie T., par mail

Une huile essentielle (HE) photosensibilisante l'est pour tout le monde. Mais la photosensibilisation englobe différentes réactions plus ou moins sévères. Un certain nombre d'HE possèdent des molécules appelées furocoumarines, qui ont la particularité de réagir au contact des ultraviolets en accélérant la mélanogenèse. En fonction de la durée d'exposition, la réaction pourra aller de la simple rougeur à la réaction phototoxique, beaucoup plus grave. Cela signifie que ces HE peuvent provoquer une brûlure douloureuse, laisser une tache irréversible voire déclencher un processus de cancérisation. Les HE concernées sont: les essences d'agrumes, livèche, khella, céleri, cumin, verveine, angélique. Cependant, il existe un autre risque avec les HE et l'exposition au soleil, c'est la photoallergie. C'est-à-dire qu'il peut y avoir une réaction allergique, provoquant un état de rougeur, des démangeaisons et la libération d'histamine. Un tel risque n'est pas anticipable et dépend de la sensibilité de la peau. Il existe avec n'importe quelle huile essentielle ou n'importe quel parfum. Aussi, mieux vaut éviter l'exposition au soleil lorsque vous avez appliqué sur votre peau des huiles essentielles, quelles qu'elles soient. **A. M.**



Cumin

Nos lecteurs réagissent

L'odeur et la saveur du lilas

“ J'ai lu avec intérêt votre article sur le lilas. Mais avec une petite déception, car j'aurais aimé y trouver la recette du sirop de lilas, dont j'ai de délicieux souvenirs. ” Frédérique M., par mail

Il n'a pas été question du sirop de lilas car nous privilégions, dans la rubrique «Jardin médicinal», les préparations thérapeutiques et ce sirop n'a pas de telles propriétés. Pour autant, voici la recette de Christine Cieur pour retrouver le goût de ce sirop délicieux.

- Cueillir 30 à 50 g de fleurs de lilas au tout début de la floraison, par temps sec. Les équeuter soigneusement pour éliminer tous les pédicelles et les fleurs abimées.
- Faire bouillir ½ litre d'eau, puis verser l'eau sur le récipient contenant les fleurs. Couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer sur papier-filtre.

- Dans une casserole, mettre la tisane et ajouter le sucre roux (120 g pour 100 ml de liquide). Faire chauffer jusqu'à ébullition puis maintenir le frémissement jusqu'à obtenir une texture sirupeuse (environ 10 minutes). Attention à ne pas laisser caraméliser la préparation!
- Verser aussitôt dans les bouteilles préalablement stérilisées à l'eau bouillante, en remplissant jusqu'en haut afin de ne pas y introduire d'air. Fermer hermétiquement et laisser refroidir. Conservation: environ 1 an avant ouverture, à l'abri de la lumière. Après ouverture, placer le sirop dans le réfrigérateur et le consommer dans les 2 mois. L'idéal est d'attendre environ 1 mois avant de le boire. Versez un peu de sirop de lilas dans le fond d'un verre, complétez avec de l'eau fraîche et dégustez!

La rédaction



Lilas

Jolie pâquerette

“ J'ai entendu dire que la pâquerette était intéressante pour obtenir un effet calmant sur le cœur. Pouvez-vous m'en dire plus? ” Anonyme, par mail

La pâquerette, autrefois appelée «petite arnica», possède des vertus similaires à celle-ci: vulnérable et antalgique en décoction, elle soulage les traumatismes et contusions en macérat huileux. En tisane (faire infuser 20 minutes 1 c. à café de pâquerettes par tasse), elle a un effet purificateur du sang, qui pourrait lui conférer cet effet calmant sur le cœur. Elle contient des saponines, des tanins, des substances amères, des flavonoïdes, de l'anthoxanthine, des vitamines, minéraux et un peu d'huile essentielle. Cette fleur, si souvent piétinée et méprisée, n'en a que faire. Chaque matin, elle se redresse et ouvre sa corolle pour prendre le soleil. S'en servir, c'est aussi préserver l'arnica sauvage. Quant à sa symbolique, elle s'adresse particulièrement aux personnes résignées. **E. G.**

L-glutamine

“ Je suis intéressée par la L-glutamine, mais est-ce que tous les produits commercialisés se valent ? À quoi faut-il faire attention quand on en achète ? ” Bernadette C., par mail

La L-glutamine est un acide aminé semi-essentiel car synthétisé par l'organisme, surtout dans les muscles. Cependant, cette synthèse peut s'avérer insuffisante dans certaines conditions physiologiques (efforts soutenus, activité sportive, certaines pathologies exigeant de grosses dépenses d'énergie). Un apport exogène est alors nécessaire à partir notamment de l'alimentation (viandes, poissons, légumineuses, céréales, produits laitiers) ou de compléments nutritionnels. Différents laboratoires de nutraceutique synthétisent la L-glutamine à l'aide du L-glutamate et de l'ammoniac via une enzyme, la glutamine synthétase, ou en font une extraction à partir de végétaux. Mais le procédé de fabrication détaillé est tenu secret par les laboratoires. Un critère de qualité est la présence de la mention «L-glutamine» (et non D-Glutamine) – «L» pour «lévogyre», ce qui signifie que la glutamine est d'origine naturelle.

H. S.

Erratum

Dans l'article du n° 257 p. 8, intitulé «Allergies, et “pin” la rhinite!», il y a une erreur concernant le dosage de prise du pycnogénol. Le dosage correct est 100 mg (et non 100 g) par jour.

La rédaction

VIH

“ J'utilise beaucoup de plantes pour me soigner. Malheureusement, j'ai une connaissance qui a attrapé le VIH. Quelles huiles essentielles peut-elle utiliser pour cette maladie en soutien ? ” Patricia B., par mail

Cet état infectieux doit faire l'objet d'un accompagnement médical spécifique. Les huiles essentielles (HE) peuvent être utilisées en complément, pour des gestes ponctuels dans une démarche de soutien de l'immunité par rapport aux agressions microbiennes environnantes, et de prévention des états infectieux. Il est possible d'effectuer des gestes simples et très efficaces avec les HE, en adoptant des réflexes systématiques de prévention immédiate face aux dangers infectieux, pour obtenir un effet barrière efficace (comme on a pu le faire pendant la pandémie de Covid). Pour cela, les HE de ravintsara et de tea tree sont parfaites. Elles sont à mélanger dans un flacon vide en verre teinté de 10 ml muni d'un compte-gouttes: HE tea tree 2 ml, HE ravintsara 2 ml, HV noyau d'abricot 8 ml. Ce mélange est à utiliser par exemple dans les transports en commun, en face d'une personne malade, ou bien encore en cas de début de symptômes infectieux d'origine virale. Utiliser la synergie des deux façons suivantes: respirer 1 goutte à l'intérieur des poignets pendant au moins 2 minutes, et déposer 8 à 10 gouttes du mélange dans le cou pour créer une barrière aromatique. Ces deux gestes peuvent être répétés 3 fois par jour, ponctuellement ou quotidiennement, pendant au maximum une semaine. À renouveler si besoin, après 1 semaine d'arrêt. L'entretien de la flore intestinale est essentiel aussi: privilégier pour cela une alimentation tournée vers les fruits et les légumes, ainsi que des légumes lactofermentés à chaque repas.

A. M.



Ravintsara

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 49 € au lieu de 65,45 €, soit 25% de remise. (Pour Europe + DOM: 60 €. Pour le reste du monde: 65,50 €). 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

Les informations collectées par ce formulaire servent à la gestion de votre abonnement sous la responsabilité de Santé Port-Royal (101, rue de 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 demander 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, il vous suffit de nous contacter à l'adresse postale mentionnée ci-dessus ou à l'adresse électronique (plantes-et-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.plantes-et-sante.fr.

Blépharite

“ On vient de me diagnostiquer une blépharite non guérissable et nécessitant un traitement à vie. Quel remède pourrait améliorer ma situation ? ” Daniele S., par mail

La blépharite est une inflammation du bord des paupières, parfois infectées, en rapport avec les glandes qui s'y trouvent, dont les glandes de Meibomius. Les causes des blépharites peuvent être multiples, notamment une obstruction des glandes présentes, une infection bactérienne ou virale, mais aussi une allergie. Comme traitement, vous pouvez faire des compresses chaudes plusieurs fois par jour, à laisser 5 minutes en place (soit avec du sérum physiologique, soit avec des hydrolats). On peut utiliser l'hydrolat de bleuet pour un effet anti-inflammatoire; des hydrolats de thym, de lavande ou de romarin pour une action anti-infectieuse; des hydrolats de camomille matricaire, de plantain ou de tanaïse. Le traitement ne sera pas forcément à vie si vous respectez des règles d'hygiène locale et générale afin de rééquilibrer votre terrain. Pour cela, je vous conseille de consulter un(e) naturopathe ou un(e) phyto-aromathérapeute. **H. S.**



Tanaïse

Eczéma récalcitrant

“ Depuis une dizaine d'années j'ai un eczéma sur le cuir chevelu. La cortisone le fait disparaître mais dès que j'arrête, ça revient. Existe-t-il une lotion qui pourrait régler ce problème ? ” Jean-Michel F., par mail

Tout d'abord, avez-vous observé si certains aliments et le stress constituent des conditions aggravantes de vos poussées d'eczéma? La cortisone calme la poussée, mais ne résout pas la problématique de fond. Un traitement interne est nécessaire pour calmer l'inflammation: calendula, camomille, et peut-être une plante pour soutenir le foie, comme le chardon-Marie. En externe, vous pouvez masser le cuir chevelu avec de l'huile de nigelle, lorsque les poussées créent des vésicules purulentes. Et rincer avec une décoction de thym ou de romarin. Pour rétablir un pH neutre, vous pouvez aussi rincer vos cheveux avec un verre d'eau, dans lequel vous aurez ajouté une cuillerée de bicarbonate de soude, ou avec de l'eau vinaigrée (vinaigre de cidre). Choisissez des shampoings de bonne qualité, à base d'ortie, d'avoine, de calendula ou de camomille. Vous pouvez aussi trouver des coiffeurs, praticiens en ayurvèda ou en shiatsu, qui viendraient masser le cuir chevelu et stimuler les points d'acupuncture de la tête, pour relancer la circulation. Recevoir un toucher bienveillant par le massage équilibre le système nerveux. **E. G.**

À nos lecteurs

Pour poser une question à Emmanuelle Guilbaudeau, Aude Maillard ou Hervé Staub, écrivez-nous à [Plantes & Santé](mailto:Plantes&Santé), 101, rue de Patay, 75214 Paris cedex 13, ou à Plantesetsante@ginkgomedia.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.

On en parle p. 12 à 14

- **Spray antimoustiques** Crusoe, sur Crusoe-moustique.com

Dossier p. 16 à 32

- **Christian Escriva**, paysan herboriste auteur, Legattilier.com
- **Nathalie Frossard**, énergéticienne et formatrice, Phytoki.com
- **Sophie Fagot**, spagyriste et formatrice en alchimie végétale, Elixirsdeprovence.com
- **Pascal Lariguet**, paysanne herboriste cosmétique, Cameline.fr
- **Béatrice Lechartier**, florithérapeute énergéticienne, Kalongwez.fr
- **Florence Pommery**, astroherboriste, Herbescreatives.fr
- **Pascal Lamour**, druide, musicien, Pascallamour.com
- **Adeline Mandirac**, formatrice en herboristerie holistique, Rythmesdelaterre.com
- **Arnaud Riou**, coach en développement personnel, Arnaud-riou.com
- **Catherine Segretain**, productrice de plantes médicinales en biodynamie Ouma-plantes.fr

- **Franck Terras**, jardinier, Jardins-de-baunac.com
- **Brigitte Thiébault**, médecin homéopathe, Lavoiedesplantes.com

Aromathérapie p. 34 à 36

- **Vigne rouge 5000 bio** et **Jambes légères bio** de Santarôme (ampoules), en pharmacies et sur Santarome.fr
- **Phytostandard mélilot**, vigne rouge de Pileje, en pharmacies et sur Pileje.fr

Bon geste p. 43

- **Arg'Intime Bio** de Vecteur Energy, en pharmacies et sur Onatera.com
- **Bactigyn** du laboratoire CCD, en pharmacies et sur Laboratoire-ccd.fr

Mère nature p. 44 à 45

- **Dr Vincent Reliquet**, Aimsib.org
- **Écomusée de Plouguerneau**, Ecomusee-plouguerneau.fr
- **Iodoral** du laboratoire Optimox, sur Optimox.com

De vous à moi p. 71 à 73

- **L-Glutamine** de Phyto Quant, sur Phytoquant.mc
- **Manganèse-Cobalt Oligosol**, laboratoire Granions, en pharmacies
- **Probiotiques L-Gasseri** de Copmed, sur Copmed.fr

Polypes

“ Auriez-vous des conseils à me donner pour me débarrasser de polypes dans le nez ? ” Josie M., par mail

En fonction de leur localisation dans les fosses nasales, plus ou moins accessible pour des pulvérisations, le résultat pourra être plus ou moins satisfaisant. Il faudrait réaliser une synergie d'HE anti-inflammatoires, kératolytiques et astringentes. Dans un flacon en verre teinté de 30 ml muni d'un embout, réaliser le mélange: HE eucalyptus mentholé 5 gtes, HE camomille allemande 2 gtes, HE eucalyptus radié 2 gtes, compléter avec du macérat de calendula.

Pulvériser 3 fois par jour, 1 fois par narine, 5 jours sur 7. Sans amélioration au bout de 3 semaines, il n'est pas utile de poursuivre. Sinon, à faire jusqu'à amélioration (cela peut prendre plusieurs mois). **A. M.**



Calendula

L'olivier, notre arbre



Exposition au musée de Salagon, 04300 Mane, Museum-de-salagon.com
Jusqu'au 15 décembre, Salagon accueille aussi des jardins ethnobotaniques.

Fêtes et rituels consacrés à l'olivier.



Virginie Broutin

JMD'Agurama

Oliviers à Lurs (Alpes-de-Haute-Provence).



La scénographie de l'exposition comprend des dispositifs interactifs.

JMD'Agurama

Cet arbre symbole de paix incarne l'identité de la Méditerranée. Et depuis des millénaires, notamment en Provence, au Portugal et en Grèce, l'olivier représente un patrimoine que reflètent les paysages, les habitudes et l'imaginaire des habitants. « *Ce temps des olives, je ne connais rien de plus épique* », écrit Jean Giono. Ce sont d'abord les signes de cette relation intime – photographies de paysages, de fêtes, objets usuels, tableaux... – que propose l'exposition, dans un esprit éclectique très vivant. L'olivier, notamment dans les Alpes-de-Haute-Provence, est un arbre fédérateur synonyme de convivialité. Mais aujourd'hui, la carte postale change. On cultive cet arbre en Chine, en Nouvelle-Zélande, aux États-Unis, certaines oliveraies sont dévastées par la maladie, l'huile d'olive est devenue un produit mondialisé, tandis que l'arbre est vendu en jardinerie. Au travers de portraits, films, témoignages, l'exposition interroge les liens possibles entre les savoirs traditionnels, à l'aune d'une modernité dominée par le consumérisme et la crise climatique. 🍷

Isabelle Saget

VIT'ALL.+[®]

Compléments alimentaires

RESSOURCE Fatigue mentale et physique

Robuvit[®]

Extrait écoresponsable
de chêne français
(Massif Central)
soutenu par plus de 20
études cliniques

Basilic sacré &
Eleuthérocoque



L-Taurine
& vitamines B

**+ de 9
personnes / 10**

RESSSENTENT UNE
AMÉLIORATION DE LEUR
CONCENTRATION
ET UNE DIMINUTION DE
LEUR **SURCHARGE
MENTALE***

9 personnes / 10

RECOMMANDENT
RESSOURCE*

87%

RESSSENTENT UNE
BAISSE DE LEUR
**FATIGUE
PHYSIQUE &
MENTALE***

RESSOURCE
AMÉLIORE
**L'HUMEUR
ET LA SÉRÉNITÉ**
POUR **94% des
personnes***



BONNE HUMEUR



DETENTE



ENERGIE

*Étude consommateur réalisée en France - 100 personnes - 2 mois de supplémentation

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

www.vitalplus.com - info@vitalplus.com

Formulateur
Fabricant et distributeur
Français depuis 1987.



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

Dynveo®

Expert français d'une nutraceutique pure

URUCUM BIO

*Votre allié naturel pour préparer votre peau
et retrouver un teint hâlé pour l'été*



**URUCUM BIO
PREMIUM**
Originnaire du Brésil

**HAUTE
CONCENTRATION**
Titré à 1%
en bixine native



**Pigments
100% NATURELS**

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PURS, NATURELS
ET INNOVANTS, SANS ADDITIFS NI EXCIPIENTS

www.dynveo.fr

Les compléments alimentaires ont pour objectif de compléter un régime alimentaire normal et ne sauraient se substituer à une alimentation équilibrée. Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr



Scannez le QR code
pour plus d'informations
sur ce produit